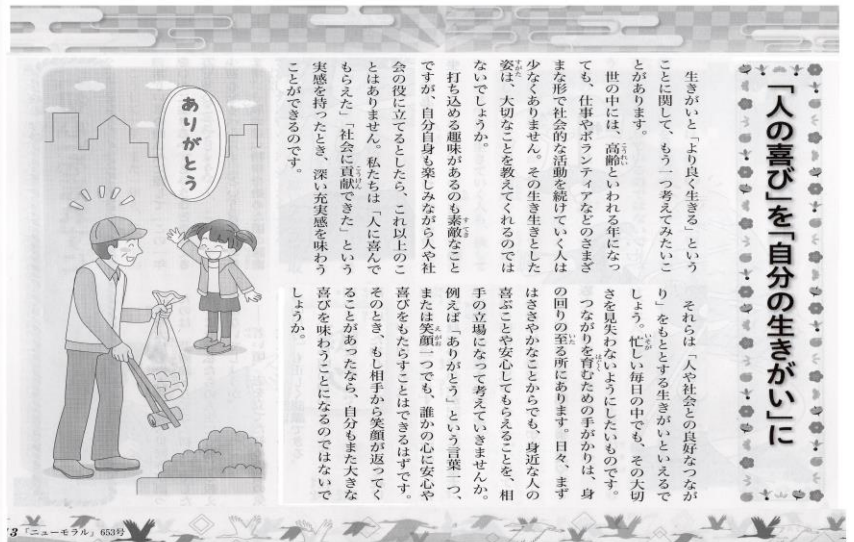


◎ M.A.さんからの定期便 心に響く言葉 小冊子「ニューモラル “New Morals to You”」

From my Friends M.A. 2024.4.5.

HP 更新できなかった2月・3月そして4月掲載分をまとめて掲載

何とはなしに和む言葉 いつもありがとう



1月4日 「1大事」 今日ただ今の心が

人生は一見、単調なことの繰り返しのようにも思えますが、その一日一日は「繰り返し」のきかない繰り返しです。私たちの日常は決して華やかな場面ばかりではなく、むしろごまごまとした雑事のほうが多いものですが、だからといって雑にしようというわけではありません。「雑用」とは、人間が雑にすることで生じるものなのです。私たちは、まだ来ぬ明日を頼んだり、また、時には二度と帰らない過去の栄光を懐かしんだり、とすると「今」という時を疎かにしがちではないでしょうか。江戸時代の禅僧・白隠禅師の師匠であった正受老人は、「1大事と申すは今日ただ今の心なり」という言葉を残しています。人生は結局、一日一日の積み重ねです。丹精込めて、一日一日を丁寧に生きるところに、「充実した人生」があるのではないのでしょうか。（「ニューモラル 心を育てる言葉366日」より）



自分が輝く、社会が輝く

一人ひとりが生きがいのある人生を築くには、自分を取り巻く人や社会も良くなくてはなりません。そのためにながめてみてはいかがでしょうか。例えば「ありがとう」という感謝の言葉「どうぞお元気で」といういたわりの言葉「一緒に楽しみましょう」という態度一つでも、自他共に穏やかで温かい気持ちになれるはずです。地域をはじめとした身近な場でのボランティア活動も、必ずしも「人や社会のために歯を食いしばって取り組むべきもの」というわけではないでしょう。活動を通じて自分の持ち味を生かし、充実感を味わうこと。人とのふれあいを楽しみ、自分を必要とってくれる人がいることを実感すること。自分の中に眠っていた能力や可能性に気づくこと……。

最初の一歩を踏み出せば、自分自身も何かしら得るものがあるのではないのでしょうか。何より、そこで相手の笑顔に触れたら、自分自身も大きな喜びを味わうことができます。そこには犠牲を払った「つながり」が生まれるのです。側・恩恵を受ける側」という関係性を超え、一人ひとりにできることや、その力の及ぶ範囲は、限られているかもしれませんが、それでも「自分自身が輝いて周囲を明るく照らす生き方」を、多くの人がたが志したなら、それは社会を潤す大きな力になるのではないのでしょうか。

一緒に楽しもう！

お元気で

ありがとう

人や社会の役に立つ喜び



どのような職業でも、それぞれに喜びがあれば、苦勞もあるものです。その責務を全うする上では自分の努力によって乗り越えなければならぬ課題が数多くあることでしょう。

「仕事は生計を立てるための手段」という考え方もあります。しかし、本来は自分自身も喜びを得て、働きがいや生きがいを実現して行くことが望ましいのではないのでしょうか。

