

楽しいワクワクする生活しませんか？・6

うるまカイロではあなたの毎日の生活をワクワク楽しくさせる をモットーとして

がんばっています。ストレスには精神的、肉体的、化学的などのストレスのタイプがありますが、ここでは体の健康以外の心の健康を今より楽しい生活を過ごしてもらえればと思い書いていきま〜す^^。このような内容を実践に移してみると余計に心が重くなってしまいがちですが、それは誰でも「変化する」という事に抵抗があるからです。無理せず少しずつ！！良い方に変化して楽しい生活していきたいですね。



「鏡の法則」 野口嘉則 55万部ベストセラー 読んだ9割が涙した！ より

本文より→現実に起こる出来事は1つの「結果」です。「結果」には必ず「原因」があり、その原因は、あなたの心の中にあります。つまり、あなたの人生の現実あなたの心を映し出した鏡です。

この本の内容は母親からの相談内容と「悩みを解決するステップ」が書かれています。

相談内容→相談者は小学生のお子さんを育てている母親です。子供がいじめにあっていて子供のいじめを真剣にどうにかしたいと思っています。そして、子供の身になって「転向したい？」と色々子供と相談しますが、子供の方は絶対に転向は嫌だとはね付けます。子供がいじめられているのにそれを解決できない母はストレスで夜も眠れないようになります。この本で解決するのは母の悩みです。

【悩み解決7つのステップ】(何か悩みがある方は一緒に順番よくやってくださいね)

①ゆるせない人を書き出します。②自分の感情を吐き出します。(思いつくままに)③ゆるせない人がどうしてそのような行動をしたのか考えながらその行いを書きます。④ゆるせない人に感謝する事をかきます。(ささいな事でも良いので)⑤文を書きます。→「私は、私自信の自由と安らぎと幸せのために〇〇さんをゆるします」そして、「〇〇さんありがとう」続けて書きます。⑥相手に対して謝りたいことを書きます。⑦その人との問題を通じて何を学んだのか書き出します。

母親の7つのステップ→①父親。②「人でなし」、「あんたに親の資格はない」、「バカヤロ〜」、③父は夕食の時に説教をする事が多かった。子供が思い通りにならないと怒鳴りつける事が多かった。父に嘘をついて彼氏と遊んでいたのを見られて怒られた。いつも説教ばかりするから嘘をついた。④働いて養ってもらった事。小学生の頃よく遊んでもらった事。⑤今まで仕事で忙しかったと思うけどお父さんがガンバってくれたおかげで私はこうして元気でいられる。そして、小さい時によく遊んでもらってありがとう。⑥お父さんごめんなさい。お父さんが嫌いで今まで会話をしていなかった。ごめんなさい。⑦父の一面だけにとられて、別の面を見ようとしなかった。父の愛、父の弱さ、父の不器用さ、これらが見えていなかった。父はどれだけつらい思いをしてきたんだろう。自分は父にどれだけつらい思いをさせてきたんだろう。父への感謝の気持ちがいっぱいになった。

どうやってこれで母親の悩みを解決するんだ？という内容ですが、「人生で起こるどんな問題も何かを気付かせてくれるために起こる」という「必然の法則」というのがあります。自分に解決できない問題は決して起こらない！という事です。そして、この過程を見ても「現在の母親と子供の関係」と「過去の父親と母親の関係」が似ています。母親は「子供が自分でいじめを解決しようとしているのに気付いていなく、子供が自分で解決できると信用していない」。父親は「自分を信用していないからよく説教したんでしょ？という思い」です。かなり簡略して書いたのでわかりにくいかも。。後日質問してくださいね。