

こんにちは！ かめおかゆみこです。

「第一の手紙 手ばなすということ」いかがでしたでしょうか？  
今日は、自立のお話です。

自立というのは、私は、

「自分で考えて、自分で決めて、自分で選ぶ」  
その勇気と意志をもつことだと、考えてるんですね。

一人だけでがんばることは、自立ではありません。  
受け入れられない時に「ノー」を言うことも、  
困った時に「助けて！」と頼むことも、自立の証。

それも自分で選ぶということだからです。

だから大人が子どもの自立を見守るということは、  
子どもの考え、子どもの選択、子どもの生き方を認めることであり、  
それを信頼して応援しつつ、  
その上で必要なサポートをすることだと思うんです。

今日は、そんな気持ちを忘れないために、  
私からあなたへメッセージをプレゼントしたいと思います。

子どもの輝く未来のために  
いま、私たちにできること。

## 第二の手紙「自立ということ」

けっして忘れないように、こころに刻んでおこうね。

すべては、自分が決めている、って。

自分のちからの足りなさを感じる時には、泣きたい気持ちになる。

誰かのせいにしたくなる。

でも、そんなときにこそ、思い出そうね。

すべては、自分が決めている、って。

誰に頼まれたのでもない。

ううん、仮に頼まれたことだとしても、引き受けたのは自分。

だから、やっぱり、自分。

自分を、責める必要はないよ。

うまくいくことも、いかないことも、

うれしいことも、うれしくないことも。

自分で決めたから、こうして出会えている。

決めなかったら、何も出会えなかった。

そう。何もしなければ、何も起こらない。

でも、そんな生きかたは、いやだったんだよね？

傷つくことがない代わりに、魂のふるえるような、深いよろこびもない。

そんな生きかたは選びたくなかったんだよね？

だから、自分で選んだの。自分で選んで、決めたの。

そして、すべてを引き受けたの。

思い出そうね。そのことを。忘れるたびに、何度でも思い出そうね。

そしてね。選んだことは、それだけではなかったはずだよ。

その苦しみの過程で、おおくのひとと出会うこと。

そのひとたちから、たくさんの恩恵を受け取ること。

自分がひとりではないと、気づくチャンス

さえ、すべて、自分で決めたこと。

あるいは、苦しいときに、苦しいと伝えること。

さびしいときに、さびしいと声に出すこと。

ちょっとカッコ悪いけど、その勇気の代わりに、

もっと熱い何かを手に入れられる。

それもすべて、自分で選んで、決めたこと。

そしてね。もしかしたら、そんなもろもろの思いを、

つい忘れてしまうことさえも、自分で選んだことかもしれないね。  
どうしたら忘れずにいられるかを、考えるために。  
どうしたら、思い出すことができるかを、見つけるために。  
そうしたら、それは、ほかのひとともわかちあえる智恵になる。

あなたも、私も、すべて、自分で選んで生きてきた。  
苦しみも、よろこびも、すべて選んで生きてきた。  
選んで生きてきたからこそ、いまの、この自分がいる。

その自分に、おおきなマルをつけてあげよう。  
くじけそうになったときには、  
もっともっと、おおきなマルをつけてあげよう。

だって、それを選ぶだけの勇気があったんだもの。  
選んで生きるだけの強さがあったんだもの。  
そんなすてきなあなたが、ここにいるんだもの。

このおおきなマルのことを、忘れないでいようね。  
もしも忘れたら、またもどってきて、しっかりたしかめようね。

そして、また次の一步を踏み出そうね。  
あなたの、輝く未来への一步を。

いかがでしたでしょうか？

もしもこのメッセージに共感していただけたら、  
10月24日、東京は渋谷、子どもの城で開催される、  
メルマガ「今日のフォーカスチェンジ」の7周年記念イベントに、  
足を運んでいただけると、とてもうれしいです。

こころからの感謝をこめて。

ありがとうございます！