



かけはし



♪ ありのままの～ ♪



きっちり
パワー

こんき
パワー

◆ ♪ ありのままの自分になるの～

ディズニーアニメ映画「アナと雪の女王」が大ブームになっています。その主題歌「Let It Go ～ありのままの～」を歌っている人も多いのではないのでしょうか。みなさんは、May Jさん派？ それとも松たか子さん派？ 歌詞も微妙に違うようです。

○ありのままの 姿見せるのよ
ありのままの 自分になるの
わたしは自由よ これでもいいの
少しも寒くないわ (一部抜粋)

歌手：May J

作詞：Kristen Anderson-Lopez and Robert Lopez

作曲：Kristen Anderson-Lopez and Robert Lopez

○これでいいの 自分を好きになって
これでいいの 自分信じて
光あびながら 歩きだそう
少しも寒くないわ (一部抜粋)

歌手：松たか子

作詞：Kristen Anderson-Lopez・Robert Lopez・高橋知伽江

作曲：Kristen Anderson-Lopez・Robert Lopez

◆「Let It Go」は、もともと「ほっておけ」「そのままにしておいて」「あきらめろ」といった意味だそうです。悩みを打ち明けられたけれどどうすることもできないときに、思わず口にする言葉だそうです。でも、さすが日本語。もとの意味から転じてうまく訳したんですね。

◆ところで、ありのままの自分になるというのは、どういうことでしょうか。「あなたはあなたのままでいいですよ」「そんなに外見を飾らなくてもいいですよ」「そんなに周りを気にしなくていいですよ」「無理に背伸びする必要はないですよ」など、そういう意味が込められているのでしょうか。要するに、**自尊心を高め、自分を好きになって、自分を信じて、自分らしく生きましよう**ということなのでしょうね。

◆でも、ここで一つ注意しなければならないことがあります。「自分は自由だ。何をしてもいいんだ。」とって、人に迷惑をかけていいというわけではありません。自由には必ず責任が伴うこと、権利を主張するからには義務も果たさなければならないことを忘れてはいけません。また、「ありのままの自分でいい」と開き直って、何も努力しないでいいと考えるのは間違いです。

人との交わりを深める中からありのままの自分を見つめ、そこで見つけた長所をしっかりと伸ばすことでよりよい自分を作り上げていくことが大切です。それが、自分の夢を実現することにつながるのです。