

こころとからだの 健康タイム

対談編

ゲスト 五日市 剛さん

たつた2つの言葉を習慣にするだけで、生活が明るく楽しいものに一変してしまうんですから。



鳴海周平（以下鳴海） 「ツキを呼ぶ魔法の言葉」をたいへん興味深く拝読させていただきました。とてもシンプルで、誰でもすぐに実行できる、そして効果がすぐに実感できるところが凄いですね。

五日市剛さん（以下五日市） 予想以上の売れ行きに、びっくりしているんですが、「本物はシンプルである」ことが、広く皆様にご理解いただけたということだと思います。何せ、たつた2つの言葉を習慣にするだけで、生活が明るく楽しいものに一変してしまうんですから。

鳴海 そのたつた2つの言葉をイスラエルのおばあさんが教えてくれた、といふところが面白いですね。五日市さんは皆、お互に言いたいことは何でもはつきり言ってしまう国民性です。それに対し、日本人は阿吽（あ

んは、どういった経緯でイスラエルに行くことになつたんでしょうか？

五日市 懈は大学院生の頃、アメリカのマサチューセッツ工科大学に留学していました。留学中、住んでいたボストンで中東問題が専門のジャーナリストと知り合い、仲良くなりましてね。その方の影響で、中東の国々にだんだんと興味が湧いてきたんです。特に興味を持ったイスラエルは年中暖かい国らしくて、泳ぎが大好きな僕は「絶対、死海で泳ぎたい！」って思つたんです。（笑）

それと当時僕は、人間関係でかなり悩んでいました。というのも、アメリカ人は皆、お互いに言いたいことは何でもはつきり言つてしまふ国民性です。それに対し、日本人は阿吽（あ

トセラーとなつた講演筆録「ツキを呼ぶ魔法の言葉」。現在も1ヶ月で約3万部売れているという驚異的な人気のこの本は、簡単に日常に活かせるような「幸せのコツやヒント」がたくさん詰まっています。

今回はゲストに、この「ツキを呼ぶ魔法の言葉」を講演されたご本人、工学博士の五日市剛さんをお迎えし、「こころとからだの健康」にも大きなプラスとなる「言葉の力」の活用法についてお話を伺いました。

こことからだの健康タイム

鳴海 今こうして五日市さんとお話をしていると、とても穏やかで、当時の様子が想像出来ませんね。それで、イスラエルに行くことになつたんですね。

五日市 冬でも暖かい場所だと思つてたので、かなり薄着で、海水パンツまで用意して行つたんです。ところが現地に着きましたら、とても寒い。(笑) その年は数十年に1回あるかないかという太寒波の年だったんですね。ドカ雪まで降つてる。(笑)

クリスマス日の夕方、ハイファという港町を訪れたのですが、この日もとても寒くて、真っ先にホテルを探し回りました。ところが、どのホテルもユースホステルも閉まつてしまつてね。いやー、真っ青になりました。夜もだんだんと更けてきて、あの時は本当に凍えて死んでしまうんじやないか、と思いました。そんな時に「人のおばあさんが『どうしたの? 風色が悪いわよ。』と言つて話しかけてきたんです。僕は「日本から来た学生でして、宿を探しているんですが……」と言つてお互い5分ほど話をしました。そうしたら「よかつたら私の家へどうぞ。」って言つてくれたんです。本当に驚きましたし、嬉しかったですね。僕のよう見ず知らずの外国人にも優しく接してくれたことに、感謝の気持ちでいっぱいでした。



鳴海 そのおばあさんが、五日市さんに「魔法の言葉」を教えてくれたんですね。当時の様子をもう少し詳しく教えていただけますか?

五日市 おばあさんは一人暮らしかつた。作ってくれたステープをいただきながら、いろいろな会話をしたんですね。が、僕はほとんど聞き役でした。見ず知らずの僕を泊めるわけですから、普通なら僕のことをいろいろ聞きたくなると思うんですが、ニコニコしながらひたすら自分のお話をされるんです。

ドイツからきたユダヤ人であること、

3年前に亡くなつたご主人が大学で数学を教えていたこと、隣町に住んでいた息子さん夫婦のこと、趣味のことなど、いろいろとお話をしてくれました。その中でいくつか強く印象に残つてることがあります。中でもツイてる、ツイてないという『ツキ』のお話は、その後の僕の人生をすっかり変えました。

おばあさんは「ツキ」というのは簡単に手に入るものなのよ。ツキを呼び込む魔法の言葉があるの。これさえいつも唱えていれば、誰でもツキを放しになるのよ。」って言つたんですね。

