

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
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 話していました。おもしろいと思ったので、しょうかい
紹介します。

生きていれば嫌なこともあります、嫌なことは5秒で
わす 忘れます。忘れなかったら、「5秒で忘れる」と自分に言う。
まだ忘れなかったら、またい き
まだ忘れなかったら、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
カらしくなって「やめた、やめた」とあきらめがつきました。
いくらなげ いても、じかん もど
いくら嘆いても、時間は戻ってこないし、む だ
無駄であることに
き
気づいたのです。

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

村越 新

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)

