

情熱発信 TIMES (2021年12月発行)

情熱発信TIMESは言葉と心を整えるための情報誌です。
言葉は想いを伝えると同時に、自分の心に響きます。
また、自分の心を映す鏡です。
胸の中の熱い想いを真っ直ぐに見つめ、その想いを言葉で伝えましょう。

目次

1. 空と気持ちは晴れが好い、灯りと笑顔は明るい方が好い。
2. 重い心を抱えて暮らしていませんか？
3. 今週の問いかけ
4. 今日の漢字
5. 2021年わたしの今年の漢字は「決」
6. 今週の書き方トレーニング
7. 心に遺る名言
8. 編集後記

筆者・編集者

石川もと子 (Motoko Ishikawa)

言葉と心の診断士

書き方トレーナー

TOUKO (著書「とこのまにまに」

「紅蓮色の情熱」)

E-mail wppwpp.be@gmail.com

1. 空と気持ちは晴れが好い、灯りと笑顔は明るい方が好い。

これは言葉の話です。

「晴れた空」「気が晴れた」「晴天」「心が晴れ晴れする」

これらの言葉からは、心地よさをイメージすることができるでしょう。

また、

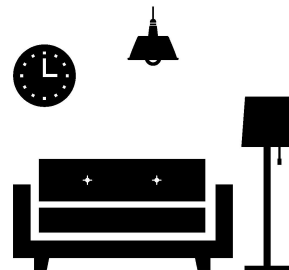
「街灯が点いた」とか

「電灯を取り替えたなら明るくなった」

これらの言葉からは、明るく快適になった様子をイメージするでしょう。

実際に、気持ちに天気なんてありませんし、笑顔の明るさも測れません。でも、晴れからは心地よさ、雨や曇りは気の重さ、明るさには安心、暗い場所や笑顔には不安や哀しみなど、感覚やイメージは、空と気持ち、灯りと笑顔は同じなのです。

それは、わたしたち日本人が、日々の中で普遍的に感じてきた共通のイメージから作られてきた言葉だからです。



以前、SNS上で「顔晴れ」という言葉をよく目にしました。

「頑張れ！」をポジティブ用語に変換したのだと思います。

晴れやかな顔でいってきますという意味なのか、晴れやかな顔でいってこいという意味なのでしょう。

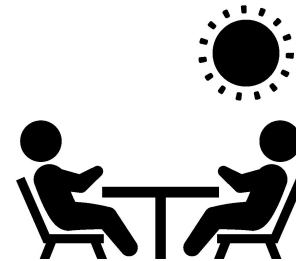
雰囲気は伝わりますが、わたしには違和感がありました。

言葉から受け取るイメージは様々です。

世代や場所によって通じ合える言葉なのでしょう。それが価値観を共有している枠になるのかもしれませんが。

でも言葉は、世代や場所、時間さえも超えて残ります。

だからこそ、どんな人にも同じように伝えることのできる「標準語」を忘れないでほしい、心からそう思うのです。



2. 重い心を抱えて暮らしていませんか？

心は鞆と一緒にです。

詰まりすぎていては、新しいものが入りません。重いと動きも鈍くなります。

心を軽くする一番の方法は、思いを言葉で吐き出すこと。

日記帳を一つ準備してください。

グチも、暴言も、秘密も、全部書いてしましましょう。

誰かに聞いてもらったりすることで、気持ちがラクになったことはありませんか？言葉と一緒に涙を流して、スッキリしたことありませんか？

秘密日記にあなたの気持ちを預けてみませんか？

それに、形あるものは必ず壊れるもの。あなた以外の人が手にした途端に、それはサラサラと砂のように崩れ落ち、風に舞って消えてしまうでしょう。

言葉とは、そんなもの。

書けば書くほどに、きっと気持ちは軽くなりますよ。

<2022年1月開設>

ダイアリーセラピーのご案内です



3. 今週の問いかけ

次の問いかけに答えてみてください。

「あなたが、今一番逢いたい人は誰ですか？」

「どこに行けばその人に逢えますか？」

「その人に逢えたら、あなたはまず何を伝えますか？」

あなたの心に浮かんだのは、誰ですか？

その人はあなたにとってどういう存在ですか？

その人に逢うために、気持ちを伝えるために、今あなたができることは何ですか？

4. 今日の漢字

今日の漢字は「楽」

これを「楽しい」と読むか、「ラクをする」と読むかが、今のあなたです。

また「快樂」なのか「享楽」、あるいは「極楽」を思い浮かべるのかも、今のあなたの気持ちです。

また「楽」には、「奏でる、演奏する」という意味も持っています。

音楽、楽器などにもこの字が使われていますね。

楽しげな音をイメージしてみませんか？

5. 2021年わたしの今年の漢字は「決」

今年を表す漢字を選ぶとしたら、わたしの場合は「決」

今年1年で、決心したこと、決別したことが多々ある。

そして、決断しないといけないこと、決意しないといけないことも、多々残っている。

今年は多くのことを決めてきた。自分のこれまでのあり方、迷っていたことは大方決めることができた。

また、いろいろな別れもあった。

そうして心の整理をつけてきた。

でも、まだ決断できないこともある。

捨てきれない思いもまだまだある。

割り切れない思いもたくさんある。

いくら自分に問いかけても、応えは見つからない、出てこない。

決断する自信がない、勇気もない。

何が正しくて、何が間違っているのか、それさえもわからない。

決めて、進んでも、また挫折したら？

別の方向に行きたくになったら？

そういう気持ちで覚悟を決めることができるのだろうか。

決断なんてできるのだろうか。

今もそう自分に問い続けている。

6. 今週の書き方トレーニング

次の問いかけに答えてみてください。

文章は必ず完結型で書いてくださいね。

「今年、やり残していることはありますか？」

「それはどんなことですか？」

「いつまでにそれを仕上げようと思っていましたか？」

「できなかった原因は何ですか？」

「今、それをどう終わらせようと考えていますか？」

<記入例>

「私がやり残していること」

「それは、3巻目の発行です」

「今年の夏、出版する予定でした。」

「でも、他に気を取られることが多く、筆が進みませんでした」

「来年の春には、出版したいと思っています。」

このように文章が出来上がります。

<2022年1月開講>

「書き方トレーニング教室」のご案内



7. 心に遺る名言

優しい言葉一つで冬じゅう暖かい。

これは、わたしたちの国の諺です。

今、わたしたちが凍えているのは、寒さだけではありません。

コロナ禍や災害など、多くの困難に見舞われています。

そういうときだからこそ、優しい言葉を大切にしたいと心から思います。

8. 編集後記

およそ1年ぶりの発行です。

先日、高志の国文学館(富山市船橋南町)で開催されている、太宰治展に行ってきました。

残された原稿用紙には、彼の生き様と世界観が刻み込まれていました。

その書を見ているうちに、言葉には、後世に遺るものと残らないもの、遺したいものと残したくないものもあるのだという感じました。

その想いを込めてこれからも様々な言葉を伝えていきたいと思っています。

Blog



公式LINE

