



日々を前向きに過ごすために

成城大学の授業で配っている精神衛生のためのプリントです。自分の机に飾っているという学生もいます。なるべく毎日の朝、または気が向いた時に読むといいでしょう。音読も効果的です。自分の気持ちにじっくりくるように自分で文章の長さや文句をアレンジしてみてもいいでしょう。

今日だけは

- ① 今日だけは、幸福でいよう。決めた分だけ幸せでいられる。
幸福とはあらゆることを喜び、感謝し、他人と自分のために生かそうとする決意のあらわれなのだから。
- ② 今日だけは、自分の家族も仕事も運も、抵抗せずあるがままに受け入れ、可能なことにベストを尽くそう。
人生の意味は自分で決めるものであり、出来事にいちいち怒ったり落ち込んだりする必要はないのだから。
- ③ 今日だけは、身体に気をつけよう。人生最大のパートナーである身体に優しくしよう。運動し、十分に眠り、適切な量とバランスの食事を取ろう。そうすれば、身体も喜んであなたに従ってくれる。
- ④ 今日だけは、何か有益なことを学び取ろう。新たな発見や気づきを得る喜びを忘れず、優れた書物に触れ、自分の限られた知識を少しでも広げる努力をしよう。
- ⑤ 今日だけは、ひっそりと咲く花のように美しくいよう。誰かに親切を施し、気づかれないようにしよう。
あらゆる人を自分の一部のように慈しもう。出来る限り謙虚な気持ちで他人を尊重しよう。
- ⑥ 今日だけは、愛想よくしよう。できる限り晴れやかな顔をし、穏やかな口調で話し、礼儀正しく振舞い、惜しげなく人をほめよう。他人の批判やあら探しを控えよう。他人とは自分の考えを映し出す鏡なのだから。
- ⑦ 今日だけは、人生のあらゆる問題に同時に取り組むことはやめよう。
出来ることは目の前のことだけなのだから、今日一日はそれを大切に、集中しよう。
- ⑧ 今日だけは、一日の計画を立てよう。第一にやるべきことを考え、処理すべき仕事を書き出そう。
後回しにせず、すぐに取り組もう。優先順位をつけるようにしよう。時間ほど貴重なものはないのだから。
- ⑨ 今日だけは、たった一人で静かにくつろぐ時間を 30 分だけ持とう。落ち着いて自分を見つめなおそう。
建設的で有意義な考えは、落ち着いてリラックスしているときに思いつくものだから。
- ⑩ 今日だけは、恐れないようにしよう。自分には無理だと思っていたこと、新たな試みに取り組むことを恐れないようにしよう。不安から考えず、目的について考えよう。人生は挑戦するためにあるのだから。
- ⑪ 今日だけは、全てのことを感謝の気持ちをもって受け止めよう。あらゆることを受け入れ、喜ぼう。
どんなことから何かを学び取ろう。自分の成長のために無駄なことは何一つないのだから。
- ⑫ 今日だけは、心静かに現在を生きよう。否定的な感情に流されず、毅然としてやるべきことを見つめ、
今という瞬間を手放さないようにしよう。それを妨げることは存在しないのだから。
- ⑬ 今日だけは、自分を責めないようにしよう。自分を責める時間があるなら、失敗を今後どう生かすか
考えよう。失敗のない人生はあり得ないし、成功するために失敗は必要な経験なのだから。
- ⑭ 今日だけは、誰に対しても怒らないようにしよう。怒りの感情は相手への理解が足りない証であり、相手
についてまだ知らないことがあるというサインなのだ。忍耐強く理解を心がけ、そこから何かを学び取ろう。

