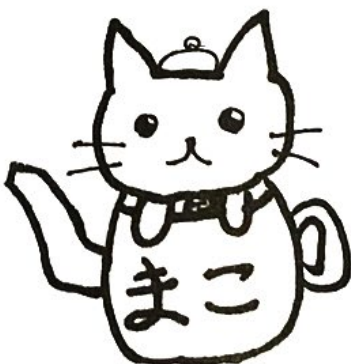
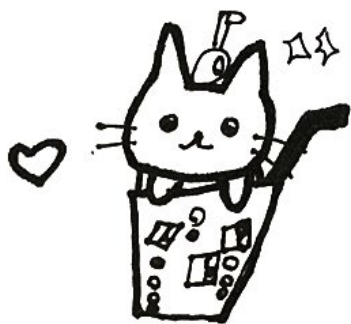
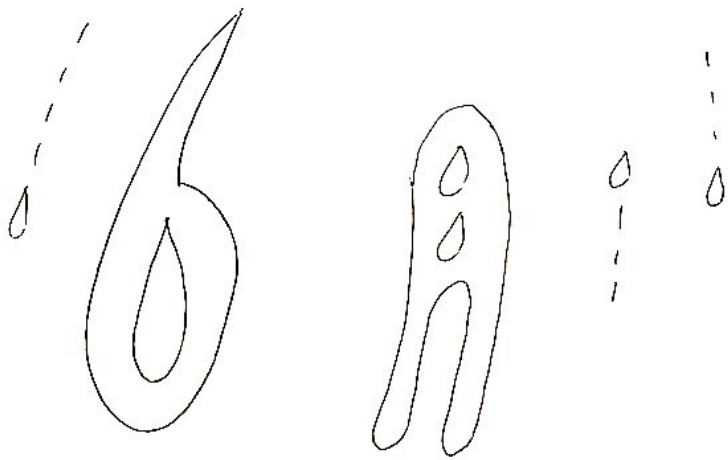


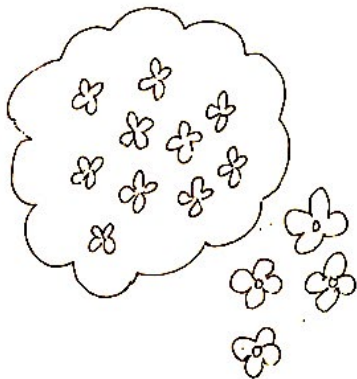
とよ・たち美肌通信

6月号 vol. 267





今月号のとび下ち美肌通信の表紙は  
ねこの"コップ"に入っている糸会です。コップには、ほろ  
入っていてとびもかわいいです。みんなと楽しくお話ししている  
様子が伝わってきます。お友達と遊んでダンスを  
すると、金棒(ヒップ)が得意な女子が描いてくれ  
ました。ありがとうございます!!



院長(お母) スタッフ一同、  
心より感謝いたします。

兼ねがね私は、理想では四太いメンタルを持って日々を過ごしたいと思っています。しかし現実的には理想には程遠いのが現状です。さて先に述べた四太いというイメージは一般的には・四々しいとか・無神経等と想像するかも知れませんが、そうではありません。私が言う四太いとは、①困難に負けないたくましい心。

②凹んでもすぐ立ち直るしなやかな心。③細かい事は気にしない大らかな心の3つを兼ね備えた人が真のそれだと思っています。そしてこれらを手中に収めれば、不安や悩みや怒りは減少するばかりか、むしろ自信とやる気が増大してきます。

四太いメンタルを作るために必要なことには3つの用件があります。先か一番目は、「締める」です。えっと思う人がいるかも知れませんが、締めるとは仏教の世界では「現実を明らかにみる」ことを指し、物事を現実的に考えるということです。決してギブアップすることではありません。簡単に言えば物事を現実的に考えること、たったこれだけで心がかかなり強くなれるということです。例えば「仕事は大変なのが当たり前、仕事は最初は上手く出来ないのが当たり前、上司は口やかましいのが当たり前、の様に現実をしっかり受け入れている人ならば仕事でミスをして、上司に叱られても粘り強く努力出来ますし成長も出来る。逆に出来る限り楽な仕事かしたいとか、きっと上手くいくとか、誰かに褒められたいと、努力もせず淡い期待ばかり

していると、たった一度の失敗でズドンと丸でこの世の終わりの様に落ち込んでしまいます。

2番目は「期待しない」です。つまり期待するのは止めてしっかりと現実を見ることです。要は期待するからネガティブになる。現実的に考えるからポジティブになる。これが仏教の教えの一つである「諦め」です。タレントのタモリ氏はこう発言しています。僕は何事にも期待していない所があるんだ。現場で誰かが遅刻しても、そらゆう人もそらゆうこともあるよね一位に考える。つまり彼は何事にも期待せず現実的に物事を考えているのでしよう。

3つ目は「開き直る」こと。どういうことかと言くと、開き直る心が弱くなる一番の原因を考えてみましょう。それは、「〜だったらどうしよう」です。上手くいかなかったら、嫌われたら、緊張したら…等と。これに反対抗できる最も簡単なかつパワフルな方法が「開き直り」なのです。あるデータではヒトが心配しているマイナスの8割は現実化しないと云われ、更に開き直っている人の方が失敗する確率が大幅に低いことが分かっています。イチローはWBC韓国との決勝で10回2アウト1・3塁の場面でこう考えていたそうです。打てなかったらえらいことだ、日本に帰れな。しかし彼は開き直り楽しくやろう、その結果彼はヒットを打ち優勝し、彼はMVPまで獲得した。

最後に坂本竜馬の言葉。“世の人は我を何ともいわば”  
言え我成すことは我のみぞ知る”有名な話ですが、幼少期竜馬は泣き虫だったと言われています。  
開き直ったからこそ圓太くなれたのであろう。 院長、拝