

## 楽しいワクワクする生活しませんか？・13

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワクをモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今はメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的なストレスを扱っていますが、ここでは心のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハピワクな生活が続けられるようになればと思い書きま〜す^^。



さて、今回は、「置かれた場所で咲きなさい」 渡辺和子著より一部抜粋

「不平をいう前に自分から動く」

光は人間にとって、きわめて大切なものであり、そのおかげで、私たちは生活できているとさえ言えます。今の私たちは、光があるのは当たり前という感覚の中に生まれ育ってきたために、ちょっとしたことで、「暗い」と不安をいうようになってしまいました。電灯がなかった時代、それこそ、人は蛍の光、窓の雪をあかりとして、本を読み、勉強をしたと伝えられています。

ちょっと暗いといっは不平をいい、自分以外の他の人が、明るくしてくれるはずだと考えがちな私たちに、「心のともしび運動」がかかげるモットー、「暗いと不平をいうよりも、進んであかりをつけましょう」は大切な忘れ物を教えてくれます。

それは、幸せを人任せにしてはいけない、自分が積極的に動いて、初めて幸せを手に入れる事ができるのだという真理です。便利さを追い求め、面倒な事を嫌いがちな現代の忘れ物の一つは、自分が動くこと、そして、世の中を明るくしていこうという積極性なのです。

自分が明るく笑顔でいること。それは平和を世界にもたらす力となるのです。 以上抜粋

どうも、不平不満プロフェッショナルの松野です^^/



不平不満をやってはいけないと思ってもどうしてもやってしまいます。。。

朝の通勤の時に優先順位を守らずに突っ込んでくる車に対してムカつく〜だったり、母が作ってくれた料理が薄味すぎて不満に思ったり、なんでここでパソコン重くなるわけ！などなど、ちょっとした色んな不平不満が頭の中を巡ります。

最近是不平不満のプロフェッショナルだと自覚しきたので、不平が頭の中で巡り始めたら、さすが不平不満のプロフェッショナル松野は凄いね〜！と自分に言い聞かせると、そこで笑えて、そこから不平はストップする事がわかりました^^/

自分の日常の思考を意識してみると結構不満が頭の中を閉めているものです><。

それを意識してしまうと、どうしても気分が落ち込みがちになります。

そう考えると意識しない方がいいのかもしれませんが。

だけど、意識しなければ何も変わりません。どっちがいいでしょう？

これを意識する時に生活がいっぱいいっぱいだ、余計いっぱいいっぱいになると思うので比較的元気な時に意識した方がいいかもしれませんね^^



幸せを人まかせにしない、自分が積極的に動いて手に入れる事ができる。

ちょっと話はズレるかもしれませんが、健康も同じです。健康も積極的に動かないと手に入りません。

生活習慣を変えたり、運動をしたり、足りない分は整体でケアしたりという行動が必要です。

水前寺清子のヒット曲、運動会でよく流れてたけど今もそうなのかな？「365日のマーチ」

この歌でも言っています。幸せは歩いて来ない、だから歩いていくんだね〜って

また、宝くじも買わなきゃ当たりません！！ って話飛び過ぎ！ サマージャンボ当たらんかな〜^^

追記  
300円  
当たった...