

いや

# 1月15日(木) 嫌なこと

たかはしめぐみ  
高橋 恵 さんという人がいます。

おも たいせつ しゃかい ひろ  
思いやりの大切さを社会に広めるため  
に「おせっかい協会」を立ち上げた人で  
す。高橋さんは、「笑顔は人から人へと  
れんさ お はな  
連鎖して、いいことが起こります」と話しています。

この高橋さんが、「嫌なことの忘れ方」について、ある本で  
はな ほん  
話していました。おもしろいと思ったので、紹介します。

い いや いや い ほよう  
生きていれば嫌なこともありますが、嫌なことは5秒で  
わす わす びよう わす じぶん い う  
忘れます。忘れなからしたら、「5秒で忘れる」と自分に言う。  
わす い き  
まだ忘れなからしたら、また言い聞かす。

ある時、高いお金を出して買ったコートを盗まれた。10  
回くらい「5秒で忘れる」と繰り返していたら、いい加減バ  
カラしくなって「やめた、やめた」とあきらめがつきました。

なげ じかん もど むだ  
いくら嘆いても、時間は戻ってこないし、無駄であることに  
き気づいたのです。

びよう わす むづか わす れんしゅう  
5秒で忘れるのは難しいかもしれません、忘れる練習  
いま よ おも みな  
は今からでもできると、読んでいて思いました。皆さんは、  
なに ほうほう し  
何かいい方法、知っていますか？

WEBchichi限定記事

たった一言の言葉、  
たった一枚の紙切れ  
でも、人を救うこと  
ができる

高橋 恵 (おせっかい協会会長)



村越 新