

## 感謝

### ― 雑念消去法や瞑想のついでに「まず感謝する」習慣

「感謝しましょう」などと言いたくなるのは、私も年だなと思ってしまいますが。

私が敬愛する「松下幸之助さん」は感謝を大切にされる人だったということです。秘書の方は幸之助さんは本当に感謝を大事にすると感心していたそうですが、それでも「ワシはどうも感謝が足りんなあ」とよく言っている、反省されていたそうです。

幸之助さんは、言っていたそうです。

**「幸せだから感謝するというのではなく、感謝するから幸せになるのだ」**

私は幸之助さんの出身母校・和歌山市立雄湊小学校で5年生を対象に社会人先生として授業をさせていただいた事があります。

幸之助さんの成功のエピソードの後で5分間「感謝と123の瞑想」をして頂きました。そのとき感謝だけで5分間使いきって頂いていいです。

感謝は感謝できる事や人だけにしてください。もし朝からお母さんに叱られた人はなかなか感謝できないかもしれません。そのような人は無理にしないでいいです。

たぶんかわいがってくれる おじいちゃんやおばあちゃんには感謝しやすいかもしれません。

「天と地」といいますが、太陽や地球の恵みを考えれば感謝しやすいと思います。

などと感謝しやすい対象を紹介しました。

後日回収したアンケートの中に「5分間ずっと感謝していました。こんなに長いこと感謝した事がなかった。感謝できてよかった」と書いてくれている子がいました。

大人の方はより複雑でしょうが、雑念消去法や瞑想のついでに

「ありがとう」の一言の習慣を身につければ、「脳が変わる」のに役立つと思われます。・・・人様に書いてしまった以上は私も実践を忘れてはいけません。よい勉強になりました。感謝。