

## 言葉遣い

人間と動物の違いは、言葉を用いて自分の気持ちを相手に伝えることですね。

「ありがとう」

「ごめんなさい」

みんな幼児期に、幼稚園で習う言葉なのに、大人になるとなかなか家族の中で言えない、いや、正確には言えるのに「言わなくなる」ものです。

それでいて自分よりも目上の人や、自分にプラスになる人には  
「いつもありがとうございます！」と、ニコニコ満面の笑みで応える。  
「本当に申し訳ありませんでした...」と、ペコペコ頭を下げる。

しかし家族には、「ありがとう」「ごめんなさい」が素直に言えない...

慣れ、照れ、面倒くさい。  
いろいろな理由があると思いますが、

「ありがとう」

「ごめんなさい」

この2つの言葉が健康長寿には必要です。

特に「ありがとう」の感謝の言葉ですね。

「太田先生、ありがとうございます！ 先生のおかげです！」  
そう言われるのは光栄ですが、この「感謝」ではないのです。

身近な家族に「ありがとう！」。その言葉がなかなか言えない人が  
病気になりやすく、病気もなかなか治らないのです。

「ありがとう」とは、「有り難う」と書くように、その事が、その今の現実が「有り難い」、存在し難いということです。

「あたりまえ」。同じ「あ」から始まる言葉でも大違いです。

その事が「当たり前」ではなく、「有り難い」から「ありがとう」という感謝の気持ちが起こります。

「ごちそうさま」の言葉も無く、食事が終わってゴロンと横になり、好きなテレビ番組を見ている夫。食べっぱなしで食器も下げない。たまらずに妻が夫に言う。

妻「美味しかったの？ 今日のカレーは手作りで1日かかったんだけど」

夫「まずかったら食べないで残すさ」

妻「何その言い方！（怒）」

夫「だからまずいなら食べないって！（怒）」

妻「もう二度と手作りなんかしないわ！あなたはボンカレーで十分よね！」

夫「別にボンカレーでもいいよ。胃に入れば同じだしな！」

妻「くやしい～！（怒泣）」

こちらのご主人、食事は妻が作るのは「当たり前」。毎日、帰ってきたら夕食は用意されていて「当たり前」。食べたらゴロンと横になるのは「当たり前」。だから妻に「ありがとう」が言えない。

カレーという結果だけ見て、カレーを作った「プロセス（過程）」まで考える、相手の立場になって考える配慮に欠けています。

妻から「美味しかったの？」と聞かれる前に

「ごちそうさま。とっても美味しかったよ、ありがとう！」

妻に一言そう言ってあげれば

「よかった、喜んでもらって！！」と、奥さんルンルンになるでしょう。

「ごちそうさまでした」「ありがとう」。

妻であり、母である女性を健康にしてくれる言葉です。

心身が健康な女性の料理には、「真心」と「思いやり」が込められます。

心のこもった手料理は、夫、子供の健康をさらに増進します。

「ルンルンパワー」で、幸せ家族一直線！

男性諸氏、女性には素直に「ありがとう」と言いましょうね！

それがあなたの健康のためでもあります。

「ありがとう」は、相手に何かを依頼した時に発生する言葉です。  
相手をお願いをして、相手が引き受けてくれて、相手が結果を出してくれた時  
人は「有り難い」と感じ、「ありがとう」と言います。

夫「ちょっとティッシュ取ってこない？」  
妻（食べるのを止めてティッシュを夫に手渡す）  
夫「ありがとう」

妻「洗濯物、干しておいてこない？」  
夫（新聞を読んでいたのを止めて洗濯物を干す）  
妻「ありがとう」

しかし、なんでもかんでも「自分のことは自分です」という人は、一見  
他人に頼らず立派なようですが、そうしたタイプの人には「ありがとう」の言葉  
を言う機会が少なくなると思うんですね。

自分でテーブルを立ててティッシュを取りに行く！  
自分で洗濯物は干す！  
なんでもかんでも自分で！ 全部、自分で！

他人に迷惑をかけずに立派ですが、「ティッシュ取って」「洗濯しておいて」と  
お願いばかりされると、イライラと来るんですね、こういう人。  
「いい加減、自分のことは自分でしてよ～！！」と憤怒してしまう。

夫に洗濯物を干してもらった。しかし干し方が気に入らない。シワを伸ばして  
きれいに干せていない...。  
「もういい、今度からどんなに忙しくても自分がする！」となる。  
夫に食器洗いをしてもらった。しかし洗い方が気に入らない。油汚れが落ちて  
いない... お茶碗にワカメがこびりついていて...。  
「もういい、今度からどんなに忙しくても自分がする！」となる。

これでは「ありがとう！」と家族に言う機会がありません。  
「もう頼まない！」の考えでは、「愚痴」は生まれても、感謝は生まれません。

女性の皆さん、「完璧主義」はほどほどに。  
甘え上手、お願い上手になりましょう～～（笑）  
相手に頼む、お願いすることから、「ありがとう」の言葉は生まれます。  
洗濯物のシワ、茶碗のワカメ。  
それを微笑ましく思って、「ありがとう！」って言ってみましょうよ！

## 「さん」付けで呼びませんか？

先月、新聞に以下のような投書がありました。

### 【夫婦はやっぱり名前で呼び合い】

娘の夫の両親は名前に「さん」をつけて呼び合っています。そのせいか、いつも仲の良いに見えます。娘夫婦も同じように呼び合っていますが、相手の両親のことも「さん」付けなので、最初は失礼ではないかとハラハラしましたが、それが当たり前の家でした。

2歳と3歳の孫は、私のことを普段、「ばあば」と呼びますが、たまに「いくこさん」と言っていて私の反応をじっと見えています。どのように呼ばれてもうれしいですが、孫には名前で呼ばれると若返ります。11年前、他界した夫は私のことを「おかあさん」と呼んでいました。でもそれは、子供たちからの呼び名で、やはり夫婦は名前（さん付け）で呼び合うのがよいと思います。

いつも偉そうな事ばかり申し上げておりますが、私は家内のことを

「おかあさん」「おまえ」「まり」と呼んでいました...（恥）

この記事に感化され、頑張って継続しております。

「まりさん」。そう、妻を呼んでおります。いや、呼ばせてもらっています（汗）。まだまだ慣れておりませんで、「おまえは～」「まりっ！」と偉そうに呼んでしまいましたが、すかさず「まりさん～」「まりさ～ん」と言い直しています。

言葉遣い。大切だと思うんです。

夫婦で「さん」付けで呼び合えば、感情的な夫婦喧嘩も減るはず。

目指すところは「皇族」の方々です。

ゆっくりと、落ち着いた、あの上品な話し方。

天皇陛下が皇后様に向かって「早よせんか！遅いぞ！何やってる！」なんておっしゃるわけがありません。

病院名を呼び捨てにする人もみられます。例えば太田内科を「太田」と。

これ、あまり良いことではないと思います。同じく、子供がお世話になっている学校の先生、テレビに映る総理大臣などを呼び捨てにしたり。

日頃から相手には「さん」をつけて呼ぶ習慣を持ちましょう。

「言葉遣い」が良くなると「考え方」が変わり、体調も良くなりますからね。