

## 不安、苦しみ、悩みからの解放

SSW(スクールソーシャルワーカー) 奥山

あけましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。

生活していく中で、これから起きる事への不安、嫌な事に直面化したときの苦しみ、何でこうなんだろうと悩みを抱えることは多く、これが悪いことではなく、人生と言うことです。頭ではわかっているが、それから解放されずに、更なるトラウマや PTSD に至ってしまうこともあります。

「人間にはみなトラウマを抱えている」「自分を変えることはできる」と言われていますが、本当だろうか、どうすれば良いのかと思ってしまうですね。

最近読んだ本に、仏教でも述べられていて、自分としてもほっとした内容があったので紹介します。

「この世の中のすべての苦しみも悩みもない世の中にすることはできない。それは地球の表面を滑らかな羊の皮で覆い、足が傷つかないようにするのと同じ事で、不可能だ。しかし、あなたが皮の靴を履けば、地球はあなたを傷つせず、地面が羊の皮で覆われているのと同じだ」

自分の力で変えることができないことは、自分が変わることで変えられると言うことです。ね。

