



心のクローバー

第 2 週

人との関わりの中で 生み出されるもの

私たちは、多くの人たちとの関わりの中で毎日を生きています。その相手は、家族であったり、友人であったり、また職場の同僚や先輩・後輩であったりと、さまざまです。

誰かと関わりを持つことで、自分と相手との間に、肯定的・否定的な考えや、喜怒哀楽の感情、思いもよらない出来事など、さまざまなものが生じます。自分が相手とどのように関わるかによって、そこで生み出されるものの良し悪しが変わってくるのではないのでしょうか。

職場でも「相手やチームのために、自分にできることは何か」と考えて、積極的に関わっていく姿勢が大切でしょう。「良い仕事」も「良い人間関係」も、そこから始まるのではないのでしょうか。



MEMO

メモ

Blank memo area with horizontal dashed lines for writing.

第 1 週

挨拶は人間関係の 扉を開く鍵

「おはようございます」「失礼します」「ありがとうございます」——こんな日常の挨拶をきちんと言っていないという人も、意外に多いのではないのでしょうか。

たった一言、挨拶を交わしたことがきっかけで、初めて顔を合わせる人と親しい友人になっていくこともあります。挨拶には人間関係の扉を開く、不思議な力があるのです。

付き合いが煩わしいと思って言葉を交わすことを避けていたら、いつまでたっても良好な人間関係は築けません。そのままでは、私たちの日常から安心や喜びが失われていくのではないのでしょうか。

まずは自分から明るい挨拶を心がけ、温かい人間関係の輪を周囲に広げていきたいものです。



MEMO

メモ

Blank memo area with horizontal dashed lines for writing.



第 4 週

地域で見いだす 喜びと生きがい

地域づくりというのは、子供からお年寄りまで、幅広い年代の人々がそれぞれにできることを分担して進めていくものです。自分の時間や能力の許す範囲で何ができるかを、一人ひとりで考えて行動してみたいかがでしょう。

地元の観光資源を発掘し、対外的に発信する NPO 法人の活動など、既存のものに参加するのもいいですし、自分で何かを始めるのもいいでしょう。

地域の中で活動することは、単にその地域の役に立つというだけでなく、私たち一人ひとりにとっても、新しいつながりをつくり、また「新しい自分」を見つけるきっかけにもなります。それが一人ひとりの生活に喜びと生きがいを与えてくれることになるでしょう。



MEMO

メモ

第 3 週

多世代共生社会を 築くために

高齢社会とは、赤ちゃんからお年寄りまで、あらゆる世代の人たちが一緒に暮らす社会、つまり多世代が共に生きる社会です。

この多世代共生社会において、家庭や地域などの身近な場で、自分から心を開いて人と接していく努力をすることで、私たちの中に「思いやりの心」が育っていきます。日常の「人と人との関わり合い」の中で、相手の立場をよく思いやり、共感するように努めたいものです。

この「思いやり」の積み重ねによって、心の通い合う温かい人間関係が生まれ、やがては心のつながった豊かな社会が築かれていくのではないのでしょうか。一步一步、自分にできることから始めていきましょう。



MEMO

メモ