

連載コラム

～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第6回>

みなさま、こんにちは！

寒さが厳しい季節ですが、春らしさも感じる今日この頃ですね。

お元気でしょうか。

阿部侑生こと、ユッキーです。

今日のチャンプ通信は、“こどもの生きる力”を育てる、
とても大切な「存在承認」についてお話をしたいと思います。

東日本大震災から間もなく4年が経とうとしていますね。
この震災以来、私のもとには宮城県の沿岸地域から、
「被災した地域のみなさんが“心が元気になる”講演をしてください」というご依頼を
数多くいただくようになりました。

特に石巻市は「第二の故郷」になってしまうくらいにたくさんの講座を開催し、
たくさん通い、友人もたくさん出来ました。

そんな中、石巻在住の友人 K さんにこんな話を聞きました。

クリスマスの前の日、K さんは近所に住む4歳の男の子に、

「サンタさんに何をお願いするの？」と訊いたそうです。

すると男の子は、
笑顔で「おっぱいが欲しい」
と答えたそうです。

その子は生まれてすぐに、
東日本大震災で母親を亡くしているそうです。

私は、宮城県の沿岸地域には、震災後、おかあさんのおっぱいを知らずに育った子どもがたくさんいるこ
とを改めて気づかされました。

そしてこの話を聞いたとき、
「子どもをギュッと抱きしめることのできる私はなんて幸せなんだろう」と思い、涙が止まりませんでした。

実は、子どもは「いてくれるだけ」で幸せなのです。

今、無事に生きていることは決してあたりまえのことではないのです。

ここで、少しだけ、あなたの子どもが生まれた時のことを思い出してください。

「もっと可愛い顔だったらよかったのに…」なんて、
思いませんでしたよね(笑)。

「無事に生まれてきてくれてありがとう！」
という思いだけだったのではないのでしょうか。

それが存在承認なのです。

「いてくれてありがとう」という思い。
これが一番、人の心に届くのです。

人生はいつ何が起るかわかりません。
命は限られた時間です。

だから、子どものそばで、笑顔でたくさん話を聞いてあげてください。

恥ずかしいかもしれませんが、
「私の子どもでいてくれてありがとう」って、どんどん思いを言葉にして伝えてあげてください。

子どもを産んでもまもなくお亡くなりになってしまった4歳の男の子のおかあさんのぶんまで、
私は娘や周りの人に、どんどん思いを言葉にして行こうと決意しました。

例えば、テストの点数が60点でも、「頑張ったね！」って笑顔でいつてあげてください。
きっとこころの奥で「頑張ろう！」という気持ちが芽生えてくると思いますよ。
存在承認のパワーは絶大ですからね(＊´▽`＊)ノ

サザエさんをほのぼの見ることができる何気ない日常にも感謝ですね～。
(私、サザエさん大好きなんです)。

★今月のポイント★

命は限られた時間。「いてくれてありがとう」と言ってみよう！