



さんきゅー！

苦手な人に感謝したくなる ありえへん思考術

【光と影】

苦手な人が影なら、あなたは光。
苦手な人のおかげで、あなたは輝いているんだ。
もし全員が輝いていたら、あなたの光は目立たない。
むしろ、あなた以上に輝いている人の光で
あなたが影になる可能性すらある。
だから、いまくらいが丁度いいのかもしれない。

【わかりあえる】

あなたが苦手な人を、大好きな人がいる。
「なんであんな人が好きなの？おかしいの？」
きっと、その人とはわかりあえない。
あなたが苦手な人を、同じように苦手な人がいる。
「わかる～！私も苦手なんだよね～！」
きっと、その人とはわかりあえる。
苦手な人がつなげてくれる、縁もある。

【努力の方向】

世界には、あなたを大嫌いな人がたくさんいる。
世界には、あなたを大好きな人がたくさんいる。
偉人だって、どこかの誰かに嫌われている。
どんなに努力しても、その事実は変わらない。
だから、苦手な人は苦手なままでいい。
努力して、無理に好かれる必要はない。
どうせ努力をするのなら、あなたを大切にしてくれる人を
もっと大切に努力をしよう。

【理由って必要？】

「あの人は○○をしているから、苦手」
「あの人は○○をしているから、好き」
でも、2人が全く同じ○○をしていたら？
もし好きな人なら許せる、苦手な人なら許せないなら、
感情に飲み込まれている証拠。
その人の○○は、実は苦手／好きと無関係なんじゃないの？
感情を納得させるために、理由がほしいだけなんじゃないの？
感情は、理由で縛りつけなくていい。
苦手は苦手。好きは好き。それだけで十分。

【先に知っている】

苦手な人は、あなたが理解できないことをする。
「なんでそんなことするの？！」
理由がわからないのは、あなたが理解できていない証拠。
苦手な人は、すでに理解してるからそんなことをするんだ。
つまり、苦手な人はあなたがまだ理解できていないことを
すでに理解している人。ある意味、一歩先を歩く人。
ために、苦手な人と同じことをやってみよう。
その人の気持ちが、ほんの少し理解できるかもしれない。

【冷たくて苦しい】

誰に対しても冷たい人がいる。
もちろん、あなたに対しても冷たい人。
あなたはその人が苦手かもしれないけど、
実はその人はとても苦しんでいるんだ。
だって、その人は『人の温かさ』を受け取れないんだから。
あなたがこれまで感じてきた人の温かい笑顔や感謝を
感じられずにココまで生きてきた人なんだ。
想像してみて。すごく苦しい？
苦手だけに囚われず、生きづらさも感じてあげてほしい。

【うらめしやー！】

苦手な人がしていることを、あなたはできないはずだ。
「あんなこと、死んでもするもんか！」
できないのは、苦手な人と同じことをするのが生理的に嫌だから？
きっと違う。その人は、あなたがしたくてもできないことを
平気でする人だから、あなたは苦手なんだ。
「本当はしたくてたまらない！でも、できない……」
だから、苦しくて苦手になる。遠ざけたくなる。
ために「すげ～うらやましい～！」って、叫んでみよう。
もし楽になったら、それがあなたの素直な気持ち。

【自分を責めない】

真面目なあなたは、苦手な人がいる自分を責めがちだ。
「人を苦手になっちゃダメだ……」
反省の気持ちが湧いたなら、それは大切にしてほしい。
でも、反省は度が過ぎると『自己否定』につながる。
「苦手な人がいる私はダメな奴なんだ……」
自分で自分を責めはじめると、自分のことが苦手になる。
それは、とってもつらい状況。
人は他人の責めからは逃げられるけど、自分の責めからは
逃げられない。しかも、どんどんエスカレートしていく。

どうか、自分を責めないであげてほしい。
どうか、一番の味方でいてあげてほしい。
どうか、自分を愛してあげてほしい。

介護老人保健施設
ケアセンターゆうゆう
安藤祐介

静岡県焼津市田尻4
Tel: 054-625-0321
Fax: 054-625-0322