



## 自信を取り戻し あなただけは泥沼から抜け出そう

この文書はもともと、セレニティアスのP J「自信のウサギ」を購入されたお客様のために小さなメッセージとして書かれたものです。

ところがこれは、自分に自信がない方にとってはもちろん、誰にとっても役立つ話題かと思い、公開することにしました。

文章を変えない限り配布は完全に自由です。

メールに添付してお友達に差し上げることもできます。

困っている方がいれば、あなたが助けてあげることが出来るかも知れません。

<http://www.serenitiús.com>

セレニティアス SERENITIUS は登録商標です。

## ふたたび、自信って何だろう？

ところで、そもそも今話題にしている「自信」って何でしょうか？

辞書を引くと次のように出ています。

自分の才能・価値を信ずること。自分自身を信ずる心。

三省堂提供「大辞林 第二版」より

「才能」はともかく、人の「価値」というのはちょっと難しいですね。

「人の価値」を簡単に言えば、人から「ありがとう」って思われることではないでしょうか？

もしも「ありがとう」って言われたら、ガゼン自信ついちゃいますよね。

じゃあ、人から「ありがとう」と思われるのはどんなときでしょうか？

それは、「あなたが当然すべきこと」に加え、何かプラス $\alpha$ （アルファ）を相手に与えたときではないですか？

そしてプラス $\alpha$ の何かをしようとガンバル姿のことを「誠意」というのかも知れませんね。

もしもプラス $\alpha$ に達しなかったとしても、ガンバル姿だけでもそれは誠意の現れとして「ありがとう」と自然に思ってしまうものです。

## 自信を気にする前に行動する人

「自信の有無なんてまったく気にならない」という幸せな人は、自動的にいつもプラスαと、それにいたるガンバリを無心に行なっている人なのではないでしょうか？

そんな人は結果など気にしてはいません。とにかく今日の前のことを誠心誠意行なっているだけなのです。

ありがとうと言って欲しいなんてことも思っていません。

そんな人はあれこれ考えていませんよね。行動をしているのです。

ところで、どんなに小さなことでも人から「ありがとう」と思われることをする。これってそもそもそんなに難しいことだったのでしょうか？

そして少なくとも、自分から何もしない人は、誰からも「ありがとう」とは思われません。

これとまったく同じことが、自分自身に対しても起こります。

ひとつの例として、ある人のすごく小さな、自分への「ありがとう」をあげてみますね。

「いつもいい加減ではないかと思っていた歯磨きを、今日はきちりとした」

これってどうですか？

「もっとちゃんとゴミを分別しなきゃいけないなあ、と思っていたので今日はちゃんとできた」

「通勤電車で英語のレッスンをイヤホンで聞くつもりが、すぐ飽きて音楽を聞いてしまう。今日はちゃんと最後まで英語を聞いた。」

こんな小さなことで良いのです。こんな小さな積み重ねから自信をとりもどせるのです。

すべての大きなことは小さなことの積み重ねで成り立っています。

逆に、自分の価値を見いだせない状態におちいると、「どうせダメ」という考えがもちあがってきます。

そすると、本来すべきことまでも、最低ラインまでこなせなくなります。

これは道徳観の低下となり、こんどはそのような仲間が集まり、自分自身でもそんな話題を取り上げるようになってきます。

キズをなめ合う振りをして、実際には人の足をひっぱるような仲間です。

周囲の人々を見てください。その人は「ありがとう」と言われるようなことをしていますか？

もしそうでなければ、あなたひとりだけでもそこから抜けだして欲しいのです。

この悪循環にあなたがいたなら、そこから一刻も早く抜けだすことを、セレニティアスは強く願っています。

セレニティアススタッフ 一同