

【アフリカのブンジュ村に伝わる幸せの3か条】

- ①ご飯が食べられることに幸せを感じられるか。②ただいまと言ったら、お帰りと
言ってくれる人がいるか。③抱きしめられたら、温かいと感じられる心があるか。

●小さな幸せが、一番大きな幸せだと気づくことから始める

①皆さん、当たり前のようにある今の幸せを思いつく限り書き出して下さい。
(例) 空気が吸える。目が見える。耳が聞こえる。話せる。ご飯が食べられる。歩ける。
家族がいる。仲間がいる…。(※10個以上、ここで必ず書いて下さい。)

②今度はあなたの最大最高の願いを1つ書き出して下さい。
(例) パートナーがほしい。年収1億円以上。海が見える家に住みたい…。
では、聞きます。①で書いた中から3つ差し出してくれたら、あなたが②で書いた一番の
願いを叶えてあげますと言われたら、さて何を3つ差し出しますか? どうですか?ほとん
どの人は交換できないんです。当たり前になっていたものが実は一番の願いをはるかに超
える巨大な幸せだったなんて!と、多くの方がここで気づきます。大豪邸に住むより目が見
える方が嬉しいし、年収1億円より耳が聞こえる方が嬉しい。家族が元気な方が嬉しい
し、仲間がいる方が嬉しいんです。当たり前は当たり前じゃなかったんです。当たり前は
巨大な幸せだったのです。幸せはなるものではなく気づくもの。幸せの第1歩は、自分は
幸福だったと知る事なんです。ブンジュ村の幸せのエッセンスを日常に取り入れていくに
は、当たり前の幸せに気づくことから始めるといいと思います。ブンジュ村の【幸せの3
か条】その1つめの「ご飯が食べられることに幸せを感じられるか」とは、小さな日常に
ちゃんと幸せを感じられているかってことなんです。ホッとする感覚、安心感をまず自分
にプレゼントしてあげて下さい。更に毎日寝る前に、ノートに今日嬉しかった事や感謝で
きた事、キュンとした事、笑えた事、チャレンジできた事など「ハッピーと思った事」を
3つ書いて「は～、幸せだなー」と声に出して見て下さい。
幸せの言霊が細胞の隅々まで染み入ります。このノートがあなたのお守りになります。
(※ひすいこたろう×SHOGEN著『今日、誰のために生きる?』より抜粋させて頂きました。)

当たり前になっていたものは当たり前じゃなかったんですね。
自分の人生の中で本当に大切な事は、毎日無意識に今していることが、
実は一番大切なものだったなんて。「は～、幸せだなー。」

【山下 久人】

『言葉』

【代表取締役社長】山下 信之

皆さんは、言葉で仕事や生活のコミュニケーションをとっていますよね。
言葉は本当に大切に、古くから日本では『言霊』と言って、言葉には不思議な力が宿っ
ていると信じられてきました。言葉は生きているので、「雨が降らないといいなあ」と
言うと、本当に降るかもしれないので言葉にしないようにするなど、言葉に出すと現実
に起こってしまう、そう信じられています。言葉の力を信じている人は外国にもいるよ
うです。私達は言葉によって、励まされることもありますし、言葉で傷つくこともあり
ます。私も言葉を発する時は常に意識して、行動できる人になりたいと思っています。

ナイチンゲールの残した言葉を紹介します。

『思考に気をつけなさい、それは言葉になるから。言葉に気をつけなさい、それは行動
になるから。行動に気をつけなさい、それは習慣になるから。習慣に気をつけなさい、
それは性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。』

考えて言葉にするだけで、運命は良い方向にも悪い方向にも向かう。
楽しいこと、正しいことを考え、言葉で人生を豊かにしたいですね。



＊山研インフォメーション＊

★★★ 永年勤続表彰者の皆様です。おめでとうございます。★★★

4月21日(日) ホテルスプリングス幕張にて表彰式を行います。
表彰者の皆様は、万障繰り合わせの上ご出席下さるようお願い致します。



- 勤続 30年(2名) ・北沢勝敏(特別清掃課) ・戸佐富士子(総務部)
- 勤続 20年(1名) ・小倉晴子(日常清掃)
- 勤続 15年(1名) ・佐藤朱美(日常清掃)
- 勤続 10年(4名) ・岸雅子(日常清掃) ・石井恵子(日常清掃)
- ・木村二美雄(日常清掃) ・佐藤康雄(日常清掃)
- 勤続 5年(7名) ・大森利枝(日常清掃) ・小林正美(日常清掃)
- ・芦田裕子(日常清掃) ・安立英代(日常清掃)
- ・高梨三夫(日常清掃) ・冷水洋子(日常清掃)
- ・江戸恵(日常清掃)



【表彰者: 15名】

