

取り越し苦労をしない 97 (311)



想像力で、苦労をわざわざ作り出す人がいます。
想像力を悪用しているのです。

次の三つの苦労をしないように、気をつけましょう。

○ 過去のことで苦労しない

過ぎたことや、今さらどうにもならないことを、いつまでもクヨクヨと悩まない。

○ 現在のことで苦労しない

目の前にあることを、何でも苦にしてしまわない。

○ 未来のことで苦労しない

先のことを暗くなるように想像し、思い煩うことをしない。

この三つの中で、特に未来のことで苦労することには、十分注意が必要です。

このことを、「取り越し苦労」といいます。

「取り越し苦労」とは、「先のことをあれこれ考えて、つまらない心配をすること」を意味する慣用語です。

先の物事を心配することは、時には必要なことです。

目的を達成する過程に、問題や障害があることがわかれば、対策を講じたり軌道修正したりできるからです。

しかし、「取り越し苦労」には「つまらない心配」というニュアンスが含まれています。

ただ単に「先のことを考えて心配する」のではなく、「まだどうなるかも決まっていない将来のことや、現実には起こりそうもないことを不必要に、心配したり気に病んだりする」のが「取り越し苦労」なのです。

☆ 自分が何かの病気ではないかと、不安で仕方がない。

☆ 入社試験の面接に落ちるのではないかと、心配で落ち着かない。

☆ 彼女が仕事のプレゼンに失敗したらどうしようと、心配する。

☆ 上手く事が進まないのではと、心配して仕事を始める前から気持ちが滅入ってしまう。

これから未来に向かって、前に進もうとするのに、マイナス思考の想像力で、苦労を自分で背負ってしまいます。

それは、いたずらに心を消費するだけです。

ぜひ取り越し苦労を止めましょう。

逆にプラス思考の想像力で、明るい未来を描きましょう。

心がウキウキワクワクして、積極性が出てきます。

苦労が楽しいものへと変わるのです。

今極楽か地獄か 98 (313)



三代将軍徳川家光が、沢庵禅師に尋ねました。
「地獄・極楽とは何か。」

沢庵禅師は、答えました。
「地獄・極楽は、要するに私たちの心の上のことであって、心が清ければ、身体はどこにあっても極楽です。」
「心がけがれておれば、たとえ金殿玉楼に住んでいても、そこは地獄です。」
「心が清いというのは、自我(エゴ)の一念を捨てること。自我に執られる心を捨てるなら、そこに大きな、ひろい、光に満ちた自分がみいだされましょう。そこが極楽です。」

つまり、地獄も極楽も心の中の境地です。
実際にあるものでは、ありません。
心の持ち方一つで、地獄に住むことも、極楽に住むこともできるのです。

京セラの元社長稲盛和夫は、利己心に走りすぎた結果が地獄であり、利他の心からは、極楽が出現すると説いています。

**地獄では、俺が俺がという小我にとらわれます。
いろいろな物事を自分勝手に判断し、苦しみます。
煩惱することの多い人生を、送ることになります。**

**極楽は、尊く、強く、正しく、清い絶対積極の境地に生きます。
執られのない大我に暮らすことです。**

今あなたは、極楽に住んでいるでしょうか。
それとも地獄に住んでいるでしょうか。

自分の心のおき方を、もう一度考え直してみましょう。



嫌なことは忘れよう 99 (319)



テレビ番組で、有名な元日本代表のサッカー選手(ゴールキーパー)にインタビューがありました。

アナウンサーが、「嫌なことはどんなことでしたか。」と尋ねました。

元サッカー選手は、「忘れました。」と答えていました。

これは、元サッカー選手が、ウソをついているのでは、ありません。
本当に忘れていたのです。

おそらく嫌なことをすぐに忘れる習慣が、身についているのでしょう。
サッカーの試合では、ミスや嫌なことが起こります。
そんな時は、そのことをすぐ忘れて、気持ちを切り替えることが、とても重要です。

いつまでもミスや嫌なことを気にしていたのでは、自分たちの力を十分発揮することはできません。

これは、サッカーだけに限ったことではありません。

他のスポーツや私たちの日々の生活・仕事などでも同じです。

嫌なことがあって、いつまでもそのことを気にしていると、イライラが増し、やる気がなくなります。
嫌なことを気にすることで、いいことは何もありません。

- ☆ 嫌なことを嫌と感じない。
- ☆ 嫌なことに心をフォーカスしない。
- ☆ 嫌なことは、終わったことで、しょうがないと割り切る。
- ☆ 嫌なことを素直に反省し、次を目指す。
- ☆ 先のことや未来のことへ、常に目を向ける。
- ☆ 早めに寝て、忘れる。

このようにして、嫌なことをすぐに忘れるようにしましょう。

元サッカー選手のように、人にはすぐに忘れる能力があるのです。

**忘れる能力を最大限に生かして、嫌なことを忘れ、自分の気持ちを切り替えましょう。
いつものあなたに、すぐに戻ることができます。**



わがままでいいんだよ 100 (323)



多くの人が、小さい頃にわがままはいけないと、教えられて育っています。
確かにわがままで、勝手すぎると、他の人に迷惑をかける場合があります。

しかし、小さい頃の教えを守り、大人になってもわがままをしない人は、少し心配です。
わがままをしない人は、周りの人を気にして、自分の気持ちを隠してしまいます。
自分の気持ちが表に出なくて、思い切って行動ができません。

自分の気持ちに素直に従って、いいのではないのでしょうか。

- ☆ 自分の気持ちを、ハッキリと言う。
- ☆ 自分が行動したいことをする。
- ☆ 自分の考えを言葉として伝える。
- ☆ 自分が望む物を手に入れる。
- ☆ 自分の好きな人と付き合う。

わがままとは、自分の思うままに生きることです。
他の人のことを、気にするのは止めましょう。

あなたは、わがままでいいんです。
わがままで、もっと強く自分を出して、生きましょう。



人の心配は必要ありません 101 (359)



友だちが不倫をしていて、とても心配している人がいます。
他人の悩みや問題を自分のこととして、深刻に受け止めて、マイナスの影響を受けます。

いつもそのことが気になって、自分のことに集中できなくなります。
心配のあまり、不倫のことを他の人にも、知らせてしまいます。
いつの間にか不倫が、当事者の問題でなく、大きな問題になってしまいます。

自分や周りの人が、心配しても、解決はできません。
不倫は、友だちの問題であって、自分の問題ではないからです。
自分の思い通りに、解決できない問題なのです。

人の心配を、よくする人がいます。

- ☆ あ的那个人は、今お金がなくて、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、希望大学に落ちそうで、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、自分の仕事がまともにできなくて、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、いつも一人ぼっちで、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、病気がちで、心配だ。

このように、よく気がついて、人の心配をします。
自分は心配しますが、当事者本人も心配しているのでしょうか。
自分は心配しても、当事者本人は、まったく心配していないかもしれません。
自分がかってに、心配を作り出しているのかもしれない。

人の心配は、自分から進んでする必要は、ありません。
自分にとっても、その人にとっても、心配で不安がることは、ムダなことなのです。

ましてや人の心配を、周りの人に言うことは、決してしてはいけません。
人の心配をばらまくことは、周りを心配の渦に、巻き込むことになります。
当事者本人に対しても、大変失礼なことになります。

不倫をしている友だちに対しては、心配より、今後の幸せを願いましょう。
心配して、他人を変えようと思うのは、非常に傲慢なことなのです。



悩みランキングベスト10 102 (371)



以前に現代人の「悩みの種」に関するアンケート調査が、2011年11月26日の朝日新聞に掲載されました。

少し古いデータですが、おそらく今とあまり変わらないと思います。

ランキングトップ10を紹介します。

紹介されたランキングトップ10を集約すると、「健康」「お金」「家族」の3つの分野に集約できるようです。

私も心当たりがあります。

ランキング1位:「健康」(1029票)

長寿大国にもかかわらず、健康問題で多くの人が悩んでいます。

ランキング2位:「仕事・職場」(791票)

職場環境の悪化によって、リストラ・過労・職場の人間関係の複雑化などで、悩んでいます。

ランキング3位:「資産」(768票)

貯蓄の低迷、円高・株安、年金問題などで、悩んでいます。

ランキング4位:「自分の性格、生き方」(533票)

テレビ・ゲーム・SNSなどの発達などにより、人間関係が希薄になり、良好な人間関係において、悩んでいます。

ランキング5位:「子育て」(475票)

進学・いじめ・不登校・引きこもり・虐待・育児放棄・就職難・少子化・核家族化などにより、子育てが難しくなり、悩んでいます。

ランキング6位:「親族」(438票)

親族関係が希薄になり、トラブルが起こり、悩んでいます。

ランキング7位:「夫婦仲」(356票)

結婚後に夫婦仲が悪くなり、離婚するケースが増えて、悩んでいます。

ランキング8位:「介護」(331票)

老人が年々増えていき、それに伴って介護問題が増え、悩んでいます。

ランキング9位:「住居」(312票)

理想とする家を追求しすぎたり、近所とのトラブルが増え、悩んでいます。

ランキング10位:「経済問題」(262票)

