



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：ケニア共和国

飾る

家の中、身の回りを飾りましょう。
花を活けたり、壁にポスターを張ったり、家の周りをきれいにしたり。
飾る事は生活に潤いを与えてくれます。
そしてそれはきっと心を豊かに飾り付けてくれるでしょう。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

捨てる

数年間読まなかった雑誌、後で使うだろうと思ってとってあるものなどなど。

断舎利ではありませんが、思い切って捨ててみてはいかがですか。執着心がなくなり気持ちも頭の中もきつとすっきりすることでしょう。

そしてきつとその空いたスペースには新しい何かが入ってくると思います。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

愛でる

最近、愛おしい気持ちになったことはありますか？

音楽、花、かわいいペット、焼き物、その愛でる対象は人それぞれでしょう。

何かを愛でている貴方はきっと幸せなような顔をしている事でしょう。

そしてその幸せそうな様子の方を見ている周りの人も幸せな気分になるでしょう。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

楽しむ

何かに熱中して時間を忘れる、そんな体験していますか？
泥んこになっても、夕焼けになっても、時間を忘れて続ける。
何でもいいんです。時間を忘れて楽しむ時間は心の栄養になりますよ。
楽しんで楽しんで日常の枠を壊すことで新しい発想が産まれることでしょう。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

笑う

笑う門には福来る。

笑い声が聞こえると自然に場が和みます。

笑うのも愛想笑いや不吉な笑い、狂気的な笑いじゃ逆効果ですよ
ね。

腹の底から笑っていてこそ、明るい気が蔓延して好循環を産み出
してくれますよ。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

喜ぶ

感情を発散しにくい時代です。
だからこそあえてうれしい感情は外に出してみませんか？
大人が手放しに喜ぶ姿は社会を明るくしてくれます。
また他人の喜ぶことを積極的にするのもナイスな大人のたしなみかも。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

苦しむ

だれしも病気に成ったりつらい立場に立つことはありますよね。そんな時になって始めて日常のありがたさや大切さに気が付くものです。

苦しみは自分を律するための調味料と試してみたいはいかがですか？

苦しむ機会に感謝すればいつか苦しみもなくなりますよ。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

食べる

ダイエット、健康志向・・・今は食べることに気を使う時代ですね。食べるものが無い時代と違い、食べるものがあふれているのに食べれない、これは辛いですね。

食べたい気持ちは生きる希望、生きる意欲の表れです。

たまには自分の食欲をポジティブに考えては如何でしょうか。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：ケニア共和国

慈しむ

つい粗暴なふるまいをしている人を避けてしまう事はありませんか。

その悲しさに押しつぶされないように、苦しみを誰かに分かってもらいたいがために悪態をつく。

そんな人を慈しみ、認めてあげましょう。

その人はあなたを必要としていることでしょう。



写真撮影地：ブータン王国

待つ

今はデジタル時代、メールの返信、洋書の注文など深夜でも気軽にできます。

そんな時代だからこそ、あえてすぐ行動を起こさず待ってみませんか。

待つ時間は思考を熟成させ、胆力を鍛えてくれます。

そして短絡的な失敗を防いでくれますよ。



写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

耕す

耕すことは農業を意味するだけではありません。

既存のものを掘り起し、新たなものを受け入れる状態を作るとい
う事です。

日常の凝り固まった思考を問い直し、反省する行為も一種の耕す
行為でしょう。

また、眠っている人間関係を耕し、その関係に新しい息吹を与え
てみては如何でしょうか。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：ナイジェリア連邦共和国

育てる

寝る子は育つと言いますが、精神はあえて育てないとその育ち方が違うと思います。

関わりすぎてもダメ、関わらなさ過ぎてもダメ。

その特性を尊重して適度にかかわることで、良く育つでしょう。そして育てる行為を通じて自分も育てられていることに気が付くと思いますよ。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：ウガンダ共和国

歩く

歩くと色々なものが見えます。道端の小さな草花、すれ違う人の息遣いなど。

今まで見えなかった感覚を取り戻しているかのようです。

歩くことは頭のリフレッシュにもなります。

積極的に歩くことで仕事人間から解放される事間違いなしですよ。



写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

捏ねる

世の中思い通りに行くことはあまりないでしょう。
また思い通りにばかりなってしまったらなんとつまらない人生でしょう。
時には自然や運命に結果をゆだねて、それを素直に受け入れてはいかがでしょうか？
全ての結果には意味があり、必然だったと思えた時こそ、あなた自身が成長した証でしょう。



写真撮影地：エチオピア連邦民主共和国

気遣う

今の社会は内と外の区別のつかない大人があふれています。公共の場では、社会で暮らすための他者への気遣いが求められます。また家族や親しい友達にもちょっとした気遣いの無さが深い溝に成ったりします。ちょっとした気遣いや心使いは社会は明るくしてくれる事でしょう。



写真撮影地：ウガンダ共和国

見守る

今はすぐに行動や結果が求められる時代です。
子供や職場の後輩、メールを送った相手からアクションが無いと
ついいらだいたりします。
自分と同じ行動を何故相手に求めるのでしょうか。それは無理とい
うものです。
やさしく相手を見守るあなたの行動が相手を育て、あなた自身を
も育てますよ。



Photo by Yosuke Sehata

写真撮影地：ケニア共和国

反省する

つい悪いことが起きると相手のせいにしてしまいます。
時間がたてばたつほど、その話を聞いてくれる人が居ればいるほど自分を正当化しがちです。
人の悪口はまわりまわって倍になって自分に降りかかるような気がします。
素直に自分の非を見つめて反省する人には必ず幸運が訪れると思います。