

第十九話 「幸せノート」

(株) 三商 内藤 雄

あけまして おめでとうございます。

「国分寺マイタウン情報」を、そして「木漏れ日」をお読みいただきありがとうございます。今年もよろしく願いいたします。

去年もいろいろなことが次々に起こりました。ニュースを見る限り、事件・事故など辛いことやなことのほうが多く記憶に残っています。今年は「いいことがたくさん起きますように」と願います。せめて自分の心の中は、おだやかで幸せな気分でいたいと思います。そして、家庭や職場では、皆が幸せな気分でのこの1年を過ごせたらいいと思います。

そのためのヒントを、斎藤一人さんが言っています。

ついてる

うれしい・楽しい

感謝しています

しあわせ

ありがとう

ゆるします

こういう言葉（天国言葉）をたくさん言っていると、また言いたくなるような、しあわせなことがたくさん起きます！

ついてない

不平不満

グチ・泣きごと

悪口・文句

心配ごと

ゆるせない

こういう言葉（地獄言葉）を言っていると、もう一度こういう言葉を言ってしまふようなイヤなことが起きます、というものです。

とてもシンプルでわかりやすい内容です。「そうだよね」と、思います。

人には、「ツイてるって言おうね」「感謝しようね」「一步譲れば幸せになれるよ」「恨んじゃダメですよ」「許してあげたら自分が楽になりますよ」と言っています。ところが、日々の生活や仕事に追われているうちに、つい自分が地獄言葉を使っていることに気づくことがあり反省します。

そこで、年甲斐もなくて少し恥ずかしいのですが、「幸せノート」をつけ始めました。日々の生活や仕事の中で、ついてること・うれしいこと・楽しいことをすぐにノートに書きとめます。時々ノートを読み返します。パッと、いやな

ことを忘れ、天国言葉の世界に戻ることができます。ちょうど、「夢を手帳に書いていつも持ち歩き、いつも手帳を見ていると夢がかなう」と同じ発想です。

ノートをつけ始めて思うのは、「幸せって、けっこうあるものなのだ」ということです。そして、「幸せは、人と争って勝ちとったり、頑張っ得たりするのではなく、日常のさりげない生活の中で、気づくものなのだ」ということです。気づくと、幸せなことがもっとたくさん起きる気がします。今年は、幸せをいっぱい気づいてみようと思います。

ご一緒に、自分の「幸せノート」をいっぱいにしてみませんか。

(2006.1.5 「国分寺マイタウン情報」)