

## 「自分のごきげんは自分でとる」

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2594号  
(2010年12月5日発行)より

私は、『聴く』を磨く講座などで「こころとからだをフラットにする」という表現を使っています。

どんなに能力のあるひとでも、こころとからだの調子がよくなければ、なかなかそのちからを発揮することができません。

まして、まわり(ひと)がどうあるかによって、いちいち左右されてしまっていては、自分らしくいることもできません。

自分のありかたを、自分で選べるようにする。まわり(ひと)や状況に、影響されすぎない。そのためのさまざまな方法を提示しています。

そしたら、友人が、「こんなことばがあるよ」と教えてくれました。ど

なたのことばか忘れましたが、「自分のごきげんは自分でとる」というのです。なるほどなあと思いました。

「ごきげんをとる」というのは、普通には、あまりいい表現には聴こえないかもしれませんが、それは、自分の意に反して、ひとのごきげんをうかがおうとするときに、使われるためでしょう。

でも、自分のごきげんをとるというのは、自分で自分の気持ちを決めるということ。

何か不快になるような状況があっても、「よしよし」って、自分で自分をケアしてあげればいいのです。

もっと言うと、自分は、自分のごきげんを自分でとれる人間だと、わかっていたら、いざ知らずに、ひとを巻き込んで、相手にまで不快な思いをさせずにすみませぬものね。

これ、ひとに頼ってはいけないという

ことではないんですよ。感情が揺さぶられることがあったとき、いま、自分はもうどうありたいのかを意識してみるってことなんです。

そのまま、ふきげんに、まわりに当たり散らしたいの？ 自分に、よしよしって、ケアして、気持ちをおだやかにしたいの？ ひとりでは気持ちがおさまらそうにないから、誰かにサポートしてもらいたいの？ サポートしてもらおうとしたら、誰に、どんなふうにお願いすればいいの？

そんなふうに、自分に聴いてみるんです。自分には、どんな選択のしかたもできるんだよ…って言いながらね。そのうちに、少しずつ、気持ちもおさまってくるかもしれませんよ。

自分のごきげんは、自分でとる。それって、結局は、「自分にOKをあげる」「自分に○をあげる」ことと、同じことなのかもしれません。

人間関係の根っこにあるのは、自分関係…、自分との向き合いかただっ

てことなんですね。

うーん、自分にできるかなあ、ついつかつかときちやうんだよね…(あるいは、落ちこんじゃうんだよね)なんて思ってるあなた♪

どうぞ、あせらずゆつくりと、自分と対話するところから、はじめてみてくださいね。

自分はどうしたいの？ どうありたいの？ 何度でも何度でも、問いかけながらね。

大丈夫、大丈夫♪ きっとたどり着けますよ。私も、みんなも歩いてきた道です。これからも一緒に歩いていく道です。

●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/>