



## 誰かの機嫌をとるよりも

新しい年を迎えました。そしてこの通信も残すところあと1回となりました。そこで、今後みなさんが心にとめておいてほしいことを書いておきます。

みなさんは他人が自分をどう思っているのかが気になって、つい誰かの機嫌をとろうとしてしまうことはありませんか。友だちや家族、部活の先輩や後輩、学校の先生や顧問など周りにいる人たちに対してです。相手に対して思いやりを持って接することと機嫌をとることとは違います。機嫌をとることとは相手の気分を良くするためにほめたり、お世辞を言ったりすることだからです。そこに気持ちのエネルギーを使うより、自分で自分の機嫌をとることを考えてみませんか。セルフケアと呼ばれることの要素の一つでもあり、自己肯定感にもつながることです。具体的には、ゆっくりお風呂に入るとか、好きな音楽を聴いたり歌ったりしてストレスをやわらげ、自分をいたわってあげるのです。こういうことによって自分は機嫌が良くなるんだとわかれば、機嫌が悪い時に自分が何にイライラしているのか、何をすれば楽しい気分になれるのかを冷静に考えることができます。「なんか今日は気分がいいぞ」と思える瞬間が増えてくるでしょう。そしてそのうち周りの人たちの機嫌も良くなっていることに気付くでしょう。なぜなら不機嫌な人がいればその場の空気が冷え込むのとは逆に、機嫌がいい人のオーラは周囲に伝染していくからです。

いつの間にか年を重ねてしまった私が以前にも「人生にムダなこととは何もない」とお伝えしたと思います。この言葉も「機嫌よく日々を過ごして」こそです。もちろん日々の暮らしの中には楽しいことばかりではありません。誰だって辛く落ち込むことはあるはずです。私自身10代の頃、特別な理由はないのに何となく未来に対する不安で重い気持ちになったことも思い出されます。それでも日常の中には楽しいことの芽はたくさんひそんでいます。そこに目を向けられれば、自分の機嫌を損ねない生き方ができるはずです！