

はじめに

この世の中では「誰もが幸せになる権利がある」そう言われます。しかし、私は幸せを感じる感度が高いほど自分の幸せに自然と近づけるのではないだろうかと思うことがしばしばあります。

「あなたの感じる幸せはどのようなことですか？」と聞かれたら、誰もが同じ答えを返すことはないでしょう。つまり、幸せとは人によつてさまざまであること、そして感じ方にも違いがあるということなのです。

私は、38年間を教育の世界で生きてきました。教職生活にドップリと浸かる中で、若い頃よりも教員としての経験を積んでいくと、なぜか幸せを感じる力が強くなっていくように思えたのです。

楽しいことは、そのまま素直に幸せだと感じ、つらいことは、そこから抜け出した時に幸せを感じるもの。

しかし、それは誰もがそう感じるとは言えないのです。

たぶん私は幸せを感じる自分が自分の生活を明るく楽しいものにし、素晴らしいことであると実感した時があったのです。幸せを感じる感度が、自分の生き方にプラスに働いていたと思えたのです。

教職生活を終え、次のステージではカウンセラー、コーチとして活動することを決めました。なぜならば、ここまで出会い関わってきた人たちの中には、心を病み自分の幸せを感じる力を失いがちになっている人もおり、その状況を目の当たりにしてきたからです。そのままでもいいわけがありません。人は幸せを感じる事ができ、幸せになる権利を持っているのですから……。

それを思い出してほしい。一緒に幸せを感じる感度を高めてほしい。そうすれば日常がこんなにも自分の救いとなることに気づくからです。

人は心を病むと、体にも影響が表れます。ここから心身は一体であることがわかります。考え方次第で、自分が変われる！ この事実を知ってほしいのです。

心を閉ざしていた人が、自分の思いを少しでも話すことができたのなら、心の扉を開け始めたとき。つまり、自分を見つめること、自分を理解することから他を見つめ考えることへの始まりです。

頭をゆるめ、心をほぐし、体をほぐく。すると考え方も柔らかくなります。柔らかく考えられるということは、自分の考えだけに支配されている状況から広い視野で物事を捉えられるようになることです。それが幸せを感じる力となるのです。物事の考え方を一方向からだけでなく、多方向から捉えてみると、今まで見えなかったものが見えてきます。そのさまざまな見方が幸せを感じる感度を高めることにつながるのです。

ここでは幸せを感じて生きるために、自分の心はどうあればよいかということにスポットを当て、幸せを感じる感度を高めるための考え方をお話しします。つまり幸せを感じる力「幸せ感度」を育て、成長させること。感度が高まれば、自分独自の幸せを感じることができ、笑顔や勇気が湧いてくるはずですよ。

これは私の独り言なのかもしれません。ただ、誰もが幸せを感じられる日々がどれだけ自分自身にとって楽しく、満たされた日常になるかと考えた時、私の独り言が誰かの役に立つてくれればよいと思うのです。

もしかしたら、すでにわかっている！ とか、当たり前のことだ！ と思われるかもしれませんが、でも、その確認を改めてすることで、やっぱりこれでよかったのだとホッとする心が見られたら、それです。十分なのです。

まず心をフラットにして受け入れる気持ちで読み始めてください。

読後は、きつと幸せ感度の高まりをご自身で意識できるはずです。私からの幸せのお裾分けを、どうぞ受け取ってください。