



あなたは自分が好き？

「自分を好き」というのは、自分自身の長所も短所も好きなどころも嫌いなどころもすべてひっくるめて、「いまの自分がまるごと好きだ」ということです。あなたは自分が好きかと問われたらどう答えるでしょう。自分に自信があると、自分のことを好きでいられます。自信があるのは、何でもできるからではありません。困難なことに出会っても、やる気を失わず乗り越えようとする、自分の人生を、自分の力で積極的に切り拓いていこうとするなど、あきらめず、やる気を持ち続けているからです。いっぽう、自分に自信がない人は、自分の思うようにいかないことがあると、やる気を失い、自分を嫌いになってしまいます。いま、悩みを抱えている人に伝えます。自分に自信が持てさえすれば、あらゆる問題は解決に向かうことを知ってください。

生まれて間もない赤ちゃんは、天真爛漫（てんしんらんまん）です。おなかがすいたり、おむつが気持ち悪いと、大人の都合は関係なしに大声で泣きます。こんな赤ちゃんには、自分を好きとか嫌いとかいう意識はまだないかもしれませんが、**子どもはもともと「自分が好き」**なのです。しかし、大きくなるにつれて、自分を好きになれない状況がいろいろ出てきます。成長の度合いは個人差が非常に大きいのですが、ほかの子と比べてしまい、できなかつたり、うまくいかなかったりすることで、自分はダメなんだと思い込み、やる気を失ってしまうのです。ほかの子と比べて、できる、うまくやれると思っても、上には上がいると思って自信を無くしたり、何かでトップになってもそれを維持できるだろうかといった不安から、苦しい思いをすることがあります。ほかと比べるということは、実に苦しいことなのです。

「あなたはほかの誰とも違う、かけがえのない存在」であることを知ってください。



一つの命を与えられ誕生し、いま、ここに生きていることは、とても不思議なことですが、何て素晴らしいことでしょう。だからこそ、あなたはかけがえのない大切な存在なのです。そんな大切なあなたを、あなたに好きになってもらいたいのです。

自分を好きになる方法があります。「いいこと探し」です。夜寝る前に、あなたがその日にした「いいこと」を3つ見つけましょう。「重い荷物をもって横断歩道を渡ろうとしていたお年寄りに声をかけて手伝った」「財布を拾って交番に届けた」「トイレのスリッパを丁寧にそろえた」といった行動は、もちろん「いいこと」です。しかし、そのような模範的な「いいこと」ではなくてもかまいません。「お昼ご飯を残さず食べた」「廊下を走らず、落ち着いて歩いた」「授業中、無駄話をしなかった」といった日常のなんでもないことでいいのです。

他人に迷惑をかけること以外の行いは、すべて「いいこと」とみなしていいのです。何も特別なことではなく、当たり前と言われるあなたの行為が「いいこと」であると思ひましょう。なぜ、それが「いいこと」なのか。それは、あなたが「いま、ここ」に存在すること自体が素晴らしいことだからです。「あなたは自分が好き？」

しあわせ運べるように

1995年1月17日午前5時46分、淡路島北部沖の明石海峡を震源とするマグニチュード7.3の阪神・淡路大震災が発生しました。戦後初の都市直下型地震により、淡路島、神戸市、西宮市、芦屋市などでは震度7の烈しい揺れがあり、近畿圏の広域で亡くなった方6,434人、重軽傷者43,792人、全半壊家屋274,181戸、焼失家屋7,500戸、避難者35万人、断水130万世帯、停電260万戸など想像を絶する被害を受けました。和歌山市でも大きな揺れがありました。大切なもの、愛する人を失った悲しみは28年後の今も癒えることはありません。そんな中、1月16日に各学級で防災学習をしました。絶望を覚えた方へのせめてもの報いとして、ともに笑いあえる未来に向け、私たちは、震災で得た教訓を大切に育てて行く必要があると思います。「支えあう心と明日への希望を胸に響きわたればくたちの歌 生まれ変わる神戸のまちに届けたいわたしたちの歌 しあわせ運べるように」。音楽の授業で学習した「しあわせ運べるように」（神戸オリジナルバージョン）の一節です。どんな困難に遭おうと、私たちは幸せを運ぶ当事者でありたいと願います。

