

## 自分も楽で、相手も楽

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2516号  
(2010年9月18日発行)より

先日、ある団体のリーダー研修で、ワークをさせていただきました。若いリーダーさんたちは、とても熱心で、すべてのワークに、前向きに参加してくれました。

それは、とてもうれしいことだったのですが、その一方で、どこか、あれっと思うことがありました。全体に、からだの状態が、ちょっときゅうくつなのです。疲れていたり、ちぢこまっていたり、ふわっとしたゆるみを感じません。

からだというのは、実に雄弁で、ことばでは説明しなくても、そのひとの、そのときのありようをちゃんと伝えてくれます。

前向きで熱心なリーダーさんたちなのに、そんな状態であるということは、どういうことなのだろう。そう思ったら、ああ…と、思いあたることができました。

リーダーの立場をになうひとたちは、い

つも、責任を背負っています。全体を見ていなければならない。個人の状態にも気をつけていなければならない。進行がとどこおらないように、気を配っていなければならない。

いつもいつも、注意や関心が外に向かっているのです。その結果、自分を置き去りにしてしまうのです。自分のからだ、がちがちのひどい状態になっても、それを無視して、ひとのサポートに、まわってしまうのです。

私は、リーダーさんたちの前で、ばたっと倒れる姿勢をとって、ぜいぜい息を吐きながら、こう言ってみせました。

「く、く、苦しい〜。でも、私のことはいいから、あなたを助けてあげる〜」

それから、起き上がって言いました。「こんなひとに、サポートしてもらったとして、あなたなら、うれしいと思う？」

みんな、顔を見合わせて、苦笑いをしました。そりゃあ、素直に喜べないに決まっています。

「自分も楽で、相手も楽になれるほうが、

いいでしょ？ そのために、自分自身をケアすることを大切にするの。自分をちゃんとケアできれば、ひとのことも、よゆうをもってサポートすることができるよ」みんな、なるほどと、うなずいてくれました。

このことは、こうした、対外的な活動のリーダーをしているひとにかぎりません。家庭においては、親が子どものリーダーになります。学校では、教師が、生徒にとってのリーダーです。会社では、上司が、部下のリーダーです。ある意味で、すべてのひとが、何らかの場面で、リーダーになる可能性をもっているのです。

だとしたら、私たちは、いつでも、ひととしっかり向きあうための、こころとからだを、キープする必要があるのです。そのためにこそ、まず、自分自身を一番大切にする。このことを、忘れないでほしいと思うのです。

ひとより自分を優先するという意味ではありません。自分自身が、いい状態になると、ひとにたいしてもよゆうをもってかかわれるのです。自分のがわによゆうがないと、ひととのかかわりのなかで、ど

こか、きゅうくつさが出てしまうのです。ひとをサポートするためにこそ、自分自身を大切にする。そんなふうにしてほしいのです。

からだだけでなく、こころもね。いえ、こころとからだは、ひとつながりのものですから、自分のからだに意識を向けると、自分のこころのありようにも、気がつくことができるようになっていきますから。

どうぞ、しっかりケアしてください。こころもからだも、ゆったりと、やすらいで、やわらいで、そしてまた、あなたの生活にかえていってください。

あなた自身を大切にする。それが、あなたのまわりのひとを大切にする。につながることを忘れずに。

みんなつながっているのですからね！

●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9月、2500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/>