

## 「私学生徒のみなさまへ」

セラピスト 志々目 真理子  
(作家・講演活動)



未来を楽しむためには、まず、自分の良いところをたくさん見つけてください。朝、鏡を見ながら10秒でも20秒でも、自分を褒めると気持ちが明るくなります。そして、「今日も楽しいことがたくさんある」と言葉に出して、笑顔で出かけると、楽しいことや嬉しいことが起きやすくなるのです。

今の世の中は、地震や津波、事件、事故と周りには不安がいっぱいあります。しかし、不安にばかり焦点を合わせていると、未来を楽しく生きられなくなります。楽しいことや嬉しいことをたくさん計画し、ワクワクしながら達成していくとマイナスの流れがプラスに変わります。

小さなことでも良いのです。今ある幸せをたくさん見つけて、家族や周りの人に感謝して過ごしてみてください。不思議と家族や周りの人に支えられ、自分の周りには、楽しいことや幸せなことが、たくさんあることに気づけるようになります。

どんな状況下でも「悔やんで生きるか」「前を向いて進むか」自分で選択できるのです。又、就職できるか不安があるという人は同じ職業を選択するでも「仕事を通して人の役に立ちたい」という気持ちがあれば、未来は良い方に変わるのです。もっと自分に自信をもって、自分を大切に「自分は将来、何をやりたいのか」「自分は何が得意で何ができるのか」を明確にし、その目標に合った高校や大学、就職先を見つけてください。

例えば、料理が好きであれば「あなたにしか出せない味を」、酪農が好きであれば「あなただからできる動物の育て方を」、ダンスが好きであれば「ダンスを通してみなさんに元気と喜びを」、歌うことが好きであれば「あなただから、感動を与える歌い方を」。人と比べなくても、あなたができることで輝けば良いのです。仕事に上下はありません。

みなさんは、一人ひとり、きらきら輝くものをもって生まれてきています。そして、人の役に立てるから、必要とされているから、この地球に生まれてきたのです。しっかり、未来に目標をもって努力していれば、チャンスは必ず訪れますから、今を大切に、今を楽しんで過ごしてください。明るい未来を創るために。