

そのメンテナンス⑥

【人もち金もち時間もち〜緩急自在で】

人間の本当の幸せとは、さて何だろうか？とはたと考える事がだれにもありますね。この、人とお金と時間は現実的に幸せを感じるのに必要不可欠なものばかり…豊かな人間関係は何より大事ですし、お金も日々の暮らしや趣味を生かすためにも大切ですね、そして何かを楽しむためにもゆとりある時間も欲しいものです。

あれもこれも必要なのですが、その年齢によって少しずつ大切な順位が変わってくるように思います。若い時には、ゆとりの時間がなくても、とにかく働いて稼がないといけないでしょうし、仕事上の夜の飲み会も大事ですね。でもある程度の年齢になってくると稼ぐより気持ちの通った友人や家族と豊かな時間を過ごす事が何より嬉しくなったりしますし、これは心のメンテナンスや心の健康に繋がります。

そして、自分の価値基準と他者の価値基準の違いを認め合うことで良い関係性は保たれるはずですが、でも押しつけられるのは嫌ですね、協調性を尊び過ぎて世間の価値観に左右されやすい日本人ですが、自分の判断、裁量権を大事にするためにも多様性は欠かせませんし、何十年も連れ添った夫婦でもあなたはあなた、私は私といった割り切りも時には良いかもですね。

緩やかで厳しく、無防備さと緊張感、自分を解放してあげる時間と適度な束縛感やキリッとした信念、つまりその場に応じた緩急自在がとても大切です。自尊と他尊でゆっくり、ゆったり、ゆたかに生きたいものですが、そのためには、何より信頼関係を築き、お付き合いなど少し面倒でも、人もち人間でいたいものですね。

★ホームページ

井波ゆき子の公式HPをご覧ください。



◆井波ゆき子プロフィール

女優、リポーターとしてテレビ界で活躍。そのキャリアと共に心理カウンセラー、産業カウンセラーの資格を取得。若者から高齢者までのライフステージに合わせたコミュニケーション力アップの指導、うつ予防などのメンタルヘルスなどの分野で講演中。