貿易摩擦・国際情勢の悪化などで、大きく経済状態が変わっていることで、悩んでいます。

これらの悩みは、誰でも起こりうるものです。

まずは、自分自身が深刻に、考えすぎないことが大切です。

信頼ある人に相談して解決するなど、いろいろな解決方法が必ずあると思います。

あなたにとって、より良い方法で、明るく悩みをクリアしていきたいものです。

どんなことでもなるようになるさ 103 (449)



今までに、誰でも困難な事や無理だと思った事が、たくさんあったと思います。時には、命を失いかねない事もあったかもしれません。

しかし、今は誰でも元気です。
どんなことでも、何とか乗り越えて、今にいたっているのです。

ここで、寓話の「一休和尚の遺言」を紹介します。

一休和尚が臨終の時、「仏教が減じるか、大徳寺が潰れるかというような一大事が生じたら、この箱を開けなさい」と遺言を述べて、一つの箱を弟子に渡した。

それから長い年月が経過し、大徳寺の存続に関わる重大な問題が起きた。
にっちもさっちもいけなくなったとき、和尚の遺言を思い出し、寺僧全員が集まって厳かに箱を開けることにした。

中に入っていたのは一枚の紙だった。
そこに書かれていたのは「なるようになる。心配するな。」という一文だった。

最後に出てくる「なるようになる。心配するな。」という言葉は、「どうせ、なるようにしかならないんだから、心配なんかしてもしょうがない。」という意味でしょう。
しかし、本当の意味は、その前に「なすことをなせ」というメッセージが隠れているのです。

一大事を前にしたとき、なすべきことをせずに「なるようになる」と手をこまねいているだけはいけません。
そうではなく、なすべきことをなさねばなりません。

みんなで知恵を出し合い、目の前にあることを一つずつ片付けていきましょう。
そうすれば、自ずと事態は好転していきます。
自分たちが力が及ぶことは、全力を尽くすのです。

後は、自分たちの力が及ばない領域だから、なることはなるし、ならないことはならないのです。
心配しても仕方がないのです。
全力を尽くした後は、「どんなことでもなるようになるさ」と気楽にしましょう。



なくてもいいさと諦めよう 104 (465)



人生は、自分自身の欲とどう付き合っていくかが、大きなカギになります。特に欲深くなると、求めることが多く、その程度が高くなります。欲を求めるあまり、毎日が落ち着かなくなり、イライラしてしまいます。

例えば、お金持ちになりたい欲がある人は、今持っているお金では、満足しません。少しお金が貯まっても、もっともっと願います。さらにお金が貯まっても、まだまだと思います。

これでは、いつ終わるのかも分からなく、きりがありません。お金の亡者になってしまい、気がついた時には、大切な人・物・ことをなくしてしまっているかもしれません。これでは、決して幸せにはなれません。

江戸時代の養生学者の貝原益軒は、「富には三等あり。家の富、身の富、心の富」という言葉を残しています。これは、「たとえ財産がなくても、家庭がうまくいき、体が丈夫で、心が愛情で満たされていれば、その人は幸せである」といった意味だと思えます。

- ☆ お金がなくてもいいさ
- ☆ 恋人がいなくてもいいさ
- ☆ 名誉や地位がなくてもいいさ
- ☆ 勉強ができなくてもいいさ
- ☆ 持ち家がなくてもいいさ
- ☆ 友だちがいなくてもいいさ

このように、なくてもいいさと、思いっきり諦めてみましょう。気持ちがずいぶん楽になりませんか。

自分に求めすぎて、自分を苦しめなくてもいいのです。自然体で、あるがままの今のあなたが、最高にいいのです。



悩み苦しんで想像力を高めよう 105(469)

想像



- 友だちとの人間関係が、上手くいなくて悩み苦しむことがある人は、多いのではないのでしょうか。
- 仕事が先に進まなくて、悩み苦しんだことがある人は、多いのではないのでしょうか。
- 収入が少なく、お金の使い方に悩み苦しんだことがある人は、多いのではないのでしょうか。

このような悩み苦しみを通して、得られるものが、想像力です。
自分自身の想像力が、以前より高まるのです。
想像力のおかげで、いろいろな問題が以前よりスムーズに解決できるようになるのです。

想像力とは、心的な像、感覚や概念を、それらが視力、聴力または他の感覚を通して認められないときに、作り出す能力です。
想像力は、経験に意味を、知識に理解を提供する助けとなり、人間が物事や現象を理解するための基本的な能力の一つなのです。

- ☆ 人間関係が上手くいく人には、人の思いや考えの想像力があるのです。
- ☆ 仕事が順調に進む人には、仕事を作り出すことの想像力があるのです。
- ☆ お金の使い方が上手な人は、有効にお金を支出する想像力があるのです。

僧侶・作家の瀬戸内寂聴の名言に「大いに悩み苦しめば、想像力がつく」があります。
寂聴は、波瀾万丈の人生を過ごし、大いに悩み苦しみました。

そこで培った想像力で、多くの素晴らしい本を世の中に、送り出しています。
人の気持ちの想像力が高く、講演等で、多くの人に生きる喜びを与えています。

悩み苦しみから、すぐにでも逃げ出したいのが、人の心の弱さかもしれません。
しかし、悩みや苦しみから、想像力を手に入れることができます。
悩み苦しみが、大きな喜びを与えてくれるのです。

想像力は、一生あなたの力となり、人間性や幸せ感を高めることでしょ。



苦勞心配があるほうがいい 106 (478)



人生が楽しいことだらけで、苦勞や心配がないといいでしょうか。
おそらく毎日浮かれて、生活することになるでしょう。

浮かればなしでいると、人生を踏み外したり、大きな痛手をこうむることになるかもしれません。
人の人生には、苦勞や心配があるほうが、いいのかもしれない。

- お金に困っている人は、苦勞や心配をして、お金を稼ごうと努力します。
- 結婚相手がいない人は、苦勞や心配をして、結婚相手を探そうとします。
- 仕事が上手くできない人は、苦勞や心配をして、仕事に真剣に取り組めます。

このように、苦勞や心配があるほうが、人は頑張れるのです。

戦国時代を制して、天下を統一した徳川家康は、「人の一生は、重い荷物を背負って、坂道を登っていくようなものだ」という意味の言葉を残しています。

「人生は苦勞の連続なのだ」という意味ですが、次のようにも解釈できます。
「たしかに人生は、苦勞や心配が多い。しかし、それを否定的に考えてはいけない。苦勞や心配があるから、失敗しないように物事を慎重に考えていける。危険に陥るような、軽率な行動を取らなくてすむ」という解釈です。

ドイツの哲学者のショウペンハウエルは、「荷を積まない船は不安定で、まっすぐ進まない。人間の人生でも、ある程度の苦勞や心配が、安定して生きていくために必要となる。」と名言を残しています。

**人間の人生には、ある程度、苦勞や心配があるほうがいいのです。
苦勞や心配があるから、真面目にコツコツと努力をするのです。**

苦勞や心配を自分の友として、氣楽に付き合ってください。



五倫の道を学ぼう 107 (507)



今の社会は、人間関係が複雑になっています。
人間関係で、トラブルや悩みが、多く発生しています。

- 親子関係
- 仕事関係
- 夫婦関係
- 年上・年下関係
- 友だち関係

このような関係で、人間関係が上手くいかないのです。
どのように人間関係を良好にしたらいいのでしょうか。

そのヒントとして、儒教において、人の守るべき五つの道があります。
儒教における五つの道徳法則、及び徳目でもあります。

これを「五倫」といいます。
父子の親、君臣の義、夫婦の別、長幼の序、朋友（ほうゆう）の信です。
短く言うと、「親・義・別・序・信」です。

具体的には、次の様なことが、人の守るべき五つの道なのです。

1. 父子有親: 父母は子女に慈悲深く、寛大で、子女は両親を敬意をもって奉る
2. 君臣有義: 君臣の道理は義にある
3. 夫婦有別: 夫婦は分別してそれぞれ役割を果たす
4. 長幼有序: 目上と目下は順序と秩序をもって接する
5. 朋友有信: 友人の間には信頼がなければならない

ここでの君臣は、上司と部下の関係と考えてみて下さい。
今の時代に少し合わないところもあるかもしれませんが、基本的に今の社会においても、十分通用することだと思います。
人間関係が難しくなっている今だからこそ、五倫は大切なのではないのでしょうか。

**人間関係でトラブルや悩みがある人は、自分の道徳観をもう一度問い直して下さい。
そして、五倫を参考にして、人の道を迷わないように、歩んでいきましょう。**



時間などを活用する

時間は自分だけのもの 108 (74)



死を迎えた時、自分の人生は幸せで、やりたいことが十分できたと笑顔で死ぬ。そんな人生になって欲しいものです。そのために、大切なのは、自分の時間をどう有効に生かしていくかです。時間は、天からあなたに、与えられたものです。人生の時間をどう使うかは、あなた次第です。

個人差がありますが、もしあなたが85歳まで、生きたとしたら、生まれて死ぬまでの時間は、744600時間(24時間×365日×85歳)です。これが天から与えられた時間です。私は、今61歳だから、残りの時間は、210240時間(24時間×365日×24歳)になります。

