



第 4 週

**「感謝する」という
心の習慣**

いつも感謝の心を抱いている人は、心が安らかで、周囲の人々の心をも明るくすることができるものです。毎日感謝の心で過ごすことができたなら、どれほど幸せな人生でしょうか。

感謝の心は、自分の周りの人に対してだけでなく、物に対しても向けることができます。日々の生活を支えている道具や用品に「ありがとう」と言っても、返事が返ってくることはありませんが、物のいのちを生かし、感謝の心を育てることにつながります。

いつも感謝するという、心の習慣をつくってみませんか。その習慣は、きっと日々の生活に潤いと温かさを与えてくれます。そして、私たちの人生さえも大きく変えていくのではないのでしょうか。

MEMO MEMO

第 3 週

**無駄遣いの
背景にある心**

水や食料をはじめ、ガス・石油・電気・衣類・家具・電気製品など、私たちは多くの物に囲まれて生活していますが、その恩恵にあずかることができるのは、その分野の仕事を担う人たちからでしょう。ところが、これらのありがたさに気がつくのは、断水や停電、器具の故障などがあってからという場合が多いのではないのでしょうか。

そのありがたさを思うこともなくただ漫然と使うのでは、無駄遣いをしないとも限りません。新品同然のものまで簡単に捨ててしまうことがあるのも、私たちの感謝の気持ちが薄れた結果ではないのでしょうか。無駄を少しでも減らすために、まず物があること自体に感謝して日々の生活を送りたいものです。

MEMO MEMO

第 2 週

豊かな水資源に感謝

世界の文明は、水の豊かなところに発生しましたが、それらの文明は緑を失うことによって滅びたといわれています。例えば、富山和子著『水と緑と土』（中公新書）によると、メソポタミア文明が栄えたのも、そこに住み着いた民族が優秀だったからというだけではなく、そこが広大な森林地帯であり、豊かな土壌と水に恵まれていたからだといえます。

日本は豊かな緑と良質な水に恵まれ、水道水を安心して飲めるという、世界でも数少ない国です。生活に欠かせない水は「自然からの頂き物」といえるでしょう。水は自分や家族だけのものではなく公共のものであると心得て、限りある水資源を大切に、感謝の心で生かしていきましょう。

MEMO MEMO

第 1 週

**「当たり前」の中にある
「有り難さ」**

寒さの厳しい季節。暖房の効いた部屋の中でずっと過ごしていると、室内が暖かいことは当たり前と思えてくるかもしれませんが、長時間の外出で冷え切った体で帰宅したときは、どのように感じるでしょう。「ありがたい」という思いも心に浮かんでくるのではないのでしょうか。

「有り難い」という言葉には、「そのように有ること自体が大変難しい」と感じられるからこそ、感謝せずにはいられないという気持ちが込められています。暮らしの中で「当たり前のこと」として受け止めている物事の中にある「有り難さ」に心に向け、これに感謝する心を育んでいくと、私たちの日常にさらなる潤いと温かさが生まれてくることでしょう。

MEMO MEMO

季節の植物
 薔薇 (ヤブツバキ)

Illustration by Kyoko Kishi