

シユクル通信

2022年3月号

【編集・発行 vol. 89】
(株)ボイスクリエーションシユクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者 佐藤恵
令和4年3月1日

「口にしたことは現実になる」は脳科学的に正しい

現在の脳科学では、「言葉には私たちの脳を変える作用がある」ことは常識だと言われています。

MRI やCT も存在しない古代の日本人も、言葉には魂があって言ったことが現実になると信じていました。大和は「言霊」が祝福してくれる国だということを万葉ことばでは「大和は言霊（ことだま）の幸（さき）はふ国」と表現しています。言葉による祝福が現実に生ずる国だと。声に出した言葉が、現実にかかることに対して何らかの影響を与えると信じられ、良い言葉を発すると良いことが起こり、不吉な言葉を発すると悪い事が起こると言い伝えられてきた日本人は、脳科学も何も知らない昔から言葉を大切に扱ってきました。



では、言葉はなぜ、脳に作用するほどの大きな力を持っているのでしょうか。

脳科学者、高田明和浜松医科大学名誉教授によりますと、言葉が影響を与えるミラー細胞（ミラーニューロン）と呼ばれる脳細胞が鍵を握っているとのことです。ミラー細胞とは自分が体験していなくても、相手の行動を見たり聞いたりしただけで同じ行動をとっているかのように反応をする人間の脳内の神経細胞のひとつです。まるで鏡に映し出しているような例えから「ものまね細胞」とも呼ばれています。

例えば、スポーツを見ていると思わず手に汗を握ってしまいます。また、ビールを飲んでいるCMを見ると自分も飲みたくなるということもありますよね。イメージが強まると、ミラー細胞の刺激が実際の行動を引き起こすのです。

さらに、ミラー細胞は言語中枢周辺にあり、言葉に強い感動を持つほど、ミラー細胞は活性化するそうです。つまり、言葉の意味にかかわらず、言語を扱うと、ミラー細胞にも影響があると言えるでしょう。

実は、神経細胞と神経細胞がつながってできる神経回路のつなぎ目（シナプス）だけに神経伝達物質で信号が伝えられているそうです。ですから、脳全体の働きは、シナプスの接続の良し悪しと、神経伝達物質の放出力の良し悪しの2つの柱で左右されることとなります。

ポジティブな言葉に対して「快」の状態になると扁桃体から意欲を高めるアドレナリンやドーパミン、免疫力を高めるエンドルフィンといった脳内快感物質が分泌され、逆にネガティブな言葉に対しては「不快」の状態になり扁桃体の活動が小さくなっていくそうです。

このように、自分に良い言葉を言い聞かせることが、脳にとっても良い影響があり、やる気が出て良いパフォーマンスへと繋がるんですね。

「口にしたことは現実になる」は脳科学的にも正しいことがお分かりいただけたことでしょう。

さて、表現は少し変わりますが、古くから偉人たちが語り続けてきた以下の言葉をご紹介します。（日本ではマザー・テレサさんの言葉として広まっていますが、海外では、ブッダ、ガンジー、フランク・アウトロー等の言葉だという説が有力です。）

思考に気をつけなさい。それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい。それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい。それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい。それはいつか運命になるから。



まだまだトンネルの出口が見えないコロナ下で、うまく事が運ばない時には「～できない。。」「～だったら。。」「どうせ～だから。。」とついつい悲観的な言葉をつぶやいてしまいがちですが、口から出る何気ない言葉を見直して、いつでも「肯定的な脳」でいたいですね。

朝日新聞「さいたまトーク」にインタビューが掲載されました！

この度、朝日新聞の紙面（第二埼玉・24面）「さいたまトーク」にて『コロナ下 声磨きで健康に』というテーマで、弊協会代表理事の佐藤恵が取材を受けたインタビュー記事が掲載されましたので、お知らせいたします。佐藤恵代表の声磨きの活動を広めるきっかけや原点、現在注力するのどを鍛える健康声磨きまで多岐にわたって紹介頂いております。健康声磨きがさいたま・浦和発祥の健康法として日本中に広がりますように。是非ご一読ください。



<掲載紙>

新聞名：朝日新聞

発行日：2022年2月17日(木) 朝刊

さいたまトーク 「コロナ下 声磨きで健康に」

認定インストラクターもスキルアップ！

毎月全国で活動している認定インストラクターの皆さんと情報共有とアップデートを目的とした月例勉強会を実施しておりますが、2月はゲスト講師をお招きしてスキルアップ研修を実施しました。一般社団法人グローアップフォーラム 代表理事であり、人材教育家・メンタルコーチとして活動する飯山暁朗先生を講師にお迎えしました。飯山先生は、メンタルコーチを務める平昌五輪女子スピードスケートで日本女子史上初めて同一大会で2つの金メダルを獲得した高木菜那選手や名門私立高校野球部を半年で復活させ6年ぶりに甲子園出場を果たし、さらに夏の県大会決勝で球史に残る大逆転で2年連続の甲子園へ導くなど、その実績は数えきれません。「声のチカラで日本を、世界を元気にしたい！」という私たちの思いを実現するため、実現力向上のための思考法についてメンタルトレーニングのアプローチでお話いただきました。

認定インストラクターもスキルアップ！指導する立場として日々勉強の積み重ねです。

<研修を受けた認定インストラクターの感想（一部抜粋）>

- 自分のネガティブな言動が、自分自身にマイナスな結果や影響を与えることがとてもよく分かりました。プラスの言葉を使ってコミュニケーションをとると、自分も周りも悪い気分はしないし、環境もよくなるのかなと思いました。
- マインドは技術を凌駕することに驚きました。人を喜ばせるプラスの言葉を家族や身近なところからどんどん言っていきます。マイナスな言葉は言いません(笑)
- 自分はまだまだ変われるのだと改めて思いました。そして、言葉は言霊という事は、常に意識はしていましたが、実行できていたかという...？です。自分の最大の課題も見えたので今後の指導現場に活かしていきたいと思えます。



飯山先生、貴重な学びの機会をありがとうございました。講師全員が目キラキラ輝かせてポジティブに変身しました！



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>
 (一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>



〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201
 TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com