

NY 教会の皆様

5月号

畠山友利

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。

不要不急の外出を避けご自宅で毎日を過ごす生活も一月以上が経ち、今後のめどが立たない中で、不安や焦りなど様々な思いを抱かれる方も多いと思います。

こうした中で私たちが家で無事に過ごせるのも、この瞬間も休みなく働き続けて下さっている医療関係者、行政、公共機関の皆様、生活に必要な物資・サービスを提供し続けて下さる多くの方々のお陰様と感謝の気持ちで頭の下がる思いです。また、じっとし続けていられる家があることも感謝しなければなりません。

お陰様で私たちは ZOOM での研修や法座でお互いに繋がりあうことができることを経験でき、しかも日ごろなかなか出会えない遠隔の皆様とも顔を見ながら話ができる機会を頂きました。

これからもしばらくの間はこうした状態が続くと思われませんが、ただ、うかつに時を過ごすのではなくこの時だからこそ日頃できなかったことに取り組むことが大切ではないでしょうか。

私もこの一月を振り返ってみると、最近は一日がとても速くなってきているように感じられます。朝起きてご供養してニュースを見ながら朝食をとり、メールの確認をし、読書をしたり散歩をしたりとあっという間に一日が過ぎてしまいます。

一日の計画をしっかりと立て、これとこれをしようと言う目標がないと、ずるずるべったりの毎日で、振り返ると何もしなかったなと言う後悔にさいなまれてしまいます。

最近インターネットでビル・ゲイツが新型コロナウイルスから学べる事としてメッセージがありましたのでいくつかをご紹介します。

*私たちは皆平等であることを想起させてくれます。

この病気は立場の違いがあっても、全員平等に追ってきます。

*私たちはすべて繋がっています。ある人に影響があれば、他の人にも影響が有るということを思い出させてくれます。

このウイルスはパスポートなしで国境を越えてきます。我々がこれまでに作り上げてきた国境と境界線には意味がありません。

* 私たちにとって、健康がいかに大切なことかを思い出させてくれます。

* 人生の短さ、そして私たちにとって最も大切なものは何なのかを思い出させてくれます。

* 家庭、そして家庭生活がいかに大切かを思い出させてくれます。

* 自分たちのエゴを常に認識しあうこと。

* 我慢強さを見せるのか、パニックに陥るのか。

* 多くの人々が新型コロナウイルスを大災害だと捉えています。私は「大修正」の良い機会だと思っています。

コロナウイルスは私たちが忘れてしまった大切なことを思い出させるためのレッスンをもたらしてくれたのではないのでしょうか。今回の事を将来にどう生かすか。それは私たち次第です。

もう一つNHKの「ガッテン」で見た「ハッピー・ホルモン」の話です。

人と人が触れ合い、ハグしたり、握手したりすると「オキシトシン」という物質が脳内に発生し、安らかな心になります。認知症の人や、リュウマチで悩む人もハグしてあげたり、手足にオイルマッサージすることで穏やかさが回復します。ただし今はソーシャル ディスタンスでそれが出来ません。

しかし、電話で耳元で優しい言葉を伝えると、その効果はあるそうです。

お年寄りのおじいさん、おばあさんにお孫さんが電話で「元気？」と声をかけるだけでハッピー ホルモンの「オキシトシン」が発生し元気が出るそうです。

私たちもメールでの意思疎通も大事ですが時に、直接声を聴かせて安否を気遣うという事も大切なことではないでしょうか。

以上、この時の計らいを大切に、心豊かに前向きに日々を過ごさせて頂きましょう。

合掌