

瀬戸内寂聴の言葉

悩みというのは人に相談したところで、実際は解決できるものではない。でも、悩んでいるときは、誰かに言わずにはいられないもの。胸に一杯何かが詰まって、息もできないくらい苦しいから誰かに聞いてもらいたい。

かと言って、うっかり身近な人などに話してしまうと「あの人、こうなのよ」などと噂が広まりかねない。

ですから、決して秘密を喋らない人に聞いてもらいたくなる。

相談を受けても具体的にアドバイスする必要はない。

ただ、『大変ね』と慰めながら聞いてあげればいいんです。

一人で心の中で考えているときには、ぐるぐると堂々巡りをしてしまい考えが広がりません。

でも、悩みを言葉にして外に出すと、セメントで固めたようになっている心に風穴があきます。

風が入ったら考えの幅が広がり、自分を客観的に見る余裕が出てくる。そこに人に相談することの意味がある。

つまり、自分で答えを見つけるためのきっかけになるのです。