

理事長の頭の中

Chairman of Chitosekai Group
by Hiromasa Hidari



VOL.169. 2020. 8月号

「ごきげんツール」

スイッチON！！10月開所の「ちとせ稲毛」も今月とうとう完成します！
たくさんの時間と多くの人達の関わりと情熱で完工に近づいております。
3年近くのプロジェクトでバトンが10月からサービス提供に繋がります。ここからがスタート！
喜愛が入ります！ここまで紡いだ想いを、しっかり地域貢献していきます！ありがとうございます！！

さて、“ごきげん”という、言葉。自分経営の最も大切なことばでもあります。

その言葉は何も考えてない能天気な状態のことだと考えている人も少なからずいらっしゃいます。
そのために、ごきげんという言葉にどこか悪いイメージを抱いている方も少なくありません。

しかし本当は、状況に即した機嫌の良さ(＝フロー状態)を自ら創り出すことができることは、
人生の質を向上させてくれるものであり、決して悪いことではありません。

考えてみてください。

機嫌が悪いよりも機嫌が良い方が、何事においても良いに決まっています。
そして実は人間には、外界の出来事や他人に心を持って行かれず、自分の機嫌を自分で取ることが可能なのです。

人間は、自分の心の状態、すなわち機嫌を創り出すために、
言葉・表情・態度という3つの道具、自分ツールを持っているからです。
この3つの道具を持っていないという人は、この世にほぼ存在しないでしょう。

しかし多くの方は、この自分ツールを使うスキルを自分の心のために磨いていないので、
お酒やたばこ、食べ物といったモノに頼ったり、寝ることとか買い物や趣味などの行動に頼らざるを得ないのです。

しかし、言葉次第で機嫌は変わります。口に入れる食べ物で体ができるように、耳に入れる言葉で心ができるのです。
自分の耳に入れる言葉の一番の製造元は自分自身です。
よって、言葉を自らの機嫌のために選択するよう考えることが大切なのです。

また、表情や態度次第でも自分の機嫌は変わります。

良いことがあって機嫌が良いから、言葉や表情や態度に表すのではなく、
自分で言葉・表情・態度を選択して機嫌を良くするからこそ、
良いことを起こせるのだという風に、
“自分はじまり”の生き方を選択していくのが、
ごきげん道人生なのです。



フェイスブック始めました。
お友達申請お待ちしております。

社会福祉法人 千歳会
理事長 左 敬真

