

【君のココロを大切に】

君はお友達から思うような反応が返ってこなかったから、落ち込んでいたんだね。

お友達が君のことを「ないがしろにした」と感じたんだね。

でもね、もしかしたら、そのお友達はママから頼まれたお使いに出る途中で、急いでいたのかもしれない。

あるいはもしかしたら、パパに怒られて落ち込んでいて、君の話聴く心の余裕がなかったのかもしれない。

あるいは、違うことを考えていて、君の話が上の空になってしまったのかもしれないし、君の話の内容に、たまたま興味がなかったのかもしれない。

そう、自分以外の人、今回で言えば、君のお友達だけど、お友だちの心の中で何が起きているかは、はたから見ても、分かりにくいものなんだ。

君だって、お友達に話しかけられても、上手く答えられない時もあるだろう？

だからね、必要以上に落ち込むことはない。

今の君が出来ることは、自分の胸にそっと手を当てて、『起きた出来事に対しどう思ったのか、どう感じると胸が痛いのか』を、ココロに聴いてみること。

そして、もうひとりの自分に話しかけるような感じで、『さっき、こんなことがあって悲しかったよね。悲しい気持ち、僕もわかるよ』と、感じている感情に寄り添ってあげること。そしたら そのうちココロの痛みが軽くなってきて、気分も晴れてくる。

大切なのは、『感じたこと』を『こんなことを感じてはいけない』とか、『マイナスのことを考えてはいけない』と思って、その感情にフタをして無かったことにしない、ということ。

素直に感じてもいいんだよ、どんな感情も。

君の感じたことを大切にしてほしい。

そして、『元々感情には良いも悪いもない』ということも覚えておくと良いよ。嬉しいとか楽しいという感情ばかりが良いのではないからね。

…さあ、今から胸に手をあてて、君が何をどう感じているのか、小さなココロの声を聴いてあげよう。

