



●自己評価を高める！

日本の教育の骨格を成しているひとつに、周囲への考え方が私達にも身につけているところでもあります。謙遜、丁寧、謙譲、そして親切などの精神が私達の生活をなめらかに快適に、そして争いがない生活へ導いてくれております。しかし、自己を確立するその道のりは、様々な失敗と喜びを重ね、そして多くの人と出会いながら育っているのだと思います。

私達が願っております人間像の底に流れる思いは、一人ひとりが自分の手で人生を創り出すところに行き着くのです。自分を好きになり、他人と同じように自分も素晴らしい人生を創造するに値する人間だと思える人作りと言えます。生まれ落ちてから周囲と比較される環境下で、育ちにくいところは否めませんが、人間関係の中で、他人と比較しないで自分の価値は自分の個性にあるのだから、自分と他人と比べても意味がなく、一緒にして比べられないのです。どうしても周囲の人の生き方や成果に気を取られがちですが、比較にならないのですから、自分に目を向けて、自分を受け入れ、自分を許す辺りから見直して見ようかと思うのです。自尊心を高める為に。

自分を許す！ 自分の長所にだけ意識をはかる！ 自分をけなさない！ たくさん失敗して、沢山学ぶ！ 自分の気分に責任を持つようにする！ あるがままに自分を受け入れる！ 不平、不満を口にしない！ 自分でやらないこと、出来ないことを批判や意見を言わない！ 他人を批判しない！ 自分を苦しめない！ 自分で出来ることは自分です！ 自分の健康には自分で責任を持つ！ どんな出来事も、いい方に解釈する！ 自分の思い通りに生きる！ 今、幸せだと思える！ 感謝の言葉やほめ言葉を、直ぐに口にする！ 前向きに考える！ 人との出会いを楽しむ！ いい人間関係を楽しむ！ 心の中に静かな場所を見付ける！ 自分を悪い人間だと思わない！ 相手を大切にする！ 被害者意識を持たない！

たくさん列記しましたが、それが、日々の自己評価を高める生活であり、自尊心を高める生活なのであります。日々の何気ない生活の中に喜びを見付けられることであり、自分の人格や能力に幸せを感じる生活につながるのだと思うのです。

目新しいことではなく、皆さんが心がけて居ることなのですが、小さな心がけで家族も周囲も明るく成れるのではないのでしょうか。

ある70歳代半ばを超えた友人が、四国八十八箇所の遍路を50日余りを掛けてお参り巡礼をしている方がおります。来月には近畿地方2府5県の西国33所のお遍路にも行かれるとのことでした。特別なことですが、その遍路に向かう心情に、とても興味が沸いております。また帰って来られてから幾らかでもお話をお聞きしたいと思っております。比較に成らない事ですが、私は、この娑婆で自分創りも、子ども達一人ひとりの成長を支援する仕事を通して目指したいと思っております。