

コラム

「わたし・発見」～なかなかのわたし～

私たちはさまざまな場面でさまざまな役割を担っています。その場面ごとに見せる顔、使う力が違います。それは、相手が変わるからあたりまえのこと。

苦手な役、得意な役があるのもあたりまえ。誰もが認める、なんでもできるスーパーマンは多くはいません。

また、どの相手にも誠実に接したとしても、相手によって受け止め方が違うことがあります。それもあたりまえのこと。実のところ、何ができたらOKかという決まった価値はありません。

「わたしはわたし」— 自身で評価していいのです。

ところが、他のだれかにたった一言「ダメ」と言われただけで自身の評価が下がり、自分が無力な人間に思えたりするものです。でも、それってホントのことかな？

自分自身の望みが高ければ高いほど、満足が得られないこともありますよ。

今のあなたを認め、許せないのは、案外あなたなのかもしれません。



エンパワメントみえ 代表 志治優美