



# PRESENT



## 「足るを知る」

みなさんは、「もっとあれが欲しい」「もっとこんなことがやりたい」と思うことはありませんか？それはとても自然なことで、誰にでもある気持ちです。私もそんな気持ちで日々を過ごしていますが、「足るを知る」ことを意識しながら生活しています。

「足るを知る」とは、… 「今あるものに満足し、感謝する気持ちをもつ」

という意味です。

何かが「足りない」と感じるときこそ、「今、自分は何をもっているのか？」を考えてみてください。

栄養のあるご飯、ぐっすり眠れるベッド、勉強ができる環境、周りの支えてくれる人々、…

山ほどあると思います。自分の持っているものに目を向けると、心が穏やかになり、前向きな気持ちになれます。「ないもの」ばかりに目を向けず、「あるもの」に気づく力を育てていくと、自然と感謝の気持ちも生まれます。

中国の偉大な哲学者である老子も「足るを知る者は富む」という言葉を残しています。この言葉の意味は、

「満足することを知っているものは、たとえ貧しくとも精神的には豊かで、幸福である」ということです。



現代は、スマホや新しいアプリなど新たなサービスやものが次々に出てくる便利な社会です。そんな社会だからこそ「足るを知る」精神が役立つのではないかと思います。

私は、「足るを知る」を定期的に感じるためにキャンプに行きます。不便な環境に行くことで普段の生活のありがたみを感じることができます。みなさんも普段の生活で「自分の今あるもの」に意識を向けてみるといいかもしません。

以上、小学部吉野でした！