

如月を迎えて

分所長 高木敏彦

節分大祭を終えて、立春を迎え梅の香りのする頃となりました。皆様方には人型奉仕活動をお励み頂きご苦勞様でした。ご神水(金明水)を分所に頂いていますので、皆様にお分けしますから、入れ物(ペットボトルなど)をご持参ください。

今月号の碧南分所だよりには、天内緋佳里さんがご結婚をされ関東の群馬県へ転出されることになりご挨拶を兼てお便りを頂きました。柳澤(やなぎさわ)姓になられますがこれからの幸せを皆でお祈りしたいと思います。

たいせつなこと

柳澤(天内)緋佳里

昨春秋ごろ、ストレスや多忙により心身ともに調子を崩してしまい心療科に通院し、療養していた時期がありました。この療養期間で自分自身を見つめなおし、考え方を振り返ることができました。

皆さんは事実本位と感情本位という考え方をご存知でしょうか？ 事実本位とは、具体的に不安などマイナスな感情があったとしても、必要なこと、やりたいと思っていたことができちんとできたかという実際に行動できたかの結果を重視する考え方です。反して、感情本位とは自分の気分や感情に行動の質や量に対して影響を及ぼされてしまうことを指します。

私は、行動の前に「これをやって大丈夫だろうか？」という先行きの不安や、「この人の前でこつという言動をするとい顔をされないから嫌だな」といった考えが頭を支配し、まさに感情に無意識に囚われ上手く行動できない状況になっていました。そんな自分が嫌で、人前で臆せず発言ができる人や行動できる人を羨んだり、「苦手意識や不安を持たないようにしなくちゃ」と意識していましたが、今回カウンセリング中に「マイナスな感情は抱いてもいい。それを抱きながらもまず実践できたという結果が大切。」との話を聞き、かなり心が軽くなりました。日記を書いたり、繰り返しカウンセリングを受けていくなかで、考え方の癖に気づき、少しずつ変えていこうとしている途中で

体調が落ち着いた頃にふと、みろくのよを読んでみるとカウンセリングで聞いた言葉が書いてあることに気づき、「大切なことはご神書にお示しいただいているのだな」と痛感しました。どうしても余裕が無くなると視野が狭くなり、考えが凝り固まってしまうがちになりますが、一月号のみろくのよでも述べられているように、基本であるご神書の拝読を短時間でも実践し基本に立ち返っていきたいと思います。

最後になりましたが、この度、ご縁をいただいで結婚させていただきました。三月には群馬県へ転居することとなりました。三河本苑ならびに碧南分所の皆様には、大変お世話になりました。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございます。激動の時代ではありますが、皆様お身体に気を付けてお過ごしください。

主な行事予定

2月9日(日) 午後1時半より

碧南分所月次祭 担当第3班

2月16日(日) 午前10時より

三河本苑月次祭・分所、支部長研修会
担当第3ブロック

2月22日(土)

教本2・3級認定講習会

3月9日(日) 午後1時半より

碧南分所月次祭 担当第1班

3月16日(日) 午前10時より

三河本苑月次祭(ひな祭り茶会)
全体会議

3月29・30日(土日)

祭式3・4級認定講習会

2月の誕生者

おめでとつございます！

三浦 据奥 2日 加藤 結花里 4日 小笠原 健 8日 蒲生 百合子 9日 高橋 さかえ 10日 石川 四方子 榎本 さおり 15日 奥谷 衛子 片岡 忠 18日 小笠原 春代 20日 大塚 風香 安藤 雄馬 22日 鈴木 はるみ 26日 市古 由美 28日