

## あなたの価値を否定しないで

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2836号  
(2011年8月5日発行)より

講演やワークショップのとき、よく質問を受けつけます。でも、そのときには手をあげないで、終わってから、そっといらして、「聴いてもいいですか？」と、おっしゃるかたがいます。(けっこう多いです)

気持ちはわからなくもないのです。ひとまえて、質問するなんて、どきどきすることですからね。それでもやっぱり思うのです。その質問、みなさんの前でしてほしかったなあ、って。

なぜなら、そういう質問って、たいいてい、その日集まったひとたちにとっても、必要なものだったんじゃないかな、と、思えるものが多いからです。

これね。ある意味、当然なんです。講演にしるワークショップにしる、ある一定のテーマがあります。集まってくるかたがたは、それに関心があったり、共感したりして下さるかたがたです。

ということは、もともと、同じ悩みがあったり、同じ何かを必要としていることが多いって

ということなんです。

多くのかたが、「自分の悩み(問題)なんて、ほかのひとに聴いてもらう価値はない」と、勝手に決めつけています。だからこそ、人前では聴かず、終わってからいらして下さるわけですが。

本当は、その思いを、みんなの前でシェアしてくれたら、もっとたくさんひとと、わかちあうことができるのです。もっとたくさんひとのヒントになったり、助けになったりする可能性があるんです。「自分なんて」という思いが、そのチャンスを、うばってしまうのです。悪気はないとわかっているけれど、本当にもったいないなあと思います。だから、最近は、質問タイムのときには、できるだけ、この話を、先にするようにこころがけています。

「こうして、みなさんがいま、ここに集まっていることは、偶然ではなく、ちゃんと意味があるんです。あなたの悩みや課題や苦しみ、ほかのひとのサポートになることもあるんですよ。自分の質問なんて…と決めつけずに、どうぞ、勇気を出してお話しくださいね」

そして、これは日常でも同じです。あなたが、「自分なんて」と、価値をみとめていないことのなかに、ほかのひととわかちあえ

る何かが隠されているかもしれません。それは、何か特別な知恵とかそういうことではなくて、静かな共感だったり、つながり意識であったりするかもしれません。

どうぞ、どんなことも否定しないで。勇気を出して、ことばにすることで、何かが生まれるかもしれません。わかちあうことが、次の地平をひらいてくれるかもしれません。あなたの価値を否定しないで。私の切なる願いです。

### ●少し長い追記

ある大学院で、「『聴く』を磨く」の授業をさせていただきました。終わったら、ひとりの学生さんが小走りに近づいてきて、「質問があるんです…」とおっしゃいました。聴けば、たしかに、人前ではしづらい質問であることがわかりました。私は私なりにお返事しました。

同時に、それを真剣に聴く学生さんの真剣なまなざしに、私は、胸を衝かれる思いがしたのです。

大切なひとのことに思いをやる時、ひとは、こんなにも美しい表情をすることができるのだなあ…。ひとが、こんなにも純粹な思いで生きることができるのだとわかれば、私たちは、もっともっとひととのつながりを大切にすることができるのではないかと

なあ。

そしてやっぱり、このことを、私ひとりの胸におさめるのではなく、何らかのかたちで、多くのひととわかちあいたいなあ。そんな気持ちが出て、この少し長い追記を書いています。

そのとき、私はたしかに、その学生さんのところに流れる涙を感じたのです。私のこころも、そのとき、ともに涙を流していたのです。

もしも、そのことを、そこにいた参加者の前で伝えることができたなら、きっと、もっと多くのひとが、ともに涙したろうと思います。その共感するところを、一人ひとりが持ち帰ったら、何かが変わるかもしれないなあ、ふと思ったのです。

どうぞ、機会があったときには、このことを思い出してください。価値のない質問なんてありません。価値のない存在なんてありません。あなたという価値を、どうか、どうか大切にしてください。

●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。2011年6月、2800号達成。3秒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/>