

アソカ講話083

テーマ「自分を責めて苦しめない ②」

自分を責めて苦しむのは、死と遭遇したときだけでない。過去を振り返り、こうしてあげたら良かったのに、私ができなかったからご利用者さんが、大切な家族が、こうなってしまった・・・」と自分のできなかったことを責めて苦しむことがある。

この場合も同じである。一杯一杯な気持ちなら、一度泣いて心を軽くしてからこう自分に尋ねることだ。「自分を責めて苦しむことで何が変わるか、何が生まれるか、自分が苦しみ落ち込むことで結果、より迷惑をかけてしまうのではないか」と。

自分を責めても過去の事実は変わらない。どんな苦しんでも変わらない。苦しむ分、自分が落ち込むと言う新たなマイナスが発生するだけである。そして周囲に心配をかけるというマイナスを生む。

苦しむことで罪を償おうとしてはいけない。あなたの大切なご利用者さんや家族は、例えあなたができていなかったとしても、そのことであなただけが苦しむことを望んでなんかいらない。望みはただ一つ、この経験を活かして未来に役立ててほしいという思いだけ。本当の償いとは何か、経験をプラスに転化して生き活きと生きることである。自分を許し、前を向いて、明るく、元気に生きていこう。