

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和5年9月28日  
#健康管理士 村山 章

一日一日を大切に、誠心誠意努力すれば運もついて来ると思っています。

ネットに、(『ブリキのおもちゃ博物館』を開館したことで有名な)北原照久さんの「運が良くなる『ツキの10箇条』」が載っていました。

1. プラス発想をする 2. 勉強好きになる 3. 素直であること 4. 感動する 5. 感激する 6. 感謝する 7. ツイている人と付き合う 8. 親孝行をする 9. 人は褒める 10. ツイていると思ひ込む。

このなかで、7番目の「ツイている人と付き合う」は意外でしたが、付き合っているうちにツイている人に学ぶことができるという意味だと解釈しました。

北原さんも1番目に「プラス発想をする」を掲げていますが、ネガティブ思考かポジティブ思考かは永遠の課題です。自分にとってよくない事象が起こっても、これも勉強だと全てポジティブに考えましょう。あるいは、仕事が遅いのは仕事が丁寧と捉えることができます。飽きっぽい性格は、色んなことに興味があるとイメージすることも可能です。このように全てポジティブに捉えましょう。そして現実の事象に感謝をしましょう。

また、「笑う門には福来る」と言いますが、笑うことも大切です。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいと感じるので、作り笑いでも効果があるようです。現実的に、よく笑う人の周りには多くの人が集まってきますね。

世界には戦争をやっている国もある訳ですから、それだけでも感謝の気持ちを忘れることはできません。周りの人に「ありがとう」を何回言えるかがカギとなります。人と比べても意味がありません。過去の自分と比べてどれだけ成長したかが問題となります。北原さんの「運が良くなる『ツキの10箇条』」は、人間力を高めるための道徳だと思っています。思いやりがある。優しい。自己中心的な理由で怒らない。教育やスポーツの場面で向上心がある。10箇条を離れて目指す先はさらに広がりますが、日々人間力を見つめ、高めたいと思います。