

いい日

明日は誕生日というこの日、古くからのキャリアコンサルタント仲間との勉強会で、オンライン・ワークショップを開く機会を得ました。仕事、家事、育児に忙しい大人たちも「自分自身のことを考える。自分のための時間にする」内容です。

メンタル不調にならない人は、「新しいことを取り入れる」のが得意です。「小さな新しいことを試してみる」を習慣化しているようです。そして、「新しいこととの出会い」を楽しんでいるようです。ワークショップ参加も「新しいこと」であったと思います。お互いを知っている方同士はわずか。みな「初めまして」から始まりました。「新しい出会い」です。

絵本『そりゃあもう いいひだったよ』(新井良二・作・絵)(小学館刊)のカバーに、「まいにちのなかの ちっちゃな ことに、『そりゃあもう いいひだったよ』とつぶやいて……」とあります。ぬいぐるみのクマが、本物のクマから「月がまあるくなったら遊びに来てください」と手紙をもらったので会いに行くお話です。バスの運転士さん、ロープウェイの係の人、山の上のお店のおじさんなど「そりゃあもう いい人」たちに出会いながら、クマたちのところ着き、仲間に入れてもらいました。食べて、話して、遊んで、気がついたら朝になっていて、「朝陽がすっごく、すっごく、すっごく、ものすごく きれいにかがやいて…。そりゃあもう いいひだったよ」と結ばれ、一面黄色のページにぬいぐるみのクマが飛び跳ねています。

ワークショップでもそれぞれの「いい日」を紹介し合いました。その後「素敵なお話」のワークに進み、周囲の人たちから「自分についてのポジティブな言葉」を受け取りました。

「新しいことを取り入れる」は、「一大決心をして何かを始める」だけでなく、日々の生活のなかの「小さなこと」に目をむけて、「面白がってみる」といいように思います。「オンライン。知っている人いない。けど、参加してみよう」と参加のボタンを押してみる。すこし緊張しながらも当日を迎え、画面越しに参加者同士で会話する。すると、「そりゃあもう いい人」に出会ったり、そのことで楽しい思い、うれしい思いをしったりします。

終了後「今日の勉強会に参加しておみやげ沢山持ち帰った人、多いと思います」や、「地元の仲間にも参加してもらえて、そりゃあもう いい日でした」とメッセージをいただきました。笑顔たくさんの画面を見て、私自身が「そりゃあもう いい日だったよ」と言わずにいられなくなった日でした。