

心の栄養剤No133 【心の中の太陽はお元気ですか？】

以前、経営コンサルタントの大久保寛司さんが、ある県の校長会で講演し、「リーダーにとって何が一番大事か」と問い掛けた話をみやざき中央新聞に掲載したことがあった。

先見性や決断力、統率力などといった高度な能力だと思っていたら、答えは意外とシンプルで、それは「**明るさ**」だった。

「**明るさが一番大事**」。その答えにあまりピンとこなかったが先日、倫理法人会がやっている朝6時からのセミナーでその話が出て、ようやく腑に落ちた。

仕事がうまくいく、家庭がうまくいく、心身ともに健康である、これらの根底にあるのが「明るさ」というのである。なぜか。逆に考えると分かりやすいだろう。

「**物事がうまくいかない原因は、暗い考え方、暗い表情、暗い雰囲気、暗い言葉にある**」と言われると、合点がいく。

「暗さ」の根底にあるのは大方「心配性」なのだそうだ。考えても分からない未来のことをあれこれ心配する。だから暗くなる。心配そのものは湧き起る自然な感情だが、心配が習慣化すると、心配の後に「性」が付き「心配性」はその人の性格となっていく。

心配性になると、心の中に3つの状態が生まれてくる。

一つは、**些細なことにもイライラする**。怒りっぽくなる。つい身近な人に当たる。

もう一つは、**思考がどんどん内側に向かう**。いつも思い悩んでいる。

「なんて自分はダメなんだろう」「どうせ自分なんて」と、心の中は自分のことばかり。

三つ目は、**他人に向かう怒りと、自分の内側に向かう悩みが日常的に交錯**し始めると、精神科を受診しなければならないほどの病気になっていく。

では、どうしたら心の真ん中に「**明るさ**」を置いて日々生活を送れるのか。これも3つあって、一つは、自分を自然に順応させることである。

人間は自然から離れれば離れるほど、「不自然」な状態になり、心配性になる。どんなに思い悩んでも明日の天気ひとつどうすることもできないのだから、自然に順応した生活を送ったほうがいい。まずは早寝早起きを心掛けたり、より自然に近い食生活にすることである。

それから明るい言葉を使う。人生は日頃使っている言葉の通りになっていくそうだ。自己紹介のときに「私はドジで間抜けです」といつも言っていたら、その通りの人生になっていくので要注意。

本当にドジで間抜けでも、「**こう見えて私って前向きで、明るい性格です**」と、**自己暗示**するように理想の自分を表す言葉を使うように心掛けよう。

最後に自分の中にある天性を呼び覚ます。生まれながらに持っている天から授かった性質というべきものだ。

小さな子供ほど天性に溢れている。「どうせ私なんて」と思っている2歳児はいない。忘れていたあの頃の、天真爛漫な心、無邪気な心を呼び覚ますのだ。

そのためには積極的に子供に触れよう。子供と一緒に歌ったり踊ったりしよう。「子供の面倒をみる」のではなく、子供に触れることで、自分の中にある天性を蘇らせるのである。

子供が身近にいなかったら、知人の乳幼児を抱っこさせてもらおう。企業研修で保育士体験などはもってこいだ。

「明るさ」を心の真ん中に置く生き方は、実は日本人の生き方そのものであった。昔は太陽のことを「**今日様**」と呼んだ。「今日はお元気ですか」というあいさつは、「あなたの心の中の太陽はお元気ですか」という意味だった。

太陽のような明るい考え方、明るい表情、明るい雰囲気、明るい言葉は、リーダーだけではなく、すべての人の幸せな人生にとって大事なことだったのである。

ただ、悲しい、つらい、苦しい、死にたいといった感情に関しては、「暗い感情」だからといって否定せず、むしろ誰か信頼できる人に吐き出したほうがいい。溜め込んでいるとかえって病気になる。誰かに受け止めてもらうことで薄らいでいき、やがてその心に明るい光が差し込んでくるに違いない。

昔読んだ仏教の本に・・・

「人間、病気になってしまう事は、ある意味しかたがないが、決して病人にはなっ
てはいけない！！」

と書いてあり、その病人の定理として

初期症状は「ありがとう」の言葉が少なくなり・・・

第二段階は「なんで自分ばかり」と思いながら陰にこもりはじめ・・・

末期症状は「笑えなくなる」

とありました。

人生にもリーダーにも、そして病人にならない為にも、やはり「**明るさ**」がキーワードと言えます。今月は「笑顔」をテーマ～キーワードにして1ヶ月過ごしてみたいと思います(笑)

PS

元気～健康の為の顔のマッサージ法があるのですが・・・

ズバリ、笑う時に使う筋肉をほぐして～まさに笑ったのと同じ状態にするというマッサージです!

※興味のある方は是非、店頭にてお尋ね下さい!!簡単ですよ!!

