

優優生活2月、3月号 2024年



今回は、一日一日を幸せに生きるコツとして、「心の運転」についてお話します。
人はどうやってものを見ているか。これはとても大切なお話です。
なぜなら、まず、ものを見てから心が生まれているからです。
ものの見方で心のあり方が変わる。そして、心の置き方で、ものの見方が変わる。
これは、「心の運転」にとって、大事なポイントです。

私たちは常に情報を選んで生活をしています。それらの情報は、どうでもいいものもあれば、生きるために重要なものもあります。すべての情報に気を配っていたら、脳はパンクし、生きていくがとても難しくなってしまいます。
私たちの脳は、必要な情報を選び、日々の生活の中でうまくこなしているのです。しかし、気にする情報の組み合わせのよっては、認識がずれてしまい、悩みや苦しみを生むきっかけとなってしまいます。先ほどお伝えしましたが、「ものを見てから心が生まれる」。
心は、常に変化していくもの。心の性質を理解し、自分自身の「ものの見方のくせ」を知ること、それに振り回されない生き方を身につけることが、人生を穏やかに生きるコツといえます。



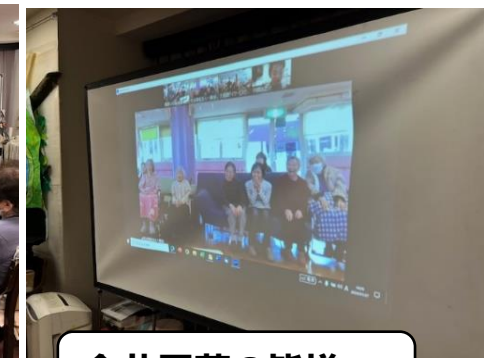
「心しだい」=この世界は、あなたの心が作り出している。
この世界を楽しいものにするか、つらいものにするかは、あなたの心しだい。
人はだれでも自由にものを見ることができる能力を持っている。
しかし、私達には、「あるのに見えない」ということがある。また、「ないのに(勝手に)見てしまう」ということもある。私たちは、全ての情報を正しく見ているわけではない。私たちは、他人のことや自分のことを都合よく解釈をする。これをよく知っておくことが大事である。

私たちは、自分のことやまわりの人や物事を「ありのまま」見るのではなく、「あるべきだ」「あるべきではない」という先入観をもってみたり、何らかの評価をして、一面的に見てしまったり。特に、悩んでいるときや不安、苦しみの中にあるときは、視野が狭くなり、意識の焦点が一つに絞られがちになります。意識の焦点が絞られると、そこばかり気になって、どんどん心は苦しくなっていきます。
苦しみの元は、情報や見方、考え方に振り回されて「我を失う」こと。
いろんな情報に心がかき乱されそうになったら、まずは、呼吸を整え、「今ここ」を感じ、さまよう思考からいったん離れて、意識を自分自身に戻すことが大切です。
そして、たくさん浮かんでいた情報や思考、感情に対し、一定の距離を保ち、ただそれを見つめる。その時に「いいか悪いかの判断をしない。」「言葉で意味をつけたり、解釈をしない」ということがポイントです。これが、心を安定に保ち、感情や思考をコントロールする方法でもあります。心をいつも平穏を保つイメージとしては、「明鏡止水」(澄み切って落ち着いた心の状態)。波立つこともなく、静かにたたえている水面を想像してみましょう。
心が不安定になりそうときこそ、この風景を思い出して、ただ静かに眺め、「今ここ」を感じる練習を行っていきましょう。
ちょっと心の置き方を変えるだけで、今日がとても生きやすくなります。

今回は、ボランティアの行田さん、神奈川県にある特別養護老人ホーム金井原苑の皆様、福井県の大和田デイサービスの皆様と交流オンラインコンサートを行いました。



ボランティアの行田さん



金井原苑の皆様



大和田デイサービスの皆様

当日は、皆様と一緒に「上を向いて歩こう」「いい湯だな」「冬景色」「早春賦」
災害復興を願い「しあわせを運べるように」(能登バージョン)「故郷」などを歌いました！

節分会～豆まきを行いました！

鬼め！来たな！



鬼は～外！福は～内！



ひえ～



参りました！



鬼～のパンツはいいパンツ～
強いぞ～強いぞ～♪



降参した鬼が、最後に
「鬼のパンツ」の曲に
合わせて歌と踊りを
披露してくれたよ。



<節分の日に鬼の面の制作を行いました！>



皆さんとても集中されて、
素敵な作品が出来上がりました♪



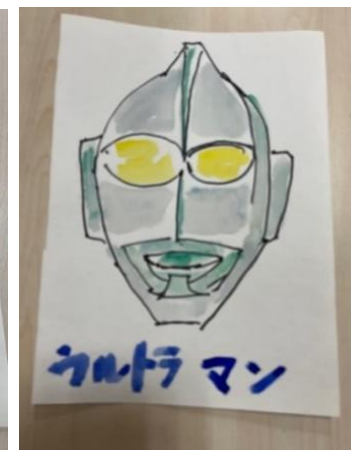
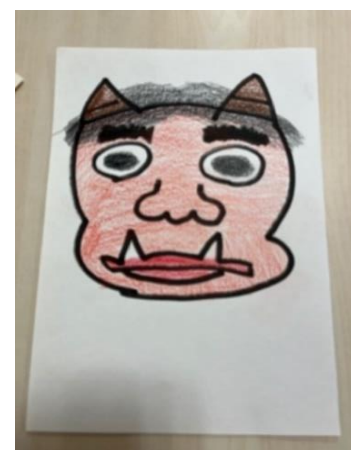
shutterstock.com · 2243037215



描いていくうちに
なんか楽しくなってきた
ぞ！

僕らも嬉しい～♪

私も！



炎の中で
戦っている
ウルトラマン！
かっこいい～



いろんなお面があって
おもしろい！



「優優生活」は、今回が最後になります。1年半、皆様に支えられ、続けることができました。
本当にありがとうございました。