

『心のメンテナンス』⑦

【ありのままであらうレリゴー現象】

人の心には全く不思議な仕掛けがあり、悲しみ、喜び、悔しさ、情けなさなどさまざまな感情を包括しながら変化する、まるで万華鏡のようだ。

それに人は嘘をつくのが上手で、他者のみならず自分にも無意識で嘘をついたりするので本当のありのままの自分が見つからずなかなかやっかいなのです。

今年大ヒットの映画「アナと雪の女王」の主題歌は大人も子供も「レリゴーレリゴー」と歌っているのは「Let It Go ありのままであらうです。映画の内容はさておき、この歌が良くできているのは皆の共感を呼び愛唱されています。

人は地位や役割、肩書きといった鎧を着て、よく見られたい、過剰に好かれたいと思うあまり自分を殺してノーと言えなかったり、八方美人になったりする結果、ありのままではなく、本当の自分がわからなくなってしまい、気ばかり遣い人生を楽しめなくなってしまふことがあります。

親や社会からの価値観に縛られ、心の傷を秘めていたりすると、いろいろな思い込みによる、思考パターン行動パターンで不自由になり頑張りすぎて疲れてしまいます。

そんな自分を解放してあげないと、ありのままの自分が見えてこないのです。欠点も弱点もある自分を認めたくなくて自分を愛してあげましょう。

ありのままの自分を受け入れ、自分らしく、自分の力、つまり個性や自尊感情を育てたいものですね。

★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。