

幸せ、優しさ、人として今思うこと

ゆきんこ

幸せって聞いたたら、皆さんどんな気持ちを感じ浮かべますか？

生きていられる幸せ

家族と一緒にいられる幸せ

恋人と一緒に仲良くいられる幸せ

健康でいられる幸せ

ご飯が食べられる幸せ

道端の綺麗な花を見た時の幸せ

毎日、幸せの瞬間は数え切れないほどあります。また、不平不満に思う瞬間も生きていれば数えきれないほどあります。幸せに思うか、不満に思うかは、その人の考え次第とも言えます。

人は自分より幸せそうに見えたり、上だと思う人を見ると、なんて自分は不幸なんだらうとか、ネガティブな考えになりがちです。でも、自分より経済的にも気持ち的にも恵まれない人はいくらでもあります。そう思うと、自分はまだ幸せだなとポジティブな感情を持つことが出来ます。

私が生きていく上で大切だと思うことは、人の気持ちになって考えられる、人の事を自分の事のように喜んだり悲しんだり出来る事。人が大変な時に、少しでも気持ちが楽になって、良い状態で前へ進んでいける事、二歩進んで一歩下がってもいいじゃない？ 少しずつでも前に進めば、光が見えてくるよ。

昔、私が勤めていたデイサービスで上司が言っていました。職員同士が仲が悪くてもめっていた時に「もっと利用者さんにも優しくして下さい。優しさは、あげればあげるほど減るものではなくて、溢れ出てくるものだから」と。その人には、人として大切な事を沢山学びました。もう一つ「人生、無駄な事はない」。この言葉も私が大好きな言葉です。挫けそうになった時、力をもらいました。

私は、若い時はなかなか自分の気持ちやうまく人に伝えられなかったり見栄をはってしまったり、人付き合いが下手でした。でも、だんだん年を重ねていくと、素直に言えるようになってきました。自分を良く見せようと、背伸びしないでありのままの自分で、付き合える友達にも出会う事が出来ました。

幸せ、優しさ、人として今思うこと

幸せ、優しさ、人として今思うこと

人は、人生の中でいい時ばかりではありません。いい時も大変な時もあります。大変な時があるからこそ、いい時が輝いて見えるのだと思います。いい時ばかりだと、それが当たり前になってしまい、人はおごりが生まれます。辛い大変な時があるからこそ、人の優しさに触れたり、良くなった時に幸せを感じる事ができるのです。

人生、人との出会いも大切だと思います。人は、どうしても自分の尺度で人を評価してしまいがちです。よく言うのは「普通はそんな事しないよね」とか。いったい普通って何なんでしょう？

人は、誰一人として同じ人はいません。同じような価値観を持った人と仲良くなりがちですが、時には自分を否定してくれる人も必要だと思います。そこから、人は成長していきけるのかと……。

金子みすずの詩の「わたしと小鳥とすずと」の一節に「みんな違ってみんないい」という詩がありますが、本当にそうだなと思います。違う考えの人がいてこそ、人生面白いと思うのです。

人は、自分とは違う色々な考えを受け入れる事で、人間としての幅が広がります。柔軟性を持って人と付き合えるようになります。

人と人は支え合って生きています。相手を思う気持ちから、優しさが生まれます。自分が困った時に人にもらって嬉しいことを、人が困った時にしたいなとも思います。なぜなら、人が喜んでくれたり、楽しそうにしているのを感じること、自分も幸せな気持ちになれるからです。人の笑顔を見ると幸せな気持ちになります。自分も笑顔になれます。幸せとは、一つひとつの積み重ねだと思えます。

人との間でうまく付き合えない、何か諍いが起こった時に、まず相手の気持ちになってみて、考えてみれば何かヒントが見えてきます。それでも、ダメな時は自分の気持ちをリセットして、また違う道に行くこともありだと思えます。それは、逃げではなくその時感じた気持ちはこれからの人生の中で役に立つと思えます。

嬉しい思い、消えてしまいたくなるような辛い思い、さまざまな経験を通して人は優しくなれると思うのです。なぜかって？ 色々な立場の人の気持ちが変わるからです。嬉しい思いをした人とは、一緒に喜ぶ。辛い悲しい思いをした人とは、話を聞いて一緒に寄り添うこと……自分のさまざまな経験を通して、人を思い合う気持ちを持っていれば、みんなが笑顔で幸せになれると思うのです。

笑顔は、幸せを運びます。私自身も皆さんに笑顔を運べるように、日々暮らしていきたいと思う今日この頃です。このメッセージを読んで頂いて、少しでも幸せな人が増えますように心から祈っています。