



## 保育随想

### ★ 決めつけない！

食欲の秋到来！いろいろな形で、この季節の楽しみを表現されますが、何ととっても美味しい物を沢山食べられる！自然が育んでくれた新鮮な果物が食卓に上ると、感謝の気持ちと共に幸せを味わえる瞬間です。一日の出来事に彩を添えて終わることが出来ます。

少し前まではメロンで幸せを感じ、そして梨が、ブドウが、桃が、食べられます。作ってくれた人たちや産地を思いながら頂ける何と幸せなことでしょう！と思うのです。私は夕飯が好きです。明日も朝を迎えて一日のやるべき事が待って居てくれることにも感謝しなければならないところでしょうが、一日の中でゆっくり休める時間なのですから、そして一日を、ゆっくり振り返られる時間なのですから！どなたも、心穏やかに過ごしたいという願いはお持ちに成ってお出での事と思います。今日は今日で、あの事は、あれで良かったのだと落ち着かせる時間でもあります。自分の出来ないことは、人にさせることは止めよう！自分が出来ないのだから腹を立てるのは止めよう！そんな風に考えると、穏やかな自分が取り戻せるのです。意見を持つことは大事ですが、自分と同じ人は、当然のことながら居ないのです！

話を聞いてくれる人が居たら、これは特別なことで当たり前のことでは無いのです！心穏やかに生きると言うことは、何をとっても難しい事なのかも知れませんが、意外と心掛け次第では道が開けているのではないのでしょうか！多くの事が、周囲や他人の言動や立ち振る舞いが、自分と違うことが気に成って落ち着かなくなりますよね？ましてや、身近に生活を共にする人の言動や意見の違いは、捨てておけなくなるのです。これって、ごくごく普通の感情だと思うのですが、先にも述べましたように、自分と同じ人間は居ないのであります。

折角頂いた命です。健康維持に一番の障害はストレスと耳にします。多くの病気がストレスから来る様です！とも聞いて生きて居りますが、そのストレスの多くが周囲の人の所為です！そうかも知れませんが、このままですとストレスは消えてなくなりません！多分、生涯、持ち続けるお宝に成ってしまいそうです。諦めたらいかが？とは申しませんが、少し高飛車に申せば許してやろう！でも宜しいかと思えます。自分とご縁の出来た人は生涯の財産だと思えます。自分から嫌いに成るのは勿体ないと思うのです。テレビに出て来る顔も、慣れてくると慣れるもので不思議なもんです。私ってこう言う人と主張して生きる人も、結構生きずらくして居るのではないのでしょうか？今まで、大した形にも成らないままで生涯を送っております、何やら得意なものを見付けることよりも、不得意なことや知らなかったことの穴埋めの作業が楽しくなって居ることは有りませんか？自転車は乗れるけれど泳ぐのは嫌だな！どうしたら、自分をニュートラルに出来るのか？どうしたら心穏やかに過ごせるのか？いやいや、難問で答えは出せないのですが、幸せの形も生き方も目標も計画も思い通り行かなかった事だらけでしたが、形や結果に囚われ過ぎますと、それは失敗！と成ってしまいますので、一生懸命に立ち向かえたことを喜びとすることなのではないのでしょうか。