

## 気づいてくれるかな。

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2684号  
(2011年3月6日発行)より

講師を頼まれたある講座。一回ごとにアンケートを書いてもらってる。何回目かに、気がついた。「自分の～の部分だめで」「～ができなくて…」そんなことを、繰り返し書いているひとがいる。

そのひとは、笑顔がとってもすてきで、ちょっとした特技もあって、みんなから一目置かれてる。たしかに、ちょこっとスローな面はあるけれど、それはそのひとの、持ち味だからね。

でも、そのひとは、自分で自分がみとめられないのかな。だから、そんなふうに書いてしまうのかな。

もったいないな一って思ったよ。そ

んなふうと考えてしまうために、ここから楽しめていないとしたらね。自分のよさや魅力を、気づかないままでいてしまうとしたらね。

そしてね。こういうことって、きっと、ここにでもあるな一と思ったよ。そんなふうに、ひとりで、思いこんでしまうってことが。

自分は、〇〇が足りない。自分は、〇〇ができない。自分は、魅力がない。能力がない。そんなふうだね。

それって、ほんとにほんとかな。ほかのひとから見たら、ちがうふうに、見えているかもしれないよ。あなた自身が気づかずにいる魅力を、わかっているひとがいるかもしれないよ。

たしかに、ひょっとしたら、過去には、あなたにたいして、そんなふうに思わせてしまったひとも、いたかもしれないけれど、そのひとは、たまたま、

あなたの魅力が、上手に見えていなかっただけなんだよ。それがすべての真実だなんて、思いこむ必要はないんだよ。

それからね。こんなことも考えたよ。ひょっとしたら、あなたは、そんなふうに自分を評価しないと、いけないんじゃないかと思ってしまうんじゃないかな。そうしないと、自分を甘やかしてしまうとかね。

そんなときにはね。そうすることが、自分を元気づけているか、勇気づけているか。ちょっと考えてみるといいよ。からだにもこころにも、エネルギーを注がないと、ひとは、生きていくのが大変になってしまうからね。

そして、それが、自分にエネルギーをもたらすものでないのなら、ちょっとだけうたがってみるのもいいかもしれないよ。それって、本当に必要なのかな…ってね。

今度、私の講座で、私に考えるきっかけをつくってくれたそのひとに会ったら、そのひとの魅力を、しっかり伝えようと思うんだ。

わかってくれるかな。気づいてくれるかな。あなたが輝くと、みんなも一緒に輝くんだよ。あなたが幸せを感じると、みんなも幸せになるんだよ。

そして、そんなふうで、すべてのひとが、自分の魅力に気づいて、輝いて生きられる世界になっていったらいいな…って、ここから思わずにはいられないよ。

●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12月、2600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/>