

幸せを味わう為の小さな九つの習慣

兵庫県 西村 徹

幸せを味わう…それを意識し始めたのは、いつからでしょう。それは、ある一つのこと気づいてからでした。

それは、「世の中のこととは、全て小さなことが積み重なってできている」ということです。

このことに心底から気づき始めたとき、幸せを味わえるようになり、人生がとても楽しくなり始めました。

二宮尊徳翁が「積小為大」という言葉を残しておられて、その言葉に出会ったとき、「素晴らしい言葉だ」と思いましたが、心底納得はできなかったんです。

でも、心に残った言葉でしたから「積小為大」がいつも頭の隅にあり、それを通していろいろな現象を考えていました。すると、ある時、「世の中のこととは、全て小さなことが積み重なってできている」と気づき「積小為大」という言葉がストンと心に落ちました。

悪いことも、良いことも、全て小さな事が積み重なってできています。良い習慣を続ければ良い人生を送ることが出来る、結果的に幸せが味わえます。

逆もそうです。たとえば、スピード違反をして事故を起こす人は、日常の中でも小さな違反をしています。

たとえば、「今できることをすぐしない」「時間ぎりぎりに行動する」「ゴミを捨てる」そういう小さな習慣が大きな事故につながっているのです。

では、どのような小さな習慣を大切にすれば、幸せが味わえるのでしょうか。

○ 幸せを味わう為の小さな九つの習慣 ○

①「筆箱の中を整えよう」

日々、心が不安になることがあります。

心が落ち着かない、イライラする、何か変だ。原因を探っても分からない…。

こんな時、心を整える方法があります。

それは「筆箱の中を片づける」ということ。

私の筆箱の中には、決まった文具が入っています。

赤ペンが一本、黒ペンが二本、カッターナイフ、消しゴム、名前ペン、定規、シヤチハタ。

筆箱に、これ以外の文具が入っているときは、心が乱れている時が多いのです。

「そんなことに相関関係があるのだろうか」と思われるかもしれませんが。ところがあるんです。

生活ペースが乱れると、その乱れは細部に表れます。

何事も一気に崩れません。細部から徐々に崩れていきます。筆箱の中が乱れていることに気付くと、まず、筆箱の中を整理します。すると、心が落ち着きます。

そして、順番に、机上の乱れとか、机の中の乱れとかに着手していきます。

不思議ですが、自分に一番身近なものから整理していくと心が落ち着いてきます。

私は筆箱ですが、ある方は工具箱であったり、台所周りであったりされるでしょう。

身近な物を整理すると、心が落ち着き、慌てることがなくなるのです。さらには、事故やミスも減ってくるのです。

面白いものです。

② 「一日に取り組むことを書き上げよう」

心が落ち着いていることは、「幸せを味わう」ための必須条件です。

逆にいうと、「幸せを味わう」ためには、心を落ち着かせればいいのです。

その有効な方法。それは、前日か、朝に、その日にする仕事や用事をメモすることです。一日の到達点を明示するので

す。

取り組むことが分かっていると不安な気持ちは薄らいでいきます。安心します。

途中、追加に気づくと書き足します。

一日で、できなかったことがあると、「明日の欄」に書けばいいですし、長期にわたって取り組む場合は、その欄に書けばいいのです。

特に、休みの日は、家の仕事・学校の仕事・地域の仕事ごとに取り組むことを書いておくと、時間が濃密に使い、充実した一日となります。

③ 「嫌なことや気になることは丈夫な木箱に入れ、鍵をかけ、深い海の底に沈めよう」

それでも、気になることや、嫌なことが頭をよぎって落ち着かないという人がいます。

確かに、人生は一つの難事を乗り越えようと、すぐに次の難事がやってきます。

避けたいのは、背負わなくてもいい荷物を進んで背負うこと。これを一般的には「取り越し苦労」といいます。

「取り越し苦労」をしていて、幸せを味わうことはできません。

この「取り越し苦労」の対処としては、二つあります。

一つは、イメージ作戦。

まず、頭の中で丈夫な木箱を想像します。

よく、漫画で、海底に沈んだ船を探っていると、宝物が一杯入った宝の箱が描いてありましたね。そのような、丈夫な木箱を想像します。

そして、気になることをその丈夫な木箱に入れて外から鍵をかけ(とても頑丈な南京錠)、深い深い海の底に沈ませるのです。

こうすると、たいがい気になることを忘れます。

それでも駄目なときは、ノートに書き込むのです。

一週間後の欄にその気になることを書き収めて、その時になるまで考えません。その時になれば、考えるようにするのです。

すると、だいたいのことは、「気になる鮮度」が落ちていて気になりません。

④ 「笑顔をつくろう」

私の勤めている職場の皆さんは、とても笑顔がいいのです。若い方も年配の方も。それはそれは素敵な笑顔で過ごされています。

私は、笑顔が大の苦手なんです。眉間に皺を寄せるのは、プロなのですが、笑顔は全くできません。

でも、いつからか皆さんの笑顔を真似てみようと「笑顔を つくる」ようにしました。作り笑顔です。

しばらくは変化がありませんでしたが、苦しいときでも笑顔にすると、とても心が安らかになることに気づきました。腹が立ったときに笑顔にすると、それも収まります。私は、短気な人間ですから、このことを発見したときはとても嬉しかったです。

