

「あなたは孤独ではありません」

今の自分は不幸だと思っているあなたへ……

あなたが幸せになれるかどうかは、“気づける”かどうかできてきます。頭のいい人、知恵のある人というのは、何か立派なことを言う人ではありません。立派なことをする人とは限りません。

本当に知恵のある人とは、自分の幸せに気づける人です。

自分が夢見たもの、願ったもの、それらはすべて、今ここにあると、気づくことです。

まわりを見回してください。

きれいな花が咲いています。

窓の外は陽の光にあふれています。

そばにいてくれる仲間たちがいます。

「私の人生は、けっこういいじゃない」

そう自分に言ってみてください。

人はそれぞれに、さまざまな苦しみを抱えています。

ご家族が病気で、一日一日を薄氷の上を歩くような気持ちで生きている人もいるかもしれません。

あるいは過去に起こった何かに胸を痛めながら生きている人がいるかもしれません。

そんな重荷を負いながらも、あなたと同じように“人生”という道程を歩んでいます。人は一人では生きていけません。

あなたのまわりには、あなたと一緒に生きている人がたくさんいます。

あなたは一人ではないのです。

私たちは物事がうまくいかないとき、つい自分だけが不幸だと思いがちです。自分だけが取るに足らない存在のように思いがちです。

でも、うまくいかないことというのは、あなたの一部にすぎません。

あなたという存在は、1mmたりとも穢されもしなければ、悪くもなっていません。あなたという存在は大切な存在です。今のあなたに必要なのは、そのことに気づくことです。

「大丈夫」

ピンチなときや不安なとき、「大丈夫！大丈夫！」って言っていると不思議と
なんとかなることってありますよね。でもどうして「大丈夫」という言葉には
そんな力があるのでしょうか？

「大丈夫」という文字をよ～く見て下さい。気づきませんか？
それぞれの文字に共通するものが…

「大」「丈」「夫」

「大」「丈」「夫」

「大」「丈」「夫」…分かりましたか？

そうです「人」なんです。

「大丈夫」の3文字には、それぞれ「人」という文字が入っています。

あなたに何かあったとき、周りの人は必ずあなたを支えてくれます。

何があっても、あなたを支えてくれる人が3人いるってことです。忘れないで
ください。**どんな時も、あなたの味方は3人いるんです。**そこに例外はない。

いないと思っているのは、あなたが気づいていないだけです。

ウソだと思うなら、もうちょっと生きていて下さい。あなたを支えてくれてい
た3人に気づく日が、必ずや来ますから。「**生きていれば春が来る**」大丈夫。

必ず春は来ます。

「お**日**様のもとで**三人**いっしょ」と書いて「**春**」。

3人の味方があなたを待っています。春は必ずやってくる。だから大丈夫。

ひすいこうたろう+はるねむ 著 「漢字幸せ読本」より

「自分は決して一人ではない、そして一人では生きていけない」と思って感謝して生きていきま
しょう!!と頭では分かっているけど、なかなか難しい～何かあるとすぐに「なんで自分だけ!!」「こんなに
頑張っているのになぜ!!」「〇〇さんはいいなあ～」と思ってしまいます。そこで私の編み出した
手軽で効果抜群?の心身健康法は…「**ありがとう**」という言葉**を大声で発する事!!**私
は店に出る通勤中の車の中で、ここ5年位毎朝大声で30～50回くらい「ありがとう」と叫んで
います!!何となく～とってもスッキリして「ありがとう」の言葉から一日をスタート出来ます!!

PS

不思議と気になる事やイマイチ体調の悪さを感じる日は、最初スムーズに「ありがとう」と発せら
れませんか…その日の心身の具合も分かり～整いますよ!!

※春は新しい出会いや寂しい別れの季節でもあり、いろんな

思い境遇の中での一年のスタートとも言える季節だと思います。

是非、皆様にも自信を持って「**ありがとう発声健康法**」の実施を

おすすめしま～す!!

