

## おひさま通信 【起きたことすべてがいいんだ】



昔、「口ぐせが人生を決める」という本を読んだことがあります。例えば、「どうせ」の後には「ダメにきまっている」などの否定的な言葉が想像されます。最近「大丈夫です」という言葉をよく聞きます。大丈夫には何か安心感がありますね。

その本に書いてあったのが「起きたことすべてがいいんだ」で、究極の口ぐせであるとしてありました。

私は時々過去を振り返ることがあるのですが、残念だったこと、バカなことをしたこと、などが走馬灯のように浮かんできます。「起きたことすべてがいいんだ」を受け入れるのは容易ではなかったです。

ところで、「過去は変えられないが未来は変えられる」という言葉があり、その逆を言う人もあります。「過去は変えられる」は「過去の出来事は見方を変えられる」が正しいように私は思いました。ここで必要なのが、「起きたことすべてがいいんだ」と思うことです。それは何の根拠も正当性も無いかもしれませんが、そう思うことで心がすっきりして笑顔になるのです。過去の反省点は今後活かして、前向きに明るく生きるために「起きたことすべてがいいんだ」と思った方がいいのではと思っている今日この頃です。

**元気ニューズレター研究会**

(大島健作の元気便り2020年10月15日より)