そんな時、ある本を読んでいたら、「嬉しいことを想像するよりも、パツと笑顔をつくる方が早く脳からアドレナリンが分泌される」と書いてありました。

⑤ 「まず、自分や家族を大切にしよう」

「周りの人の為になることをしよう」とてもよく聴く言葉です。それだけに大切なことでもあります。

若い頃、このような話を聴くと、「なるほどそうだ。自分にも何かできることはないか」と考えました。

しかし、その頃読んだ本にこう書いてありました。

「『人の為に何かをやる』ということは偽りです。だって、『偽』という字は『人の為』とかくではありませんか」

これを読んで、「斜に構えた解釈だなあ」と思ったことを覚えていますが、今は「それも真かな」とも思います。

それは、次のように考えるからです。

「自分のことをしゃんとせず、人の為と行動していいのかな。まず、一番身近な自分をしゃんとする。そして、家族にきちんと関わる。さらには、地域や親戚を大切にする。そういうことができて初めて不特定多数の人たちの為になれる仕事ができるんだ」と。

そういうように努めていないと「幸せを味わう」ことは無理なように思います。「自分のことをしゃんとする」そこに幸せを味わう座標軸があるように思います。

⑥ 「走らないようにしよう」

何年か前の学校評価に、「お互いに忙しくても職員室を走らないようにしましょう。走っている人には、用事を尋ねにくいですから」という意見が書いてありました。

確かにその通りだと、よく走っていた自分を猛省しました。学校は組織ですから互いに助け合わないといけません、

「助け合おう」というのではなくて、「走らないようにしよう」という提案は、面白くて具体的に誰でもできることです。

誰かが「走っているということ自体、今の状況に支配されている」と書いておられましたが、それもその通り。

今の状況に支配されていたら、幸せを味わうことは少ないかも知れません。

⑦ 「気づいたことはすぐにしよう」

毎日の生活の中で気づくことは多くあります。

食卓の上が乱れている、新聞が読みっぱなし、包丁が切りにくい、空きかんが溜まっている…それこそ、気づくことは実に多くあるものです。

多くはありますが、それに手を伸ばすことは少ない。横着心や「誰かがするだろう。いつかするだろう」と思うからです。

小さな勇気をもって、それをやってみます。すると、気持ちもよくなります。

さらに、できるだけ心をこめてすると、気持ちよさも倍増します。

このことを心がけていると、日々、小さな奇跡と出会えます。

たとえば、捨てなければならぬ段ボールが溜まっていたとします。

「エイッ」

と小さい勇気を出してゴミに出します。

次に、その段ボールが置いてあった場所に行くと、段ボールは片付けられており、スッキリしています。

「あつ、きれいになっている。」

「そうだ、昨日、片付けたんだ。」

それは、自分が創ることが出来る未来への小さな奇跡です。

⑧ 「毎日、一分間、一日を振りかえろう」

「幸せが味わえている今は良き今」ですね。

「良き今」を意識的に作ることによって、幸せが味わえます。

「良き今を作る」ということは、将来の「良き今を作る」ということなのです。

なぜなら、「良き今」は、「少し先の良き今」に繋がっており、「少し先の良き今」は、「もう少し先の良き今」に繋がっているからです。

でも、今日過ごしてきた何百回、何千回の「今」が良かったどうか・・・わかりません。だから、一日に一分程度、毎日、実行していることを振り返ってみることは有効なことです。

原田隆史先生から教えていただいた「ルーティンチェック表」が正にそれですね。毎日、三十ほどの項目をチェックするので。

この表がなければ、「実行していないこと」や「実行しようにも忘れていたこと」が山ほどあったように思います。

たった一日一分の振り返りですが、「良き今」を作り、「幸せを味わう」ためには必要不可欠です。

⑨ 「未来への投資をしよう」

「良き今は将来の良き今につながっている」と書きました。良き今を作るために、少しだけ「未来への投資」をしていきましょう。その投資によって、さらに、「良き今」がやってきます。

人によって、未来への投資の形は違います。

お金の人もあるでしょうし、技術や資格の人もあることでしょう。

私にとって、未来の投資をするということは「思いを深め、生き方を深める」ということです。これをするによって、私の未来はとも良くなっていくと思うのです。

では、具体的にどうすれば、「思いを深め、生き方を深め」られるのでしょうか。

私の場合「書く」とことと「実行する」ことです。

こうして、Y P Cの原稿を書かせていただいていることも、

未来への投資なのです。

講演会や上映会のお世話をさせていただくのも未来への投資なのです。

杉井保之さんがおっしゃっていました。

「人はぼっかりと空白の時間が出来たら、することは二つ。一つは休むこと。もう一つは溜まっている仕事をする事。しかし、大事なのは、その空いた時間に未来の投資をすること。そうしないと、いつまでたっても、あなたのステージは同じ場所です」

お読みいただき、ありがとうございました。