

七月十一日講義の感想を読んで

皆様から提出していただいた感想を、一人残らず全て拝読いたしました。読んでいるうちに嬉しい気持ちになって心が温かくなり、また新たな気づきや閃きも起こったりして、メモを取りながら楽しく読ませていただきました。個別に話してみたいなと思える感想も沢山あって、改めて今回の講義の機会をただけて良かったと感謝しております。折角ですから、私がメモしていた内容をまとめ、感想への返事に代えさせていただきます。

まず、ポジティブな考えに切り替えようと決意されている方が多くいらっしゃって、ぜひとも大切にしていただきたいと感心しました。ただ、無理は禁物です。人生楽しいだけが全てではないですし、悲しいことや辛いことがあるからこそ、嬉しいことも楽しいこともあるわけです。自分の状態は相手に伝わっていきませんが、落ち込んでいる時には無理をせず、家族や友達に相談したり、思い切って胸を借りてくださいます。頼られることで悪い気はせず、相手は親身に接してくれることでしょう。その時、相手には幸福ホルモンのオキシトシンが分泌されているかもしれません。自分を偽らず、目の前の相手を信頼して想いを分かち合うことで、仮に一人ではなく二人であれば、辛いことは半分に、幸せは倍になるのではないのでしょうか。

次に、学生時代は勉強ばかりする、社会に出たら仕事ばかりする、というイメージが強くなるのかなと感じました。勉強も仕事も大変で辛いもの、仕方なくしなければならぬものと思っている方は多いようです。今でこそ、私は

学ぶことや仕事をするのが非常に楽しくワクワクするものになっていますが、以前はどちらも苦痛でしかありませんでした。もちろん、今でも大変な仕事でしんどく感じることはあります。それでも、産みの苦しみが大きいほど喜びは大きく、険しい山であるほど、登り切れば大きな達成感や、そこで見られない景色を味わうことができます。講義の中でお伝えした、畑でバケツに水を汲んで運ぶ作業にしても、これが理由なく強制させられているとしたら苦痛でしかありません。そうではなく、出来上がり野菜が楽しみだったり、良い運動になると自分で理由を見つけることで、ただバケツで水を運ぶ作業であっても、辛く苦しい面倒なことから、有意義で楽しくワクワクするものに一変するのです。さらに、こうして皆様にお話ししたり、普段開催している勉強会や執筆するためのネタにできるわけです。文章だけに限らず、表現する場、アウトプットできる場を持つことで、起こる出来事が全て「表現の材料」になっています。SNSやブログ、動画サイトなど、今は様々な発信のツールがありますから、些細なことでも自分の考えや経験をアウトプットできる

場を持つことで、目の前のことを楽しく味わえるようになるかもしれません。

最後に、ワークで体験していただいたように、自分では気がつかない良い点を、案外相手は気づいてくれているということ。良い点に限らず、好きなことや得意なことに関しても、「あなたは〇〇が好きだよね」とか「あなたは〇〇が得意だよね」といった具合に、自分では得意とも思っていなかったことが、周りの人が気づくことがあったりします。自分はいったい何が好きなのだろうか？ 何が得意なのだろうか？ と考えているうちに分からなくなってしまう。考えた時には、友達や家族に「私って何が得意かな？」と聞いてみると良いでしょう。相談相手はきくと、嫌な顔ひとつせず真剣に答えてくれるはず。自分では気づいていない領域に気づいていくことで可能性はどんどん広がっていきます。可能性を広げ合えるような人間関係を築いていけると良いですね。

まだまだ話したいことは尽きませんが、「どうせ一度しか会わないかもしれない」と、ご縁を蔑ろにするのではなく「一度しか会えないかもしれないからこそ大切にしたい」と私は考えています。皆様が幸せであり続けるために、何か少しでもヒントになれていたら幸いです。

令和四年七月十二日

下村 知範