仕事を通じて人に喜んでいただくこと、そして社会の役に立つことをめざすところに、私たちの生きがいが生まれるのです。



日々の暮らしに張り合いを持って、生き生きと過ごしたい—それはきっと、誰もが望むことでしょう。例えば仕事を始め、家族との関わり、趣味の活動など、何か一つでも「生きがい」といえるものがあるとしたら、とても幸せなことですね。
新しい年の始まりに際し、生きがいについて考えてみませんか。

生きがいを感じるのとは？

自分はどうなとき、どんなことに對して生きがいを感じるのか—改めて自身にそう問ってみると、何が思い浮かぶでしょうか。

時間がたつのも忘れて、仕事や趣味に没頭しているとき、家族や友人などの親しい人たちと共に過ごす、和やかな時間。自分のしたことが、誰かに喜んでもらえたとき、あるいは「子や孫の成長を実感したとき」という方もいらっしゃるかもしれません。はたまた、おいしいものを食べているとき……

生きがいとは、生きていく上での支えとなる、心の張り合いのこと。簡単にいうと「生きていて良かった」と思えるようなことを意味する言葉です。

何に對してそう思うかは人それぞれでも、心からの喜びや楽しみ、充実感を味わっているときは、きっと「生きていて良かった」と思えるのではないのでしょうか。それが「生きがいを感じる」ということなのでしょう。



ありふれた日々の中にこそ

ともすると私たちは毎日の生活を平凡で退屈なものと思ってしまうことはないでしょうか。しかし喜びや楽しみは「特別な機会に特別な体験をすること」でしか得られないものではないはず。

生活とは、私たちが生きて活動することそのものです。繰り返される日常においてこそ、ありふれたことと思える物事の一つ一つに對し、どのように自分の心をはたらかせているのかを意識してみたいものです。生涯にわたって生きがいを感じながら生きていくための鍵は、そこにあるのではないのでしょうか。

例えば毎日の務めとしての仕事や勉強

などの中に、小さくとも確かなやりがいを見いだすこと。よくよく考えてみると、日に三度の食事の支度をはじめとして、自分や家族の暮らしを支える家事だけでも、毎日何かしらのできることがある生活は「張り合いがある」といえるのではないのでしょうか。また、暮らしの中の「く当たり前」と思っていた物事を

「ありがたい」という目で見つめ直すことで生まれる喜びもあるでしょう。打ち込める趣味を急につくろうとしても難しいものですが、生きがいとなるものは、今現在の日常生活の中にも隠れているのかもしれない。

「生きがい」にたり得るものは？





心は使つほど成長する



私たちの筋肉は、トレーニングなどによって繰り返し動かした部分が発達していきます。このことは「活動性肥大の法則」と呼ばれるそうです。また、使わない筋肉は衰えていくというのも、多くの人が実感していることではないでしょうか。

私たちの心にも、同じことがいえます。「良い心」であれ「良くない心」であれ、使えば使うほどに増幅していくのではないのでしょうか。感謝の心や思いやりの心が大きく強く育つていくように、日常のあらゆる場面で意識して「良い心」をはたかかせたいものです。

「節分」って？

「鬼は外、福は内」——節分の豆まきでおなじみの、この言葉。外へ追い出すべき「鬼」とは、じつはいつ何でしようか。また、内へ「福」を招くには、何が必要でしょうか。今、自分自身の心の中を見つめ直してみませんか。

二月初めに迎える「立春」。その前日は「節分」と呼ばれます。冬から春へと移り変わる頃、つまり季節の分かれ目のときです。

節分とは、もともと立春の前日だけでなく、立夏・立秋・立冬の前日も含めた季節の分かれ目すべてを指す言葉でした。しかし、旧暦では立春の頃が一年の

この邪鬼を打ち払う行事の原型は、古くは中国から伝わり、平安時代の頃には宮中で盛んに行われるようになったという大みそかの行事、「追儺」にあるようです。現代の節分の行事は、これに豊作を祈願する日本の伝統的な農耕儀礼が結びついたものであるとされます。

始まりに当たることから、特に「立春前日の節分」が重視されてきたようです。大みそかと同様の「年越しの日」ということなのでしょう。

節分の習わしは、地域によってさまざまなものがありますが、多くの人にとってなじみが深いのは、「鬼は外、福は内」と唱えながら行う豆まきではないでしょうか。

この邪鬼を打ち払う行事の原型は、古くは中国から伝わり、平安時代の頃には宮中で盛んに行われるようになったという大みそかの行事、「追儺」にあるようです。現代の節分の行事は、これに豊作を祈願する日本の伝統的な農耕儀礼が結びついたものであるとされます。



