

思い通りにいかないときは〇〇が足りていない？

このところ、なんだか物事が思うように進まないことが続いていました。モヤモヤした気持ちを抱えながら漠然と日々を過ごしていましたが、あるとき、以前聞いた話が頭の中に蘇ってきました。

その話を聞かせてくれたのは姉妹園の園長です。

自身の子どもが小学生のときに、学校の先生からイラストつきの素敵なメッセージを頂いたそうです。

そこに書かれていたのは「思い通りにいかないときは、感謝が足りてないんだよ」という言葉だったそうです。

「とても感銘を受けたので」と言って、話してくれました。

私はその言葉を聞いたとき、確かにそうだなと思いつつ、反面どういう意味なのだろうと理解しきれないところもありました。

それ以来折に触れて考えていて、今は自分なりに以下のように解釈をしています。

◆思い通りにいかないとき

- ・自分のことに目を向けられず相手のせいにしてしまう。
- ・自分や目先のことばかり考えて周りが見えなくなっている。など
→負のループにはまってしまう。

◆感謝の気持ちをもつ

- ・相手がしてくれたことを考える、周囲に目が向く。
- ・相手のいいところを考えることで、視点がポジティブになる。など
→感謝を伝える、自分も誰かのためになることをすることで、快のループが生まれる。

今回、身近な人や物などに思いを馳せ、心の中で感謝を述べてみました。そうすることで生きているだけでもありがたいという、命そのものへの感謝に行きつきました。

心の中がほんわかと温かくなり、前向きなエネルギーが湧いてきました。

もちろん簡単に解決できない困難なこともたくさんありますが、案外気持ちの持ちようが変わることも多い気がします。

皆様も上手くいかないなぁと感じることがあったら、「ありがとう」を伝えることを実践してみてください。

そして自分にも！

ぎゅっと抱きしめて「ありがとう。いつもがんばっているね」と、自分自身のことも是非ねぎらってあげてください。

(飯塚)