

**相手を受け入れ理解しようとするのが
人間関係の基本である。**

**自分と違っていてもいいと思ったとき
新しい世界が開ける。**

ジョン・グレイ(アメリカの心理学者)

「どうしてあの人はあんなことをするのだろう？」

「何を考えているのかわからない。」

「自分ならあんな風にはしないのに・・・。」

などと思ったことはありませんか？人間関係では色々なことがありますよね。そんなとき、自分と違っている相手の気持ちをシャットアウトするのではなく、自分の気持ちをちょっと置いておき、相手の気持ちを想像すること、受け入れて理解しようと努力することが大切なのではないかと思います。それは決して簡単なことではないと思いますが、自分では気づくことのできなかつた新しい世界が開ける一歩になるのではないのでしょうか。

去年は、新型コロナウイルスにより、日常が一変しましたね。まだまだ油断できない日々が続くことと思いますが、新年に期待を持ち、「いつかは終わる」という

「希望」を忘れず、1日1日を過ごしていきたいですね。

美唄市 常光寺 杉田信歌