

しょせんは脇役です。

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2394号
(2010年5月19日発行)より

中学校演劇の指導をしていたころ、演劇発表会の講師を頼まれることがしばしばありました。子どもたちの舞台を観て、講評をするわけです。(いまは、ワークショップの講師はやりませんが、発表会の講師(講評)は、お引き受けしていません) そのたびに、できるだけ言うようにしていたのが、次のことです。

「これから言うのは、あくまでも、私というひとりの観客の感想です。あなたがたよりは、長く演劇をやってはきましたから、話のなかで、役に立つところも多少はあると思います。そういうところは、どんどん使ってください。

でも、自分たちがこれはゆずれないと思うことは、自分たちの考えを優先させてください。

あなたたちは、あなたたちの時間とエネルギーを使って、あなたたちのお芝居をつくっているのですから、納得もいかないのにおとなが言ったからと言って、したがう必要はないのです。あなたたちのお芝居をつくれるのは、あなたたちだけです。自信と誇りをもって、自分たちのお芝居をつくってください」

ひとはひと、自分は自分と、本当に思えたら、私たちは、いたずらに傷つくことがなくなります。

だから、もしも誰かに何かを言われて、「傷ついた」と感じたとしたら、自分のなかにも、それをみとめる要素がないかどうかを、チェックしてみるといいのです。

そのときに、自分がすべて正しいとか、相手がすべて正しいとか、決める必要はありません。もともと、そんなことはありえないのですからね。

自分とことなる意見、ときには、否定的に感じる意見を言われたとき、最近では、私は、自分に、こんなふうに trying

ことにしています。

「相手の話していることを、半分だけ受け入れるとしたら、どの部分？」
「仮に、相手の意見が正しいと思ってみるとしたら、何か取り入れられることはある？」

単純に言っちゃうと、「いいとこどり」ってやつです。

否定的な対応をされると、私たちはついつい、自分も相手を全面的に否定したくなります。言われていることに、真っ向から反発したくなります。

でも、何かがあるところに引っかかるということは、それは、自分と向き合うチャンスということでもあるのです。

そんなときこそ、相手のメッセージのなかから、自分のおトクになる部分を、抽出すればいいのです。少なくとも、きっとおトクな部分があると思って探してみるのです。

あなたは、あなたの人生という舞台の主

人公です。あなたの人生に登場してくるのは、どんなに強烈なキャラクターであっても、しょせんは脇役です(笑)。主役のあなたが、あれこれところをまどわせたり、おびやかされたりする必要はないのです。

そして、どんな役であっても、お芝居のなかで、必要のない役はないのです。あなたの人生という物語のなかで、それをどう生かすか。結局は、あなた次第なのです。

あなたの人生という舞台を、存分に楽しんでください。そして、ときどきは、観客や、脇役(笑)の意見も、とりいれてみてください。あなたは、そのぶんだけ、どんだんかがやいていくのですからね!

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、**2003年11月1日創刊**。**2010年5月2400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/>