しかし、この時間の中に、寝ている時間も入っていますので、実際に使える時間は、8時間睡眠と考えた場合は、先ほどの数字のおよそ三分の二になります。

あなたは、1日の時間、1週間の時間、1ヶ月の時間、1年の時間、人生の時間をもう一度振り返って見て下さい。あなたが願っている時間の活用が、できていますか。

思い通りに、時間の活用が出来ている人は、大変良いことだと思います。出来ていない人は、もう一度自分の時間を見直し、あなたに合ったもっと有意義な活用の仕方を、考えてみて下さい。時間を味方に付けるのです。

世の中の多くの人は、自分の仕事や生活に、毎日追われ続けているように感じます。それも生きていく上で必要なことです。しかし、時間は、自分だけのものなのです。時間には、限界があります。時間に対する意識を持ち、質の高い時間の活用を図ることで、さらに満足する人生へと変わってくることでしょう。



心の余裕 109 (143)



朝から食事の用意・片付け、歯磨き・洗顔、布団の片付け、保育園・学校への準備、洗濯・洗濯物干し、台所の片付け、ゴミ出しなど大忙しです。終われば慌てて学校・職場へ急行する。こんな毎日を過ごしている人も多いと思います。

このように時間に追われる生活は、朝だけに限ったことではありません。実は、家庭や職場などにおいて、一日中時間に追われる生活をしている人も、少なくありません。

そんな毎日では、次のことが起こります。

- 自分自身の心や身体が疲れ切ってしまう、病気になったりします。
- 家庭や職場でのコミュニケーションが出来なくて、いろいろなトラブルが起こります。
- 慌てることで、大きな事故が起こります。
- アイデアを考えたり、いろんなことに挑戦できなくなります。
- 周りの人に対する気配り・心配りができなくなります。

時間に追われ、いろいろなことが起こった後で、悔やむことがないように、しなければなりません。

問題の解決には、心の余裕を持つことが重要です。

そこで、ゆとりの時間を確保し、時間に追われることがないようにします。少しホッとする時間、少しの休み時間をたくさん持つようにします。

そうすれば、心と身体を休ませることができ、いろいろな人の話をゆっくり聞いたり、見通しを持って行動することができます。

慌てて失敗することがなくなります。

そのためには、次のことに心がけるといいでしょう。

- ☆ 時間の使い方を見直し、能率的効果的に時間を活用する。
- ☆ 自分が抱え込んでいるやるべき事を家族・同僚等で、分担する。
- ☆ 一日・一週間のやるべき事を整理し、計画的に処理をする。
- ☆ 朝起きの時間を少し早く起きて、早めにやることを済ませる。
- ☆ 慌てて行動するクセをなくし、余裕を持ち行動するようになる。

どれか一つでもいいから、取り組んでみては、いかがでしょうか。ぜひ日頃から心の余裕を持ち、行動できるようになりたいものです。



5分前集合で気分爽快 110 (148)



デートの時、相手が約束の場所に、約束の時間になっても来ませんでした。その後心配して、10分待っていたら、遅れてやってきました。

こんな相手をあなたなら、どう思いますか。

- 何かの事情があったのだから、何とも思わない。
- 遅れてくるなら、せめて電話でもして欲しい。
- 電話もせずに、平気で10分遅れてくるので、こんな相手では心配だ。

何とも思わない人もいるかもしれませんが、遅れてくることに対して、多くの人は、あまりいい気持ちはしないと思います。どうしても電話できない事情があれば別ですが、遅れてくる場合は、遅れる理由を電話で、知らせるべきです。

この例のように、待ち合わせ、会議、イベント、訪問、講演会など、いろいろな人が集まります。こんな時に、よく遅れてくる人がいます。なかには遅れてきても、平気な顔をしている人もいます。

約束の時間、決められた時間を守って、集まることは、人としてとても大切なことです。遅れてくることで、皆に迷惑をかけることになり、皆の貴重な時間を奪うことになります。いつも時間を守れない人は、誰からも信頼されません。

余裕を持って、5分前には集合できる工夫が必要です。どんなことが起ころうと、どんな状況になろうと、5分前集合ができるように、見通しを持ち、日々努力を継続してみてください。

5分前集合が、確実にできるようになれば、自分自身の心の余裕が生まれ、気分が爽快になります。自分だけでは、ありません。他の人も気持ち良い対応ができます。必ずあなたの信頼も高まることでしょう。

時間に追われる人から、時間を上手に使いこなす人に、変わっていきましょう。諺に「時は金なり」とあるように、時間はとても大切なのです。



今この瞬間を大切に生きる 111 (166)



日常の生活の忙しさ、仕事の忙しさで、毎日を慌ただしく生きている人が、多いように思います。時間が過ぎるのは早すぎて、気がつけば一分、一時間、一日、一ヶ月、一年と、過ぎていきます。

人は、普段時間をあまり意識していません。
そして、いつまでも自分は、生きていることができると思っています。

しかし、死を意識して時間を考えると、時間が過ぎるとともに、刻々と死に近づいています。

黒澤明監督作品に、「生きる」があります。
三十年間無欠勤の市役所の市民課長が、自分が癌に冒されていることを知ります。
暗い気分の中に、さらに息子夫婦から冷たい仕打ちを受けます。
その後、事務員の女性と知り合い、今まで、ただマンネリに仕事をしていた自分を、強く反省します。

初めて死と直面し、人間としての真の生き甲斐を悟るのです。
その後、市民課長は、仕事に没頭します。
なかでも公園建設に力を入れ、いろいろ困難な事が起こる中、願いを叶え、ついに公園を完成させます。
最後は、雪が降る夜、公園のブランコに座り、「ゴンドラの唄」を口ずさみながら、やすらかに息を引き取ります。

このように人は、死に直面しないと、なかなか今この瞬間を大切にすることが、難しいのかもしれませんが。
しかし、死と直面した時には、もう遅いのです。

**今この瞬間を大切に、なすべき時に、なすべき事をしているという気持ちで、生きることができれば、毎日が充実したものとなるでしょう。
自分の命は、今日しかないという気持ちで、生きましょう。**

一分、一時間、一日、一ヶ月、一年の今この瞬間を大切に、この瞬間を積み上げていきましょう。



就寝前に楽しみを想像しよう 112 (225)



就寝前に、あなたは、どのようなことを考えますか。
ひよとして、今日失敗をしたこと、嫌だったこと、上手くいかなかったこと、苦しかったこと、悲しかったことなどを、考えていませんか。

- 明日のプレゼンに失敗したら、何と言いつをしようか。
- 営業成績が悪くて、給料が少なくなったら、妻から怒られるかもしれない。

今まで述べた考えは、マイナスの考えです。
マイナスのことを考えると、潜在意識にマイナスが、インプットされます。
そこで、ますます悪いことが、起こったりします。

就寝前にマイナスなことを、絶対考えないで下さい。
就寝前にプラスの楽しみを、想像するようにしましょう。

- ☆ プレゼンが上手いって、上司からほめられているシーン
- ☆ テストの点数が予想より、大きく上回っていて、大喜びをしているシーン
- ☆ 工事の問題点をクリアして、順調に工事が進んでいるシーン
- ☆ 旅行に行き、いろいろな所を見学し、感動でいっぱいシーン
- ☆ 財布の中のお金が、少しずつ増えて、満足しているシーン

こういった楽しみを、イメージしながら、眠りにつきましよう。

潜在意識に、プラスのことが、インプットされます。
それで、いつか必ずイメージ通りのことが、起こるでしょう。

床についてから、目をつぶって、少しの時間を使って、楽しみを想像しましょう。



人生の限られた時間を有効に 113 (452)



人は、生まれてから死ぬまで、時間と関わっています。
生まれてから死ぬまでの時間は、限られています。

諺に「光陰矢の如し」があります。
光は日、陰は月、光陰で月日(時間)を意味します。

時間は飛んでいく矢のように、速いものだというたとえです。
月日の経つのはあっという間で、二度と戻ってこないから、無為に送るべきではないと戒めています。

人生は本当に短いです。
年を重ねていくごとに、確かに時の流れるスピードが、速くなっている気がします。

たとえば、十歳の人にとっての一年は、人生の十分の一ですが、五十歳の人にとっては、人生の五十分の一でしかないという説があります。
年齢が五倍違えば、時間の速さも五倍に感じるというわけです。

哲学者のポール・ジャネは「時間の心理的長さは、年齢に反比例する」と指摘しています。
それはたぶん大人になればなるほど、経験から得られる刺激が減っていくからかもしれません。

生きている間の時間は、思っているより少ないのかもしれませんが。
時間の扱い方に対する責任はすべて、あなた自信にあるのです。

日々諺の意味を意識しましょう。
自分の人生の限られた時間です。
時間を有効に使って、悔いが残らないように、充実した人生にしていきましょう。



お金に困らない

お金は感謝のプレゼント 114 (46)



お金がない時代は、物と物を交換し、人々は生活していました。それだけ生活範囲は狭く、便利な生活ではありませんでした。お金(通貨)が使われるようになり、人々の生活は、劇的に変わりました。

