

あけましておめでとうございます。

本年も NPO 法人マザーズサポーター協会は、納得のいく「今」を生きるために、お役に立つ情報を発信してまいります。どうぞよろしく願いいたします。



## ■覚悟を決める

「一年の計は元旦にあり」…と、新しい年を迎えると何だか気持ちも改まって「今年こそは！」と色々思いを巡らせる方も多いのではないのでしょうか？また、手帳やカレンダーを一新するだけでも気持ちがりセットされて、意識が自然と未来に向くものですね。

私も毎年色々と目標を立てて書きとめるのですが、そのことに意識があるのは松の内の間くらいで、日常生活が始まるとすっかり忘れてしまい…また新しい年を迎えた時に「あ～去年はこんなことを考えていたんだ…」と思い出す始末で、実現した試しがありません。

実は去年は私にとって、今まで経験したことがないくらい、色んなことが次々と押し寄せてきた一年でした。

90歳の父が年明けから急に様子がおかしくなって足腰が立たなくなり、昼夜を問わずのトイレ介助から始まり入院、手術、退院、自宅介護…と続き、秋には自宅で最期の時を迎えました。その間、父の看病・介護に加えて前々からいただいていたお仕事の打ち合わせ・準備は元より、母のサポート、娘の出産、息子の結婚式…と、時には同時にいくつもの事が重なって精神的にパニック状態で、常に「どうしよう…どうしよう…」と心配ばかりが頭の中を駆け巡っていました。

そんな状態で精神的にかなり疲労感を溜めこんでいた時に、Kさんに「すべてやりきりましょう」と言われ…ハッとしました。

その時の私は、状況に翻弄されて、自ら不安感を煽るような事ばかりを考えていました。そんな私にとってKさんの言葉は一瞬「えっ？」と思考が止まるものでしたが、よく考えてみると自分自身その時に降りかかってきた事で「やらない」と思ったことは一つもありませんでした。「じゃ、四の五の言わずにやるしかないじゃん！」と思考が切り替わり、「やる」ための方法を自然に考えられるようになって、何とかその状況を切り抜ける事ができました。

私のこの心配はまさに自分の「覚悟」の欠如からくるものでした。



**人は誰でも、自分が「やる」と決めたことなら、どんなことがあっても最後まで「やりぬく」力が出てくるものです。**  
**肝心なことは、「どこまで強く『やる』と『覚悟』を決められるか」ということだと思います。**

とはいえ、私自身こんな経験をしたにも関わらずまだ「心配」ばかりが先立つ自分の弱さに直面することがあります。思考のクセは簡単には直らないものですが、その都度思い直して修正していくうちに、だんだん変化してくるものなのかもしれませんね。

この機会に、年初の誓いを思い出して今一度「自分の『覚悟』を問うてみる」というのはいかがでしょうか？ (^v^)

(文責：山本 伸子)



〒654-0067

神戸市須磨区離宮西町 1-2-20-104

NPO 法人マザーズサポーター協会

第18号をお読みいただきありがとうございました。

過去に情報提供のご希望があったみなさまに、送付させていただいています。

今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信させていただきます。

不定期の季刊紙としてHPや書籍では読めない情報を郵送でお届けできるように、メンバーで頑張っています。

もしご不要の場合は、お手数ですが下記のメッセージシートにお名前を明記の上「不要」とご記入いただきFAXを頂けたら幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

ご意見、ご感想などもいただけましたら、今後に反映していきたいと思えます。

いつでもお待ちしております。

感想：

HPなどに掲載（イニシャルやペンネーム）させていただく場合がありますので、好きなお名前をお聞かせ下さい。

お名前：

ありがとうございました！！

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる「自立型支援方法」～

<http://m-supporter.com>

FAX：078-731-0615

NPO 法人マザーズサポーター協会