



まんごの木

「『あなたはとても大切に価値のある存在』なのです」

60歳を過ぎて気がついた事があります。今までは自信や自己肯定感には根拠が必要だと思って来ました。しかし、出来なくなる事が増えてくる年齢になると根拠のある自信は崩れやすい事に気がつきました。崩れない自信は根拠が無いけれども真実である事なのです。そして、幸せに生きて行く上で、崩れてはいけない自信は「私はとても大切に、価値のある存在である」という事です。すぐに納得は出来ないかもしれませんが、目の前のお子さんを見て下さい。文句無く「とても大切に、価値のある素晴らしい存在である」と言えるでしょう。根拠は無いけれども事実であると確信出来ます。そして、自分自身にも幼い頃があり、同じ目で親に見られていたのです。ですから、あなたも「とても大切に、価値のある素晴らしい存在である」のです。自信を持ちましょう。何が出来ても、出来なくても。何を持っていても、いなくても。友達が沢山いても、いなくても。「あなたはとても大切に価値が有る素晴らしい存在なのです」これは、理解するレベルでは無く、心と体に染み込ませて欲しいのです。そして、他人の評価になんか頼らないで生きて行きましょう。良い奴だなんて言われなくて良いのです。君は友達だなんて、言われなくて良いのです。だから、嫌な事を言われたら怒りましょう。相手の力が強かったら逃げましょう。そんな時だって「あなたはとても大切に価値が有る素晴らしい存在なのです。」逃げることは恥でもなんでもありません。衝突を避けて平和に暮らすために、逃げてあげているのです。生きる目的は勝つことではないのです。幸せになる事です。立ち向かわなければいけないのはその相手ではなく、自分の中のネガティブな気持ち、幸せになれる事を信じられない気持ちです。不安が襲ってきたら、鼻から息を大きく吸って、ゆっくり口から吐き出しましょう。もう一度、もう一度。明るい未来が信じられるようになります。頭に酸素が回って平常心が取り戻せます。大丈夫、大丈夫。「あなたはとても大切に価値のある存在」なのですから、明日には必ずもっと良い事があります。

コロナ禍により小中高生の自殺が増えているとの報道がありました。また、旭川では信じられない様なじめにより被害者が自殺(他殺の可能性もあるとのこと)するという痛ましい事件が起きてしまいました。とても悲しい気持ちで一杯です。それと同時にこの社会を作ってきた大人の一人として申し訳ない気持ちでいっぱいです。「本当に、本当に、ごめんなさい」。二度とこの様な事件が起きない様に、祈ります、行動します。

2021年5月17日

園長 峯村敏弘

