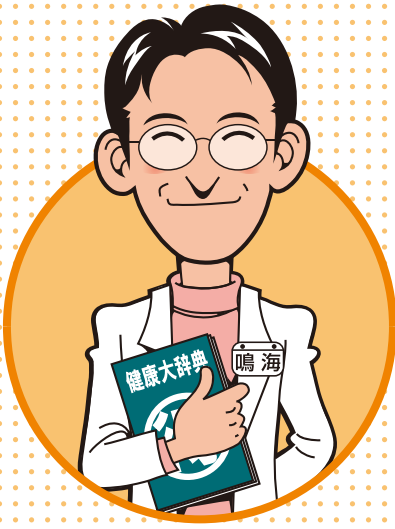


健幸タイム



「身代わり」という考え方

何ごとも、考え方次第でずいぶん楽になるものです。

茶碗を割ってしまったときは…

子供のころ、何度か誤って茶碗を割ってしまったことがあります。

一緒に暮らしていたひいばあちゃん(母の母)は、その都度、

「あらまあ、ケガはないかい？きつと、身代わりになってくれたんだねえ…ありがたい、ありがたい」

と、割ってしまった茶碗に手を合わせていました。

おかげで、茶碗を割っても反省をしない大人へとスクスク育ってしまいました(笑)いま思い返しても、本当にありがたい環境で育ててもらったんだなーと思います。

他人が羨ましく思えたときは…

さて、この「身代わり」という考え方、少し観点をやってみると、様々な場面で活用できます。

落語家の立川談慶さんは、健康情報誌『月刊DAY』の中で落語『不動坊』に出てくる吉公のセリフを紹介しています。

(不動坊という芸人が、美人で評判の妻である「お滝さん」を伴って、長屋に住み始めます。

お滝さんに、すっかり惚れてしまった吉公は四六時中、お滝さんのことを思い始めますが、お滝さんは人妻…)

「これではだめだと思ひまして、こう思うようにしたんですよ。お滝さんは本当はあつしの女房、あつしの女房なんですが、今あつしが忙しいんで、不動坊のバカに貸してやっていますんだって。以来、お滝さんはあつしの女房なんですよ」

この「身代わり」観、なんか、いいでしょ？(笑)

吉公のように考えられると、不平や不満、嫉妬という感情が少しずつ和らいでいきます。

例えば、立派な家を見て、

「あの家、ホントは私の家だけど、今、忙しいから貸しているのよ。掃除は、きちんとしておいてね」

とか、

高級車に乗っている人を見て、

「この車、ホントは俺の車だけど、乗る暇がなくて、貸してるんだ。その間、大切に扱ってくれよな」

とか、

豪華な食事をしている人を見て、

「あれ、ホントは私のなんだけど、ダイエットのためにあげたのよ。食べ過ぎないように注意してね」

…という感じで。

こんなふうに考えられると、物事を客観的にみられるようになって、気持ちにも「ゆとり」が出てきます。

ゆとりが出てくると、「こころもからだもゆるんで、他人の環境には、だんだんと興味がなくなってくるでしょう。」

私たちには、先天的に「誰かに喜んでもらえる」と嬉しい」という本能が備わっていて、ゆるんでいると、この本能にも気づきやすくなります。

「本能」に気づくと、「嫉妬」という感情もまた、人生を彩るスパイスのように思えるかもしれませんね。



参考
アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』『死ぬまでボケない1分間「脳活」法』(共に帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『超快眠! CDブック』(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著) (すべてワニ・プラス刊)などがある。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>