

# 心の受信力を高めよう

## 人生百年時代を豊かに生き抜く秘訣とは

私たちは日常生活の中でもさまざまな出来事に出会い、多くの物事を見聞きしています。同じものを見たとしても、人により、あるいはその時々の心の状態によって、受け止め方や感じ方に違いが生じます。野に咲く花を見て「美しい」と思う人もいれば、何かを思うこともなく通り過ぎてしまう人もいるでしょう。同様に、毎日の生活の中にある「小さなこと」に喜びを見いだしたり、思いやりの心をはたらかせたりできるかどうかも、一人ひとりの心次第なのではないでしょうか。

これは「心の受信力」の違いとることができます。

同じものに出会ったとしても、「心の受信力」の違いによって、私たちは喜びを感じたり、感謝したり、時には悲しんだり、恨んだりするのではないでしょうか。すると、その次に起こす行動にも違いが生じます。そこでの言動は、周囲の人たちとの人間関係にも影響を及ぼすことでしょう。

一つ一つの出来事は、小さなことかもしません。それを受けての自分自身の心の動きも、そこから生まれる言動も、些細なことかもしません。しかし、それらの積み重ねこそが、私たちの人間性を形づくっていくのです。

「人生百年」といわれる現代ですが、その長い人生も、日々の「小さなこと」の積み重ねです。一つ一つをおろそかにしないことを意識し続けた結果は、年を経るほどに、私たちの人生に大きな違いを生んでいくのではないでしようか。

「心の受信力」をよりよい方向にはたらかせて、暮らしの中の「小さなこと」をしつかりと受け止め、一日一日を大切に生きてていきたいのです。