

【 いろいろ 】・・・鈴木

新型コロナウイルスの感染拡大が全世界で止まらない状況になっております。いろいろせず、そして情報に惑わされず、落ち着いて行動していきましょう。

今回のコロナ騒ぎもそうですが、世の中にはたくさん「いろいろ」することがあると思います。

人間関係だったり、時間やお金のことだったり、ジャンルは多種多様ですが、どれも原因は、余裕がないということです。いろいろの正体は余裕不足で、それがなくなるときの発生する気持ちなのです。いろいろしている人は、必ず余裕がないのです。キレイやすい人ほど、時間やお金、人間関係や自分に余裕がなかったりもします。例えば、朝の通勤電車でいろいろするのは時間に余裕がないときです。時間に余裕がないから、ちょっと電車が遅れただけで、いろいろしてしまいます。買い物で衝動買いをしていろいろしてしまうのは、お金の余裕がないときです。お金の余裕がないから、間違えた買い物にいろいろしてしまいます。喧嘩をしていろいろするのは、言うまでもなく、人間関係に余裕がないときです。また自分に余裕がないからという理由もあることでしょ。

気持ちに余裕のないのが問題ではないでしょうか…。余裕のある生活スタイルに変えれば、自然と気持ちにも余裕が出て、いろいろしにくくなります。いろいろを解消するためには、まずなにより「余裕を作ること」が先決なのです。

いろいろしたくない、心に余裕を持ちたい、こうした願いを持つ人は、生活に余裕を作り、生活に余裕ができれば、必ず気持ちにも余裕が出てくるようになります。いろいろの原因は、心に余裕がなく、生活にも余裕がないからです。生活を変えれば、心が変わり、気持ちまで変わります。いつもより、10分早く家を出るとか、予備を用意しておく。左右を確認してから、道路を渡る。話すより、聞く。こうしたことを心がければ、きっと余裕ができて、落ち着いた心になるのです。性格を変えるのはちょっと難しいのですが、生活スタイルは変えられるのです。

そして、今のこの大変な時期に難しいとは思いますが、積極的にわくわくする出来事を作りましょう。平凡な生活であっても、心がけ次第でわくわくする出来事を作ることができるはず。いろいろしても、わくわくしても、同じ1日を過ごすなら、いろいろする



よりわくわくした1日を過ごしたいですね。

いろいろすることが多くても、それ以上にわくわくすることを増やすことができれば、就寝前「今日は楽しい1日だった」と思えます。外出も極力避けている今の時期だからこそ、外出しなくてもわくわく感を感じる事、見つけたいものですね。

【 この春に思う 】・・・小倉

早いもので令和2年も新年度に突入し、春の暖かさ、桜満開の季節になりましたね。

ちょうど今年の今頃、新元号で日本中が平和で盛り上がっていたのがつい昨日のようです。現在、コロナウイルス感染拡大の影響で世界が困難していますね。世の中、なにが起こるかわかりませんが、そのような中、私が二つ思う事があります。

まず一つ目は、「人からの手助けに対する感謝」です。一人の力には、限界があります。一人で悩みを抱えていても、なかなか簡単に「助けて」の一言が言えません。人に甘えることが出来た自分がいて、例えその甘えた人から迷惑をかけられたとしても、「お互い様だった」と寛容な心でいきます。結果の良し悪しに関わらず「ありがたい」の魔法の言葉がいつも私を平穏な心にしてくれます。

そして二つ目は、「優しさの中にも責任をもつ」事です。人からの頼まれごとに良かれと思い、何かと引き受けしてしまうことが度々あります。依頼してくる友人や知人の数が決して幸せと比例しているとも言えないかもしれません。本当に信頼関係のある人には一生懸命尽くしたいですが、一步間違えると八方美人になりがちです。いい人になりすぎて結果、頼まれ事に「やはり出来ませんでした」ではかえって相手にも失礼になります。無理は禁物ですので、まずは、自分のキャパシティをよく認識し、良好な人間関係を構築すべきだと感じます。

以上二点を念頭において、人への思いやりも欠如しやすい時ですが、尚、気をつけて過ごしていきたいと思えます。

確定申告も終わり、好きな桜をゆっくり見てみたかったものですが、すべて自粛になり、今までの普通に平凡な生活が幸せと思知らされました。早く自然の喜びを感じたいです。



さっぽろ雪祭り 2



ホームページのご案内

当事務所のホームページです。
ぜひアクセスして下さいね。
ホームページはこの検索サイトでも、
“**所長一筆**”と入力すれば、簡単に見ることが出来ます。

(HP) <http://ishikawatax.com/>

(MAIL) hiogenoishikawa@yahoo.co.jp