



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2021年3月25日

272-0143 市川市相之川 1-18-20 Tel:047-358-4023 Fax:047-357-3738

HP: http://www.yamaken-bs.com E-mail: office@yamaken-bs.com

我が心の名作『サラとソロモン』

【エッセイスト】浅見 帆帆子

この本は、小学生の女の子・サラが言葉を話す不思議なふくろう・ソロモンに出会い、様々な問答や実践を繰り返しながら、幸せな人生を送る法則を学んでいくお話です。この本の素晴らしいところは、生活を変えるのに何か特別なことを行う必要はなく、日常生活の中で自分の考え方や気持ちを変えるだけでいいのだと気づかせてくれる点です。この本からのメッセージをひと言でまとめると、「目の前に起こる出来事をいつも自分にとって居心地よく捉えよう」です。“居心地よく”を別の言葉で表すと、わくわく、ほっとするという表現になる。楽しい方を選ぶと言えます。起こった出来事は同じでも、自分の気持ちが明るく居心地のよいように捉えることで、その気持ちと同じ感覚のことが起こる、というのが引き寄せの法則の原点なのです。物語の中で、サラは空を優雅に舞うソロモンに「私もソロモンみたいに空を飛べたらいいなあ」と話します。「なぜ空を飛びたいのか」と問い掛けるソロモンに、「いつも地面の上を歩かなければいけないのはつまらないし、時間がかかるから」と答えます。ソロモンは「君が嫌だと思ふ理由ではなく、君が望んでいることについて話してほしい」と話します。これは老若男女問わず、あらゆる場面で見られる傾向ですが、それに対してソロモンは自分の望むほうを強調することで変えていくやり方を提案したのです。自分が心地よい。ここがポイントです。足りないもののある現状を語るのではなく、望んでいる状況を思い描くこと。ソロモンが伝えたかった引き寄せの法則を実践して私自身もわくわくして、運が良くなった思いを実感した出来事があります。最近ではスピリチュアルという言葉が独り歩きしてしまい、パワースポットに行ったり、目に見えないものと交信したりするようなことだけがスピリチュアルだと勘違いをしている方が多くいます。しかし私の思うスピリチュアルというのは、生きることそのもの。

「いま・ここ」を楽しむことこそがスピリチュアル的な生き方です。サラはソロモンから日常の中で思考癖を変える訓練を受けます。日常の出来事に対して自分の捉え方を変えること。それが本書を通じて教わったことであり、皆さんにお伝えしたいメッセージです。

※『サラとソロモン』エスター&ジェリー・ヒックス著(月刊誌『致知』3月号より抜粋させて頂きました)

考え方が大切ですね。起きている物事をどう捉えるかが大切なのですね。わくわく、ほっとするという考え方を実行して、心で思っていることを引き寄せ、素晴らしい人生にしましょう。

【山下 久人】



●お知らせ 『第41期(令和3年度)経営計画発表会』開催について

日時:4月28日(水)15:00~ 場所:山研ビルサービス事務所

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、全従業員での開催は中止とし、本社従業員のみで感染対策をしっかりとった上で開催させて頂きます。

※永年勤続表彰者の皆さんのご紹介につきましては、来月号でお知らせします。

また賞状・記念品の贈呈は、5月1日以降にお届けさせて頂く予定です。

皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。



●『研修報告』

【山下 信之】

先日3月11日、倫理法人会の研修が緊急事態宣言下ではありましたが、参加者全員が感染防止対策、ソーシャルディスタンスを徹底して開催されました。この日は、東日本大震災から10年を迎え、震災によってお亡くなりになられた方々へ黙祷を捧げご冥福をお祈りしました。命の尊さ・命を大切にすること、いま生かされていることに感謝し、亡くなってしまった方々の分まで精一杯生きること、そしてこれからもみんなで力を合わせ、支え合う活動を継続して行きたいと思ひます。

研修では、『我境一体』=自分の心とおりに境遇が動く、ということを学ばせて頂きました。

自分に起こる出来事は、すべて自分の心持ちで変わるということを改めて考える機会となりました。

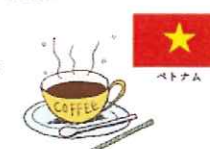


“ベトナムの話”



フォンさんの‘オススメ’

- ①料理の定番…フォー
- ②飲物…333ビール&コーヒー
(333は幸せの数字)
- ③民族衣装…アオザイ(パーティー・結婚式に着ます)



私は‘グエン・ティ・フォン’です。山研ビルサービスに入社して一年半になりました。

今は海外旅行は難しいですが、皆さんお時間があればベトナムに来て、美しい景色や美味しい料理を楽しんで下さい。

‘カムオン’ 日本語で(ありがとう)

