い・ま・い・き 13

日常の当たり前に気づき、当たり前に感謝する。

感謝の気持ちを持ち、前向きに生きるためにできる生き方や考え方は、皆さんの身近な日常にたくさんあり、簡単に気づくことが出来ます。

「昔からそれがそこにあるのが当然で、ないことを一度も想定したことがなかった…。もしそれがある日突然消えてしまったら自分はどうするのだろうか、大丈夫なのか？」

みなさんはこんなことを考えるときはありますか？

私も、普段はそんなことばかりを考えて生きている訳ではありません。しかしこんなことを週に一度でも考える機会を意識して作ることはとても良いことだと思っています。

改めて考えてみても、あまりにも当たり前すぎてなかなか気づきにくいことの方が多いのではないかと思うことがありますが、少しじっくりと周りを見渡してみましょう。

私の場合は、ちょっとした不便を感じたとき、そこからそれに付随するものが無かったり、機能しなかったことを連想するようにしています。

物で考えれば、もしなかったらゾッとするような重要な役目を果たしてくれていることが沢山あることに気づき、急に愛着や感謝の気持ちが湧いてくるのです。

また、そんなことを考えると、思考はプラスになり不満に思える事柄の数は急激に減っていき、自分自身の怠慢や努力不足に対する反省点にまで気づくことになるでしょう。

では、この存在を物ではなく人間に置き換えて考えてみたらどうでしょうか？

人の存在は必ずしも、自分に都合の良い心地よさを与えてくれている人だけがあなたの生きるための元気の源になっている訳ではありません。その人の存在は当たり前だけど、よく考えると自分にとって様々な気づきを与えてくれていると思える人は何人いますか？

この世にあなたを産んでくれた両親はもちろんのこと、友達や先生、上司や社長、それ以外にも良く挨拶をする人、また大嫌いな人や、けんかしている人は？　良く考えてみると、私たちの生涯に登場してくれる人間のすべてが、私たちの知識や経験の不足を補ったり、成長するために必要なパートナーとして必然的に現れてくれているのだと言えるのです。

こんなことを考えました。

「ひとりでは何も気づけない、ひとりでは良いも悪いもない、ひとりでは比べることは出来ない、ひとりでは何も変わらない、ひとりでは自己満足しか味わえない」こんな生活は、辛いですよね。

人とのかかわりを持ちながら生きていくことは素晴らしいことだと再認識しましょう。

どうでしょうか？　ここで一つ提案があります！

来週から、あなたの周りに当たり前に居てくれている自分と繋がってくれている人すべてに、感謝の気持ちを伝えてはいかがでしょうか？

ほんとに実行できれば、これからの生きる意味がより強く感じられ、表情にはやさしさがあふれ、多くの人に囲まれながら幸せを感じる人生をきっと送れるでしょう。

もちろん、人でなくとも普段お世話になっている物についても、改めて見直してみましょう。そして感謝の思いを持って今後も使用していくということもとっても良いことです。

よしだ　たいち
吉田太一

1964年大阪市生まれ。調理師、引越運送業を経て、2002年、遺品整理のサポートの必要性を感じ、日本初の「遺品整理専門会社キーパーズ」設立。
著書は「遺品整理屋は見た！」「遺品整理屋は見た!! 天国へのお引越しのお手伝い」「孤立死 あなたは大丈夫ですか？」（いずれも扶桑社）など多数。