

## 楽しいワクワクする生活しませんか？・ 27

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  
今で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、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレ  
スや心の健康を意識してみなさんと一緒に**高齢になっても元気で動けるハピワク健康長寿  
な生活**ができればいいな～と思い書きます。



### 「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」

さて、今回は「言葉による苦しみ」ということを書きましたが、今回は「愛」について書いていきます。  
一人が長いからか、より幸福になるには、どうしたらよいのか？とフォーカスしているからなのか？ふと  
愛とはなんだろう？と思い、そこで、「愛するということ(著者:エーリッヒホルム)」、「愛するということ(著  
者:ニール・ドナルド・ウォッシュ)の2冊を購入しました。

「愛とは」

幸せになれる愛とは、

「**無条件の愛、見返りを求めずに相手に与えること**」です。

この与えるというのは、物だけではなく、言葉や気持ち、時間もあります。

その愛ですが、心が病み気味な私の恋愛経験では、「あなたのことを思ってるんだから、こうして欲しい」  
という思いが多かった気がします。



日本人が苦手な「愛している」という表現方法ですが、著者:エーリッヒホルムの本では、愛するには技  
術が必要だと言っています。

いやいや！、愛は技術ではなく、「心」や「気持ち」が大事でしょ～！と思ったりしました？

確かにそうなんです、その気持ちだけでは、自己満足の愛になりがちです。

愛は、「見返りを求めずに相手に与える」ことですが、ただ与えるだけで  
は、愛ではありません。

相手が望む未来にそったことを与えるのが「愛」です。

勘違いしがちなのが、以下の愛の表現なのではないでしょうか？



- ①「あなたのことを思っているから、こうしてほしい」という思い。
- ②おじーおばーから言われがちな「うりかめー、くりかめー。」
- ③ケーキを食べたい、酒やたばこを吸いたいの、なんでくれないの！私のこと愛してないでしょ！

①は、相手の希望を無視した自分勝手な愛。

②は、与えるということに満足していて、相手の気持ち無視した愛。

③は、貰うことが愛と思い、与えることは愛ではないと思っている。