

Today's Mission & 徒然なるままに…

“疲れない生き方”

現代社会、何かと毎日が忙しい日々が続き、疲れがたまりやすいですね。たまった疲れも、なかなかゆっくり取ることができないのではないのでしょうか。

疲れは、“身体的な疲れ”と“精神的な疲れ”に主に分けられると思います（専門的には、他にも分類されると思いますが、私見として）。今回は、“精神的な疲れ”をなるべく感じないようにする生活方法を、私なりに簡単にお伝えしたいと思います。第1弾は、「満足する欲求レベルは、最初から高くしない」今日は、その第2弾。



②「自分たちの生活にとって、普通にできていることほど幸せだと感じる」

挨拶をしてもらえる、食事が食べられる、友人と話す時間が持てる、家族と話す時間が持てる、ペットと散歩をする時間が持てる、読書をすることができる、自然の音に耳を傾けることができる、… … …。

生活のスタイルは人それぞれですが、⑦それぞれの生活の中で、普通にできていることがたくさんあると思います。

この、“普通にできている”ことが、実はこの上ない幸せなことなのだと思います。

特に、“家族、友人などの身近な人と、今日も一緒に過ごすことができた”というのは、とても素晴らしいことだと、私自身思っています。“一期一会”という言葉もありますが、今“普通にできていることが、明日以降も“普通”にできるとは限りません。だからこそ、“身近な人と話す”“親しい人と話す”という、このひと時を、かけがえのないひと時として考えたいですね。

今日、一緒に過ごすことができたら、“ありがとう”

日が明けて、再び会えたら、“今日も会えた。ありがとう”

幸せは、特別なことがあったときだけ感じられる、というものではありません。実は、日常生活のあらゆる場面に、幸せは隠れていると思います。④その幸せを見いだせるかどうかは、“普通にできていることこそ幸せだと感じる”気持ちも、1つのカギとなるのではないのでしょうか。

～vol.19へ続く～

【下線部⑦は、「それぞれの生活の中で」をどう言い換えるか。下線部④は「～かどうか」という表現をどうするかがポイント！】

[35 回生投稿窓口・35 回生質問受付窓口 takatsuka2019@gmail.com](mailto:takatsuka2019@gmail.com)

（件名に、学年、組、番号、名前、用件を必ず書いて送信。：気の向くままに vol.0 参照）

（投稿・質問以外のメールは固くお断りします。休校期間が終了次第、本メールは閉鎖します）

気の向くままに… ～英語で表現コーナー～ vol.19 へ続く

編集 35 回生学年団 3-1 K.M