今では、お金を使って、好きな物を買うだけでなく、旅行に出かけたり、おいしい物・便利な物を買ったり、家を建てたり、レストランで食事したりなど、自分が望むことが、お金さえあれば、簡単に手に入るのです。お金とは、大変便利な物です。

誰もが働いて、お金を貰っています。では、どうしてお金を貰えるのでしょうか。それは、いろいろな職場で、働くことが、社会及び人々の役に立っていて、その感謝のプレゼントとして、お金を貰っているのです。

お金が少ない人でも、心配することはありません、十分役に立っています。お金が多い人は、多く役立っていて、感謝されているのです。お金を貰うということ自体が、間違いなくあなたが、役に立っている印なのです。そして、多くのお金が貰えるように努力することは、とても立派なことです。

貰ったお金は、感謝のプレゼントですから、貯めておくのもいいですが、有効に活用するのもいいことだと思います。

これからもお金は、自分への感謝のプレゼントと思って、お金を可愛がり、大切にしてください。そうすれば、お金から愛され、さらに金運が引き寄せられることでしょう。お金は、可愛がってくれる人が、大好きです。



お金を貸さない勇気 115 (123)



人生の幸せには、お金が重要な役割を果たします。ある程度のお金があると、おいしい物を食べたり、必要な物を購入したり、旅行に行ったり、家を建てたりなど、いろいろ自由なことができます。それに伴って、心も豊かになり、幸せ感が向上します。

お金とどう上手に付き合っていくかが、人生の重要なカギになります。

しかし、お金と上手に付き合っていて、豊かな人生を送っていた人が、突然不幸のどん底に落ちてしまう場合があります。それは、困っている人に多額のお金を貸した場合に、起こります。

長年の親友から、「不況の影響で、今の会社が厳しくなってきたので、少しの間、お金を貸して欲しい。助けて欲しい。お金は、すぐに返すから。」と嘆願され、多額のお金を貸してしまいます。その後、会社が倒産し、借金の返金ができなくなりました。

このような事例は、数多く見られます。お金を貸すと、どんな問題があるのでしょうか。

- ☆ 1回借しただけでは、終わらなくて2回・3回とお金を貸し続ける。
- ☆ 相手は、お金が借りられると甘えてしまう。
- ☆ 貸したお金が返ってこない。
- ☆ 貸した相手との信頼関係がなくなり、相手に対する憎しみが湧く。
- ☆ お金の返済がなく、生活が困難になる。
- ☆ 精神的にも追い詰められ、幸せな生活が破綻する。
- ☆ 自分だけでなく、家族全員を巻き込む。

お金を貸した時は、いいことをした、優しくできたと自己満足するかもしれませんが、お金を貸したために、いろいろな問題が起こるのです。また、このような問題は、大きな金額の保証人になった場合も起こります。

お金に関することは、人がよく、優しいでは、済まされません。どんなに嘆願されても、お金を貸さない勇気をもって、毅然とした態度で、お断りすることが大切です。お金を貸さない方が、本当の優しさなのです。自分の幸せは、貸さない勇気を出して、自分で守って下さい。



少しばかりのお金で幸せ 116 (194)



喜劇王チャールズ・チャップリンの名言を紹介します。
それは、「人生は君が恐れなければ素晴らしいはずだ。人生に必要なのは勇気と想像力と ... 少しばかりのお金だけ。」です。

この言葉の通り、勇気、想像力、少しばかりのお金があれば、素晴らしい人生になるのでしょうか。
少しばかりのお金とは、日常の生活に必要なお金と、少しの蓄えのことだと思います。

素晴らしい人生になるためには、お金が必要なのです。

- お金があれば、裕福感を味わうことができます。
- お金を使って、美味しい食事を食べたり、好きな物を購入したり、旅行に行ったりなど、豊かな暮らしができます。
- お金がなくて、日常の生活が困難な生活より、少しばかりのお金があった方が、幸せ感を味わうことができます。

では、少しお金に余裕を持って生きるためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 毎月どれだけの収入があるのか、正確に把握する。
- ☆ 毎月の収入が、少しでも増えるように努力する。
- ☆ 毎月どんな支出の項目があるのか、明確にする。
- ☆ 支出の項目ごとの支出金額を、把握にする。
- ☆ 必要のない支出や節約できる支出を、項目内容ごと見当し、ムダを省き、支出をできるだけ少なくする努力をする。
- ☆ 収入から支出を引き、残った分を有効に使ったり、貯蓄したりする。

余裕を持って生きるためには、収入を増やすこと、支出を減らすこと、そうすることで収支の残を増やすことです。
とっても簡単なことなのです。

少しばかりのお金の管理が、人生において、大きな基盤となるのです。
早くからそのことに気づき、お金で困らない人生に、したいものです。

現在40歳台50歳台の男性に、自己破産が多く見られます。
国と地方を合わせた借金は、2019年度末には、1122兆円になる見通しです。
しっかりしているように思われる人・国等も残念ながら、こんな状況です。
大変驚くばかりです。

少しばかりのお金の意味を、再度かみしめてみましょう。

経済の視点で考える 117 (302)



お金があることは、幸せにとって、必要なことです。
お金がないと、着る服、食べる物、住む場所に困ってしまいます。

それだけではありません。
車、電化製品、家具、日常に必要な品物、携帯電話代、電気代など、多くのことで、困ってしまいます。
また、旅行代、遊ぶ費用、冠婚葬祭費、学費なども必要です。

**お金が、人に幸せを補償してくれているのです。
お金がないと生活できなくなり、幸せな生活は保障されません。**

例えば、あなたが、若い売れない画家が好きになり、お付き合いをしたとします。
しかし、しだいにこの人と本当に結婚していいか、悩むようになりました。

悩んだ時は、この画家とこの先ずっと自分が、幸せでいられるかが大切です。
そのためには、どうしてもお金も含めた経済の視点で、考える必要があります。

今の自分の仕事が続けられ、この先ずっと画家といっしょにいても、経済的に困らないのであれば、結婚でさらに幸せになることができるでしょう。
自分に仕事がなく、結婚後も働かないのであれば、経済的に厳しくなる状況が予想され、結婚後長く幸せは続かないでしょう。

このように、悩んだ時は、経済の視点で考えましょう。
次のような場合も、経済の視点で考えましょう。

- ☆ 新車を購入する場合
- ☆ 子どもが高校・大学に進学する場合
- ☆ 新しい家を購入したり、建てたりする場合
- ☆ 株を購入したり、投資したりする場合
- ☆ 人にお金を貸す場合
- ☆ 会社に就職する場合
- ☆ 会社を退職する場合

いろんな場合に、常に経済の視点で考え、未来まで幸せが継続するかを、十分考えましょう。
思いつきや場当たりに判断して、今の幸せが、壊れないようにしましょう。

経済の視点で考えることで、確実に長きにわたり、幸せをつかみ続けましょう。



社会・環境との関わりを持つ 社会からの恩恵 118 (110)



日本の国は、平和な国です。この平和な社会は、今の政治によって、もたらされていますが、今に至るまでに多くの方々の犠牲により、平和が守られています。そのことを思うと感謝の気持ちでいっぱいになります。

この前、テレビを見ていたら、フリーターの若者が、「自分は社会とは関係なく、生きている。社会からは、何もお世話をしてもらっていない。」と話していた。その時、この若者に同調した人もいたが、逆の意見で、「人は、一人では生きていけない。あまり気づかないけど、社会から多くの恩恵を受けている。」と話す人もいた。

本当に、私たちは社会からの恩恵を受けていないのであろうか。そこで恩恵なるものを考えてみた。

- ☆ 義務教育を無償で行っている
- ☆ バス・新幹線・電車・飛行機など、公共交通機関を利用できる
- ☆ 水道水・電気・ガスが利用できる
- ☆ 病気の時、保険を使うことで、病院を安く利用できる
- ☆ 家庭ごみ等を回収してくれる
- ☆ 火事の時、消防車を、病気・怪我の時、救急車を出動してくれる
- ☆ テレビを見ることができる
- ☆ 犯罪が起らないように、警察が見守ってくれる
- ☆ 国際間の紛争、国内での災害等に、自衛隊が対応してくれる
- ☆ 老人の福祉・介護・年金など充実している
- ☆ ハローワークでは、就職の紹介をしてくれる
- ☆ 役所では、住民への諸サービスをしてくれる
- ☆ 美術館・体育館・博物館・図書館・競技場・運動公園など利用できる

このように、**社会から多くの恩恵を受けている**。おそらく恩恵は、これ以上に多くあると考えられる。社会から恩恵を受け、幸せに生きていることに、深く感謝をしたい。そして、社会のために役立てるように、努力をしていきたい。



スマホからの解放 119 (136)



明治時代以前は、遠く離れた人と連絡をすることが難しく、何かあっても知らせる方法が、あまりありませんでした。飛脚以外に、自分で歩いて行くしかなかったのです。

明治時代には、郵便事業が発展し、手紙や電報で連絡できるようになりました。それでも情報のやりとりは、あまりできませんでした。

昭和時代には、黒電話が利用できるようになり、いつでも情報のやり取りができるようになりました。しかし、一軒に一台ほどであり、持ち運びができませんので、外出先からは、利用できず、不便さがありました。

