

# ふらとん

親切にしなさい。  
あなたが会う人はみんな、  
厳しい闇いをしているのだから。



プラトンさん



## 人生と葦

いつもありがとうございます！私が最近、思うこと。それは「いつもご機嫌でいたい」です。いつもご機嫌でいるということは、質の高い人生と言えるのではないかでしょうか。ただし現実は、自分にとって好ましくない状況も訪れます。今日はそんな時に生まれる否定的な感情に、どのように対応したらよいか考えてみたいと思います。

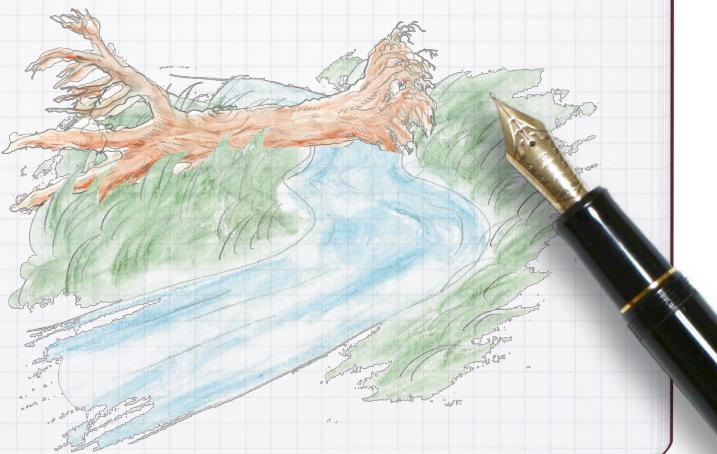
イソップ寓話の中の1つに「樺の木と葦」というお話があります。ある小川の側に、大きな樺の木が立っていました。その周りには、葦が何本も生えています。樺の木は葦に対して、こう言いました。「君たちはほんの少しの風でも、頭を垂れてしまう。しかし、私はどんな強い風が吹いても、しっかりと立っていられるんだ」こう言われ葦は、樺の木にこう言います。「安心してください。僕たちは折れませんから」

### Point

- 否定的な感情には、柔軟に対応する
- 柔軟性が求められるのは、感情的なストレスを感じた時
- イライラには、意味づけや行動で対応する

そんな話をしていると、台風がやってきました。当然、樺の木は台風に立ち向かおうとします。しかし樺の木は台風の強さに勝てず、根こそぎ倒れてしまったのです。その時、葦はどうなっていたかというと・・・何事もなかったかのように、気持ちよさそうに揺れているだけでした。みなさんにも似たような経験はないでしょうか？

身の回りで起こった状況に真っ向から立ち向かう。例えば、仕事や家庭において、何か否定的な感情が生まれ、意見を言う。でも意見を言ったら、関係性が悪くなり、それ以上にストレスになってしまった。否定的な感情を肯定的な感情にするのが目的だったはずなのに、より否定的な感情が残ってしまった。勇気を出して相手に思いを伝えることは素晴らしいことです。しかしながら、伝え方やタイミング、相手との距離感を考えず、感情のままぶつけると、望んだ結果を得ることは難しくなります。「感情についての柔軟性を育てられるならば人生を飛躍させられる」人生において、**柔軟性が求められる場面は感情的なストレスを感じた時です。イライラしている時に、それに対抗するのではなく、意味づけや行動によって、対応していく。**これが非常に大切なことです。否定的な感情に柔軟に対応する。人生でぶつかる壁に柔軟に対応する。これができるようになると、ご機嫌でいられる時間が増え、人生の質はグーンと高まります。



## らいふはうす金沢

Life House Kanazawa

「自宅の生活が困難になった要介護の方」プラトーにお任せください。皆様の生活のリズム作りをサポートさせていただきます。

ワンルームタイプのお部屋で

金沢駅の  
近く!

月々 79,500円~

【住所】金沢市北安江1丁目9番17号 詳しくは担当者まで！



株式会社 ピーディーエス プラトー  
PDS PLATEAU, Inc.

本部情報 Headquarters  
〒920-0944  
金沢市三口新町 3-6-27  
TEL: 076-234-0017  
FAX: 076-255-3326

プラトー公式ホームページ Our home page  
プラトーの想いのつまったホームページです。  
<http://pds-plateau.com>

プラトー 金沢



総合窓口 Contact

見学・お試し 無料 お気軽にご相談下さい

076-234-0017