



第 4 週

大晦日の夕日に
感謝する

Tさんは南蔵院というお寺を訪ねた際、住職の「夕日」という書に出会いました。「正月に初日の出を拝む人は多いが、大晦日の夕日を拝む人は少ない。毎年大晦日の夕日を眺め、お天道様、今年1年ありがとうございました、と感謝できる人こそが豊かな人生を送ることができるのではないか」というものです。以来、これを実践するようになったTさんは「初日の祈りは、ややもすると要求心が起こりやすいものですが、大晦日に夕日を拝むときは、1年の出来事に対する感謝の一念だけなのです」と語ります。

1年が過ぎようとするこの時期に、改めて「恩」について考えてみることは、穏やかな気持ちで新年を迎える上でも意義のあることではないでしょうか。

MEMO MEMO

第 3 週

お互いさま
おかげさま

日々交わし合う「お互いさま」という言葉——先人たちは、自分がお世話になっていることや他人に奉仕することの大切さを自覚していたから、この丁寧な言い方をするようになったのでしょうか。

また、すでに亡くなった人々や自然に対しても感謝の気持ちを表すために「おかげさま」と言うことがあります。直接自分の目で見たり触れたりすることはできないけれど、生活を陰で支えてくれるものに対して「おかげ」と言うのです。

家庭生活や職場生活を送る上で、私たちは多くの人々に支えられています。「お互いさま」と「おかげさま」という言葉を折に触れて思い起こして、感謝の心や謙虚に反省する心呼び覚ましたいものです。

MEMO MEMO

第 2 週

感謝の気持ちを表す

心の中に湧き起こる感謝の気持ちを相手に伝える方法には、言葉、表情、身振りなどがありますが、意外にそれが難しいと感じることはないでしょうか。心の中で思っているだけでは、相手に伝わることはありません。感謝や喜びは素直に伝えることが大切です。

ありがたいことやうれしいことがあったのなら、積極的に言葉にしたり、行動に示したりしてみたいでしょうか。ほんの一言でも感謝の気持ちが伝わったなら、相手にも喜びを感じてもらえるかもしれません。

それはより良い人間関係を築く第一歩です。周囲の人たちとの温かい関係性の中でこそ、安心と喜びに満ちた人生が開かれていくのではないのでしょうか。

MEMO MEMO

第 1 週

「おかげ」の
背後にあるもの

私たちは、何かを成し遂げた際に「自分の力でできた」と思ってしまうがちですが、本当にそうでしょうか。

例えば、仕事をする上で不可欠な「読み書き」の能力。これが身についたのは、もちろん「自分で勉強したから」ともいえるでしょう。しかし、よくよく考えると、そこには先人たちの築き上げた学校教育や教師の指導のおかげもあるのではないのでしょうか。同様に、私たちの身の回りのさまざまな物事は、多くの先人たちの「おかげ」があって成り立ったものばかりです。それらの恩恵を受けずにできることは、何一つないはずで

私たちは、もっともっとたくさん「おかげ」に気づき、その背後にあるものに感謝したいものです。

MEMO MEMO

季節の植物 小紫式部 (コムラサキシキブ)

Illustration by Kyoko Kishi