

10/29(土) まいにじ倫理号です。10月も最後の土曜日です。そして鳥居宗は神在月 心
に全国から神様をいらんしてきてます。大変に賑わっています。松本は日々目に見えない心

今週の

倫理

学んではいっけが〜仲々思ったやうにまじりまじりか〜

宗世道心マ止一鳥

2022.10.29~11.4

10月のテーマ | 身体の姿勢と心の姿勢

1305号

倫理法人会では「活力朝礼」の導入を推奨しています。

「活力朝礼」では、倫理研究所発行の『職場の教養』を使用し、挨拶や返事の練習を行なう等、朝礼を報告や連絡の場に終わらせず、そこで働く人々の活力を高め、活き活きと業務に取り組める教育の場として活用しようというねらいがあります。

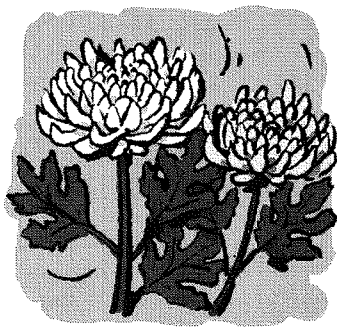
挨拶の練習では、朝礼参加者が一列に整列し、リーダーに合わせて「おはようございます」「いらっしやいませ」「ありがとうございます」と、三回ずつ行ないます。

この挨拶の練習では、明るい表情や声、正しい姿勢を意識して行なうことがポイントです。それは、心と身体はつながっているという「心身相関」という考え方がベースにあります。

心は目に見えませんが、身体は目に見える形で存在しています。吐き気、腹痛、喘息等、様々な症状がストレスによって身体に現れるとして、それらを扱う「心療内科」という診療科があります。身体に現れた症状の治療と共に、心のケアも行ないます。

心の持ちようが変わることで、身体に現れた症状が改善していくのと同じように、挨拶の練習を通して身体を動かす、目に見える「形」を変えていき、参加者の目に見えない「心」を明朗な状態にしていくことが「活力朝礼」の意義のひとつです。

「活力朝礼」での挨拶の練習を初めて見る人の感想は様々で、中には「軍隊のように嫌だ」という意見もあります。参加者が



目に見えない心を意識して 日々の生活を充実させる

嫌々ながら行なう朝礼では、明朗な心持ちを目指す「活力朝礼」の目的から外れ本末転倒となってしまいます。何のために「活力朝礼」を行なうのかという目的を参加者が共有しておくことが大切です。

また、心の持ちようが変わることで、身体の状態が変わっていく例として、筆者が以前所属していた部署で開催した「シニア弁論大会」という行事を紹介します。

登壇者の対象は七十歳以上で、弁論のテーマは「私の夢」。九十歳を超える登壇者も活き活きと今後の人生の夢を語り、それを聴講している若い世代が勇気づけられるという内容でした。

八十代半ばのMさんは、長年地域を支える活動をされ、多くの方に慕われていました。シニア弁論大会に弁士として出場してほしいと依頼された時には、足腰を悪くしており、杖無しでは歩けない状態です。地域の方々の熱心な依頼を断ることが出来ず、杖をつけて何とか壇上にあがり、これまでの人生を振り返り、今後の夢として、お世話になった方々への恩返しを誓いました。

登壇時には背中が曲がり、足取りも覚束なかったMさんでしたが、約十分の発表を終えた際には、背筋は伸び、杖を使わずに降壇していった姿に、会場からは驚きと共に拍手が沸き起こりました。弁論でこれからの夢を語ったことでMさんの心が若返り、それが身体にも好影響が出たのでしょうか。

目に見えない心の領域を意識して心身共に充実した日々を送っていききたいものです。