

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」

「第二の手紙 自立ということ」 いかがでしたでしょうか？

今日、最後の三通目は、応援のお話です。

応援って、かたちはさまざまにあると思うのですが、

その根底には、そのひとのあるがままをみとめる、という気持ちが
あってほしいなあと、思っています。

そのひとの、いまある、まるごとを受け止めて、
未来に向かって伸びていく、そのひとをイメージして、
こころからのエールを贈る。
それが私にとっての、「応援」のイメージです。

さて。今日のメッセージ、本当は、ちょっと趣旨が
ずれてしまうかもしれないのですが、
私が、ひとがそのひたらしく生きることを応援したい
と思うようになった背景には、
まちがいなく、このひとたちがいる…と思うので、
どうしても、語らずにはいられなくなつたのです。
最後まで、おつきあいいただけたうれしいです。

子どもの輝く未来のために
いま、私たちにできること。

第三の手紙「応援するということ」

雪の降りしきる2月の午後。貸していた本を
「ありがとう」と言って、返しにきた友人は、
そのとき、こころのなかで、
すでに死を選ぶことを決めていたのでしょうか。
倒れているのが発見されたのは、そのあとまもなくのことでした。

また、ある友人は、
「自分がいると、この子を不幸にするかもしれない」
そう思いつめて、
おさない娘をのこして、いのちを絶ちました。
だれひとり、そんなことなど思ってはいなかつたのに。

おおきな声で、冗談を言ってまわりを笑わせていた友人は、
そのおもてがわの雰囲気とはまったくちがう、
やさしい繊細な童話を書くひとでした。
彼女がいのちを絶ったことを知ったのは、数年後のことでした。

何のちからにもなれなかつた自分を責めてみても、

何も解決はしないのでした。

残された人間にできることは、生きられるあいだ、生きること。

それだけなのです。

そして、生きてきながら、

なぜ、彼や彼女は、死を選ばなくてはならなかつたのだろう。

あるいは、ひとは、なぜ、みずから死を選ぼうとするのだろう。

そんなことを、私は、考えつづけてきました。

ひとは、この社会のなかで、自分が生きている意味を、

見いだせなくなつたとき、生きる意欲をうしないです。

あるいは、自分の気持ちを誰ともわかつあえないと

感じてしまったとき、生きる希望をうしないです。

本当は、生きる意味がないなんてこと、ありえないのに。

誰ともわかつあえないなんて、そんなことはけっしてないのに。

そんなふうに、思いこんでしまうのです。

なぜ？

この社会は、ひとにたいして、あまりやさしい社会とは

言えないからです。

いいところ、できたところをみとめるよりも、
だめなところ、できていないところばかりを指摘するのです。
どんなにがんばっても、いっこまちがえてしまうだけで、
絶対に満点にはならないのです。

傷つくまいとして、ひとは、自分のこころをかためます。
かたくかたく閉ざします。
でも、皮肉なことに、かためてしまうほど、
こころはこわれやすくなるのです。
ちょうど、頑強なはずのコンクリートの建物が、
強い嵐に、突然、ひしゃげてしまうように。

だから、いつも言うのです。
こわれてしまう前に、きちんとケアをしましょう。

どうやって？
ちいさくていいから、たくさん、自分にマルをあげるのです。
いいところ、できているところ、すてきなところ、よろこべること、
たくさんたくさん、発見してあげるのです。

そしてね。できたら、それを、ひとにもやってあげるのです。
そのひとのいいところ、すてきなところ、魅力を、
たくさんたくさん、教えてあげるのです。

私たちの多くは、そんなことは、意味がないと教えられてきました。
そんなことをしていると、
甘やかしになって、だめな人間になってしまう。

でも、それは本当のことでしたか？
私たちが、そうやって、お互いのできていないところばかりを
指摘しあってきた結果、
社会は、いま、どんなふうになっていますか？

年間自殺者 3 万人以上…。
ひとがひとをみとめあい、
支えあって生きることを大切にしてきたのなら、
こんな数字は、生まれるはずがないのです。

だから、気がついたひとから、やめるのです。
自分にバッテンをつけることを。
ひとの、いい面よりも、マイナスに見える面ばかりに
目を向けるくせを。

バッテンをつけるのをやめて、
お互いがお互いを、育てていくことができたら、
ひとは、絶対に元気になれます。

元気になって、
もっともっと次にチャレンジしたくなるのです。
自分の可能性に向かって、トライしたくなるのです。

そこまでパワーアップしたらね、
ちょっとやそっと、きびしいことを言われたからって、
もう、くじけたりはしないんですよ。
だって、どんなときでも、自分を受け入れる習慣が、
ちゃんとついていますからね。
みとめてくれる仲間が、たくさんいるという安心感も、
しっかり育っていますからね。

いま、こころがこわれそうになっているひとは、
自分を責めことばが、真実ではないことに、
どうか、気づいてください。
それは、もともとは、あなたのことばではなかったはずです。
たいていは、あなたのまわりの誰かが、
よかれと思って誤解して、あたえたものにすぎません。

そもそもが誤解なのです。まちがいなのです。
受け取る必要はないのです。
まして、自分に向かって、投げつける必要はないのです。

あの遠い雪の日、
「ありがとう」ということはを残して去っていった
友人の、ほほえみのうらに隠されたかなしみに、
私は、気づくことができませんでした。

16歳だった自分こころに刻印された、痛恨の思いを、
私は一生忘れることはできません。

私にできることは、
私自身の人生を、全力で生きていくこと。

そして、生きていくことをとおして、
一人でも多くのひとが、その人らしく生きられるように、
全力で応援しつづけていくこと。

それが、私が人生をかけてやりたいことなのです。

この気持ちを、
ひとりでも多くのひと、わかちあっていくことができたら…
こんなにうれしいことはありません。

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！