



いつか
わたしも...

ひまわりの種

4 回め

「お疲れ様」「よく頑張ったね」「ありがとう」などなど、労いの言葉って言うのかな…

私もそうなのですが、皆様も大半の方が人（相手）に対しては言える言葉だろうと思います。

自分に対してはどうでしょうか？

何事も一生懸命に頑張っ…

全力で取り組んで…

今日も一日が終わり…

人のお話しが聞けて…

外に出る事ができて…

沢山いろいろな事に

多分それは病気であっても病気でなくても

障害があっても障害がなくても

誰しもにあてはまる言葉だと私は思っているのですが、私自身そうは言ったり思ったりこうして書いていても、実際はって言うとなかなか苦手なのですが…。

苦手と言うか、自身の事ってわかりにくいし、認めにくいですし、認められないというのが現状の様な気がしています。

「それが出来て当たり前だ」って風にも思ってしまうしね。

昔から人には

「こんなに頑張ってるよすごいね」って言っても

「これってすごいでしょ」「すごい事だよ」って言っても

「自分で認めてあげないと」って「自分で褒めてあげないと」って「自分にもお疲れ様だね」って言っても

やっぱり自身には無理でした。

誰かしらに褒めてもらったりしても、「そんな事ないです」って言ってたしね、実際そう思っていました。

近頃、素直に「ありがとうございます」や「そうですか…」って言える様になって来ました。

本当に素直に嬉しいなって思えるの。

今はね前よりももっと、人に「自分にもありがとうね」や「自分に頑張ったねって」「自分にお疲れ様って言ってね」なんて言葉を口にするようになりました。

私自身、自分にそう心がけなきゃって思っているからかなあって思っているのですが…。

なかなか出来てはいません。

皆様はどうでしょうか？

自分に労いの言葉って使えてますか？

ちなみに私は、ほんの数人で〈自分にありがとうの日＝自分にお疲れ様の日＝自分を認める日〉を誕生日ではないですが記念日を作り、自分では何が出来たのかわからなかったり、自分の何を認めればいいのかわからなかったりしても、他の人からアドバイスがもらえる！そんな日を作っている最中です。