



まんごの木

「幸せに生きる能力(イーズ)」

親が子どもに望むことは幸せに生きることだと思います。幸せの形はいろいろあると思いますが、幸せになるための能力があれば、どんな形でも、それほど難しくはありません。幸せに生きる能力で一番のコツは幸せ好きになる事です。「人は毎朝、その日一日を幸せに生きるか不幸に生きるかを決められる。それなのに多くの人は自ら不幸になる1日を選んで」と、ある僧侶が仰っていました。そんな馬鹿な、と思いつつも自分の行動を省みると、不幸や不安ばかり数えていることに気がつきます。人に対しても、相手が目を見てくれないと、自分のことが嫌いなのか興味がないのかと不安になります。目をしっかりと見られると、きっとあの人は私に文句があるに違いない。微笑んでくれたとしても、あんなに愛想を良くしているのはきっと何か企んでいるに違いない。これではその人との関係がうまくいくはずはありません。この悪い思いは相手には全く関係のない、自分の中で膨らませた妄想に過ぎません。ある名言集に「自分が思っている程、他人ってそんなに見ていないわよ。だって、他人の1番の関心事は自分自身が他人にどうみられているかなんだから」とありました。まさにその通りだなと思います。基本的に人はそれほど他人のことなど気にしてはいないのです。ですから、心を他人の評価に囚われないで自由に生きましょう。他人には関係なく、自分がどう思うかによって生きている世界が変わります。幸せ好きになり、みんないい人だと思っていると自分の周りの人は良い人ばかりになります。嘘つきのひどい奴らばかりだと思っていると、それも、その通りになります。文句や否定的なことばかり言われていたら、その人を肯定できなくなりますよね。逆にポジティブで明るい人と居る時は明るい気持ちになり、否定的なことを言っていること自体が恥ずかしくなります。

誰かに「だーい好き」と言われていますか？幸せ好きになる第一歩は幸せな言葉好きになることだと思います。言ってもらうためには、自分から「だーい好き」と言いましょう。目の前の子どもに「〇〇ちゃん、大好きだよ、生まれて来てくれ有難う。」から始めましょう。恥ずかしがらず、声に出さなくてはいけません。他の人にも「有難う」「とても助かったよ」「君のおかげで上手く行ったよ」と言いましょう。幸せを感じた心を口に出しましょう。自分が幸せ好きであると決めて嬉しい言葉をたくさん口に出して生きて行きたいと思いません。そして、いつかみんなが幸せな言葉を口にする様になり、きっと戦争が無くなる日が来ると信じています。一人一人が笑顔になれる様に。

* 親ばかちゃんりん、蕎麦屋の風鈴

臨床心理士をしている息子のInstagramです。

父よりわかりやすいので覗いてやってください。branchpointcounselor

2022年4月27日

園長 峯村敏弘

