

## 苦しみの本当の理由「価値」

なぜ不安になるのでしょうか。守るべき大切なものがあるからではないですか。どうしてもよければ不安になる必要はないでしょう。

なぜ鬱が苦しいのでしょうか。人生に潤いが大切だからではないですか。そうでなければ何も感じない鬱の方が楽なはずです。

なぜ嫌な記憶を思い出すのでしょうか。人生、敗けで終わらせる訳にはいかない何か重要なことがあるからではないですか。どうしてもよければ記憶に残るはずがありません。

なぜ孤独が辛いのでしょうか。やっぱり人との関わりが大切だからではないですか。そうでなければ独りの方が快適なはずです。

なぜイライラするのですか。変えるべき大切なことがあるからではないですか。どうしてもよければ悠長に構えていられるはずです。

なぜ他人の目が気になるのですか。自分を客観的に見ることが大切だからではないですか。そうでなければ自己満足でいいはずです。

どんな苦しみにもそれと表裏一体をなす**価値**があります。苦しみを無くそうすると価値も見えなくなります。価値が見えないともっと苦しむことに…。どうせ苦しむなら自分の価値を追求しませんか。ACTがお手伝いします。