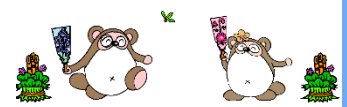


青少年育成センターだより

第33号 平成30年1月



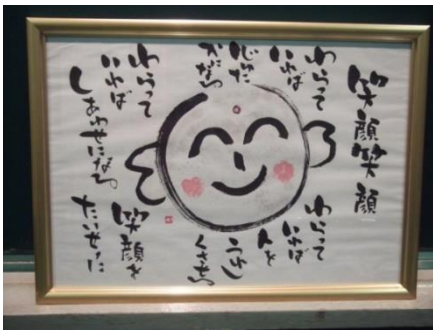
正月の子供に成て見たき哉 (小林一茶)

正月には、凧を揚げたり、独楽を回したり、お年玉をもらったり、子どもにとって楽しい行事がたくさんあります。一茶は、そんな無邪気な子どもの姿を見て、「もう一度子どもに帰りたいなあ」と思ってこの句を作ったのでしょうか。一茶らしい、ほほえましい句ですね。

新しい年を迎えるということは、本当にワクワク感があるものです。「今年は何かいいことがありそう」と期待させてくれます。平成30年が皆さんにとって、良い年でありますように。

笑顔の効用

下の額は、数年前のフリーマーケットで買ったものです。



- ・「笑顔 笑顔」
- ・「わらっていれば心ゆたかになる」
- ・「わらっていればしあわせになる」
- ・「わらっていれば人をうれしくさせる」
- ・「笑顔をたいせつに」

と書いてあります。

みなさんも、今日から家族や地域、職場の人にニコッと笑顔で「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」とあいさつをしてみませんか。あなたの笑顔を見た人は、気

持ちがよくなり「今日は、よい日だ」「今日、一日がんばるぞ」という気持ちになること請け合いです。笑顔にはそのような素晴らしい力があるのです。

仏教の教えに「無財七施（むざいななせ）」というものがあります。これは、お金がなくても、人に対して施しができるものが七つあるという教えです。ちなみに「無財七施」とは、下記のようなものです。普段耳にしない難しい言葉ですが・・・。

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| 1 眼 施（がんせ） | ・・・ 温かい眼差しで接する |
| 2 和顔施（わがんせ） | ・・・ 明るい笑顔、優しい微笑みをたたえた笑顔で接する |
| 3 言辞施（ごんじせ） | ・・・ 心からの優しい言葉をかけていく |
| 4 身 施（しんせ） | ・・・ 肉体を使って人のため、社会のために働くこと。無料奉仕。 |
| 5 心 施（しんせ） | ・・・ 「ありがとう」「すみません」などの感謝の言葉を述べる |
| 6 床座施（しょうざせ） | ・・・ 場所や席を譲り合う |
| 7 房舎施（ぼうしゃせ） | ・・・ 訪ねてくる人があれば一宿一飯の施しを与え、労をねぎらう |

みなさんの周りには、いつも笑顔で幸福感を与える人がいるでしょう。その人は、まさにこの「和顔施」を実践している人と言えるのです。

医学的にも笑うことは、病気やストレスに対する免疫が高まることが実証されており、笑顔は人を気持ちよくさせるだけでなく、自分にもよいことがあるようです。

現代は、とてもストレスの多い時代です。「いつも笑顔はできないよ」と言われる方もおられるでしょう。悲しいことがあった時、苦しい思いをした時、心の中では泣いていても無理にでも笑顔で過ごすようにすれば、やがて心から笑顔になれるのではないのでしょうか。

「笑う門には福来る」という言葉もあります。あなたの笑顔の中には、あなた自身の幸せと周りの人の幸せが隠れているのです。平成30年は、笑顔で過ごしましょう。