

私は研修会や講演会で、こういった「ちょっとした良いこと」小さな幸せ」を近くにいる人と話し合うワークをすることがあります。そうすると、はじめはかたい表情

「最近あった、ちょっとした良い出来事を3つあげてください」と突然言われたら、すぐに挙げる事ができますか。例えば「いつもは少し待つような信号のない交差点で、一台も車がいなくてすぐに曲がる事ができた」「雪かきするほどの雪ではなかった」「煮物が崩れずに上手においしくできた」といったような日常なことから、「どうしているかな、と気になっていた人から連絡がきた」「誤解が解けて仲直りできた」のような対人関係に関わることもあるでしょう。

SOSの出し方③

大切な存在



他にも自分が小さな幸せと感じることはどんなことなのか、とイラっとすることはどんなこ

「最近あった、ちょっとした良い出来事を3つあげてください」と突然言われたら、すぐに挙げる事ができますか。例えば「いつもは少し待つような信号のない交差点で、一台も車がいなくてすぐに曲がる事ができた」「雪かきするほどの雪ではなかった」「煮物が崩れずに上手においしくできた」といったような日常なことから、「どうしているかな、と気になっていた人から連絡がきた」「誤解が解けて仲直りできた」のような対人関係に関わることもあるでしょう。

でなかなか話し出せない方々も、誰かが話し始めると次第に表情が緩んできて、ワークを終える頃には「まだまだ話し足りない」といった様子で、笑顔でそれぞれの小さな幸せを共有しているのです。このワークで大切なことは「話す人」と「聞く人」という、「それぞれの存在がいる」中で、自分の感情に目を向け、それを人に話し、共有するという体験をしていることなのです。この場合でいえば、小さな幸せという些細なことではあります。それを通して、自己理解と他者理解をしている、という事なのです。「自己理解」というと大げさな事のように聞こえますが、自分の感情に目を向けると、何を自分が小さな幸せと感じたのかが発見できませんし、自分で話せたからこそ、また相手が聞いてくれたことによって体験の共有や共感になり、相手からすれば「他者理解」をしたことになるわけです。好き・嫌い、得意・不得意、できること・できないこと、のような対照的なことであって、それを知ったうえでどう考え、行動していくか、という事なのです。

一人ひとりが違っていて、大切な存在です。小さなことであっても、ワークのように自己理解・他者理解ができるという事です。

ネガティブな感情や認めたくないことに目を向けることができれば、その自己理解によって何かが変わる始まりになることはたくさんあります。わかってくれる人はどこかに必ずいます。具体的に対応できることがみつかるかもしれません。

時には、怒りや不安のようなネガティブな感情や認めたくない自分自身のこともあります。でも、それらを全部ひっくるめて自分なのです。ネガティブな感情は、誰にでもあることですし、そう感じることには悪いことではありません。ただ、その感情にふたをしてしまい、目を背けてしまうことで、正しい自己理解から遠ざかってしまい、そうなる人と人に話すこと、つまりSOSを出すことも、人にわかってもらうこともできなくなってしまうのです。

中央公民館講座案内

【申し込み・問い合わせ】 ☎45-8446

対象者	町内在住者または在勤者 ※受講希望者が5名以内のときは、開講しない場合があります。
申し込み	12月2日(月)8時30分より、中央公民館窓口または電話で申し込んでください。定員になり次第、締め切らせていただきます。
費用	材料費・テキスト代 ※初日に集金します。おつりの無いよう持参してください。 ※欠席・途中キャンセル時は払い戻ししませんので予めご了承ください。

●コーヒー教室 ～スペシャルティコーヒーの世界へ～

とき	1月15日(水)・29日(水) (全2回)
費用	材料費 1,000円 (2回分)
持ち物	筆記用具、エプロン、スリッパ ※抽出や試飲があるため汚れても大丈夫な服装
講師	山田 康介 先生
定員	10名