

私はよく寄席を観に行きます。落語家さんの話を聴いていると、たいした内容ではなくてもすごく面白い話になってしまうから不思議です。話の内容はもちろん大切ですが、それ以上に話の仕方というのは大切だなあと感じます。同じことを話しても抑揚であったり、間や表情で全然違ってきます。他人の悪口を言っても全然悪意を感じさせないのはなぜでしょう。あんな風に日ごろから語れたら、人同士の軋轢あつれきはなくなるのかもと考えてしまいます。

❖ できることに目を向けて ❖

「どうせ私なんて勉強もできないし、おもしろい話ができるわけでもない、ろくに取り柄がない私をみんなつまらない人だと思っているだろうな」このように自分を卑下して心を閉ざしてしまう人がいます。勉強、人付き合い、人生のすべては仕方なくやらされていることであり、それらがうまくいっていない自分に嫌悪感を抱き自信を失います。意欲がないので何ごともうまくいかず、うまくいかないからますますやる気を失ってしまうという悪循環が生じます。

自分に自信がない人は、「他人は自分の落ち度を鋭く指摘し、バカにしようと狙っているのだ」と思っているのかもしれませんが。けれども世の中のほとんどの人は、あなたの「できないこと」に関心などありません。それに自己卑下する人は自分が軽蔑されることに悩みながらも、その一方でその不幸な状態に安心感をもち、自らその立場に執着しています。

これまで閉じこもっていた殻から抜け出し、新しい世界へ踏み出すには大変勇気が必要です。現在の地点をマイナスではなくゼロだと考えて、「これから一步一步登っていけばよい」と考えてはどうでしょうか。

人はそれぞれ得意不得意があります。できないことはできないものです。それにどんなに努力してもできないことはたくさんあります。できないことにこだわるより、できることを見つけることが重要です。学校の成績が悪くても、他人に親切にすることはできます。運動神経が鈍くても、地道にコツコツ努力を続けることはできます。嫌いな人を無理に好きになる必要はありません。好きな人を一人でもたくさん見つけましょう。マイナス部分を埋め合わせるより、新しいプラスを積み上げる努力をしましょう。どんなささいなことでも、自分にできることに目を向けましょう。



次回の訪問は 2月15日(木)です。相談の申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。