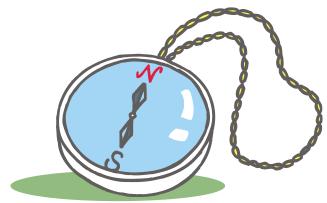


# 羅針盤



第 31 号 令和5年(2023年)1月23日(月)

## ◆ 他人の喜びの中に、自分の喜びを見出せること

自分には関係のないような他人の喜びごとであったとしても、そのことをまるで自分のことのように素直な気持ちで祝福しているのでしょうか。もしも、心の中に、恨みや、妬み、憎悪、憤怒といった負の感情がたくさん詰め込まれてしまうと、人の幸せを心から素直に喜べるようなスペースが心の中からなくなってしまうそうです。身体の健康だけでなく、心の健康が生きていくうえでは欠かせないものであることは様々な検証データからも明らかとなっていることです。人の幸せを自分のことのように、心から喜ぶことができるような心のスペースを確保できていることが、何よりも心の健康のためには必要で不可欠なことです。そのためには、嫉妬や怨念といったマイナスとなる感情をできる限り心の中から追い出すような心掛けが必要であったり、喜びや祝福、幸せなどのプラスとなる感情で心を埋め尽くすことができる日常を過ごすことが最善の方法であると言われています。また、他人の喜びを自分のことのように感じとることができる人の周りには、その人自身の笑顔が、その人の周りにいるたくさんの人たちの笑顔をつくりだすこととなり、喜びにあふれた時間を共有することができ、どんなことでも前向きにとらえて行動することができることにつながるようです。人がつくりだす幸せを喜ぶエネルギーは、そのエネルギーが強ければ強いほど、更なる幸せがその人自身だけでなく周りの多くの人たちにも訪れることが宇宙の大原則であると唱えた人たちがたくさんいます。生徒の皆さんにも、是非とも他人の喜びの中に自分の喜びを見出し、ともに喜びを分かち合える関係づくりを構築していってもらいたいと願っています。



## ◆ 生活態度を見直す意味

学力をあげようと思うのであれば、あるいは、部活動での試合で勝ちたいと思うのであれば、まずは、日頃の生活態度から見直すことがとても重要なことです。プロ・テニスプレーヤーであった杉山愛さんは、「コートの上で的確な判断をする秘訣は、すごく単純なことです。それは、普段の何気ない生活の中で正しい判断をすることです。普段からの的確な判断ができないのに、コートの上で的確な判断ができるわけがありません。」と言います。学習した結果や、部活動の練習した結果が、直ぐに良い結果と結びつくことばかりではないはずです。自分自身にまだ足りていない部分を見つけ出すためにも、日頃の生活態度から見直すことはとても大切なことであるはずです。小さな苗木が、大きな樹木へと成長するためには、十分な栄養分を得てこそ、すくすくと成長が進んでいくはずです。その栄養分こそが、日常の生活態度ではないのでしょうか。自分勝手な行動や、わがままな言動を慎んでいくことで、確かな栄養分となる日常生活を過ごすことができるのは言うまでもないことだと思います。今一度、日頃の生活態度を見直し、しっかりと成長できる人であってほしいと思います。