

読者コーナー「ホッとtime」

「読者コーナー・ホッとtime」は、皆さんが大事にしている「座右の銘」(常に自分の心に留めておいて、戒めや励ましとする言葉)や、是非とも他の方にも紹介したい“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから応募していただくコーナーです。読みながら、ホッとした時間をお過ごしいただければと思います♪♪

私の座右の銘

「痛みは避けがたいが、

苦しみはこちら次第」

これは作家の村上春樹が昔出会った言葉だそうです。マラソンで「きつい、もう駄目だ」と思ったとき、「きつい」のは事実でも、「もう駄目」かどうかは本人の捉えかた次第という意味だそうです。「痛み」と「苦しみ」を切り離してみようよ、とも読みとれます。

人は「今日嫌なことがあった」とか「誰々にきつく言われた」と傷つくことがあります。そのときの痛みは紛れもないものかもしれません。でもその痛みの記憶を引きずり、何度も呼び覚まして悩むのは、自分が新たにイヤな気持ちになるだけで、必要ないはずですよ。

平均寿命は八十歳台と言われています。それは春と夏と秋と冬を体験できるのは八十回ずつということですよ。自分にあと何回残っているかと考えると、痛いことがあっても、それについて悩まないようにしたいと思います。

(おかし屋はれつと通所員 父・福富達夫)

◆お話し活のすすめ◆

皆さんには「話し」はありますか？また「話し活」という言葉を聞いたことはありますか？話し活とは一般的な自分が好きなアイドルや俳優、アニメなどを愛でたり応援したりする活動のことです。その活動内容は様々で、コンサートやイベントに行く、CDやグッズの購入、ライブのDVD鑑賞、話し活のゆかりの場所を巡る聖地巡礼などがあります。他にもSNSやブログなどで話し活の情報を発信するのも話し活の一つでしょう。

では、話し活をすると何が良いのでしょうか。話し活を意識することで勉強や仕事のモチベーションが上がったり、同じ趣味を持つ仲間と出会えたり良いことが多いかと思えます。また、話し活を持つことは予防医学的にもウェルビーイング(幸福)に寄与するという研究もあるようです。

好きな物を愛でて生活に潤いをもたらしてくれる話し活!!皆さんも是非始めてみてはいかがでしょうか。

(ぱれっとホーム職員 香取麻子)

「読者コーナー・ホッとtime」では、「私の座右の銘」や“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから募集しています。なぜその言葉を選んだのか、どんなところをおススメしたいのか、200文字程度で書いてどしどし応募して下さいね。

応募は、FAX(03-6821-4978)または palette@npo-palette.or.jp まで。(編集部)