平成時代になり、スマホが発達し、今では、子どもから大人・高齢者など多くの人が、スマホを利用しています。持ち運びができ、一人一台での利用ができます。スマホには、電話機能、メール機能、インターネット機能、いろいろなアプリが利用できる機能など、大変便利な機能があります。

スマホの発達で、世界中の人々と、いつでも、どこでも情報交換ができるようになりました。スマホは、大変優れた電子機械です。それにより交流範囲が広がり、コミュニケーションが高まりました。

しかし、便利さとは裏腹に、大きな問題があります。それは、いろいろな人から、電話・メール・ラインなどで、気軽に、一方的に情報が来ます。そのため、いつでもどこでも対応できるように、スマホを手元に置いておかなければなりません。スマホからの情報を気にせずにはられないのです。

いつの間にか、スマホの利用で、自分自身が、縛られた生活を送るようになっていきます。スマホを持っていないと、見ていないと不安なのです。また、スマホによるトラブルが増えています。

スマホから解放した生活を、送ったらいかがでしょうか。電話があっても出ない。メールが来ても見ない。スマホをしばらく持ち歩かない。

スマホから解放され、気分良く自由な生活を、時には楽しんでみましょう。



よい環境で元気になろう 120 (174)



**人は、環境によって大きくかわります。
環境が良いか、悪いかにより、心も良かったり悪かったりします。**

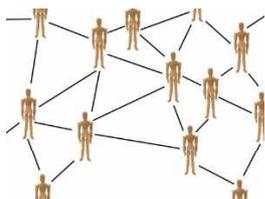
水をやかんに入れ、沸かすとお湯になります。
お湯をさらに沸騰させると、水蒸気になります。
水を冷蔵庫に入れたら、氷になります。
このように水は、お湯、水蒸気、氷と変化します。

人も同じように環境で、変化をします。
**暗い職場であれば、あなたもしたいに、暗くなります。
活気がない職場であれば、あなたもしたいに、活気がなくなります。
元気で明るい職場であれば、あなたもしたいに、元気で明るくなります。**

人もそこで働く人々の環境によって、しだいに同じ色に染まっていきます。
毎日が快適で楽しく生活するためには、元気で明るい環境がぜひ必要です。
元気で明るい環境は、あなたに生きる活力とエネルギーを与えてくれます。

**職場だけでなく、元気で明るい環境を探してみてください。
きっとよい環境が見つかると思います。
意識して、よい環境に触れあうように、努めましょう。**

きっと今以上に、元気なあなたになることでしょう。



季節の山に心を傾ける 121 (241)



春になり、山々の木々が青々としています。
山桜やソメイヨシノの花が、満開に咲きました。

山々が、喜びと清々しさに溢れています。
私の心も躍るように、生き生きと元気になります。

慌ただしい毎日の生活ですが、山に心を傾けると、春を実感します。
季節の山に心を傾けてみることは、自然に対する心の感性を、高めることになります。

俳句では、季節の山を季語で、見事に表現しています。

「山笑う」という季語の季節は、「春」です。

☆ 意味は、新しい草花が芽吹いてきて、それに春の日が当たり、山全体にのどかで明るい感じがする春の山の様子を表現しています。

「山滴る(やましたたる)」という季語の季節は、「夏」です。

☆ 意味は、若葉から濃い緑になり、その緑の葉から水が滴るみずみずしさが、美しい夏の山を表現しています。

「山粧う(やまよそおう)」という季語の季節は、「秋」です。

☆ 意味は、紅葉や黄葉で、美しく彩られた山の様子を表しています。

「山眠る」という季語の季節は、「冬」です。

☆ 意味は、眠るように静まっている、もの寂しそうな冬の山の様子を表しています。

季節の山にも、いろいろな表情があります。

日頃から余裕を持ち、季節の山に心を傾け、山の表情の変化を、敏感に感じることができるようになりたいものです。



モノ捨てるるとやる気になる 122 (246)



女性保育士殺害事件で、同じ保育園勤務の男性保育士が、逮捕されました。同じアパートの人の話では、男性の部屋は、ゴミでいっぱいだったそうです。まさにゴミのなかに、住んでいる状態だったそうです。部屋の外にもゴミが散らかっていました。

この部屋と男性は、マイナスのエネルギーで、いっぱいだったように思います。マイナスのエネルギーが、このような行動に、走らせたのかもしれませんが。

部屋がモノで散らかっていると、それだけでストレスが、たまりやすくなります。必要なモノが、なかなか見つからなかったり、座る場所が狭かったりします。散らかった部屋を見ているだけでも、暗く落ち込んできます。部屋や人は、マイナスのエネルギーで、充滿しているのです。

部屋をプラスのエネルギーでいっぱいにして、自分もプラスのエネルギーにしましょう。そのためには、部屋にあるいらぬモノを、思い切ってどんどん捨てましょう。

- ☆ 壊れて使えなくなっている電化製品など
- ☆ 古くなって全く使ってない洋服・本など
- ☆ ほとんど利用していない家具類など
- ☆ 日常の生活で出るゴミ
- ☆ これからの生活に必要なでないモノ

モノを捨てるのに、罪悪感や苦痛を感じるかもしれません。しかし、今まで捨てることをためらってきたモノと向き合い、必要でないモノと必要なモノと分けることは、自分自身と向き合うことでもあります。モノを捨てるということは、過去の価値や思い込み、つまり執着を捨てることでもあります。

どんどん捨てるると、みるみる部屋が整理・整頓され、美しくなってきます。それと同時に、心もストレスから解放され、スッキリします。

部屋が美しくなれば、気持ちの良い環境になります。
新しいモノも、入れられるようになります。
部屋やあなた自身に、プラスのエネルギーがたくさん入ります。

するとあなたにとって、良いことが起こり出します。あなたのモチベーションも高まり、やる気と元気があふれ出します。

ぜひいらぬ物を、どんどん捨てましょう。

自然ともっと親しもう 123 (286)



車でドライブをして、海に行き、久しぶりに海をゆったりと眺めました。
見渡す限り海が広々と広がり、塩の香りがする海風が、私を温かく包んでくれました。
大好きな海を眺めて、楽しいひとときを過ごすことができました。

海を眺めていると、自分の気持ちがスッキリとして、爽やかな気分になりました。
今まで悩んでいた自分が、なんだか恥ずかしくなり、活力がもどってきました。

**自然は、人を癒やす力があります。
人は、自然と親しむことで、感性が高まり、元気をもらえるのです。**

現代人は、自然と親しむことが、少なくなりました。
無機質の部屋や建物の中で、毎日を過ごしています。

自然ともっと積極的に、親しみましょう。
無理なくあなたにできることで、かまいません。

- ☆ 近くの公園に行ってみる。
- ☆ 通勤・通学の時の草花を見る。
- ☆ 天気の良い日は、外で弁当を食べる。
- ☆ 朝日や夕日の素晴らしさに感動する。
- ☆ 雲の動きや様子を楽しむ。
- ☆ 木が多くある所で、ゆっくりと過ごす。
- ☆ 動植物の変化に、目をやる。
- ☆ 鳥の鳴き声に耳を傾ける。
- ☆ 夜の星空を眺める。

自然と親しむことで、全ての感覚を研ぎ澄ますことができます。
自然や動植物に囲まれて、生きていることを実感できます。

自然ともっと親しみ、全宇宙とのつながりに、感謝しながら生きましょう。



危うきに近づかない 124 (341)



近所で殺人事件が起こり、犯人が現場から逃走しました。
こんな時に、あなたはどのような行動をしますか。

- おもしろがって、現場の近くに行ってみる。
- 現場は、危険なので決して近づかない。

逃走した犯人が、近所でも事件を起こす可能性があるので、現場に近づかないのが、安全です。

故事成語に、「君子危うきに近寄らず(くんしあやうきにちかよらず)」があります。
この意味は、教養があつて徳がある人は、自分の行動を慎むものだから、危険なところには近づかない、ということです。

私の家の近くには、狭くて近い道路と広くて少し遠い道路があります。
狭くて近い道路は、子ども達が多く通る道路で、交通事故を起こす可能性が高く危険なので、近くても車で通りません。
必ず少し遠いけれど安全な広い道路を、車で通ります。

社会の中には、危険な所や人などが多くあります。
危険なことが起こらないためには、危険なことを認識して、近づかないことが大事です。

- ☆ 交通事故が、よく起こる交差点
- ☆ 工事現場
- ☆ 薬物・大麻販売者
- ☆ 暴力団関係者
- ☆ 犯罪が多い地域
- ☆ 人を平気でいじめたり、差別する人
- ☆ 馬鹿にしたり、批判したりする人
- ☆ 簡単に金儲けができると、誘惑する人

人間関係においても、近づくと大きなトラブルに巻き込まれ、悲しい思いをすることが起こります。

毅然とした態度で、決して危うきに近づかないようにしましょう。
それが、自分自身を守ることになります。



嫌な梅雨を喜びの梅雨に 125 (346)



