

元 NHK アナウンサーの村上信夫さんと市長との面談の場に同席する機会をいただきました。村上さんは、現在、フリーランスとして日本各地で「ことば磨き塾」を主宰されているほか、丹波市役所でエグゼクティブアドバイザーを務められています。

今回、村上さんのご了承を得て、秘書担当が聞き、感じたことを紹介します。

村上さんは、「うれしい言葉の種まきをしよう！」と思い立ち、NHKを退職。現在は、全国で講演等をされています。

最初に、村上さんから、こう尋ねられました。

「例えば、『あなた、最低だね』。このように言葉を武器にすることは簡単です。では、この『最低だね』を、うれしくなる言葉で言い換えるには？」

私は、とっさに思い浮かべることができませんでした。

「うれしい言葉の種まきをするためには、日頃から次のことを心がけると良いですよ」とアドバイスをいただきました。

- 自分が言われてうれしかった言葉を覚えておく。うれしい言葉を意識する。
- 毎朝、鏡に向かって、自分に「おはよう」と笑顔であいさつする。
→自分に笑顔が向けられなかったら、人にも向けられない。
- 「いただきます」「ありがとう」を言葉にする。
- 褒められたら、「いえいえ」と謙遜（拒絶）せず、「ありがとう」と感謝する。
- いい言葉を投げれば、いい言葉が返ってくる。

村上さんの「ことば磨き塾」では、参加者同士で互いの良いところ探し合い、他己紹介をするそうです。他人が紹介することで、自慢ではなくなり、褒め、褒められ、うれしくなる時間が持てるので、オススメですよとのことでした。

また、最近「忖度(そんたく)」する人が減っているという話も伺いました。恥ずかしながら、私は初めて聞き、目にする言葉でした。「忖」も「度」もどちらも「はかる」という意味を持つ漢字だそうです。辞書によると「他人の心をおしはかること」とあります。村上さん曰く、今で言う「空気を読む」ではなく、江戸時代の武士のように「相手をおもんばかって行動する」に近い意味合いだそうです。

一時期、「KY(空気が読めない)」という言葉が流行りましたが、それ以来、「空

気を読む」のは、自分自身を守る意味合いが強くなったように思います。

村上さんは、アナウンサーらしく、とても聞き心地の良い声でした。何よりも、ずっと笑顔でお話されているのが印象的でした。きっとそれは、毎朝、ご自身に「おはよう」と笑顔であいさつをされ、うれしい言葉の種まきをされている成果なのでしょう。

私自身、ふとした一言で人を傷つけ、それで落ち込むこともあります。村上さんからのアドバイスを生かし、日頃からうれしい言葉を意識して、いい言葉を投げかけ、投げ返すことを心がけていきたいと思いました。

ちなみに、「あなた最低だね」は、ある学生さんが、「あとは上がるだけだね」と見事にうれしくなる言葉に変換されたそうです。