



第 4 週

喜びに満ちた人生を
開くために

「人は一人では生きていけない」といいます。私たちは親子や夫婦、親しい友人との深い結びつきから、社会の中で会うさまざまな人々との関わりまで、実に多くのつながりの中で、互いに助け合い、支え合いながら生きているのです。

私たちは、胸の内に芽生える「温かい心」「優しい思い」を、日常にどれほど生かすことができているでしょうか。

「相手に喜びや安心、満足を与えたい」という温かい思いを言動に表したとき、どれほどささやかな行為であっても、それはきっと相手の心に響きます。そこで生まれたぬくもりは周囲にも波及して、より良い社会を築く原動力となるでしょう。そこにこそ、私たち自身の喜びに満ちた人生が開かれていくのです。

MEMO MEMO

第 3 週

心づかいの
トレーニング

思いやりが大切であることは誰もが知っているでしょう。しかしその実践は、心のゆとりがなければ難しいものです。

心にゆとりを持つには、自分の考えにとらわれ過ぎないように、立場や視点を変えて物事を考えるトレーニングが大切になってきます。誰かの言動に腹を立て、その人を責めたくなくなったとしても、相手の立場になって考えると「相手にも事情があるのかもしれない」「自分にも非があったかもしれない」と省みることができるのではないのでしょうか。

心づかいのトレーニングには積み重ねが必要ですが、時間をかけて続けていくと、いつしか自然と相手の立場と気持ちを理解できるようになるのではないのでしょうか。

MEMO MEMO

第 2 週

慈愛の心を発揮する

困っている人を見かけると、自然に助けたいという気持ちが湧き起こるものでしょう。それは私たちが皆、心の中に「慈愛の心」を宿しているからです。

「人の役に立ちたい」という気持ちも、そうした心の表れです。自分さえ良ければ、自分たちさえ楽しければという自分中心の心を見直して、身近なところから優しさを発揮することは、真に自分を生かすことにつながるだけでなく、次の世代にも生き方の模範を示すことができるのではないのでしょうか。

自分の中の「慈愛の心」を改めて見つめ、その価値に気づいて、その心を大いに発揮したいものです。それはより良い自分づくりや思いやりで満ちた温かい社会づくりにもつながることでしょう。

MEMO MEMO

第 1 週

優しさとは、常に
相手に心を向けること

心づかいは表情や態度、立ち居振る舞いなど、さまざまな形で表れるものですから、一口に「優しさ」といっても、それにはいくつもの表現があります。

例えば、明るい表情で接する、励ましの言葉をかける、相手の話に耳を傾けるなど。こうした直接的な言動に「相手の心に寄り添いながら粘り強く見守り、幸せを祈る」といった優しさも加味されたなら、その優しさはより深く、大きなものになっていきます。

「優」という字は人偏に「憂」と書きます。「憂」とは相手のことを気にかけて、何とかならないかと心を痛めることです。そうした心づかいや言動の積み重ねが大きな「優しさ」を形づくり、人を温かく包み込んでいくのではないのでしょうか。

MEMO MEMO

季節の植物 ♪ 小紫式部 (コムラサキシキブ)

Illustration by Kyoko Kishi