

新緑がきれいだなあ〜、空にふわり浮かんだ雲が可愛い♡と、空を見上げていると、もう夏の太陽が元気に降り注ぎ「あっつ〜!!」と思う今日このごろです。お子さんたちは幼稚園や学校、新しい環境にもう慣れましたか？

「困った時に助けを求める」ことを目標に取り組んでいるお子さんが、ママのりあにはたくさんいらっしゃいます。これはお子さんのみならず、わたしたち大人にとっても大切なことです。先日、以前関わったお子さんから電話がありました。本当に久しぶりで、子どもから大人に成長しており、悩みも仕事に関することでした。最初は職場での自分の在りようや、仕事の内容などから話が始まりました。でもじっくり話を聞いていくと、彼の身体と心がすでに悲鳴をあげている状態でした。その苦しさで自分で気づきつつも無理矢理頑張ろうとしている、頑張らなければならぬと自分を納得させていたのです。しかし、思いとはうらはらに身体が動かない、夜眠れない日々が続いていました。結果彼はしばらく心を休め体調が良くなるまで、ゆっくりと自分を見つめることになりました。彼の周りには家族、友だち、大学の先生、病院のドクター、職場の上司、さまざまな人間関係があり、アドバイスしてくれる人もいたようです。でも、誰も「休む」ことを提案してくれなかった。でも、彼は、心の中でそれを求めているのです。心と身体のために「立ち止まる」、「休む」という決心がついてホント、良かったと思います。

いわゆる、まじめな頑張りやさんは、休む・立ち止まる・逃げることを嫌います。自分がどのような選択をすればいいのか？果たしてこれでいいのか？このモヤモヤした気持ちをどこに吐き出せばいいのか？今の自分の現場はどのような状況なのか？自分の在りように迷うことは人生の中で

何度もあります。その都度、考え、悩み、悶々とし、分からなくなる。自分の目指すべき方向性を見失う。先の見通しができなくなる。

周りの人は自分をどう思うだろう？こんなダメな自分でいいのか？と周りの評価が気になる。周りの視線がその人の中では優先順位の高いことなのでしょう。でも一番大切なのは自分です。人生において、今の現状から逃げる、自分を休ませてあげることが、とってもとっても大切な時があるのです。

守るべきは自分です。大多数の人が何と言おうと、自分を失ってしまっては意味がありません。自分の存在価値は、他者による多数決で決められるものではないのです。

わたしは、その人がその人らしく「ありのままの自分」を生き延びることを望んでいます。そのためには、「HELP!」はとっても大切なことです。「HELP!」と叫べば、必ず必要な人が与えられるでしょう♡

放課後等デイサービスの保護者会で15名のママたちとお話でき楽しかったです。「自分の子どもを動物に例えると?」「今の自分の気持ちを色で表すと?」と、わたし特有の質問にも楽しく応えてくださり感謝です。ママのりあのママたちは最高です。6月は21日(月)に児童発達支援のママたちの保護者会があります。ぜひ、ご参加ください。

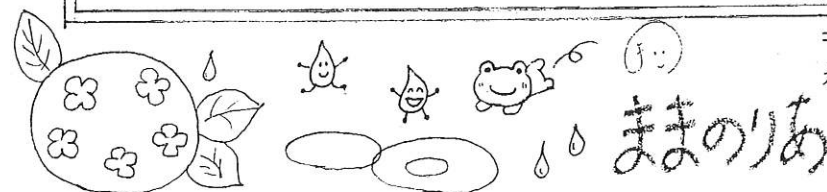
### ☆おしらせ☆

#### 児童発達支援保護者会

6月21日(月) 10:00〜 参加を希望される方 お知らせ下さい♡

#### ひびき先生の予定

次回は7月12日(月)〜16日(金) 各グループに参加します



〒252-0324  
相模原市南区相武台1-21-5  
電話 046-244-4537  
FAX 046-244-4538