



## 保育随想

### ★ しなやかに生きる！

分からないことばかりですが、家族や周囲の人と話し合ったりしながら一つの考えを見出だして生きている現実があります。自分のこと以外はすべて他人事ですから、自分の経験した体験や想像を駆使して状況や心情を思い描くのですが、此れも分からないことばかりです。それでも、その現実を自分に当てはめて楽しくも嬉しくもなるのですが、普段から気を付けて生活している私達ですが、思いも掛けない事故や事件、そして犯罪などの報道などは論外なのでありますが、病気や怪我などは、誰にも身近に起きることでもありますので、幸不幸や不運などの基準判断を超えて、自分のこととしてよい状況に向かうことを願うのは、どなたも同じかと思います。近頃は、普段の賑やかな活動と同列の放映される現実慣らされて来てしまっておりますが、命と向き合う現実とは、一線を隔すべき事だと思えます。取り分け、お付き合いの長かった人、お付き合いの深かった人、身近にある人ほど、その状況に寄り添い共に歩む気持ちは、これまで力を貰って来たこと以上に自分の命の灯をささげる気持ちに成るものです。これは、これから自分の歩みにも降りかかることとして、ある種の覚悟や準備をして一日一日を生きることも必要なかと思っております。

一方で、普段の生活では、嫌なことがあっても、これでおしまい。そう心をきりかえて、**楽しく笑顔で生きる！** 北海道地方にも、良いんでないかい！ 仕方ないべさ～！

また沖縄には、ていげな～精神で、なんくるないさ～！ などなど、心を楽にして生活する術を身に付けております。いろいろな自然環境に合った中で、いろいろな思いもよらない事に遭遇して居ても乗り越えて生活が流れて行けるんですね。

人間の心には環境にそして状況に適応できる能力が備わって居ることも、すごい事であると感じるのですが、この、しなやかと言っていいかと思えますが、また、ひとつ心の中には、元の状態に戻そうとする「復元力」と言う、伸びてしまったバネが元に戻ろうとする力ですが、絶望的な状況と思われる人も、その現実を受け止め前に進もうとする姿勢は、私達も目にするとところです。このような気持ちを発揮するには、一つ大切なコツがあるのだそうです。それは負の感情にふたをしないと言うことだそうです。良くある誤解は、「くよくよしたり、悲しんだりすることをやめて、早く前向きに切り替えなければならない」と言うもので、くよくよすると余計に病気が悪くなると考える人もいるおられるようですが、不安は未来に備える感情です。早く気持ちを切りかえたいのであれば、悲しい時にはしっかり悲しむことです。しっかり悲しんでいると、徐々に「起きたことはもう変えられない。これからの時間をどう生きるか考えよう」と現実を受け止めて未来に目を向けようと言う変化が起きて来るのですと専門家の先生がおっしゃっております。

今ある周囲の人のお陰で、心も自由に生きて行きたいと思うのです。