

## すねるんです

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2175号  
(2009年10月12日発行)より

もしも、あなたが、家族や会社のなかで、無視されたり、冷たい扱いを受けたりしたら、何を感じますか？

うれしくないですよ。ってゆーか、腹、立ちますよね。なんで、自分がこんな目にあわなくちゃいけないんだって、怒りますよね。

それでも、同じような対応をされつづけたとしたら？  
怒りは、あきらめに変わるかもしれませんが、そっちがそうなら、こっちだって…と、かたくなな気持ちになってしまふかもしれません。

さて。  
実は、これと同じことが、自分の内がわでも、起きているとしたら？

どういうことかというところ…。  
たとえば、それは、あなたのなかの、ネガティブな感情だったりします。

ネガティブな感情を、あなたは、直視なんかしたくありません。見て見ぬふ

りをします。それどころか、できるだけさげすみます。

感情が湧き上がってきても、気づかないふりをしたり、ときには、抑えこんだりしてしまいます。  
ね？ しっかり、無視したり、冷たい扱いをしちゃったりしてるでしょ？

あなた自身がそうであるように、ネガティブな感情も、無視されたり冷たくされたりすると、腹が立つんです。それでも態度が変わらないと、すねるんです。意固地になるんです。絶対にこころをひらくもんかと、かたくなになるんです。

現実の相手は、なかなか変えようがないかもしれません。でも、それがあなたのこころのなかで起きていることなら、あなたには、なすすべがあります。

簡単です。あなた自身が、してほしいことを、あなたのその感情に、してあげればよいんです。

やさしくしてほしいと思ったら、やさしくしてあげるんです。  
いたわりのことばがほしいと思ったら、いたわりのことばをかけてあげるんです。抱っこして、「よしよし」ってしてもらいたかったら、そうしてあげるんです。

相手は感情ですから、これらのことは、すべて、イメージのなかでおこなうだけでいいのです。

イメージのなかで、自分が大切にされたと感じると、感情は次第に落ち着いてくれます。そして、それまで、どの程度、冷たい扱いを受けていたか、その度合いにもよりますが、少しずつ少しずつ、あなたにたいして、こころをひらきはじめます。

そしたら、どうぞ、そのネガティブな感情を、ジャッジしたりせずに、ただただ、受け入れてあげてください。  
「そのままでもいいんだよ」と、みとめてあげてください。あなた自身が、そうしてほしいようにね。

ネガティブな感情をまるごと受け入れてあげると、感情は、安定します。当たり前ですが、感情は、あなたの内がわにありますから、それと同時に、あなたも、おだやかでやさらかな気持ちを、手に入れられるんです♪

もう、おわかりですよ？ ひとにしてもらいたくないと思っていることを、私たちは、自分自身にも、してはいけません。

そのためにも、どうぞ、自分の内がわに、意識を向けてください。

自分の内がわを、ていねいに感じる時間を大切にしてください。

外がわと、内がわは、つながっています。どこからはじめても、かまわないのです。できることから、はじめればいいのです。

おまけですが。  
無視していけないのは、こころだけではありません。からだも、ですよ。

からだも、無視されると、すねます。かたくなになります。「からだが固い」なんて言ってるひとは要注意ですよ♪

では、どうすればいいのか。  
こころと同じですから、くりかえしません。(笑)

きちんと見てあげてください。  
しっかり感じてあげてください。  
それだけです。  
それだけのことが、とてもとても大切なのです。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめわかゆみこ編集・発行)は、**2003年11月1日**創刊。**2009年4月、2000号**達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>