

忙 申 閑

悩みを減らすには、無理に過去のことを考えないようにするのではなく、「これでいいのだ」とすべて肯定するのです。過去の解釈は、いくらでも良い方に変えられます。

自分や家族、友人をいじめた人でさえ許す。そして、自分のすべての罪悪感もなくして、自分も許すのです。

仏教でいうところの貪瞋痴（とんじんち）という三毒をなくすことです。

「貪」とは、むさぼるということ。「瞋」とは怒りにまかせて我を忘れること。

「痴」とは愚痴を言うことです。怒りの抑制として、アンガーマネジメントという心

理トレーニングが話題ですが、私は、「怒り」をもっと広い意味で捉え、上機嫌でないことも含めて考えています。

マインドフルネスを用いて朝起きた時に自分をスクリーニングしてみると、心がニュートラルで何もないことが多いです。

天候や曜日、自分以外の人の言動に影響されないこと、まわりの音や声もうるさいと思わないこと。自分に甘く、人にはもっとももっと甘く接すること。どんなことでも、可能な限り良いように考えること。これをリフレーミングと言います。

自分と人を比較しない。たとえ人がノーベル賞や金メダルをもらっても、うらやま

心おだやかに悩みなくくらすには

広報委員 佐野 博彦

しいとは考えない。自分と人は全く違うし、ものすごい努力をしている人もいるし、大きな悲しみをかかえながら笑っている人もいる。

何かをする選択も大切ですが、何かをしない選択はもっと大切です。スマートフォンを持ちたくなかったら持たない。朝早く起きて休日にゴルフをするのが嫌だったらしない。

電車に乗ると、みんなスマホをにらんでいます。瞑想してもよい。本を読んでもよい。車窓からの景色をみるのもよい。「何もしない」時間をつくるのが大切です。

むさぼったり、怒ったり、ぐちったりするのが悪いではありません。

怒っていることを自覚すること、人と比べていることに気づくこと。たとえ一日一分でも瞑想してみてください。