



# 伊勢原 こころの森 メッセージ

メンタルクリニックさとう院長

善本正樹



## 魔法の言葉

ついている、ついている、ついている



“ついている”という言葉は、普通は、宝くじが当たったとか、お金を拾ったとか、そんなラッキーなときに使います。

ただ、当たり前の使い方では何も起こりません。

“ついている”という言葉は、“ついていない”と思えるときに使うと魔法のような効果があります。

例えば、高速道路で急いでいるときに渋滞になったとき、、、どう思いますか？

普通はイライラして、車の中で“ついていないなー”と言いたくなります。

でも、こんなとき、“ゆっくり走れば目的地に着くし、事故に遭ったわけでないから、今日は、ついているなー”と考えればどうでしょうか。

“ついている”と何度も言えば、不思議と嫌な渋滞もゆるせる気になるものです。

“ついている”という言葉は、“ついていない”と思ったときに使うと、こころがゆるみ、魔法のように、穏やかになるのです。

“ついている”言葉の魔法の実例を以下にお伝えします。

**A さん:**一人暮らしで寂しくいつも不安な日々。あるとき炊飯器が突然に壊れました。以前なら“ついていない、なぜ私だけ、、、”と落ち込んでいましたが、“ついている、ついている、ついている”と考えていると、土鍋でご飯を炊くことを思いつき、そのご飯が凄く美味しく感動。“ついている！”と思ったそうです。

**B さん:**階段から転んで足を怪我して救急受診。以前なら“ついてないなー”と落ち込んでいましたが、“ついている、ついている、ついている”と考えていると、看護師さんから“これほどのケガで良かったね”と言われた言葉が嬉しくなって、“ついている！”と思ったそうです。

“ついていない”と思うとき、

“ついている”と何度も言えば、

魔法を引き起こし、奇跡が起きる。

人は皆、“ついている”“幸せの道を歩む。