

楽しいワクワクする生活しませんか？・ 28

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「愛」について書きましたが、なんと！、松野さん病んでるんですか？と3名ほどに聞かれちゃいました！ そうです！ 私、心、病んでます！ いや、病んでました。どっちだろう。3名ほどに聞かれたので、他にもそう思っている人が多いのかもしれない。

病気になって初めて、大切さを色々知ったという話をよく耳にするのではないのでしょうか？ 私の場合は、前職の時に38度の熱が2ヶ月下がらないという訳のわからない症状におちいり、その後ストレスのことを考えるようになり、怒りが体を壊すということを知り、それなら怒らないためにはどうしたら良いのか？と自問自答して、心理カウンセラーの資格をとっていきました。

今でもよく、しょうもないことで怒ってますが、それを意識できていることだけでも良いと思っています。悪いことも悪いだけじゃないんです。

120歳まで楽しく生きるために勉強がんばっていきます！

そういえば、最近、奇跡体験アンビリバーボーで、幸せについての放送がありました。従業員の7割が知的障害者で運営しているチョーク会社の話です。その会社の経営者が知的障害者を雇う事に罪悪感を感じた際に住職に相談した時の言葉があります。



「従業員のための究極の幸せの定義」

- ①人に愛されること。
- ②人に褒められること。
- ③人の役に立つこと。
- ④そして、人から必要とされること。

「障がい者の方たちが施設で保護されるのではなく、企業で働きたいと願うのは、社会で必要とされて本当の幸せを求める人間の証しなのです。」by住職。

参考：https://www.fujitv.co.jp/unb/contents/180517_1.html

という、とてもいいお話しでした。

この番組では、従業員の意欲を上げている会社のお話でしたので、私たちの生活に生かすには、これに加えて人を愛すること(前回のきじぽ新聞の話)と、人を褒めることが加わるといいかな～と思います。他にも大切なことは、あると思いますが、本題へ。

さて、前置きが長くなってしまいましたが、今回は「失敗の扱い方」について書きます。