



自粛にも疲れ、
 いろんな問題は山積み、
 それでも毎日過ぎてゆく。
 さすがに元気がなくなる日も
 ありますよね…



わたしは昔から呑気でマイペースな性格なんです。でも、どうもこのひと月ほどでそろそろ世の中の雑音が嫌になってまいりました。毎日繰り返し返されるテレビのニュース、人のしていることの批判や、たまった鬱憤やストレス

くれども
 モヤモヤ
 する時は

による悲しい出来事も目に入るようになってきました。みんなが怒っている、感染を恐れるあまり、必要以上に他人を攻撃する。なぜこんなことが！ウィルス感染よりこっちの方が怖い、いや、そんな呑気な自分がおかしい

のか？ふと気がつくのと、わたし自身もそれらに振り回され、落ち着かない気分になっていることに気づきました。危ない危ない…
 今、すべての人に共通の正解は、どこにもないのだと思います。ひとりひとり、置かれた環境や立場も違うし、皆、自分の物差しで判断し、正しいと思う行動をしているのです。だから、ついで、そこから外れている人を見ると、過敏に反応してしまうのかも知れません。
 平常心でいたいのに、いろんな感情に振り回されそうになる、そんな時は、ひとまず「受け入れる」。イライラする自分、皆と同じに感じない自分、愚痴っぽい自分も全部認め

て自分を肯定する。まあ今は仕方ないよね、ちよといつもの自分じゃないのよね、と思うことで、ずいぶん気が楽になりました。アカン自分を許すこと、そうすると他人にも優しくなれる。自分も他人も責めず受け入れることで、情報だけを鵜呑みにせず「あの人たちにも事情はあるのだな」と思える。まずは自分がニユートラルでいる方法を見つけて、私にとつての正解でした。
 そして今、自分よりもっとずっと大変な人がいることを思い出す。それだけで、今日一日は頑張れる気がします。
 工夫して楽しんでる人、他人を楽しませる発信をしている人もたくさんいる。人間ってすごいです。遅く、優しい。

デザインと
 イラストと
 きかく

小 路 好 美

制作ルーム / 大阪府南河内郡河南町 148-2

www.d-i-p-shouji.com

mail@d-i-p-shouji.com

