



令和8年8月
第259号

かけはし ケアハウスあじさい園



URL: <http://www.ajisaaien.or.jp/>

『世の中には悪口やストレスにさらされ、心身をすり減らしている人が多いことを実感する。どうすればメンタルは強くなるのか。小さな成功体験を積み重ねることだ。その積み重ねによる自負が心のバリアになる。そしてもうひとつは、慣れ、場数を踏むことだ。場数を踏むといやでも自然に強くなる。逆境を乗り越える力は逆境を通じてしか培われない。でも、一点注意がある。悪口やストレスやプレッシャー、そういった外圧に慣れたつもりでも、知らず知らずダメージを抱えている場合がある。心のSOSに蓋をしてしまっているケースである。危険な状態だ。あるとき突如、ダメージが限界を超え、心を病んでしまう。心を傷つけてまでやるべきことなんてこの世にはない。メンタルの強弱は生まれもっての面も大きい。いくら鍛えようが、慣れようが、人によって限度がある。蕎麦アレルギーの人がアレルギーを克服するために大量の蕎麦を食べるだろうか。蕎麦粉を口にしないように注意して暮らすだろう。』

それと一緒に。他人からのちょっとした外圧でメンタルが損なわれてしまう人もいる。そういう体質の人もいる。ならば取るべき行動は、外圧に立ち向かうことではないだろう。メンタルを鍛えることでもない。そうではなく外圧を遠ざけるのだ。嫌なことはやらない。その勇気も大切だ。メンタルの強さは武器になる。それは否定しない。でもあくまでも武器のひとつだ。メンタルが強ければなんでもうまくいくわけじゃない。メンタルの弱い人は他人の痛みがわかる。それもかけがえのない強みである。強みと強さは別だ。メンタルばかりが能じゃない。』

以上は、「タイトル・自分の心を傷つけるな」という若いコーチの言葉。
世代も環境も違って、私たちとすれ違ふことはないかもしれない、しかし、その若者から学んだら、励まされたり、共感したり、こうして繋がったり。

人生って 不思議なものですな！

7月5日(日) いとばた会(七夕会)



8月行事予定

- 9(日) いとばた会
- 10(月) 訪問理美容
- 20(木) 食事会

お誕生日

おめでとうございます

- A様 (97歳)
- B様 (89歳)
- C様 (88歳)

