

“人間関係”を豊かにする、「ほんのちょっとした気配り」

何故か一緒にいて居心地のいい人、何故か一緒にいるとモヤモヤする人。人間関係の豊かさを左右するのは、誰もができる「ほんのちょっとした気配り」なのだ。

著述家の本郷陽二氏が伝える、人間関係を楽しく築き上げるヒント。

■「～でいい」と「～がいい」の決定的な違い

ちょっとした一言なのに妙に心にひっかかる。そんな経験がありませんか。発言した方はたいして気に留めていなくても、言われた方はなんとなくモヤモヤしてしまう…。

K子さんは、友人のB子さんに対して、そういった思いを抱いていました。

たとえば、誰かに手伝いを求めるとき、B子さんは、

「誰か手伝ってほしいんだけど…。ああ、K子でいいや」と言うのです。

そのたびにK子さんは心の中で、「他の人でもかまわないなら、わざわざ私にふらないでよ」と思ってしまう。こんな投げやりで、どうでもいいような頼み方では、喜んで手を貸すという気持ちになれないのもうなずけますね。でも、もしB子さんが、「誰か手伝ってほしいんだけど…。あ、K子がいいな」と言ったとしたらどうでしょうか。K子さんが適任だからぜひ頼みたい、というニュアンスが伝わってきます。

これなら、協力する方もやる気が出ますね。

また、K子さんが飲み物をいれるとき、B子さんに「何にする？」と聞くと、「私はコーヒーでいい」とか、「喉が渴いているから、アイ스티ーでいい」のように答えます。これにもK子さんはモヤモヤしています。

他人が飲み物をいれてくれるのに、「～でいい」はありません。こういったシーンでは、

「私はコーヒーがいいな。お願いしてもいい？」

「喉が渴いているから、アイ스티ーが飲みたいな」

このように答えるべきでしょう。

プロポーズの際に「君でいい。結婚してくれ！」などと口にしたら、破談間違いなしですよ。

「～でいい」と「～がいい」は1文字しか違いませんが、受ける印象はガラリと変わります。

日頃から「～でいい」を使っているとしたら、思わぬところで出てしまわないように気をつけるべき言葉なのです。

■落ち込んだ気持ちをスッと救う一言があります

人生はうまくいくことばかりではありません。いえ、うまくいかないことの方がずっと多いかもしれないのです。しかし、いくら思いどおりにいかないとわかっていても、失敗や困難な状況にぶつくと気持ちは沈んでしまうでしょう。そんな時、そばで支えてくれる友達の存在が頼もしく感じられるものです。

では、大切な友達が落ち込んでいる時に、どんな言葉をかけるのでしょうか。「元気出して」とか「頑張れ!」といった励ましの言葉が、まず思い浮かぶかもしれませんね。

しかし、頑張りぬいて駄目だった時や、精一杯やったのに結果がついてこないで落ち込んでいる相手には、この言葉は禁句です。

なぜなら、ギリギリまで頑張っている人をさらに追いつめて、「まだまだ頑張りが足りない」と否定しているようなニュアンスを与えてしまうからです。

落ち込んでいるいる友達には、まずその人の気持ちに寄り添い、悲しい時には一緒に悲しみ、悔しい時には一緒に悔しがってあげるのが一番ではないでしょうか。

「そうなんだ、そりゃあ悔しいよ。僕だったらやけを起こしちゃうね」

「そうだったの。つらかったね。聞いている私まで涙が出ちゃうわ」などといった言葉は、傷ついた心に沁みるでしょう。

落ち込んでいる相手を見ると、何とかしてあげようと思い、つい助言をしたくなるものです。でも、気持ちが弱っている時には助言を受け止める元気もありません。だからこそ、ただひたすら気持ちを共有してあげましょう。