「福を招く生き方」をめざして

しかし私たちの心は、マイナスの方向にはたらくばかりではありません。優しく温かい心はたらくときが、誰しもあるのではないのでしょうか。

自分勝手な心、意地悪な心、怒り、恨み、ねたむ心……。そうした「良くない心」の対極にあるものが、感謝の心や思いやりの心といえます。大切なことは、「良くない心」を抑えつつ、日々意識して「良い心」をはたかかせ、その心を大きく育てていくことなのでしょう。

生を明るく方向へと導いていく力が潜んでいます。

完全な「良い心」はすぐにはできなかったとしても、日々の小さな行いを通じてそうした心を少しずつも表すことができるように、前向きな努力を続けていく——それは「福を招く生き方」といえるのではないのでしょうか。

「良い心」を育てる



完全な「良い心」はすぐにはできなかったとしても、日々の小さな行いを通じてそうした心を少しずつも表すことができるように、前向きな努力を続けていく——それは「福を招く生き方」といえるのではないのでしょうか。



つながりきり物を言うのは……

多くの人の支え合いにより成り立つ社会、災害等の大きな出来事に直面すると、その「つながり」の大切さが痛切に感じられます。とりわけ他の地域からの救援をすべに受けられないときに物を言うのは、隣近所との「つながり」です。災害への備えとして、物資の備蓄や設備の強化等はもちろん大切ですが、日常の関わりを通じて培われる心の絆もまた不可欠といえるのではないでしょうか。一人ひとりが「つながり」の大切さを思い、地域の内外で互いに助け合っていくことができる、温かい社会を築いていきたいものです。

年を重ねるほどに大切にしたいこと

私たちが幸せな人生を全うする上で大切なことは、物やお金などの物質面が満ち足りていることだけではないでしょう。どのような年齢になっても「もう年だから」と考えるのではなく、暮らしている中に張り合いを持って生き生きと過ごすことができたなら、それこそが幸せといえるのではないでしょうか。

その「張り合い」となり得るものについて考えてみると、例えば次のようなことが挙げられます。

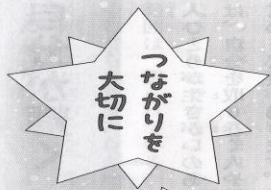
- ① 良き仲間との心温まる交流を大切にしたい。孤独にならないこと
- ② 家庭や社会の中で「日々の務め」や「楽しみ」といえる何かを持つこと
- ③ 生涯学習に関心を持ち、自分の可能性を伸ばしていくこと
- ④ 若い人たちの成長を温かい目で見守りつつ、自分の知識や経験を次の世代に伝えていくこと
- ⑤ 「体の健康」だけでなく「心の健康」にも留意して、心穏やかに生きること

私たちが年を重ねるほどに人生を充実させていくためには、命の続く限り「より良く生きる」という目標を見失うことなく、「人や社会との良好なつながり」を大切にす気持を葆ち続ける必要があるのではないのでしょうか。

③ 生涯学習に関心を持ち、自分の可能性を伸ばしていくこと

④ 若い人たちの成長を温かい目で見守りつつ、自分の知識や経験を次の世代に伝えていくこと

⑤ 「体の健康」だけでなく「心の健康」にも留意して、心穏やかに生きること



自分が輝く、社会が輝く

一人ひとりが生きがいのある人生を築くには、自分を取り巻く人や社会も良くなつていく必要があります。そのためには、まず自らが一步を踏み出して、温かい心で人や社会と関わっていくことが大切なのでしょう。

「とはいえ、ことさらに気負う必要はないのかもしれない。まずは自分自身が生き生きとして、身近な人たちも笑顔でいられるような在り方を考えることから始めてみてはいかがでしょうか。例えば「ありがとう」という感謝の言葉、「どうぞお元気で」といういたわりの言葉、「一緒に楽しみましょう」という態度一つでも、自他共に穏やかで温かい気持ちになれるはずです。

地域をはじめとした身近な場でのボランティア活動も、必ずしも「人や社会のために歯を食いしばって取り組むべきもの」というわけではないでしょう。活動を通じて自分の持ち味を生かし、充実感を味わうこと。人とのふれあいを楽しみ、自分を必要としてくれる人がいることを実感すること。自分の中に眠っていた能力や可能性に気づくこと……。

最初的一步を踏み出せば、自分自身も何かしら得るものがあるのではないのでしょうか。何より、そこで相手の笑顔に触れたなら、自分自身も大きな喜びを味わうことができます。そこには「犠牲を払った」「恩恵を受ける側」という関係性を越えた「つながり」が生まれるのです。

一人ひとりにできることや、その力の及ぶ範囲は、限られているかもしれませんが、それでも「自分自身が輝いて周囲を明るく照らす生き方」を、多くの人が心が志したなら、それは社会を潤す大きな力になるのではないのでしょうか。

