



## 第 4 週

### 相手を喜ばせる 楽しみ

毎日の生活が平凡で退屈なものに思えるときは、「日常の中にこそ楽しみがたくさん隠れている」と思い直し、周囲を見つめてみましょう。

より多くの楽しみを見出す上でのポイントは、自分のことだけにとらわれず、積極的に他人を喜ばせようとすることにあります。普段、当たり前のように行っている仕事の中でも、ほんの少し、周りの人に対する思いやりの心を添えてみてはいかがでしょうか。例えば「上司が安心するような仕事の進め方をしよう」「次の工程を担当する人がやりやすいように、きちんと段取りをしておこう」というように。すると、自分も周りの人々も、今よりもずっと楽しく、喜びの多い生活が送れることでしょう。



MEMO

メモ

## 第 3 週

### 常に支えられている 自分

私たちの人生は、常にどこかで誰かに支えられているものです。それを自分一人の力で生きてきたかのように思い込んだとき、「人生の迷い道」に踏み込んでしまうのではないのでしょうか。例えば、自分の力を過信して好き勝手に生きようとしたり、他人の迷惑を顧みなかったり……。そんな生き方をしているのは、周囲との衝突が多くなり、自分自身の日常からも幸せが失われてしまうことではないでしょうか。

支えてくれた人々に対する感謝の念を持つと、自然に「何かでお返しをしたい」「自分も誰かを支えることができるようになりたい」という気持ちが生まれてきます。そのとき、前向きな心で一歩を踏み出すことができるのではないのでしょうか。



MEMO

メモ

## 第 2 週

### あるがままの自分を 認める

人は誰しも不完全な存在です。「こうありたい」という自分自身の理想とのギャップに苦しむこともあるでしょう。そこで「あるがままの自分」を認められずにいると、苦しみはさらに大きくなってしまいます。

そんなときは「理想の自分」ととらわれるのではなく、自分の長所や、少しずつ成長している点を認めてみてはいかがでしょうか。

「努力を重ねて成長していく自分」を肯定できるようになると、自分以外の人についても肯定的に捉えることができるようになります。少しずつでも自分自身を好きになって、周囲の人たちとも良い関係を結べるような、心豊かな人生を歩みたいものです。



MEMO

メモ

## 第 1 週

### 人間的魅力の源泉

人間的な魅力のある人とは、どのような人でしょうか。人を尊重する心を持つ人。人の幸せや喜びのために、自分の持てる力を役立てようとする人。自分を支えてくれている人たちに対する感謝の心を忘れない人。自分の未熟な点を自覚して、事あるごとに反省し、人間として一歩ずつ向上していこうと考えている人……。このような心がけと努力が、人間的魅力を生み出す源泉だといえるのではないのでしょうか。

日常生活の中で触れ合う一人ひとりを大切に、思いやりの実践を積み重ねる人の周囲には、安心と喜びに満ちた人間関係が広がっていきます。その輪の中でこそ、楽しく生きがいのある人生を送ることができるのではないのでしょうか。



MEMO

メモ