

・ 今回の勉強会は断捨離がテーマだけれど、実際は「何を大事にするか」がメイン。

そもそも私は「大事なもの」もよくわからなくなっしまい、また「大事なものを大事にする」のもどういう事かわからず。

話を聞く中で、「大事」とは「丁寧に扱うこと」という考え方が自分の中で一番しっくりきた。

自分の中で、時間やお金・自分の精神状態を考えながら調整できること(そういう努力を惜しまずできること)が、自分の中で大事に思っていることで大事にするということ、なのだともものすごくわかりやすく腹落ちした。

今まで本能のままに「好き」と思うことが「大事」だと思っていた。理論的に説明できなかつたけれど、上記のように考えると説明がつく。

また、軽く扱われると怒りを感じることも「大事」ということ。

そう考えると、今までの自分の経験の中で軽く扱われていらつとしたことが、自分の大事にしているものなんだと、明確にわかるようになった(これは価値観とリンクしているのだと思う)。

ただ、「怒り」まで感じることは稀……「大事」なものを「大事」にできている自分が自覚できるようになれば、「怒り」を感じるところにたどり着けるのかもしれない。

また、意図にエネルギーが必要と言われたが、確かにその通

りで、今はまだ意図をもったコミュニケーションを取ろうとするとものすごく頭が疲れるし、疲れたり睡眠不足が続くと精神的にも弱る。

何をおいても、ベースの体力と健康はやはり大事にしていきたいと改めて思った。

最後にあった「意図を持って選べないことは捨てる」。

これが、自分の中で一番心に残った。

私は「なんとなく」で判断していることがとても多い。意図がないままだこなしでいて、時間やお金を多く浪費していて無駄だったな、と勉強会が終わった後、なんだかがつくりきた。

でも、最近もやもやしていたことがあり、その原因が意図を持って選んでいなかったからと考えるとスッキリすることに気がついた。

まずは、「なんとなく」でしていたことを捨てることから始めようと思う。

(40代女性 栃木県)