



第 4 週

一つの思いも行いも
思いやりが基本

モラロジー（道徳科学）を創建した廣池千九郎（法学博士、1866～1938）は、道徳実行の指針として多くの格言を残しました。その一つに「一念一行仁恕を本となす」があります。「仁恕」とは、すべてのものを生かし育てようとする深い思いやりの心です。この格言は、そうした心をすべての言動の基本とすべきだと説くものです。

日々接する人に対し、どのような形で温かい心を表すことができるかを考えてみましょう。例えば、温かな表情で接する、相手の話に心から耳を傾ける、感謝の言葉を伝える——。日常のささやかな行為を通じて、「相手に喜びや安心、満足を与えられるように」という思いやりの心を発揮していきたいものです。



MEMO メモ

第 3 週

愛語の力

日本における曹洞宗の開祖・道元禪師（1200～1253）は「愛語というのは、衆生に対してまず慈愛の心をおこし、思いをかけて愛のことばを語ることである。（中略）愛語は、まことに天下の時勢を変えるだけの力のあることを学ぶべきである」（『現代語訳 正法眼蔵』大蔵出版）という言葉を残しています。

人は温かい言葉をかけられると、勇気を得たり、自分の可能性を発見したり、喜びを感じたりします。一人ひとりが周囲の人に温かい言葉をかけることで、社会全体が良い方向へと向かうこともあるのではないのでしょうか。一つ一つの言葉の持つ力はわずかでも、多くの人たちの温かい心が集まれば、大きな力になるはずで。



MEMO メモ

第 2 週

「違い」を受け止める

私たちは一人ひとり、育ってきた環境も異なれば、物の見方や考え方、生活習慣など、多くの点で違いがあります。就職や異動、引っ越しなどで新しい出会いがあれば、これまでの自分の価値観とはかけ離れた考え方や習慣を持つ人と日常を共にすることもあるでしょう。

お互いの考えが食い違ったときは、まずは思い切って、相手と自分との違いを「お互いの個性」としてそのまま受け止めることです。それができたときに初めて相手を尊重することができ、相手から何かを学び取ろうとする気持ちも生まれてくるのではないのでしょうか。

日々の出会いを大切に、相手を尊重しながら、より良い人間関係を築いていきたいものです。



MEMO メモ

第 1 週

挨拶は感謝の言葉

「おはよう」「こんにちは」など、明るく元気な挨拶は、はたから見ても気持ちの良いものです。反対に、挨拶をしたのに相手の返事がなかったら、嫌な気分になるでしょう。

挨拶の「挨拶」には押し開く、互いに近づくという意味があり、「挨拶」は迫る、すり寄るといった意味だといわれます。つまり、人と人が出会い、お互いに心を開いて相手に迫ることが「挨拶」です。

挨拶は、良好な人間関係を築く上での最初の一步であり、コミュニケーションの入口です。「お元気ですか」「お世話になります」「ありがとう」など、感謝や思いやりの気持ちが込められた言葉を、まずは自分から進んで発していきたいものです。



MEMO メモ

季節の植物 山吹（ヤマブキ）

Illustration by Kyoko Kishi