

童

2024年1月31日。

親子雪遊びのクロカン時、フキノトウを見つけたそうです。1月下旬だというのに、遠くの山々は青みがあり、大地の丘でも、白いパッチワークが黒い地肌にあるという春のような光景が広がっています。それでも、何とか持ちこたえるように、新学期の1月は雪遊びが展開でき、そり遊び、裏山でのお尻滑り、そしてクロカンによる雪山ハイキングを楽しみ、幸運にも、親子雪遊びもぎりぎりの雪に恵まれ、盛大に楽しむことができました。

これから2月で、従来なら雪が期待できる季節ですが、何となく 体感や感覚や空気感や雰囲気そして、風の感じから、春が隙間から覗いてるように思えますが、そんな予想が外れて、ふわふわの真っ白な世界に子供たちを連れて行ってほしいと願います。

コロナを境に、大地の外遊びは、9時半から始まるようになりました。それまでは、登園してから室内で朝の会を行い、外へ出るのは10時半でした。今では、当時よりも1時間も長く、外で過ごしています。特に、冬は、どんな寒さでも悪天候でも変わりません。

リズムとは凄いいもので、雨風雪冷え込みなど、大人にとって辛いことでも、子供たちは、当然の如く不平も文句もなく、当たり前として楽しんで遊びます。やはり、大人の感情や思いは、その言動や顔色や言葉に表れ、更に大人のコンプレックスなどが子どもの心に反映されるものです。

単純ですが、大人も好きじゃなければ何でも子どもと一緒にやっていけませんね。やはり、子どもは自然の一員であり、大人もいつまでも同じように一員でありたいと思います。



【幸せな人の習慣】

大好きな人と 美しい場所で おいしいものを食べている時に不平をいう人ではなく、誰もが幸せを感じるひと時であると言われていますが、それは間違いない事ですが、それは刹那的 瞬間的な事です。

先日、幸せな人たちが実践している10の習慣 という記事を見つけました。どれか一つでも始めてみたらどうでしょう というものでした。幸せの実感は遺伝的な体質もありますが、40パーセントの幸せはわたし達がコントロールできる行動や考え方に左右されるということです

①余裕がある。立ち止まってその瞬間を楽しむことができる。全ての瞬間に意味があると理解し、苦しさや辛い事にも逃げずに意味があると信じ、ポジティブに考えることができる

②細かいことにとらわれない。幸せな人は、次の2つの条件を満たす物事だけに努力する 1；本当に重要なものであること 2：自分のコントロールができる範囲内のもの
自分の手に負えないものや役に立たないことを無視する方法を学ぶこと

③辛い時でも諦めない。 幸せな人は辛い時期を乗り越えます。失敗を物事の終わりとは考えずに再度何かを始める準備と考えます。彼らは険しい道を行くほど美しい光景が待っていることを知っています。

④目標やビジョンを達成するために頑張る。 幸せな人は大きな夢を持ち、その夢を目標に設定して、実現のために必死に努力します。夢を見ることそして達成のために頑張ることの両方があってこそ満足に感じることをわかっています

⑤幸せな人たちに囲まれている。 幸せな人は一緒にいる人が自分の感情や考え方、行動に大きな影響をもたらす事を知っています。幸せな人の周りにいることで、自分も幸せになり、逆もあり得る事も知っています。ネガティブな人たちと完全に関わらないことは難しいですが、その思考パターンを拒否することは可能です。

⑥自分の体をいたわる。 体と精神は繋がっているので、精神的なエネルギーを向上させるために、十分な睡眠をとり、良い食べ物を食べてよく運動することは心に栄養を与えるということを知っています

⑦対処方法を備えている。 私たちの性格は状況に対する反応（特に悪い状況）で見分ける事ができます。対処方法を準備してことで困難をポジティブに乗り越えることができます。困難な状況下での良いマネージメントは自分の成長と幸せに繋がります

⑧自分が得るよりも多くのものを他に与える。 幸せな人は何かを受け取るより与える事を好みます。謙虚さと人助けは幸福感を生み出し、自身の成功に繋がります。幸せになるための最良の方法は、我をなくして人のために尽くす事です。

⑨居心地の悪い所へ飛び込んで行く。 何かを達成したいならリスクを取ることは避けられません。幸せな人は居心地の良い場所で留まる事では満足しません。良いタイミングを待つのではなく、居心地の悪さを引き受けて自分で良い瞬間を作り出すのです

⑩人間関係を築く。 人間は深い関係無しに幸せになることはほとんど不可能です。他者との繋がりは幸福感を増大させます。深い関係を築くことは、他者を自分の人生の中に受け入れることであり、同時に、自分の過去を他者に受け入れてもらい、自分のこれからを応援してもらうことです。結婚は まさにこれが始まりです（青ちゃんの私見）

さて、上記の10の項目、自分にあてはめて自己評価をしてみました。常にせかせかして、自分の追い詰め何でもしたがつて、余裕を求めて隙間がない程動き回っている・・・？ しかし、本当の楽しさは決して楽なことではないと信じ、妻や家族や素晴らしい大地の保護者達と共に健康に過ごしているだけでも、半分は いけているかも・・・