梅雨の時期は、大雨になり、洪水・土砂災害などが起こります。
雨のために、嫌な生活を強いられます。

- 外出に傘が、必要になる。
- 外出の際に、傘をさしていても、雨で洋服が濡れる。
- 外出することが、嫌になる。
- 災害がいつ起こるかかわからず、不安だ。
- 雨で車の運転が、難しい。
- 避難指示などがあり、避難を余儀なくされる。
- 買い物などもできず、日常生活が不便になる。
- いつも天気予報で、大雨などに注意をしなければならない。

このような嫌な生活を送らなければならなく、心が暗くなりがちです。
それでは、日本にとって梅雨は、ないほうがいいのか。

- ☆ ダム・川の水量が増え、飲料水に困らなくなる。
- ☆ 田んぼ・畑に雨が降り注ぎ、米・野菜などの作物が大きく育つ。
- ☆ 野山などに雨が降り注ぎ、野山の草木が生き生きしてくる。
- ☆ 空気が湿り、涼しい状態になる。
- ☆ 乾ききった大地に、湿りをもたらす。

このようにとらえると、梅雨は絶対になくてはならないものなのです。

気象予報士は、雨でも『天気が悪い』とは言いません。
その理由は、雨は全ての人に悪いものだとは限らないからだそうです。
雨はまさに「恵みの雨」ともなるのです。

同じ雨なのに、良くも悪くも捉えることができるなんて、面白いです。
私は、目の前の出来事について、「いい・悪いを決め付けない」ということを普段から、ちょっと意識して生活しています。
その理由は、雨は悪い側面だけではなく、良い側面があるように「いい／悪いは表裏一体だから」です。
そして、悪いと思ったことの裏側にある「いいところ探し」をするようにしています。

嫌な梅雨で暗かった心が、喜びの梅雨で明るくなれば、幸いです。



災害が必ずやってくる 126 (491)



人間の生活は、自然と関係深いものがあります。
人間の文化は、あるときは自然の恵みを利用して、またあるときは、自然と戦いながら、発達してきました。

人間にとって大きな恩恵を与えるのは自然であり、人間に大きな被害をもたらすのも自然です。
台風や豪雨、火山の噴火や地震など、いつ起こるかわかりません。

災害が起こると、多くの人命を失うなど、大きな被害を受けます。
人命だけでなく、日本全体や世界の経済などにも、大きな影響を与えます。

東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨、北海道地震、西日本を縦断した台風など、大きな災害が、次々に起こっています。
日本は、まさに「災害大国日本」だと実感します。

物理学者・随筆家の寺田寅彦は、「天災は、忘れたころにやってくる」と、名言を残しています。
これは、地震や、台風などの自然現象は、人々が忘れたころに起こって、大きな被害をだすものだ、という意味です。

人間は、文明がどのように発達しても、自然のありがたみと恐ろしさを、決して忘れるべきではありません。
災害は、起こらない、起こっても心配ない、と考えてはならないのです。

日頃から、災害が必ずやってくる、と思ひましょう。
人間の知恵と普段の用心で、どんな災害が起こっても、被害が最小限度になるようにしたいものです。
災害から命を守り、安全を確保しましょう。



どんな環境でも輝ける 127 (501)



環境が人に対する大きな影響を、与えると言います。
確かにいい環境にいれば、人は自然にいい環境の影響を受け、いい方向に成長していきます。

- みんなが努力しているので、自分も負けないように努力をする
- スポーツのレベルの高い環境にあるので、自分もレベルが上がる
- お金がたくさんあるので、お金を使っていろいろな経験ができる
- 大学を目指した進学校にいたので、有名大学に合格できる

このように環境は、人の考え方や生き方に影響を与え、夢・目標を叶えることができるように、支援をしてくれます。

この例のように、いい環境にいる人は、いいのですが、悪い環境やあまりよくない環境にいる人は、環境の悪い影響を受けてしまうのでしょうか。

- 家の中がうるさいので、勉強ができない
- 貧乏なので、いい高校・大学に入れない
- 友だちに誘われるから、いっしょに遊んでしまう
- 上司や同僚が優しく教えてくれないので、仕事が先に進まない

このような人もいるかもしれません。

しかし、どんなに悪い環境でも、どう生きるかは、自分の問題なのです。
自分の問題を、周囲のせいにしていないのでしょうか。

仏教の開祖の釈迦は、「蓮は泥中に生じて、汚泥の染むる所とならず」という言葉を残しています。

この言葉は、蓮は泥の中から育つが、汚い泥に染まることなく、美しい花を咲かせるものだ、と言っています。

人は、どのような環境に育っても、人間らしく立派に生きることができるものだ、という意味です。
蓮は泥の中から、むしろ豊富な栄養分を吸い上げているのですから、人もどんな逆境にあっても、マイナスを自分の力でプラスに変える力があるのだ、というふうにも解釈できるかもしれません。

歴史的にも有名な多くの人々は、いい環境で育ったのではなく、悪い環境や逆境を生き抜いてきた人が、多いように思います。

どんな環境でも、あなたしだいなのです。

どんな環境でも、あなたは輝けるのです。



健康作りをする お風呂で健康 128 (76)



毎日利用するお風呂ですが、お風呂を利用して、健康づくりは、いかがですか。浴槽の中につかることで、体が温まり、気持ちよくリラックスできます。一日の疲れが吹き飛び、最高の幸せを感じます。また、身体を洗うことで、汗が出たりなど汚れた身体が、清潔になります。身体も喜んでいくことでしょう。

お風呂の具体的な効果について、日本医師会の説明を紹介します。

● 温熱作用

お湯で皮膚が温められると、血管が拡張して血流量が増加し、温められた血液が身体じゅうめぐって全身が温まります。これは、手足だけの部分浴でも同じです。

● 疲労回復

浴槽のお湯に沈んだ部分には、水圧がかかります。みぞおちまで浴槽につかる半身浴の場合、足の静脈から心臓へ戻る血液の量が増え、心臓からの血流量が増えます。そのため、全身の血行がよくなり、疲労回復が早まります。

● 精神の緊張をほぐす

37～39℃のぬるいお湯に10分以上、ゆっくり入ると、副交感神経が刺激されて精神の緊張がほぐれ、筋肉もゆるみます。ただし、42℃以上の熱いお湯は、交感神経を刺激して心拍数が増え、血圧が上昇します。

浴槽につかって、ゆっくり今日一日を反省したり、楽しかったことを思い浮かべたり、明日の楽しみなどの想像したり、好きな音楽を聴いたりなど、自分なりの楽しみ方を考えてみると良いと思います。

毎日のお風呂で、健康を意識して、楽しみましょう。



心と身体のリフレッシュ 129 (99)



映画を見に行った時、入場する前に、ロビーの椅子に座って待っている多くの人がいました。その人たちの様子を見てみると、ほとんどの人が、スマートフォンを触っていました。おそらく入場する前に、時間があり、時間をもったいないので、スマートフォンを触っていたのでしょう。驚いたのは、ほとんどの人であったことです。この人たちは、いつも時間があれば、スマートフォンを触るのだろうなと思いました。

これは、この人たちだけでは、ありません。家の中、通勤・通学中、仕事場など、多くの人が同じような行動をしている傾向にあります。ひょっとすると日本全国、一日中忙しくて、心と身体のリフレッシュが、上手にできない人が多いのかもしれませんが。これでは、心と身体が気がつかないうちに、だんだん元気がなくなり、悪くなっていきます。気がついた時には、病気になっている可能性があります。

なんと言っても、人が健康で楽しく人生を過ごすには、心と身体のリフレッシュは、欠かせないものです。いろいろなリフレッシュのやり方がありますが、心と身体を休ませることがよいと思います。日常のいろいろな機会に、心と身体をゆっくり休ませるのです。ゆっくり休ませることで、心と身体の元気が回復します。

では、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 睡眠時間を十分取る
- ☆ スマートフォンを触りすぎない
- ☆ トイレでゆっくり過ごす
- ☆ お風呂に、毎日気持ちよく入る
- ☆ 食事をする時に、ゆっくり食べる
- ☆ 仕事中でも時々休憩する
- ☆ 仕事では、昼休みを確実に確保し、楽しく話したり、昼寝をしたりなど好きなことをする
- ☆ 通勤・通学時間を利用して、ゆっくりとする

それぞれに合った心と身体のリフレッシュをして下さい。心と身体は、消耗品なのです。激しく使いすぎると使用期間が短くなります。リフレッシュを日頃から心がけ、大切に使うと使用期間が長くなります。できれば、リフレッシュして、健康で楽しく、長生きしたいものです。



マラソンで気分爽快 130 (141)



