

夏休みも後半戦に突入する時期になりましたが、
いかがお過ごしでしょうか？

夏休みはこれからです！
時間はまだまだたっぷりあります。
気心の知れた仲間と過ごすのもよし、
一人旅で日常を飛び出すのもよし、
ひたすらベッドの上でゴロゴロするのもよし、
ぜひ、自分なりのスタイルで満喫してくださいね！

毎日笑って楽しく幸せに過ごすことができれば、
言うことなしですよ。

でも残念ながら、常に幸せな気分にいることは難しいものです。
せっかく調子が良かったのに思わぬミスで台無しになってしまった、
なんてことがありますよね。
あるいは、自分のことがどうしようもなく嫌いになって
何もかも投げ出したくなる時ってありませんか？

たまっている課題を早く仕上げないといけないとわかっているのに、
You Tube で何となく動画を観続けていたら
気がついたら日付が変わってしまった。

友達に心無いひどいことを言って傷つけてしまったけど、
自分の非を認める勇気がなかったり、
どうやって謝っていいのかわからず、
ずっと謝らないままにいる。

数年前からずっと心の中で温めている夢があるけれど、
実現のためのハードルの高さに怖気づいて
最初の一步が踏み出せない。

どのように感じようと、動こうと、
感じたまま、動いたままの
すべてが正真正銘の等身大の自分の姿。

理想の自分の姿に魅せられて
今の自分を否定するのも等身大の自分の姿。

それで良いんじゃないでしょうか？

私も、あなたも、
それ以上でもそれ以下でもありません。

だから、「まあ、いいか」と今を肯定したものの勝ちです。
肯定すると、自分が現状を切り開く主人公であることに気づくとともに、
「それで、私はどうしたいの？」という問いが見えてきます。
あとはその問いへの答えを自分自身で見つけるだけ。
答えはすぐに見つかるかもしれないし、数か月かかるかもしれません。
人の意見は参考程度に、自分の頭で考えて答えを見つけることが大事。
そうして苦労して掴んだ答えはあなたにとって人生の宝物になります。

等身大の自分を肯定したら即幸せになれたり、
自分自身を好きになれるわけではないけれど、
大切なものや関係を壊したり失うことを
最小限にとどめる効果がありますので、ご安心を！

自分自身を肯定したいのに、できないことがもどかしくて
苦しいときがあるでしょう。
そもそも今の自分がわからなくて
不安な気持ちが溢れて逃げ出したいくなっているかもしれません。
そんなときは、総合相談室のドアを叩いてみてください。
あなた自身が答えを探すためのお手伝いをします。

専任カウンセラー 井ノ崎敦子