

## 「心」を磨く

今日の朝会の話は、「心」についてです。

このテーマを選んでしまって、今とても後悔しています。なぜかという、とてつもなく難しいテーマだからです。

なぜでしょう。それは人の心は見えないからです。見えないものについて話をするから難しいのです。

今日はお坊さんのようなお話になってしまうかもしれませんが、聞いてください。

### 1 心は常に変化して「とらえどころ」がない。

みなさんは朝起きたときから、夜寝るまでの間、さまざまな気分を味わうことと思います。この「気分」こそ「心」のありようです。

朝起きてすぐに、これから始まる学校生活についてあれこれ考え、憂鬱になったり、逆に楽しい行事があるときなどは、ウキウキしたり・・・自分の心のあり方を「不思議だな。」と思うことは多いと思います。人間は誰でも同じです。みなさんも先生方も同じです。憂鬱、悲しみ、痛みなどをマイナスの心とします。愉快、楽しみ、嬉しさなどをプラスの心とします。人はいつもこのような「心」に揺れ動き続けます。誰もがずっと愉快的な気持ちで過ごしたい、嫌な思いをしたくない、と願っているのです。

### 2 愉快的「心」で過ごすためには

まず、元気なあいさつ。あいさつの大切さは誰もが分かっているところです。ですが実行できない。「恥ずかしい」「気分が乗らない」など、先月の朝会でもお話ししましたが、このような心では、いいあいさつはできません。心のあり方一つで人は変わるし、変わることができるのです。重い気分を跳ね返すための第一歩は「元気なあいさつ」に勝るものではありません。「友達と仲良くしたい」、「先生に話を聞いてもらいたい」。このための大切なはじめの一步が「元気なあいさつ」です。

### 3 「形は心を整える」

昔から日本人は「形」を大切にしてきました。「形の中に心が宿る」と考えたからです。「履き物をそろえる」、「机を整頓する」、「掃除をする」など、きれいな環境の中には美しい心が、汚れた環境の中には、醜い心が住み着く、と考えたからです。こうした日本人の心のとらえ方を、外国の人は最初とても不思議に思っていました。しかし今、世界中の人が日本人のすばらしさに尊敬の念を寄せています。アフリカの工場では、「整理整頓」という日本語がそのまま使われているところもあるくらいです。

今、みなさんが先生方からいつも口うるさく言われていることの大切な意味は、社会に出てから数多く経験することだと思います。

#### 4 「心を磨く」

みなさんは「水晶玉」はご存知でしょうか？人間の心は生まれたときは誰もが、この水晶玉のように曇りがなく美しいものだとは私は考えています。

ところが、人をうらやんだり、ねたんだり、怒ったり、悲しんだり、悪口を言ったり、思いやりのないことをしたり、さまざまな悪い心を出てくるたびに、くすんだ、汚い色に変わってしまうのではないかと、思っています。

誰も人の心の中は見えません。心の中で相手のことを悪く思っても、誰も責めたりしません。自分の心にブレーキをかけられるのは自分しかいないのです。

#### 5 『人生八変化』

最後に、『人生八変化』というものを見つけましたので、紹介します。

自分が変われば、相手が変わる

相手が変われば、心が変わる

心が変われば、言葉が変わる

言葉が変われば、態度が変わる

態度が変われば、習慣が変わる

習慣が変われば、運が変わる

運が変われば、人生が変わる

自分の心を常に見つめ、人には思いやりの心で接し、そして「形を整える」。そうした人が一人でも増えれば、さらにさらに素晴らしい西中になることは間違いありません。みんなでがんばっていきましょう。