

～輝きの子育て～

自分のことを好きだと思える気持ち。これは、私たちが自分からうけとることのできる最高の贈り物です。

自分の良さに気づき自分を信じることができれば、心は満たされて安定します。一方、自分の欠点に気づき、それを受け入れるためには強さと冷静さが必要です。

私たちが一人の人間として完成される人格形成の時期は、思春期に始まり青年期に頂点を迎えます。その後、さまざまな人生経験を積み、私たちは一人の人間として、その人格を深めてゆくのです。

自分はもう立派な大人だと思っても、実は、私たちは一生何かを学びつづけ、精神的に成長してゆきます。私は七十歳を過ぎていますが、つくづくそう思います。就職、結婚、出産、子育て、中年期、老後 — 人生のさまざまな段階で、私たちは新しい人々に出会い、新しい経験をし、新しい考え方や感じ方を身につけてゆきます。人生の道のりは、私たちをより大きく、より豊かに成長させてくれるのです。

私たちは新しい経験をするたびに、今まで気づかなかった自分に気づくことができます。これまでの生き方を違った目で見ることができるようになるのです。古い自分から脱皮し、新しい自分になれるのです。

十代のころ、あなたには、みんなに好かれたい、人気者になりたいと強く願ったことはなかったでしょうか。人と同じでありたい、変わった人だと思われたくないと悩んだことはないでしょうか。

けれど、私たち人間は、一人ひとりみなちがうのです。あなたは人と違う、人はあなたとは違う。

その「違い」をすばらしいと思えること、それが大切なのです。

そして同時に、自分のよくないところに目を向け、それを受け入れてください。そしてバランスを取り戻すために、自分のどこを変えたいか、どうすれば変えられるかを考えてみましょう。

こんなとき自分がこんなふうだったら、きっとこうなるだろうとイメージしてみてください。自分の気持ちとその感覚を大切にして思いめぐらしてみましょう。

自分の気持ちに正直になりましょう。そうすれば、人は力が湧いてきて、変わることができるのです。

あなたは、どう変わりたいですか？変わるためには何をしたらいいと思いますか？できることを三つ、考えてみましょう。

あなたが変われば、まわりも変わります。そして毎日の生活も変わります。新しい力が湧いてくるのです。あなたは、もしかしたら、今のままの自分でもいい、変わる必要はないと思っているかもしれません。けれども、ときにはふりかえってみてください。どこかで無理をしていませんか。ストレスを感じてはいませんか。

人は歳をとると頑固になるとよく言われますが、何歳になっても柔軟な心を持ちつづけられればと思います。そして、人生の変化を受け入れ、さまざまな出来事を楽しみたいと思うのです。

人との違いを認め、それを大切にする。同時に、変わることを恐れず、やわらかい心を持ちつづけること。それが何よりも大切だと私は思うのです。

人と違うから辛いのではなく
違いを認めないから
辛くなってしまうのです

「子どもが育つ魔法の言葉」

ドロシー・ロー・ノルト 著 より