

自分で自分をほめたい

「メダルの色は銅かも知れませんが(中略)初めて自分で自分をほめたいと思います。」この言葉はアトランタ五輪の女子マラソンで銅メダルを受賞した有森裕子選手の言葉です。

日本人は自分で自分をほめることが苦手な人が少なくないと思います。これに共通してはいますが、自分のことが好きではないという人も少なくありません。努力して上手くいっても「たまたま上手くいった」「調子に乗っている」と痛い目にあう」と無意識のうちに分をほめずに自分で自分に冷たい態度をとってしまふ人もいます。周りに幸せそうな仲間が

いるとうらましくてならなくなる人もいます。

そういう人は自分にやさしくすることを心がけることです。毎日一回鏡を見ながら自分で自分をほめることを実践してみましよう。

どんな小さなことでもいいのです。自分が言ったほめ言葉でも嬉しくなり、心にプラスの感情が蓄積されるようになりまよう。

また、自分で自分の体をマッサージするのも自分を好きになる効果があるそうです。手をきれいに洗って、手のひらで頭や顔などをそっとさすってみると心のケアにも繋がります。自信がよみがえってくるそうです。自分で自分をほめることと心のマッサージを毎日忘れないように心がけて自信を蓄えましよう。

○七月の言葉

「成功本」を読んで分かったつもりにならないことです。自分でやったこと、実践したことしか身につけません。

○語彙力チェック

①「どんよく」の正しい漢字は次のどれか。

A 貧欲 B 貪欲 C 鈍欲

②「ナイーブ」の正しい意味は次のどれか。

A 大胆 B 軽妙 C 純真

③「内奥」の正しい読みは次のどれか。

A ないおう B うちおく C ないおく

④「ないがしろ」の正しい使い方は次のどちらか。

A 彼は両親をないがしろにした。

B 彼は草花をないがしろにした。

⑤「ナチュラルリスト」の正しい意味は次のどれか。

A 天真爛漫(てんしんらんまん)な人

B 自然に関心を持って研究している人

C 国家を第一に考えて行動する人

(解答) ①B ②C ③A ④A ⑤B