「それはどんな言葉なの? 難しい



良い言葉をたくさん使っていくと、いろいろな事が好転してきますし、心身ともに健康な状態に自然と近づいていくようです。



「ありがとうございます」と訊きましたら、「すぐーく簡単で、単純な言葉よ。1つは『ありがとうございます』、もう1つは『感謝します』。がとう」、簡単にしそう。

あまりにも月並みな言葉ですよね。でも、その後、僕自身この言葉を口ぐせのように習慣化することで、けんか腰で話すことが一切なくなり、少しずつ人間関係が良くなり、心がとてても穏やかになっていきました。

鳴海 「ありがとうございます」と「感謝します」。どちらも意味は似ていると思うのですが、場面によって使い分けをするといふことでしょうか？

五日市 もちろん、どんな時にもこれららの言葉を使ってもいいと思いますが、おばあさんは「何か嫌なことがあつた時に『ありがとうございます』と言つてみたら」と教えてくれました。嫌なこと

が出来たのかもしれませんね。それから『感謝します』という言葉は「何か良いことがあった時に使つてみたら」と言わされました。良いことがあつたらすぐに「感謝します」。これで良い循環が起つてていきます。それと、まだ起つてない未来のことでも、例えば「1週間後〇〇に合格させていただき感謝します」などトイメージしながら声に出して言うと、

実際そつなる確率はグンと上がります。言葉の力はそれほど大きいんです。「感謝します」と言いにくければ、「ありがとうございます」といいますがとうございます」でもかまいません。

五日市

鳴海 なるほど。「感謝します」という言葉は、そんなふうにも使えるんですね。おばあさんは確かに何の疑いも不安も心配もなく、力まず自然とそう思いこめれば、感謝しますといふ言葉が、イメージを実現させてくれる」と言つていたんでしたね。

があつたり辛いことがあつた時は、イラライラしてマイナスの言葉が口から出で更にイヤなことが起ります。不幸は重なる、連鎖する、と言いますが、そういった負の心理状態や言葉が呼び寄せるんですね。だから「ありがとうございます」と言うことでその不幸の鎖を断ち切ることが出来る。「災い転じて福となす」というのは、イラライラしている心理状態が断ち切られることで良い状況に変化していく様を言つたものなんですね。プラスの言葉を使うことで、心の状態をもプラスに導くことが出来る、ということをおばあさんは教えてくれたのだと思います。「ありがとうございます」とは「有り難う」。難がある事に感謝することから、この言葉が生まれたのかもしれませんね。

それから『感謝します』という言葉は「何か良いことがあつた時に使つてみたら」と言わされました。良いことがあつたらすぐに「感謝します」。これで良い循環が起つてていきます。それと、まだ起つてない未来のことでも、例えは「1週間後〇〇に合格させていただき感謝します」などトイメージしながら声に出して言うと、試合をやつたんですが、3回とも勝つてしましました。周りの人達もピックりしたでしようね。

鳴海 五日市さんはこの2つの言葉を習慣にすることで、実際にいろいろな体験をされたとお伺いしていますが、いくつか教えていただけますか？

五日市 そうですね。本当にたくさんあるのですが、身近なところでは卓球での体験が面白いですかね。僕は地元のおじさん、おばさん達と月に1回くらい運動がてら卓球をしているのですが、ある日、市の大会のチャンピオンがやってきて、練習試合をしてくれたんです。もちろん勝てるわけがないと思ったのですが、「相手のサーブをうまく返させていただき感謝します」と相手がサーブするたびに1球1球思つてみたんです。そうしたら、何とストレートで勝つてしましました。相手はピックリですよ。納得いかない様子でした。それで結局3回試合をやつたんですが、3回とも勝つてしましました。周りの人達もピックりしたでしようね。

鳴海 なるほど。「感謝します」という言葉は、そんなふうにも使えるんですね。おばあさんは確かに何の疑いも不安も心配もなく、力まず自然とそう思いこめれば、感謝しますといふ言葉が、イメージを実現させてくれる」と言つていたんでしたね。

五日市 はい、そうです。それともう一つ、「こんな実例もあります。以前勤めていた会社でのことですが、ちょっと気になる部下がいました。僕よりひと回り年上の方です。同じ部署の皆からはとても嫌われていました。確かに何をやつても上手くいかない。自分でも自信がなくなっていたのでしようね。「俺は何て運が悪いんだ」なんて、いつも言つてましたから。そこで、僕は言葉の力を教えてあげたくなったんです。それで「彼に提案というかお願いをしました。「毎朝ロッカールームで会うでしょ。その時、ツイてる?」って訊くから、ツイてますって応えてくれませんか?帰りもね。」って。彼は、「応上司のお願い」ということもあって、「しょうがないな」という感じで了解してくれました。翌日から「ツイてる?」「え?あ、はいはいツイてますよ。」という感じで日課にいつたのですが、だんだんと楽しそうに言つてくれるようになつてきて、さらにその理由まで付け加えてくれるようになりました。「今朝、妻が作ってくれた朝ごはん、おいしかった。ツイですよ。」とか「業者さんが気の利いたものを持つてくれました。ツイてますよ。」という感じですね。そうしたら、彼にいろいろと変化が起きてきたんです。一番大きいところでは、彼が開発担当していたもので、世界ナン

