

Do CL Column

健康的な思考になるには、行動を先に

—CL を実践し続ける—

香菜恵



私には自信がなくて、毎日ビクビクハラハラな瞬間が、ランダムにやって来ます。想像力が有り過ぎて、悪い予想を立てては怯えて怖がり、油断すると、頭の中で起こってもいない事の解決策を練っていてハツしたりします。

先日、お昼休憩の時に、職場の先輩数人とお話をしたら、私が家事仕事について何やら、こうこう、こうすると良かった！などと深く考えずに話したところ、周りの人が少し反応が薄いだけで、私の様な若い人が、そんなつもりは無かったけど、ひょっとして生意気に思えたんじゃないかな？と不安になったら、頭の中でもう周りの人の考えていることを決め付けずにはいられず、自分が恥ずかしく思えて、シュンとしてしまいました。

しかし、その日のその後の時間に、その中の 1 人の先輩と雑談していて、その方はとても落ち着いていて、少しの事では動じない様な強さを感じていたのので、その事をとても尊敬して憧れている事を伝えたら、その先輩が、「かなちゃんは、病気をした分、深く考えられる人だ」と褒めてくれ、「朝後ろから見たら、何だか後ろ姿がちょっと主婦らしくなったなって思ったよ」と言ってくれました。

その時、想像の中で相手の頭の中をつまらない悪い考えの人にするのは、本当に良くないことだなと思いました。自分から健康的なボールをドンドン投げて行けば、ドンドン健康的なボールの受け取り合いが出来るのだなとも気付き、相手を尊敬している気持ちや、感謝している気持ちは、言葉や行動にして表すと、上手く行くものだなあ。と思いました。良い感情は、形に表して行こう。と、学んだ日でした。

人の感情を決め付けず、健康的な感情は形に表して、その都度健康的な行動に結びつけて行きたいと願った日は、初夏の夏雲が優しい、希望の柔らかさを頭上に感じて、まばたきが早くなりました。(千葉県千葉市)

 [目次へ戻る](#)