



伊勢原 こころの森 メッセージ

メンタルクリニックさとう

院長 善本正樹



個性は、あなたの幸せの種

小さな種を見つけ大切に育てる

人生は辛く苦しいことが多いと思います。
病気をしたり、ケガをしたり、挫折をしたり、山ほど辛いことがあります。
仏教の言葉で、生老病死という4つの苦がありますが、まさに生きることが苦なのです。
人生は苦しみの連続であると言えます。

そんな中でも、誰でも幸せになるための種は持っています。
その種を大切に大きく育てて、綺麗な花を咲かせるのが人生です。
人は誰でも幸せになるために生まれているのです。

しかし、ほとんどの人は幸せの種を見つけられません。
それは、苦が連続する人生において、不平不満愚痴ばかりになり、幸せの種を探す方法に気が付いていないからです。
不平不満愚痴ばかりの人生では見つかるはずもありません。

どうやって幸せの種を見つけるのか。

幸せの種とは、自分の個性にあります。
個性とは、得意とするところを注目しがちですが、実は不平不満のもとになる自分が苦手とすることも個性です。
個性を出すとは、苦手は苦手であると認めてゆるすことであり、得意を伸ばして自分を輝かせることにあります。

個性を見つけるためには、とにかく、好きなことをやってみる。好きなことがないときには、なんでも自由にやってみる。絵を描く、ゲームをする、散歩をする、映画を見る、動画を作る、なんでもOKです。

時間はたっぷりかけて探すこと。
苦手も得意も含めて自分に感謝すること。

私は、人の個性を見つけるのが大好きです。
その個性を育てて、綺麗な花を咲かせたいのです。すべての人に輝く個性があるのです。