一の部下がいました。その結果、彼には優秀な部下が2人もつき、多額の予算もつきました。本人も本当に楽しんで残業なんかしないでしょ。それまで残業なんかするようになりました。それどころか、休みの日まで出勤してくるんです。「もう、最近楽しくて、楽しくて仕方がない。」って言うのですね。「ツイてる?」って訊くようになつてから、たつた1年ほどの間に起きた出来事です。

バーソンのとんでもないデータが出てしまつたことです。すばらしい製品が開発できました。その結果、彼には優秀な部下が2人もつき、多額の予算もつきました。本人も本当に楽しんで残業なんかしないでしょ。それまで残業なんかするようになりました。それどころか、休みの日まで出勤してくるんです。「もう、最近楽しくて、楽しくて仕方がない。」って言うのですね。「ツイてる?」って訊くようになつてから、たつた1年ほどの間に起きた出来事です。

良い言葉を習慣にするために、何か良い方法はありますか?

五日市 そうですね。意識しないと最初は忘れてしまうかもしれません。だからどんな言葉を使うのかを意識して選択することは、より良い人生を創るうえで、とても大切なことになりますね。

「もう、最近楽しくて、楽しくて仕方がいい。」って言うのですね。「ツイてる?」って訊くようになつてから、たつた1年ほどの間に起きた出来事です。

五日市 そうですね。意識しないと最初は忘れてしまうかもしれません。最初は言葉を習慣にするために、何か良い方法はありますか?

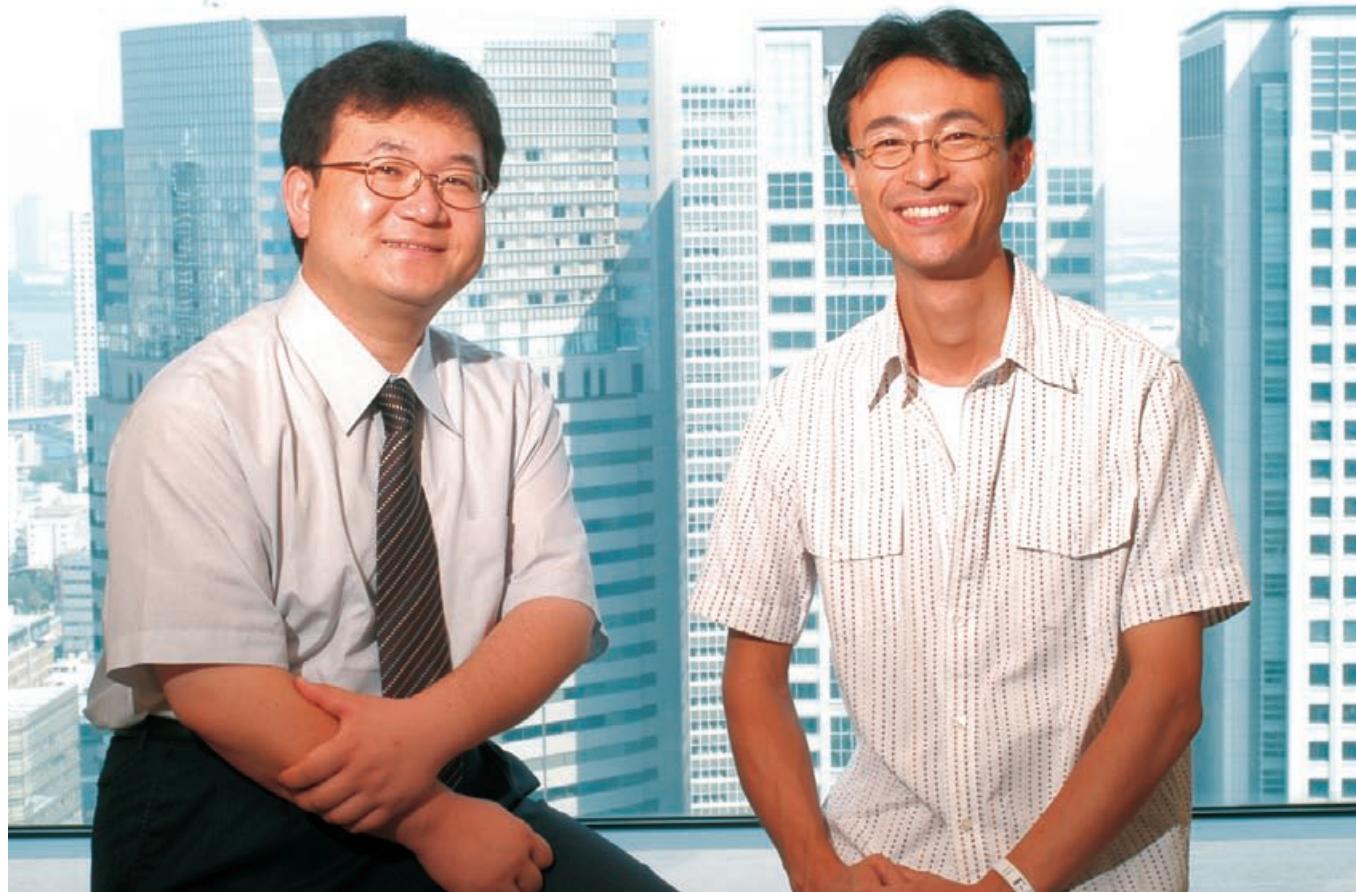
すると、生活全般についてだいたい見当がきますよね。人生は言葉が創る、そしてその言葉は習慣にできる、がとうござります」「ツイてる」という言葉をマジックで書いていました。そうしたら頻繁に目にしますので、そのまま繰り返し言うことができますね。でも、手を洗う時は気をつけましよう。(笑)また、家族や友人などと声を掛け合うのもいいと思います。「継続は力なり」です。とにかく習慣化するまで続けることが大切ですね。