熊本城マラソンが、今年も開催された。晴天のもと開催で、多くのマラソンランナーが快走しました。

熊本城マラソン 2019 大会結果は、次の通りでした。

『歴史めぐりフルマラソン』出走者数 12,352 名、完走者数 11,550 名(完走率 93.5%)でした。

『金栗記念熊日 30 キロロードレース』出走者数 104 名、完走者数 89 名(完走率 85.6%)でした。

『復興チャレンジファンラン』出走者数 1,495 名、完走者数 1,495 名(完走率 100%)でした。

出走者数の合計は、13,951 名で、出走者が多いことに驚くばかりです。それに、大会運営のボランティア、沿道からの応援者等を入れるとかなりの人数になります。

多くの人がマラソン大会の成功を願うと共に、マラソンが大好きなのです。

それは、マラソンをすることに良さがあるからです。そこで、マラソンの良さを考えてみました。

☆ 走ることで、身体全体の運動になり、血液の循環が良くなります。走ることで、身体が鍛えられ、健康になります。

☆ 走る距離に対する目標タイムが設定でき、自分の今までの記録を伸ばす挑戦をすることができます。

☆ 長い距離を走るためには、どのようなペースで走るかなどの計画性と苦しさやキツさを乗り越える精神力を高めることができます。

マラソン大会の参加に、意義がありますが、大会までの練習にも、さらに大きな意義があります。日頃の地道な練習の積み上げこそが、とても大切です。

日頃の地道な練習の披露の場としてのマラソン大会を完走した後には、多くの人の笑顔であふれかえっています。

それは、走り終えたことの達成感と満足感で、気分爽快になったからでしょう。マラソンは、最高です。



病気で幸せ 131 (230)



病気は、誰でも好きではありません。
病気になり、次のようになる人がいます。

- 病気になり、悲しみ、自分を責めたりする人がいます。
- 病気になり、イライラして、人に当たり散らす人がいます。
- 病気になり、落ち込んで、不幸になったと感じる人がいます。

これでは、良くなる病気も、なかなか良くなりません。
健康は貴重な宝ですが、病気になったから、不幸になるわけでは、ありません。
誰でも病気になります。
誰でも病気で、病院に入院したり、手術したりすることもあります。

**人生において、病気はよくあることの一つなのです。
病気を、気にしすぎる必要は、ありません。**

病気とどのように向き合うかが、大切です。
病気になり、いいこともたくさんあります。

☆ 体の具合が悪くなり、病気であることを体が、あなたに教えてくれます。

☆ 病院では、病気のことや体のことを医師が、あなたに詳しく教えてくれます。

☆ 病気を治す努力をしたり、体を大切に、体に愛情が生まれます。

☆ 精神的なストレスであれば、ストレス発散に努めたりして、メンタルが強くなります。

☆ 病気のことを、家族など多くの人が心配し、優しくしてくれ、みんなの深い愛情を感じます。

☆ 自分の体や心、医師、看護師、他の入院患者、家族、お見舞いに来た人など、多くの人などへの感謝の気持ちを、持つことができます。

☆ 病気に対する予防を日頃から、心がけるようになります。

☆ 病気が治り、生きていることの喜びや充実感を味わい、最高の幸せになれます。

このように、病気になることで、たくさんのいいことがあります。
医療の発達で、発見が早ければ、多くの病気が治る時代になってきました。

**病気と上手にお付き合いを、しましょう。
そうすれば、あなたは病気で幸せになれるのです。**

健康が一番 132 (259)



幸せであるためには、なんと言っても健康が一番です。
ケガや病気をすれば、体も心もキツイ思いをします。

私の母は、高齢ですが、大変元気でした。
歩くのは、ゆっくりですが、しっかり歩くことができました。
何事にも好奇心旺盛で、やる気がありました。

ところが、歩道で少し出ている鉄の蓋につまずき、腰をひねりました。
それ以来、元気がなくなり、痛くてあまり歩けなくなりました。
もちろん外出することもなくなり、部屋に閉じこもる生活になりました。

そこで、毎日病院に行ったり、温泉に行ったりして、治療を続けました。
時間がかかりましたが、今では、もとの元気な身体にもどってきました。

母の姿を見て、つくづく健康が一番と思いました。
健康であると、たくさんのいいことがあります。

- ☆ 体が元気で、自由に行動できる。
- ☆ 心が生き生きして、やる気がみなぎる。
- ☆ 思考が働き、アイデアや知恵が湧く。
- ☆ 何に対しても積極的になる。
- ☆ 喜んでいろいろな人と話したり、仕事をしたり、遊んだりできる。

幸せには、体と心が健康で、エネルギーが漲っていることが大切です。
健康が一番を合い言葉に、日々十分健康に気をつけましょう。



早く寝て心も体もスッキリ 133 (301)



勉強や仕事で、心と体が疲れて、くたくたになることがあります。
そんな時は、思いっきり早く寝るのが一番です。

いつも午後11時に寝る人なら、思いきって午後9時前に寝ましょう。
寝ている間に、心と体が、十分ゆっくり休むことができます。

朝いつものように起きると、心と体の疲れはなくなります。
スッキリとした心と体にもどり、元気のエネルギーでいっぱいになります。
早く寝て、十分な睡眠時間を取ることは、心を体を回復させてくれます。

この他にも役立つ場合があります。

☆ 病気で熱があると感じた時は、すぐに寝ましょう。
・翌朝は、熱が下がる場合があります。

☆ 悩みがある時は、早く寝ましょう。
・翌朝は、悩みが薄らぎます。

☆ ストレスでイライラした時は、早く寝ましょう。
・翌朝は、ストレスが減り、イライラが落ち着きます。

早く寝て、十分な睡眠時間を取ることで、自分の心と体をいたわりましょう。
いつも自分のために、頑張ってくれている心と体に、感謝しましょう。



もっと体を動かそう 134 (320)



ジャガイモ掘りに、出かけました。
畑を掘ってみると、たくさんの大きなジャガイモが、立派に実っていました。

畑に鍬を入れたり、しゃがんでジャガイモを手で、かき集めたりしました。
はじめは楽しくしていましたが、しだいに体がきつくて動けなくなり、作業が進まなくなりました。

頑張ったおかげで、コンテナ三箱のジャガイモを収穫することができましたが、日頃から、もっと体を動かしておくことの大切さを強く感じました。
翌日は、予想どおりに体中が痛くて、やっとゆっくりと歩ける状態でした。

日頃から体をもっと動かして、体全部の筋肉を使いましょう。

- ☆ ウォーキング・ジョギングをする。
- ☆ ラジオ体操などをする。
- ☆ 通学・通勤で、いろいろな場所を歩く。
- ☆ 作業・畑仕事などをする。
- ☆ 物を持ったり、運んだりする。
- ☆ スポーツをする。
- ☆ ジムで体を鍛える。
- ☆ マラソン大会・スポーツ大会などに参加する。

このような体を使った運動を、積極的にしましょう。
毎日もっと体を動かすことで、筋肉が強くなり、体全体が強くなります。

体全体が強くなると、病気しない、健康な体になります。
健康な体になると、不思議と心も生き生きとしてきます。

日頃から体を動かすことを意識して、生活するようにしましょう。



健康は毎日の習慣で決まる 135 (386)



悩みの中で、一番多い悩みは、健康に関することです。
健康を維持することは、子どもや大人、高齢者にとって、大変重要なことです。

健康な人は、体のことで気にすることはなく、心の心配も少ないように思います。
一生に渡って、健康をどのように維持するかが、幸せになるためにも必要なことです。

健康作りのために、努力することはいいことですが、その努力が短い期間で終わってしまうと、あまり効果がありません。
継続的な毎日の習慣で、健康作りをすることが、一番効果的ではないかと思います。

私の場合を少し紹介します。

- ☆ 朝は毎日午前五時十五分に、起床します。
- ☆ それから布団をたたみ、カーテンを開け、新聞を取り、歯磨き・洗顔をします。
- ☆ 毎朝午前五時四十五分から午前六時十五分まで、夫婦でウォーキングをし、体を鍛えます。
- ☆ 午前六時三十分には朝食ですが、必ずご飯・おかずといっしょに、体に良い味噌汁・納豆・ヨーグルトを食べます。
- ☆ 朝食後の少しゆっくりした後に、健康食品の青汁とリンゴ酢を飲みます。
- ☆ 昼食は、毎日妻が作った健康弁当を食べます。
- ☆ 日中は、草取りをしたり、いろんな所を歩いたりなど、積極的に体を動かします。
- ☆ 夕食は、野菜やおかずの種類が多い、健康に配慮した食事を取ります。
- ☆ 睡眠時間を十分確保するために、夜の歯磨き後の午後十時には、就寝します。
- ☆ タバコを吸ったり、お酒を飲んだり、一切しません。

今、体も心も健康なのは、このような毎日の習慣が、役に立っているのだと思います。
ほとんど病気をしたり、薬を飲んだり、病院に行くことは、ありません。

今の健康に関する私の目標は、健康で百才まで生きることです。
妻が、食生活改善推進委員で、私の食事管理をしていて、健康によい食事を毎日用意してくれているので、大変感謝しています。
それに、毎日の食事が、とても美味しいので、いつも楽しみにしています。

今の男性の健康寿命は、七十二才です。
これからも自分の健康寿命が、大きく伸びるように、毎日の習慣の工夫をしたいものです。



STRESSでストレス解消 136 (387)



生きていること、仕事をするには、ストレスとの調和が必要です。
ストレスが強すぎて、仕事ができなくなったり、病気になったりします。
私は、強いストレスを味わったことがあります。そのことによって、突発性難聴になったり、円形脱毛症になったことがあります。
しかし、ストレスは、悪玉と思われがちですが、そうとも限りません。

