



年を取るとは、
この先、今、
見えていないもの
を見つけること

主役じゃなきゃ嫌だとか評価されなきゃ駄目だとか、こだわるのは自分を枠にはめることだ。誰かの評価を過剰に欲しがるなんて、おのれの弱さが露呈する。みっともない。

あの人のようにでもなく、この人のようにでもなく、自分を生きている。ただ、目の前にあることを大事にすればいいと知った。無駄なことなど何ひとつなく、すべて私が超えるべきハードルなのだ。ひとつの価値観にこだわれば限界はあるけれど、ちょっと角度を変えて見ただけで無数の可能性があることがわかる。年を取るということは、何かを失っていくということではなくて、物事をより深く理解していくことだと理解すれば、この先、人生が終わるその日まで、今、見えていないものを、もっとたくさん見つけられるようになるはずだ。

これが自分の生き方だと心のどこかで納得する。

TRINITY
THERAPY