また、本人はうまくいかなかったことを必要以上に気にしているものです。そこで、「そういうことってよくあるよ」

「誰でも1回くらいは経験があると思う」のような言葉をかけるのもいいでしょう。

失敗や挫折が自分だけでないことがわかれば、少しずつ気持ちが上向きになっていくからです。

本当の自分に気づくWEBメディア PHPオンラインより

普段何気なく使っている言葉で相手が受ける印象が全く異なってきます。たった1文字変えるだけで良い人間関係を築くことができますので、日頃から自身の言葉づかいを意識してみましょう！

～大人として知っておきたいお盆のしきたりやマナー～

間もなくお盆ですね。そもそもお盆は正式には仏教用語で「盂蘭盆（うらぼん）」とよばれています。お盆の時期にはご先祖様の精霊が自宅に帰ってくるとされており、この時期には親戚が故人の自宅に集まって供養をするというのが一般的です。しきたりは地域によって異なりますが、一般的には故人の好きだったものなどをお供えて供養をします。地域によっては、自宅に迷わず帰ってくるように、お盆の初日に「迎え火」を、最終日には「送り火」を焚く風習もあります。

お盆時期の仏壇へのお供え物

宗派によって少し違う場合もありますが、一般的なお供え物は

｜五供（ごく）

仏壇へのお供え物は、「香（お線香）」「花」「灯燭（ろうそくの火）」「水」「飲食」の5種類が基本とされており、「五供」とよばれています。五供はお盆にかかわらず日頃からお供えします。お盆には特別に「御霊供膳（おりくぜん）」とよばれる食事を供える場合もあります。

肉や魚などの殺生を連想されるもの、辛い物やにおいの強いものはタブーと考えられています。また、お花は香の強いものやトゲのあるものが避けられています。

｜精霊馬

お盆に、なすやきゅうりで牛や馬の形にしたものが供えられているのを見たことがある方も多いのではないでしょうか。これは精霊馬とよばれ、ご先祖様はこの精霊馬に乗って自宅に戻ってくるとされています。地域や宗派によって異なり、一般的に東日本で多く見られる風習です。



｜食べ物のお供えの片付け方

仏教の世界では、お供えをいただくことは「お下がり」といい、一度仏様にお渡ししたものをいただくことで、仏様への感謝や今生きていることのありがたみを感じることができる大切な行為だとされています

迎え盆（火を灯し、ご先祖様の霊を呼び入れる）

盆中日（親族を招いた法要や食事会をする）

送り盆（火を灯し、ご先祖様の霊を送り出す）

片付け（盆棚・盆提灯を清めてしまい、供物を頂いたり、焚き上げたりする）

朝散歩のすすめ

1日たった10分でも「朝散歩」は効果絶大！

近年、心と体を充実させると話題の「朝活」。そのひとつとして、朝散歩を始めてみるのはいかがでしょうか？

●前向きな心で1日のスタートを切れる

朝起きてすぐ散歩をすると、お日様の光をたっぷり浴びることができます。太陽の光を浴びると、脳内物質のセロトニンが分泌され、不安な気持ちが落ち着き、元気に一日を過ごすことができるようになります。

●雑念と取り払い、一人の時間を満喫できる

一人で行う朝散歩は日常の喧騒から解放され自分一人だけの時間を堪能することが出来ます。

●太りづらい体を作れる

朝散歩を続けることで、有酸素運動の習慣が作れます。食前に体を動かすので、体重を落としやすく、太りづらい体を作ることができます。

●ビタミンD不足を補える

カルシウムの吸収を促したり、免疫機能の調整をする機能を持ったビタミンDが太陽を浴びることで生成されます。

●記憶力・認知力が高まる

朝の時間帯に適度な運動を行うと脳を活性化させ、学習効果が高まることが分かってきています。

●睡眠の質が高まる

朝日を浴びると、「睡眠ホルモン」であるメラトニンの分泌がとまり、14時間～16時間後に再び分泌が高まるようになります。メラトニンの分泌が高まると、体は休息状態に導かれ、自然な眠りが訪れます。

朝散歩で上手にリフレッシュしましょう！！