

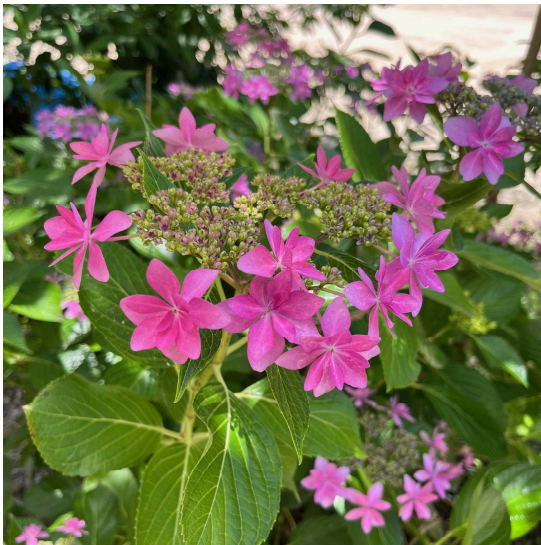


「余裕は意識すれば生まれる…」

「忙しい」「余裕がない」そんなことを若いころはよく言っていたように思う。

目の前のやらなくてはいけないことに翻弄されていた。

でも振り返ってみると、やるべきことを先延ばしにして、ぎりぎりになっていやいや準備していたことがほとんどだった。



(ガクアジサイ 学園内 2023.5.24)

私は、自分から勝負を先送りしていた。やらないといけないと分かっているながら、向き合うことを避けて避けて、もう逃げられなくなって、仕方なくギリギリのところまで向き合っていた。

でも、きっと時間はどの人にも平等にあったのだ。私は、今したいことを優先したため、そこに時間を取られて、ギリギリの



(菖蒲 宮崎県総合文化公園 2023.5.21)

状態に、自らしていたのだ。

そんな状況だから、花を眺めることもしないで、見えていても向き合おうとしなかった。



(マリーゴールド 宮崎市柏原 2023.5.21)

花は、そこにあるだけで、見ている人を笑顔にする力がある。気持ちがへこんだ時に、花が部屋にあるとそんな気分を軽くしてくれるような気がする。

気分が軽くなると、自分がいま感じている疲労感や緊張感、不安感などの否定的な気持ちが軽減されていくような気がしてくる。



(ガクアジサイ 学園内 2023.5.24)

「忙しい」「余裕がない」と思っているその間に、たとえ1分でも立ち止まって花を眺めることができたなら、「忙しい」「余裕がない」私の時間は別のものになったのではないか。余裕というものは意識すれば生まれる、つくることができる。