

Twitterで大人気

カゲキ先生の人生相談 連載スタート

悩めるあなた、丸ごと受け止めます

# 志茂田景樹のあたためるコトバ

生きづらい社会だけれど  
未来に期待していい

今だけを見ちゃダメ。  
人は変わるものだから

今の世の中、悩んでいる人が多いですね。「生きるのがしんどい」とか、「自分のことが嫌い」とか。

僕が子供のころは日本も貧しくて、食べるのに精一杯だったから、悩む間も見つけられずに済みました。今はモノに不足しないぶん、自分の欠点に目が向くのでしょうか。情報もふ

んだんにあるけど、先が予測できるぶん「失敗するかも」と行動する勇気を出しづらい。苦しい時代ですね。

とくに、アラフォー女性の皆さんは辛いでしょう。子供のころは世の中右肩上がりだったのに、大人になったら景気は停滞。夢を抱く気持ちになれないのもわかります。

でも一方で、強みもあると思う。それは、色々な時代を肌で感じてきたからその柔軟さ。いろんな面か

ら物事を見る力を、皆さんは秘めています。それはきつと、悩みを越える力になるはずですよ。

それから、未来を見ることも大切。今ドキの小学生って、とても発想が自由。「ゆとり教育」は賛否両論あるけれど、感性の豊かな子どもたちが育てたことは確かですね。彼らが成人したら、モノより「心」が大事な時代がきつと来る。希望を持って、未来へ、一歩一歩進みましょう！

## Twitterでの悩み回答 が大きな話題に！

カゲキ先生のTwitterには連日、各世代のフォロワーから多くの悩みが寄せられます。それに対する先生の深く、温かく、的確な回答が大きな反響を呼び、書籍化もされるまでに。そして今も変わらず、悩める人の心を温め続けています。  
<https://twitter.com/kagekineko>

志茂田景樹 @kagekineko-1日  
このままじゃいけない、変えていかねばならない、と自分を鞭うっている人は大体空回りしている。そのままでもいいんだよ。変えなくてもいいんだよ。ちゃんと日々のことをやっていけばそのままのわけないし、気がつかないうちに変わっているから。それで人生なんだから。

## 子どもへの 読み聞かせでも活躍

1998年、子供の感受性を育てるべく「よい子に読み聞かせ隊」を結成。以来、絵本を携え、全国を行脚。



### Profile

1940年静岡県生まれ。様々な職業を経て'76年に小説家デビュー、'80年に直木賞受賞。執筆の傍らドラマやバラエティでも活躍。不登校児の支援など、社会的活動にも携わっている。

# 自分に 自信が ない……



## カゲキ先生が 読者の相談にのります!

### 背が高すぎる自分が イヤなんです…

M・Nさん (49歳)

子供のころから大柄。中学では数々の運動部にスカウトされるもスポーツは苦手。「ただ大きいだけ」。現在、身長169cm。周囲の半分以上の男性が自分より低身長ってツライ! 「背が高くてカッコいい」なんて言われても、全然うれしくありません。

実は男性って僕も含めて、背の高い女性が大好きなんです。大きな子孫を残したい、という本能が、きつと働くのでしょうか。でも昔は、そう言える男性は少なかった。本当は「素敵だな」と思っているのに、「男たるもの、女より強くあるべし」という古臭い価値観に縛られていたんです。おそらくあなたが子供のころも、

その価値観が残っていたのでしよう。その中で、「大きい=NG」と思ってしまったのでは。つまりあなたの悩みは、子供時代のコンプレックスの名残に過ぎないんです。時代と共に、人の価値観は変わったのに、あなただけがその考えを抱え込んだままになっているんです。「今のあなた」を一度、鏡でちゃんと見てみて。スラッと長身な自分のカッコよさに、もう気づいてもいい時期ですよ。

### カゲキ先生に相談したい お悩みはこちらへ!

①氏名②掲載希望名③年齢④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦お悩みの内容を記載のうえ、欄外の宛先までメールまたは郵便でお寄せください(電話またはメールで、お悩みに関する質問をさせていただきますことがあります)。掲載された方には図書カード¥2,000分をプレゼントします。

### ダメなところが、長所で 埋め合わせればよい

人の気持ちは、言葉だけでは見えないもの。あなたに直接言わないにせよ、あなたを認めている人

### ダメな自分が気になって 人と接したくない

Y・Iさん (40歳)

独身の契約社員。仕事がデキるほうじゃないし、会話も苦手。好きなことといえば料理と陶芸くらいかな……。人と接することはとにかく苦手です。小さなトラブルも長々と引きずってしまうし、何より、誰からも「ダメな人」と思われている気がして。

は必ずいるんです。だから、自分で自分に「ダメな人」なんて烙印を押してはいけませんよ。人から、「ありがとう」と言われたこと、一度はあるでしょう? それは、「あなたのおかげで助かった」人がいる、ということの証です。自信をなくしたときは、そういうやりとりを思い出すこと。この先も言われるたびに、しっかりと受け止めること。それが自分を変える第一歩です。

それから、料理や陶芸が好き、という長所にも注目して。長所って、ひとつあったらそれだけで、6〜7個の欠点を吹き飛ばすもの。あなたのダメなところなんて、実は知らないうちに、十分埋め合わせがついているんです。

### 「昔の価値観」から 自分を解放しましょう

### 自分の将来が不安で 夜も眠れません

S・Iさん (43歳)

父はすでに他界、夫との間には子供もおらず、親族とは不仲、友人も少なく、健康にも不安あり……と、無い無い尽くしの私。この先、母と夫に先立たれたら、どうなるんだろう? どんなどきも最悪のシミュレーションが頭に渦巻いて、夜も眠れません。

### 人間本来の「楽天性」が 人生を明るくします

この先どうなるかわからない? たしかにそうですね。あなたもそう、僕もそう、みんなそう。大事

な人に先立たれ、いつかは死ぬ。それは自分だけじゃないんだ、とまずは思い出して。さて、みんなそれでも生きていられるのはなぜだと思おう? それは、人間には生来「楽天性」が備わっているから。何があっても「そのときはそのときだ」と思えたり、なぜか「自分は大丈夫」と信じられたり。「そんなの根拠がない、おかしい」って感じますか? でも、その楽天性こそが、人生を明るくします。あなたもそれを取り戻してほしい。小さなことを実行するだけで、変わるんです。まずは、ハッピーエンドの小説を読みましょう。悪い予測ばかりしてしまう心のクセが「矯正」されていきますから。