

## 考えてもしょうがないことは、考えない

「過ぎてしまったことへの後悔」「まだ起こってもいないことへの不安」など、多かれ少なかれ、人はいつでも何かに悩んでしまいます。中には、小さな不安や悩みが膨らんで、生きることが辛いと考えてしまう人もいるかもしれません。悩みを解消するためにはどうしたらいいのでしょうか。

僧侶の枅野俊明さんによると、「考えたってしょうがないことは考えない。一息に生きることが大切」だといいます。手放すほど豊かになる、禅の思想をききました。

### ■一呼吸ごとに生まれては死ぬ

禅では、「一息（いっそく）に生きる」といいます。

「いま、このときに、全力を傾注して生きなさい」という教えです。

ゆく末を不安に思わない。過ぎたことを、いつまでも悔やんでいてもしょうがない。未来も過去も、心から手放す。ひとつ息をする、この瞬間に全力を傾注して生きていきなさい。よけいな思いにわずらわされてはいけません…ということです。

「生死（しょうじ）を繰り返す」ともいいます。

息を吸って、吐き出すときは生きているのですが、すべてを吐き出してしまえば、その段階で死にます。また新たな息を始めるさいに、人は生まれ変わって新しい生命を吹き込まれます。一呼吸ごとに人は、生まれては死ぬ。死んでは生き返る。

過去のあなたは、もはや死んだあなた。未来のあなたは、まだ生まれてきていない、あなたです。あしたはあしたの風が吹くのため、あまり心配するな。

惑わされずに、いまこの瞬間の自分を大事に思いなさい…という意味。

このような人生観を述べた言葉が、禅には多くあります。

裏を返せば、それだけ人は未来の自分、過去の自分に、心を惑わされやすい存在でもあるのでしょうか。

### ■無我夢中で「いまに生きる」こと

一廊下で同僚が立ち話をしていました。自分が近づいていくと急に話を打ち切って、逃げるようにその場を去ります。気になります。「なんの話をしていたのだろう。もしかして私の悪口を」などと一。

気になり始めると、止めどありません。「どうして悪口をいわれるのかしら。そうだ、昨日のミスで、みんなに迷惑をかけたから」と、過去の出来事が気にかかります。

「悪口が社内中に広がって、ダメ社員と烙印が押されて、ああ、お先まっ暗」と、自分の今後が心配になって、夜も眠れなくなり、食欲もなくなり、仕事に集中できない、といった状態になる人もいるでしょう。

考えたってしょうがないことは「考えない」のが正しいのです。

「なんの話をしていたのだろう」などと考えないようにすることです。

わからないからです。こちらには何も聞こえなかったのですから。

追いかけていって、「いま何を話していたの」と聞き出すわけにもいかないでしょう。でしたら「考えない」のがいいのです。下手な想像を働かせるから、悪いほう、悪いほうへと心が落ちていくのです。

「人の心」は滑り台のようなものです。いったん滑り始めると、どんどん加速度がつき、最後には地面にどすんと尻もちをつく結果となります。

考えれば考えるほど身動きができなくなり、ストレスが溜まって心身の健康にも悪いのです。

それよりも、「いまに生きる」です。

何か用事があって、廊下を歩いていたはずですが、他部署へ書類をもっていくところだったのか、会議室に行く途中だったのか…とにかく「いましなければならない仕事」に意識を集中して、雑念が頭の中へ入りこまないようにしてほしいのです。いや、廊下を歩いているときには、「歩く」事だけに専念しましょう。

能天気な言い方に聞こえるかもしれませんが、ときには心も想像力も手放して、無我夢中になって「歩く」だけに専念するほうが、幸せなこともあるのです。

PHP オンラインより

禅語とは、短い言葉の中で禅の教えを説いたものです。

人間関係や仕事など、モヤモヤしたり、迷ったとき…物事をシンプルに見れる考え方があったら心が穏やかに過ごせますよね。幸せな毎日を送るために背中を押してくれる言葉が禅の教えにはあります。

禅の思考は引き算です。満たされないからと足りないものをプラスしていくのではなく、自分にとっての不要なものをマイナスしていくことで真の大切なものに気付き、心も暮らしも満たされるという考え方です。

様々な禅語がありますが、どれもとても奥深いものです。たくさんの物や情報に囲まれた現代に生きる私達。心に詰まった余分な物を取り除いたら本来あなたが持ち合わせている大切な物が心を満たしてくれるはずですが。

幸せとは手にするものではなく、気付くものなのだと禅語は説いているのです。興味があれば是非禅語について調べてみてください。

### 2024年夏は観測史上1位の暑さに？ 原因は「ラニーニャ現象」

2024年の夏は「観測史上1位の暑さ」になる可能性があります

2023年の6月～8月の平均気温は、平年より1.76℃も高く、観測史上1位の暑さだったのですが、今年はそれを上回る暑さになる可能性があるそうです。

屋外で長時間にわたり作業をする業務に従事している方は、熱中症が心配です。当社も全国1位2位を争う位、暑い地域。現場の方々は暑くても1日中屋外で作業をしてくれています。熱中症のリスクを少しでも回避するための対策を紹介します。

対策1) 暑さ指数(WBGT値)が計れる測定器を用いて、基準値を超えていないかチェック

対策2) 直射日光を遮りましょう(帽子をかぶる、屋根・日よけの設置)

対策3) 扇風機などで風を通したり、打ち水をしたりしましょう

対策4) こまめに休憩をとりましょう

対策5) 身体を適度に冷やせるグッズや設備を利用しましょう  
(氷・冷たいおしぼり・シャワーなど)

対策6) 水分・塩分を定期的に補給しましょう

対策7) 吸湿性や通気性がよい素材の服を選びましょう

対策8) できるだけ1人での作業はしないようにしましょう

※めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉の痙攣、だるさや吐き気、水分補給ができないなど熱中症の症状ですので、いつもと違うなと感じたら無理をせず塩分・水分を補給しながら涼しい場所で体温を下げましょう。



### 梅雨シーズン到来、

#### 浴室のカビ対策ってどうしたら効果的？

毎年6月から7月下旬にかけてやってくる、じめじめシーズン、梅雨。

地域によって差はありますが、日本で1年で湿気が高くなるタイミングは6月から始まり、だいたい9月上旬まで続くと言われています。お風呂のカビが気になりますね。

#### 【カビ予防】

- ・お風呂上りに**水シャワー**を床面に向けて撒きましょう。
- ・浴槽の**蓋**を忘れずに閉めましょう
- ・お風呂の**換気扇は24時間利用**
- ・水切りワイパーなどで、壁や床・鏡などの**水滴を落とす**

#### 【お風呂掃除の手順】

- ・汚れは「上」から「下」へ
  - ・全体掃除は中性洗剤で
  - ・細かい部分汚れは、洗剤の特性を見極めて
  - ・仕上げの乾拭きは忘れずに
- 塩素系漂白剤を使用する時は、マスク・手袋・眼鏡でしっかり保護し、換気をしっかりとしましょう。

カビを放置していると吸い込んでしまい  
鼻炎・喘息・アレルギーなどの健康被害の  
原因になりますので、対策はお早めに！

