

## 心の栄養剤No170 「自分が必要とされている」と思える場所がありますか？

「自分が必要とされている」と思えることは、人間にとって大きな喜びです。充実感、自己肯定感が湧き、生きる意欲にもつながります。

たとえば、仕事でこれまで自分がリーダーとして進めていたプロジェクトの中心が後輩や部下に移り、オブザーバー的な立場になってしまったとき。

あるいは、子どもが成長して自分たちの世界ができ、休日を親であるあなたと一緒に過ごさなくなったとき。「やっと自分の時間ができる」とホッとするとはいりません。

むしろ自分が必要とされなくなっていくことへの一抹の寂しさを感じるものです。

私たちは日常さまざまなかたちで人との「関わり」を持っていますが、ふだんはそのことをあまり意識していません。当たり前のこととしてあった「関わり」や「関係性」に変化が生じて初めて、今まで自分が必要とされていたことに気づくのです。人間は、やはりつながっていたい、社会から必要とされていたもの。自分の担っていた何かの役割が終わって心寂しさを感じるようなことがあったら、「役割を果たせそうな場所」を新たに見つけましょう。

よくないのは、「自分は世の中から必要とされていないのではないか」と考えすぎて、内にこもってしまうことです。それがエスカレートしていくと、「必要とされない自分には、価値がないのではないか」といった考えにまで陥ってしまいます。

「必要とされる」ことを受動的に捉えるのではなく、「自分が何か役に立てることはあるか」「世の中に貢献できることは何か」という視点を持つことが大切です。人と人、何かと何かをつなぐために自分にできることを探す。血のめぐりもそうですが、人のつながりも滞ってしまうとよくないので、流れをよくする、めぐりをよくすることが大事です。

地域のボランティアのようなニーズはたくさんあります。自分は社会における血液のようなもの、「血の一滴」だと考えてみてください。社会の血液として、役割を果たすことができていると思えたら、あなたは大丈夫。

人は、「あながいてくれてよかった」と、その存在を強く必要とされたとき、生きがいを感じ、生きていてよかったとじみじみ思う。人に必要とされる人は、何かを与え続けている人。

「自分の居場所がない」「必要とされていない」と感じる人は、もらうことばかり考えている人。

**「もらうこと」に焦点を当てるのではなく、「与えること」に焦点を当てること。**

たとえば...「あなたが必要だ」と誰かを応援すること。自分の知識や情報をシェアし、発信し続けること。頼まれたことを快く引き受けること。いつも機嫌よく挨拶し笑顔でいること。まわりがほっこりするような愛語を発し続けること。ギブ&テイクではなく、ギブ&ギブ。テイク（もらうこと）を前提に、与えるのはダメ。見返りを求めない、ギブ&ギブかどうかをお天道さまは見ている。

「あながいてくれてよかった」と、その存在を強く必要される人でありたい。

明治大学教授 斎藤孝氏の心に響く言葉より

### 「フレイル」=加齢により心身が老けた衰えた状態

フレイルに陥ってしまう要因として、身体を自由に動かしにくくなった時、当たり前ですが通常の2.2倍になるそうです。しかし、社会とのつながり、他人との関わりが少なくなった時は、なんと通常の6倍にもなるそうです！

**「あながいてくれて良かった」**

**「自分が必要とされている」**

**と実感出来る日常に心掛ける事！！**

そして何事にも、魔法～万能の言葉 **「ありがとう！！」**

を、たくさん～たくさん発しましょう！！



## 「ありがとう」シリーズNo.11

赴任先は知的障がいを持った生徒が通う養護学校で、僕が初めて受け持った子供たちとの出来事です。

その日、子供たち10人、担当の先生3人で、小田原に遠足に行きました。お昼になり、昼食を食べるお店を探したのですが、どこも13人の団体は入れず、ようやくあるお店お蕎麦屋さんに入ることができました。

2階の座敷に通され、女性の店員さんが注文を取りに来ました。ところがメニューに写真がありません。子供達は言葉が喋れなかったり、字が読めなかったりするので、僕が一つひとつ説明していたら、その店員さんは忙しかったんでしょうね、パイと下へ降りちゃったんです。僕はその態度にすごく腹が立ちました。ようやく注文が決まり、別の店員さんに頼みました。

待っている間、僕たちは畳の座敷にそのまま座らされていたので、座布団はないかなと押し入れを開けたら、ありました。僕はそれを出して配り始めました。

そしたら最初の店員さんが血相を変えてやってきて、「これは使わないでください！」と私からひったくり、別の場所から持ってきた座布団を投げつけるような乱暴さで生徒たちに配り始めたのです。

さすがに僕はブチ切れて、一言、言ってやろうと口を開きかけたその時、**座布団を受け取った勇太(仮名)が「おばさん、ありがとう」と言ったんです。**

**そしたらほかの子供たちもみんな「ありがとう」「ありがとう」と言い始め、言葉が出ない子は手を合わせて頭を下げたのです。**その光景を見た時、僕はもうグッときてしまいました。

すると、その店員さんは人が変わったように急に優しくなったんです。それまで忙しくて心に余裕がなかったんでしょうね。

13年後、勇太が亡くなったことを知らせるお母さんからの手紙が来ました。その中に、葬式に参列された方のコラムが同封されていました。その方は、13年前に僕が書いたエッセーのことに触れた後、こう綴っていました。

『・・・勇太が発した「ありがとう」の一言で、食堂の店員も河合先生も、その場にいた皆が、とても和やかな気分になったという。感動した。そうか、勇太はそんなことしたのか、と。そこに知的障がい者たちの素晴らしさを見た。白木の棺の横に大書きしてあった「ありがとう」の意味もよくわかった。**息を引き取る直前、何か言いたそうだったので、お母さんが「ありがとう、なの？」と聞いたら、勇太は頷いたそうだ。勇太は心から「ありがとう」と言える若者だったのだ**』

それを読んで僕は涙が止まりませんでした。僕の書いたエッセーがずっと彼の家族の支えになっていたんです。**彼は30年という短い生涯を終えたわけですが、「ありがとう」という言葉は、これからも彼の家族を支えていくと思います。**