



## 「自分で自分を幸せにする力」

新しい年もはや1か月過ぎましたが、みなさん順調に過ごしているでしょうか。今月は、心と体を健やかに送ってもらえるよう1冊の本を紹介します。

私は今年で92歳になります。この年齢になると、あるアメリカの宗教家の言葉が心に染みてきます。その方はこうおっしゃいました。「お金で買えるものは何もいない。欲しいのは心を満たすものだけだ」と。私たちは若いうちはお金を貯めたり、社会的な地位を上げたり、人からの評価を得たりするために一生懸命です。でもある程度の年齢になったら、そうしたことはあまり意味がなくなってしまう。そんなことより、心おだやかに、健やかに過ごしたいと思うのです。でも急にそうなりたいたくても、なかなかうまくいきません。少しずつ、心健やかな人生に向けての準備が必要です。

まず第一に、頭と体を鍛えておくことが大切です。頭や体の健康が損なわれてしまうと、どうしても不安が先に立ってしまうからです。頭を鍛えるためには、読書が一番です。それも易しい本ではなく、少し難しいと感じるくらいの本を選ぶのです。毎日1ページでもいいので、難しい本を開いて読む習慣をつけておけば、頭が衰えずにすみます。頭の筋トレとってください。体を鍛えるには、ストレッチや軽い運動をしています。いくつになっても自分の体と相談しながらできる運動はあるものです。

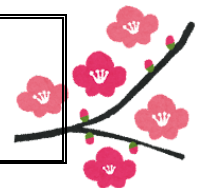
さらに、心健やかに過ごすために大切なのは、自分で自分を幸せにする力を身につけることです。私は自分を心健やかに過ごす極意は「3つの仲良し」だと思っています。「1つ目の仲良し」は自分自身と仲良くすること。つまり、自分を好きになることです。小さなことに感謝したり、人のために祈るのは、自分を好きになる第一歩です。「2つ目の仲良し」は他人と仲良くすること。自分を責めない習慣づけをしていると、自分を許せるようになるので、他人も許せるようになります。「3つ目の仲良し」は自分の力を超える存在と仲良くすることです。自分を好きになり、自分の大切さに気付けば、人智を超えて起きることも、すべて自分の成長の恵みであると受け止められるようになります。

引用：鈴木秀子著 PHP 心が健やかになる新しい習慣より

今年はずいぶんこの「3つの仲良し」を意識し、感謝する気持ちを忘れないで、「自分で自分を幸せにする力」を身につけていきませんか。

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

2 / 2（金） 9（金） 16（金） 26（月）



電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室の直通の電話（青年期の探求最終ページ）を利用してください。