

ユウタとコハル



画:ゴハチ



暮らしの中の千夜一話

「今から5分間だけシロクマのことを考えないで」。一緒にお茶を飲んでいた友達が急におかしなことを言い出した。「シロクマの姿を思い浮かべちゃダメ。シロクマという言葉もダメ。とにかく絶対にシロクマのことを考えないで。絶対だよ」。訳が分からないまま5分が経った頃「どうだった?」と聞かれた。「どうだったも何も、考えないようにしようとすればするほど、ポカーンと頭の中にシロクマが浮かんできたよ」。私の返事に彼女はニヤリとした。これは心理学者が実際にやった「シロクマ実験」というものらしい。「ダメ」と言われたらやりたくなるように、禁止すればするほど、ついそれを考えてしまう。よくあることだ。「どうして急にシロクマ実験?」。友達は待ってましたとばかりに話し始めた。目標を立てたり何かを誓ったりするとき、実は「シロクマ実験」と同じことが起きている。例えば「愚痴を言わない」と自分に誓った場合「愚痴を言わない」と自分に言い聞かせると、かえって「愚痴を言っている自分」をイメージしてしまう。否定的な言葉は否定的なイメージを生む。逆に肯定的な言葉をたくさん口にすると、どんどん肯定的なイメージが湧いてくる。不満があるから愚痴を言うのであって、満ち足りていると思えば愚痴も出ない。愚痴を言いそうになったら「私はすべてに満足している」と宣言すると、宣言のたびに「満たされているイメージ」が強くなって愚痴が消えていく。そう一気に話したあと「あなたはすべてに満足しているでしょ?」と彼女はにっこりした。そこで私はやっと気づいたのだ。この2時間、私はずっと愚痴をこぼしていた。目を閉じて言う。「私はすべてに満足して

る」。

ナットク! 気になっていたあの言葉

今月の気になっていたあの言葉:【リスクリング】

働き方や技術革新、ビジネスモデルの変化に対応するため必要な知識などを習得すること。2020年に開催された世界経済フォーラム年次総会で「リスクリング革命」が発表され注目された。日本でも2022年10月に岸田首相が所信表明演説において、リスクリング支援に5年間で1兆円を投じると表明し話題となった。

今月のあなたの運勢 鑑定:妙慎

A型

全力を尽くすことで高評価される月。勤勉な姿勢と見聞を深めることがレベルアップにつながります。

B型

運気は低迷ぎみで思うように進みませんが、月の後半から徐々に運気が持ち直すため焦らないように!

☉型

これまでの努力が花開きチャンス到来! 能力全開で突き進むと、予想以上の成果が期待できそうです。

AB型

冷静かつ慎重な姿勢が自分を守る術と心得て前進しましょう。そうすることで明るい光が見えてきます。