

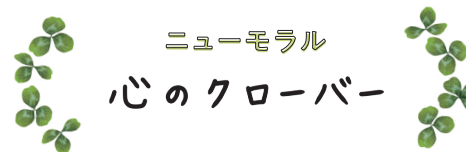


“ 週初めのミーティングで「学び」と「気づき」をシェア ”

毎日の生活の中で
こんなことを意識してみませんか？
メモ欄は週間目標の記入等にご活用ください



社員教育へのご活用は
こちらから



ニューモラル
心のクローバー

第4週

一日一日を 丁寧に生きる

一日一日を丁寧に生きる——。とても難しいことのように感じてしまいます。そんな時は少し見方を変えて、いつも見過ごしているような些細なこと、それだけで、温かく、優しい気づきを毎日少しでもよから暮らしの中に取り入れてみてはいかがでしょうか。例えば、夕食の食膳に向かって「また、いつものおかずか」と不平不満に思うのも、「いつも、ありがたい」と感謝するのも、同じ心の働きなのです。

私たちは、日々、心を働かせて生きています。毎日の生活は平凡なようですがその中でも私たちの心は、日々、同じではありません。「今」の自分の心が今日一日をつくり、その積み重ねが人生となるのです。



MEMO

メモ

第3週

大切な 「親との時間」

「親孝行したいときに親はなし」という古言が生まれたのは、平均年齢が現在よりずっと短かった頃のことです。しかし、長寿の時代を迎えた今でも、親を看取った後に“もっとよくしてあげられたらよかった”という思いにさいなまれる人は、少なくありません。

成人した子供が親と一緒に過ごせる時間は、意外に短いものです。例えば、40歳前後の人の親が60代後半であれば、現在の平均寿命から考えて、親子で顔を合わせて一緒に過ごせる時間が1年間で10日、1日につき9時間だとすると、20年間では1800時間、75日分ということになります。この限られた時間をどのように過ごすかを、大切に考えていきたいものです。



MEMO

メモ

第2週

世代を超えた 先輩・同僚

趣味を持っている人やサークル活動に参加している人は、年齢の違った世代の人とも友達になりやすいといえます。これは、趣味や共通の話題を交わしているうちに、世代を超えて人間として付き合いようになるからでしょう。

年配で、年の若い部下や同僚とうまく付き合える人たちは、自分の方から心を開いて、若い人に歩み寄っています。一般に年配の人は、自らが若者に対して大きな壁をつくっていることが少なくありません。それは、過去の自分の体験や思考だけを基準にし、年下の若者を判断しているからです。

若者に尊敬される人とは、柔軟な思考を持ち、絶えず学ぶ姿勢を忘れずに、自分を高める努力を続ける人なのです。



MEMO

メモ

第1週

周囲に向ける 「心のゆとり」

慌しい日常生活の中では“自分さえよければ……”という、自分優先の考え方になりがちです。しかし、周囲の人々と互いに心地よく過ごしていくためには、自分の欲求を「腹八分」に抑え、「二分のゆとり」を他に向ける過ごし方を心がけることが大切です。例えば、後から来る人のために入口のドアを開けて待っておく、これは先を急ぐ気持ちを少し抑えそこで生まれた「時間のゆとり」を他に譲る提案です。

目に見えなくても、私たちの日常の裏には多くの人々の支えがあるものです。“他のおかげで生かされている”という自覚から感謝の心が芽生えたとき、周囲に温かい思いを向ける「心のゆとり」が生まれるのではないのでしょうか。



MEMO

メモ

季節の植物 ♪ 山吹(ヤマブキ)

Illustration by Kyoko Kishi