カナダの生理学者セリエは、なんらかのプレッシャーが加わると交感神経の働きが盛んになり、血管が拡張するなどの反応があることを見いだしました。
「ストレスは人生のスパイスだ。」という名言を残しています。
ストレスは、健康に与えるマイナス面があれば、心にハリを持たせ、やる気や行動力を引き出すプラス面もあります。

私の知り合いで、還暦を過ぎてから、ソフトボールを楽しんでいる人がいます。
その人は、練習や試合で、失敗しないだろうかとストレスを感じる時が、多々あるそうです。
そのドキドキワクワクした緊張感があるおかげで、ソフトボールがますます楽しいと言っていました。
ストレスが、やる気や楽しみを高めているのです。

ストレスのマイナス面を回避するには、ストレスをため込まないことが一番です。
ときどき自分の内面を見つめる習慣を身につけていれば、ストレスが満杯になると、内面からのサインに気づくようになります。
そんな時は、自分なりの方法で、ストレスを発散させるといいのです。

ストレス発散法は、たくさんありますが、ここでは、「STRESS」を紹介します。

- ★S は、スポーツ
- ★T は、トラベル
- ★R は、レクリエーション
- ★E は、イート(食べる)
- ★S は、スリープ(寝る)
- ★S は、スマイル

このようなことをすると、ストレスをなくし、リラックスを増やすことができます。
最近の私は、自分の部屋で、柔らかくて気持ちいい社長用椅子にもたれて、お昼寝を少しすることで、ストレスを解消することが多いです。

いくつかのストレス解消法を紹介しましたが、昔に比べ本当にストレスが多い世の中になってきたように感じます。
ストレスによる鬱病患者なども、残念ながら増えています。

これからは、上手にストレスとの調和を図ることが、あなたに大きな力を与えることでしょう。

疲れた時はお昼でも寝よう 137 (392)



夫婦一緒に車で、遠くのショッピングセンター、買い物に行きました。運転の役目は、行きも帰りもいつも私です。

ショッピングセンターでは、妻はあらかじめ考えていた品物を必死に探し、いろいろ買い物をしました。広いところなので、歩き回ったり、どの品物にするかを考えながら選んでいました。

買い物をする時間を、午前中いっぱい使ってしまいました。私は、そんなに疲れなかったのですが、妻はかなり疲れたようで、元気がなくなりました。お腹が減ったので、ショッピングセンター内のレストランで、美味しい昼食をいただきました。

昼食後に、二人車に乗り、家に帰るために、車を走らせました。走り始めるやいなや、すぐに妻は、お昼寝タイムに入りました。

車に揺られながら、すやすやと気持ち良く寝ていました。私は、急ブレーキなどしないように、気をつけながら、車を運転しました。

およそ三十分すると、妻はハット目を覚ましました。疲れも吹っ飛び、笑顔で元気になりました。その後買った物の話など、楽しい話が続きました。お昼寝タイムで、妻のエネルギーが満タんに、回復したのです。

**勉強で疲れた、仕事で疲れた、人間関係で疲れた、気を使いすぎて疲れたなどの時は、お昼でも時間をとって、思い切って寝てみましょう。
少しの時間でも、元気回復の効果があります。
目が冴えて、午後のやりたいことが、効果的にはかどります。**

**お昼の時間が難しい時は、ちょっとした休み時間でもいいのです。
寝るのが難しい時は、椅子に座ってゆっくりするのもいいのです。**

あなたなりのやり方で、元気回復をしてみてください。



人の健康に気をつかおう 138 (426)



人にとって、大変重要なことは、命を大切にすることです。
自分の命だけでなく、人の命も大切にすることが、愛することです。

命を大切にすることは、健康に気をつけて生きることです。
自分の健康を気をつけることは、当然のことだと思います。

**自分の健康だけでは、愛が足りません。
人に対しても、いつまでも健康に生きて欲しいと、強く願いましょう。
そして、常日頃から人の健康に気をつかうことができる人に、なりましょう。**

私は、昔仕事をしていた頃は、朝の挨拶などの時に、さりげなく人の顔や体の様子を、必ず見るようにしていました。
普段の様子と変わらない人は、いいのですが、普段の様子と少し違う人には、健康のことについて、さりげなく声かけ等をしていました。
仕事も大事ですが、それ以上に人の健康が一番大切だと思います。

- ☆ 調子が悪そうだったら、「どうかしたの？」と声をかけましょう。
- ☆ ゆっくりできる所へ連れていき、休ませましょう。
- ☆ 心配事等あれば、話をゆっくりと聞いてあげましょう。
- ☆ 無理せず、仕事を休んで病院に行くように、アドバイスしましょう。
- ☆ 健康にいい食事法を、教えましょう。
- ☆ 仕事で無理をしているのなら、仕事を分担してあげましょう。

このように具体的に、人の健康に気をつかきましょう。
人の健康に気をつけてくれる人に対して、感謝と愛が深まることでしょう。



体の七つに変化に注意 139 (444)



今のあなたの体は、健康でしょうか。
子どもたちの若い体は、日々大人になるために成長しています。

しかし、五十歳・六十歳ぐらいになると、気がつかないうちに体に変化が起こってきます。
それ以上になると、体の変化は顕著になってきます。

少しずつ体が、衰えてくるのです。
ここで、どのような変化が起こるのかを、七つ紹介します。

一つ目は、目です。

かつてはどんな物でも、はっきりと見えていました。
少しずつ近くや遠くが見えにくくなってきます。

二つ目は、耳です。

むかしはささやき声でも、よく聞こえていました。
小さな声が聞こえなくなり、大きな声でないとわからなくなってきます。

三つ目は、歯です。

若い頃は、固い物でも簡単に噛めていました。
歯が少しずつ減ってきて、噛むのが難しくなってきます。

四つ目は、髪です。

子どもの頃は、黒くてふさふさ、しなやかな髪でした。
多くが白髪になり、少しずつ白髪も抜け落ちるようになってきます。

五つ目は、背筋です。

若い頃は、ピンと張っていた背筋でした。
しだいに弓のように曲がっているようになってきます。

六つ目は、足です。

かつては二本足で走ったり、飛んだりなど自由に動いていました。
だんだん足もとがおぼつかなくなり、歩くのにふらつくようになってきます。

七つ目は、食欲です。

昔は、食欲があり、口にする物すべてが美味しかった。
どんな物も口に合わず、食欲がなくなってきました。

多くの人で、このような体の七つの変化が現れます。
それは、人間であれば自然なことです。
心配する必要は、全くありません。

しかし、十分注意をすることで、その変化を遅らせることはできます。
例えば、歯であれば、食べる時によくかむ、毎日歯磨きをする、歯医者で治療をするなどの努力をすればいいのです。
歯以外でも、同様に様々な注意をすることで、その変化を遅らせることができます。

日頃からこの七つに十分注意をして、自分の体の健康を保つように心がけましょう。

太陽の光を浴び元気になろう 140 (464)



梅雨の季節は、雨や曇りばかりで、太陽の光が地面に降り注ぎません。そのせいで、野外や部屋の中も暗くなります。

天気の悪い日が続くと、人の気分も暗くなりがちです。積極的に何かをしようとする気持ちも起こりません。

雨のことや水害などのことも気になり、外に出ようとしなくなります。毎日傘のことや急な土砂降りなどが、心配でなりません。なんとと言っても、天気が良く、太陽の光が降り注ぐ日が、人にとっては気持ちがいいです。

私は、映画「天気の子」を見に行き、太陽の光の美しさと凄さを強く感じました。

この映画は、天候の調和が狂っていく時代に、運命に翻弄されながらも自らの生き方を選択しようとする、少年少女の姿を描いた、長編アニメーションです。離島から家出し、東京にやって来た高校生の帆高は、連日雨が振り続けるある日に、都会の片隅で陽菜という少女に出会います。彼女には、「祈る」ことで空を晴れにできる、不思議な能力がありました。

二人は、アルバイトとして、空を晴れにする仕事をはじめました。驚くほどの多くの人々が、空を晴れにして欲しい、と願って二人に依頼しました。

祭りのイベント、花火大会、初盆、結婚式など、陽菜が祈ると、本当に雨を晴れにしてしまうのです。雨がやみ、雲の隙間から、太陽の光が射し込む様子は、きらめいて美しい限りです。太陽の光が降り注ぎ、多くの人が笑顔と喜びで、いっぱいになりました。

太陽の光は、人々に無限の力を、与えてくれるのです。映画の話はここまでにして、皆さんも太陽の光を浴びてみませんか。

- ☆ 朝起きて、カーテンを開けて、太陽の光を浴びる。
- ☆ 朝の散歩をしながら、太陽の光を浴びる。
- ☆ 暗い部屋の中から、時々外に出て、太陽の光を浴びる。
- ☆ イライラしたり、不安になったら、窓から太陽の光を浴びる。
- ☆ ジョギングや海水浴などで、太陽の光を浴びる。
- ☆ 通勤・通学で、太陽の光を浴びる。

太陽の光を浴びると、光の明るさが体中を包んでくれます。プラスのエネルギーを得て、元気になります。暗かった心も前向きな心になります。

太陽の光を友だちにして、明るい人生を送りましょう。