

# yukimichi だより

-わたしの選ぶ力-

## WE



みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか？

今回は、だれでも毎日やっていて、だれでも持っているもののお話です。それは、これを手にとって読んでくださっているあなたの『選ぶ力』についてです。

いま、「ちょっと寒い」と感じる人は「朝の天気予報を見なかった！」のかもしれませんが。「ちょっと暑い」と感じているあなたは「今日はこの服が着たかった！」ということも。そして、「心地いい」と過ごせている人は、カーディガンを持っているのかもしれませんが。こんな風にそれぞれ、一人ひとりが自分で選んだ服を着て、今日一日を過ごしています。



何にも考えずに選んだことだけれど、今もそれでよかったと思うこと。よく考えたはずなのに、あとになって迷い始めていること。そういう時もたくさんあります。どんな選択をしても不安になったり後悔したりするのは、誰にでも起こることです。

それから、こういった経験があるかもしれません。

「親や先生に良く思われるだろうから」と、相手に合わせて選んだけれど・・・

「なんかちょっと違う」「自分のことを分かってもらえていないかも」とモヤモヤ。

選んだのは自分。けれど、なんだか苦しい感じがするってどうということだろう・・・



些細なことから大きなことまで、私たちが何かを選ぶときに必要なことがあります。それは、「私は、どうしたいのかな」、自分にとって良いと感じることに目を向けてみることに。それが選ぶときの土台となります。



選んだことへの迷いや不安、「あれ？」という違和感があるとき、それを書き出してみたり、その気持ちを誰かに話すことが出来たら、そこでハッと気が付くこともあるでしょう。そうやって自分と向き合うことが、自分自身をもっと知ることに繋がっていきます。

自分の本当の気持ちに気付いてあげられたら、「そうか、自分はこうなりたいたんだ！」と感じられるのです。



私たちは毎日、いくつもの小さな選択を積み重ねて生活をしています。一つひとつのその繰り返しは、自身を成長させて大きなことを選ぶ力に繋がっていきます。

さて、今夜は何をたべましょうか。

日常でたくさんやっていること、「選ぶ」ということをお話しました。自分自身の心に正直に、あなたが思い描くあなたらしい毎日が続きますように。



女性と女の子  
相談窓口



相談窓口では専任の女性カウンセラーが  
対応いたします。  
あなたの秘密は守られます。  
相談料は無料です。

でんわ **080-9256-0035**

メール相談 [soudan@womenseye.net](mailto:soudan@womenseye.net)

(土日・祝日除く)  
13時～18時

QRコードからも  
相談できます



生理用品の無料配布を行っています。必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。