鳴海 確かに、その人がふだんどんな言葉を口グセにしているかを観察

五日市 言葉のチカラは、本当に大きいですね。最初は意識して使っている言葉も、習慣になると自然に口から出てくるようになる。それだけに、逆に悪い言葉が習慣になつてしまっている人は、気をつけなくてはいけませんね。



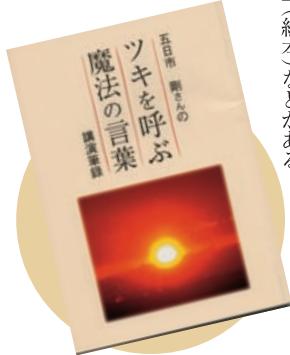
言葉のチカラは、本当に大きいですね。



鳴海 最後に「こころとからだの健康」のために、言葉の力をどんなふうに活用したら良いか、教えていただけますか？

五日市 マイナスの言葉を減らし、良い言葉をたくさん使っていくといろいろな事が好転してきますし、心身ともに健康な状態に自然と近づいていくようです。もう一つ違う側面から話しますと、僕は「水」も、とても大切だと思うんです。良い言葉や心地よい音楽を聴かせた水の結晶は、とてもきれいな六角形を作ることが確認されていますね。この現象は再現性があるので、科学的な検証が行われています。僕たちの身体の約70%は水分ですから、この水がきれいだと体調もいい筈ですよね。体内の水が、きれいな言葉を使うことで、きれいな結晶を作るのだとしたら、ますます言葉の重要性は高まります。

水を飲む前に、水に感謝する言葉を言つてみるのも良いかもしませんね。ちなみに最近、氣の達人でもある有名なお医者様から、飲み物に対し、「天地の恵み、ありがとうございます」と言ってから飲むとおいしくなるし、体にも良いよ、と教わりました。参考にされてみてはいかがでしょうか。



五日市 前さきの
ツキを呼ぶ
魔法の言葉
著者 講談社

昭和39年7月生まれ
米国マサチューセッツ工科大学留学。
昭和63年 昭和電工(株)に入社。
平成5年 昭和電工(株)に入社。
平成10年 フジミインコーポレーションに入社。
新規事業として溶射材事業部を立ち上げ、たった2年で国内トップシェアを実現。また、世界で初めて「微粉末の高速フレーム溶射技術」を確立し、国際的に高い評価を得る。アメリカから「Warren Savage Award」を受賞。

日本溶射協会等、国内外の学会でも活躍中。現在は日本溶射協会理事。

また、数社の研究顧問を勤め、新規事業および新技術の創出に関わっている。幸福を呼ぶ「座敷わらし」で有名な岩手の旅館は著書に「ツキを呼ぶ魔法の言葉」(小冊子)などがある。

鳴海 良い言葉は良い人生を創る、ということは、「水」という観点からも説明できるんですね。

「ありがとうございます」と「感謝します」の2つの言葉を習慣化して、心身ともに健康な、楽しい人生を送っていきました。

今日は本当にありがとうございます。

五日市 剛 プロフィール