

【小さな親切】・・・鈴木

待ちに待った6月がやってきました。と、いうのも今月は私の誕生日でもあり、10年ぶりの夫婦旅行に出掛ける月でもあり、清々しい初夏を満喫しようと思っています。しかし、サンフェが皆さんに届くころにはもう梅雨に入っていますね。雨は、私たちの生活には絶対に必要なことですが、憂鬱で、気持ちがすごく沈む時期になるのは私だけでしょうか…。

6月13日は「小さな親切の日」です。1963年に行われた東京大学卒業式において、当時の茅誠司総長が告辞の中で、「小さな親切を勇気をもってやってほしい」といった言葉がきっかけとなり、これに感銘を受けた数人が提唱者となり小さな親切運動が始まったのが由来だそうです。

最近、皆さんは誰かに親切をしてあげましたか？または、誰かに親切にされましたか？誰でも親切を受けると嬉しい気持ちになりますが、親切な行いをした人も、とても嬉しい気持ちになると思います。そんな小さな親切運動には「小さな親切八か条」というのがあるので、記述します。

- ・朝夕のあいさつを必ずする
- ・はっきりした声で返事をする
- ・他人からの親切を心から受け入れ、ありがとうと言う
- ・ありがとうと言われたら、どういたしまして！と言う
- ・紙くずをやたらと捨てない
- ・お年寄りや赤ちゃんを抱いたお母さんには席を譲る
- ・困っている人がいたら手伝う
- ・他人の迷惑になることはしない

例えば、あいさつを必ずするについては…普通、夫婦や親子でおはようと言うことで一日が始まり、おやすみで一日が終わります。しかし、大喧嘩をした日の翌朝は、なかなかすんなりと、あいさつできないですね。私もムツとして顔を見合わせるだけで、無言のままなんていう時もあります。そういう時は我慢してあいさつをしなければと思うのですが…。

また、他人からの親切を心から受け入れについては…たまにありがた迷惑な時がありますが、そこは素直に受け入れたいと思います。そしてこの「小さな親切八か条」を意識して実践出来たらいいなと思います。普段、親切を行うとき、してあげるという気持ちになっている時があります。してあげるという気持ちは、言葉や態度から自然と相手に伝わってしまうと思います。親切は、してあげるものではなく、させてもらうものと意識したいと思います。



小さな親切大きなお世話（時としてありがた迷惑、余計なお節介）にならないよう、小さな親切運動を心がけたいと思います。

【梅雨時期に思う】・・・小倉

6月になりまして、梅雨の走りなのか、ぐずついた天気が続いておりますが体調を崩したりはしていませんか。

このような季節は気が減ってしまいがちなので気をつけたいものです。

最近、自分自身が思うことで、一つ目は「時間を大切に」です。環境も大きく関係していますが、年々時間の使い方が上手に使えていないと思います。時間を上手に使っている人を見ると、集中力が高く、自己把握ができており充実して見えます。時間は有限であり、だらだらと過ごすことはもったいないように思います。毎日しなければいけないことはルーティンするなど生活のリズムが整ってくると価値観も変わるような気がします。忙しい人なんて、いくらでもいますし、もっと大変だった頃を考えると、より時間の大切さは意識していきたいです。

次に、「自分軸」をもつことです。自分軸とは「他人と自分の区別が出来ているか」これが自己中の人、他人を大切にしませんし、相手を尊重するということがなく、自分軸の人は相手の考え方、生き方を尊重します。また自分を大切に出来ている人は（自分に甘いとは別で）、自分勝手な人や自己中な人が少なく、何故かという、人は、自分に対してしていることを他人にもしようとするもので、自分を肯定していると、相手のことも肯定できるようになるようです。例えば、自分のダメなところに対して人も人は完璧ではないのだから、欠点があってもいいとそんな自分も肯定していたとします。すると人に対しても欠点があってもいいんだよと相手のよいところを見て肯定できるようになります。自分軸と自己中の違いを認識して、自分を大切にすることを必要に思いました。

自分が発していることがそのまま返ってくるように思うので、身近な方から嫌な思いをしたときは、相手のせいばかりするのではなく、自分にも非はなかったかを考え克服できたらと思います。反省しないと成長できない、そんな前向きな気持ちで梅雨時期をのりきりたいです。



【肩が凝る】・・・手塚

6月に入り、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいりました。

これから夏の計画を立てるという方も多いのではないのでしょうか。

しかし暑い夏の前にやってくるのが、梅雨の時期です。湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまふといった変化が起こりやすいものです。

梅雨時には、なんとなく頭が重いといったことがよくあります。とりたてて病気があるわけでもないのに、うっとうしい感じが抜けません。頭にヘルメットをかぶせられたような気がします。この症状は夕方になると強くなり、家に帰ってゆっくりと風呂にでもつかった後は、だいぶ楽になります。

これは頭痛の中で最も頻度の高い、緊張型頭痛というものです。この緊張型頭痛は“頭凝り”といわれることもあり、実際、肩も凝っていることが多いのです。動物の亀は身の危険を感じると、首をすくめて防御の態勢に入ります。これが“亀の首すくみ”といわれるもので、頭凝りになる状況はこの“亀の首すくみ”と似ています。

一日中、机に向かって仕事をしている格好は、まさに“亀の首すくみ”と同じです。

しかし、ただちに首をすくめたような姿勢をとるだけが頭凝りの原因ではありません。むしろ、精神面での“首すくみ”現象がその主因になっているのです。

私たちは、振り払うことのできないストレスに取り囲まれますと、このストレスから身を守るために必死の防御姿勢をとるようになります。この内的な防御姿勢をとり続けることが頭凝りを生み出すことになるのです。

こうして生まれた頭凝りが、また、新たなストレスとなり、頭凝りをさらに増強させ、ここに悪循環が成立します。

頭凝りにならないためには、仕事の合間、合間に首や肩をもみほぐす、軽いストレッチ体操をするのがいいでしょう。そして、仕事にメリハリをつけ、思い切った気分転換をはかることです。

真夏の青空が広がるのも、もう間近です。ストレスとはサラバといきたいものです。