私はダナンに近い「セントラル」で生まれました。ここの気候は非常に厳しく、冬は2℃まで寒く、夏は43℃と暑いです。ダナンのハン川にかかる「ロン橋(ドラゴン橋)」が有名でダナンのシンボルです。

北部ハノイは、気候も穏やかで四季があります。人口も企業も一番多いです。世界遺産「ハロン湾」では船に乗ってユニークな奇岩を楽しむクルーズが人気です。

南部ホーチミンはいつも常夏。オススメは「ダラット」です。美しい花の森の避暑地で、私の好きな場所です。



ベトナムは南北に細長い国。北に「ハノイ」中部に「ダナン」南に「ホーチミン」があります。

南の島のLove Letter

こんにちは😊桜も、ちらほら咲きはじめて東京にも春がきましたね。わたしたちは今、東京にきています。昨年、春は東京の自由な学校に入学しようと計画していましたが、その計画もコロナのことなどで先送りになっていたので、また、学校を見学したり、今の様子をみてきました♡
みてきた結果………とってもすばらしかった………です。

この学校では、どこにいても学ぶことができ、どこで学んでも出席扱いになり、どんな髪の色でもどんな服でもOKです。しかも、公立の学校なのにカリキュラムもしっかりしています。😊
わたしたちは、島の伝統的な工芸も学んでみたいので、島と東京とを行ったりきたりしながら学んだり、コロナがおちいたら色々な世界を訪ねながら学んでいこうです。美しい色や、美しいものをみて、様々な人と出会い、たくさん豊かな経験を親子で重ねていきたいと思っています。今は、一人に一つ、iPadがわたしたちどこでも学習ができます。自由に学んでのびのび個性を活かしていけることが、どんどん広まるといいなあ………と思っています。

わたしも、色々なアートをみたり、美術を学んだりもしたいと思っています。みなさんにも、すてきな春でありますようにじから祈っています。まずは身体が大事なので、じと身体にやさしく、しあわせをたくさん感じらますように………
えと文 Yulco

※さくら(独唱)※

(作詞・作曲・歌: 森山直太郎)

僕はきつと待ってる 君とまた会える日々を
さくら並木の道の上で 手を振り叫ぶよ
どんなに苦しい時も 君は笑っているから
挫けそうになりかけても 頑張れる気がしたよ
霞みゆく景色の中に あの日の唄が聴こえる

さくら さくら 今、咲き誇る
刹那に散りゆく運命(さだめ)と知って
さらば友よ 旅立ちの刻(とき)
変わらないその想いを 今



今なら言えるだろうが 偽りのない言葉
輝ける君の未来を願う 本当の言葉
移りゆく街はまるで 僕らを急かすように

さくら さくら ただ舞い落ちる
いつか生まれ変わる瞬間(とき)を信じ
泣くな友よ 今、惜別の時
飾らない あの笑顔で さあ

さくら さくら いざ舞い上がれ
永遠(とわ)にさんざめく光を浴びて
さらば友よ またこの場所で会おう
さくら舞い散る道の上で



🌸花粉シーズン時のお掃除術

普段の掃除…台所用洗剤(界面活性剤)を使って

🌸ポイントは掃除の順番…「拭き掃除→掃き掃除の順に」

うすめ液は効き目が長持ちしないので作り置きせず、使い切る。



- うすめ液を作る(バケツに500mlの水+台所用洗剤小さじ1(5g))
- 布を浸して拭き掃除してその後、掃除機をかける。
(ペーパータオルにスプレーして使用すると手軽にできます)

🌸肌荒れ予防

マスク生活が長引き、また花粉による肌のトラブルも出る時期。
クリームやオイルで鼻のまわりの肌荒れを予防したり、マスクやハンカチに炎症を抑えるミントやユーカリ、ローズマリー等のアロマオイルを数滴含ませ深呼吸する。



🌸目がかゆい時

かゆみが強いつきは冷水で軽く目を洗い保冷剤でパックする。
使用済みのティーパックをまぶたに当ててパッティングしても気持ちよいです。



【編集後記】

『三寒四温』と言いますが、昼と夜の気温差が大きかったり、昨日と今日の天候がガラリと変わったり、春先の洋服選びは難しいですね。それでも日中はずっと暖かくなって、桜も咲き始め一年で一番輝く季節を迎えました。人は美しいものをいっぱい見た方が良さそうです。ピンク色の桜、黄色のレンギョウ、どの花にもそれぞれ色や香りがあり、風景を眺めているだけで心に潤いと希望が湧いてきますね。現在も先の予測がつかない状況ではありますが、国内でもワクチンの接種が始まり明るい話題にほっとします。65歳以上の方の接種は4月12日の週より開始すると発表されました。新しい情報を確認するようにしましょう。『予防は治療に勝る』です。気を緩めることなく出来る予防を継続し、休息をしっかりとして春を楽しみましょう! (戸佐)