

● 私たちはふだん、色々なことを
● 心の中で考え、心の中で言いま
● す。それを口に出すか、心の中
● で終わらせるかはいつも選んで
● います。
● もしも、心の中の声がいつも表
● に出てしまったら・・・
● 心の声を全てまわりに聞かれる
● ことをどう思いますか。
● 私は、たえられません。
● 心はふしぎで、いつもおだやか
● ではなく、時には悪い言葉も心
● にうかんでくるものです。
● 全てを口に出すと、多くの人
● きずつくかもしれません。
● そうした、言葉を心でなだめ、
● おさえる力がひつようです。
● これを、自制といいます。