



毎日暑い日が続いていますが、みなさんはどう過ごしておられますか。

私は地域のラジオ体操に参加しています。そのラジオ体操のおかげか、体の調子が良いような気がしています。暑いからといって部屋の中ばかり居るより、少しは外に出て体を動かすことも体調管理には大切なことかもしれません。みなさん、自分に合った方法でこの夏を乗り切るようにしてください。

## 本当の幸せとは

みなさんは、どのようなときに幸せを感じられるのでしょうか。

「おいしいものを食べる時」「きれいな洋服を着ている時」「家族と一緒に食事をしている時」「子どもと一緒にキャッチボールをしている時」等々……。幸せを感じる時は人それぞれでしょう。ちょっとしたことでも幸せを感じることができることはとてもうれしいことです。人は誰でも幸せになることを願っています。不幸になりたいと思っている人はいません。

ある時、新聞で次のような言葉を見つけました。とてもすてきな言葉でしたので書き留めておいたものです。

人間の幸せは、ものやお金ではありません

人間の究極の幸せは次の四つです

- 1 人に愛されること
- 2 人にほめられること
- 3 人の役に立つこと
- 4 (そして) 人から必要とされること

いかがでしょうか？

ちょっとしたことにでも幸せを感じることができるのですが、「高級車に乗りたい」「大きな家に住みたい」「高級なブランド品を持ちたい」等の贅沢な願いを持つことがありますか。そのような願いを持つことは否定できません。しかし、その願いを満足させるためにはお金が必要なのです。

たくさんのお金があっても、欲望は限りなく、もっともっと持ちたいと思い、満ち足りることはありません。結局は、お金を持っていることで本当の幸せを感じることはできないのではないのでしょうか。「知足(ちそく)」という言葉があります。人は、「足る」を知ることにより、心が安定し、それにより幸せを感じることができるのだと思います。

本当の幸せとは、お金の中にあるのではなく、「愛されたり」「ほめられたり」するなど人と人とのつながりの中にあるのです。相手が喜んで顔、その顔を見ているだけで自分の心が温かくなってきます。

今、日本では地震や水害などの被災地に出向き、ボランティアをしている人がたくさんおられます。その人たちは人に褒められようとしているのではなく、困っている人の笑顔が見たいという気持ちで、額に汗を流して活躍をしておられます。このような行為の中に本当の幸せがあるのではないのでしょうか。

本当の幸せとは何かを、子どもさんたちと一緒に話し合ってみられませんか。