

自己肯定感を育むもう一つ⑤
 だって人間なんだもん

苦勞をしたら「本当の自信」を手に入れられるの
 でしょうが。
 実は手に入れられる人と、
 手に入れられない人がいます。
 手に入れられない人は、
 苦勞した結果得た「成果」
 に対しての自信を持つ、
 いるだけの人です。



こういう人は、自分がこうして
 頑張ったというところが、
 誰にでも通用すると思ひ
 込んでいるので、自分の
 意見押し付けてくる
 ことがあります。



困っている時、悩んでいる時、
 実際にはそれぞれ事情
 があって、解決の仕方も
 一つではないわけで、その
 方法にも向き、不向きが
 ありますもんね。
 では、「本当の自信」を
 手に入れたんだとどうぞ
 しょうか。

苦勞している人、困っ
 ている人、悩んでいる人が
 そばにいる時、苦勞の
 結果、「本当の自信」を
 手に入れた人は、あっこ
 うな感じになるでしょう。



苦勞している人の気持ち
 を察し、共感してくれまし
 たら、人間だから、つらい経験
 するのかもしれないし、
 がんばるのも、仕方ないとい
 う考えなので、すべてを受け
 止めてくれます。

黙ってるとそばにいてくれるかも
 しれません。
 アドバイスするにしても、「これをや
 れば大丈夫」という言い方は
 しないで、苦勞している人の立場
 に立ち寄り考えてくれるでしょう。

こんな人がそばにいてく
 れたら、すごく心強いです
 よね。
 あなたが苦勞している時、
 困って悩んでいる時、こんな
 人になれるチャンスです。
 どうすればいいのかわか
 りませんか。

ああ、もう限界だなと
 感じた時、傷ついている
 自分について、
 「こんな状況で傷つくのは
 人間だから仕方がない」と
 思うことです。
 すると、自分についての
 感じ方がよくなります。



「なぜ自分は」と言
 自分を責めないこと
 です。
 人間には必ず限界が
 あるのですから。



限界がある自分に対
 して、「まあ人間だからね」
 自分は精いっぱい頑張っ
 ているよ」と受け入れること
 ができると、それが自信
 を支える大きな柱にな
 ると思いますよ。

なんかしんどい思いしてると、
 ちんぷんかんぷん生きてるよはあ...
 がんばってるよオレ。いい感じ。