

~chik~ wellness~
心身意の調剤

2019.01月 Vol.28

目黒区目黒本町 1-10-17

03-3716-1704

八海山先達

佐藤智江



あけまして おめでとうございます。

昨年中は大変お世話になりました。今年もよろしく
お願い致します。この年末年始こそ、仕事だ！という
方。ありがとうございます。最近ではお店も元日から
営業しているところも多く、お正月の為の準備にも、
さほど気合を入れずに済むようになってきました。

当院は三日間のお休みを頂き、年末のうちにレッツ
断捨離！70Lの袋4つのガラクタを掘り起こし、年
始は、ま〜よくぞそんなに寝れるものだ！と自分でも
あきれほど眠りこけた『何にもしない』という贅沢
を味わう、お正月を満喫いたしました。

そんな感じでまったりと始まった新年。スッキリと
片付いた部屋で、**【皇后美智子さまの御歌】**（という
本）を一文字一文字、丁寧に読んでおりました。

ある歌から、なかなか先に進まず、何度も何度も繰
り返すページがありました。離れて暮らす家族から幼
い子らの映像も届きます。遠い昔をおもいつつ、

含む乳の真白きにごり塩れいづ

ふふ ち ましろ

子の紅の唇生きて

くれない

この句の解説の後半に

美智子さまは皇室古来の乳母（めのと）制度ではな
く、ご自分の母乳で育てる道を選びました。

そして「これは時代の変化で改革ではないの。そし
て変化でさえ、人を傷つけ、苦しめることがある。

**新しい時代の恩恵を、前の時代への感謝と配慮なしに
にいただいてはいけないの**」と言われたと言いま
す。とありました。

年が変わり、今年は年号までもが変わります。目
に見える部分だけでなく、今まではあたり前であったこ
とすらも変化し、その変化のスピードも加速していく
ことでしょう。ですがそれさえも今までの土台がある
からこそ、成せる業。『前の時代への感謝と配慮なし
にいただいてはいけない』肝に銘じ、新しい年が、素
晴らしい奇跡の連続でありますよう祈念いたします。



今年のカレンダーを昨年末、己書で書いてみまし
た。その一枚です。「体も心も動かさないと錆びてし
まう…よ」自分で書いているうちに、もぞもぞムズ
ムズ、無性に断捨離モードに突入してしまひまして、
それというのも教えていただいた『新 ガラクタを捨
てれば自分が見えてくる』の一冊が後押ししてくれま
した。その一節に **ものを処分する**

「ガラクタ」のクリアリング、は、ものを処分する
ということ。でもこれは物質面のことだけではありません。
ものは単なる結果の一つに過ぎないのです。もっと
も大切なのは、必要なくなったものに執着してきたあな
たの、処分することへの恐怖心を取り除くということ
です。人々が「ガラクタ」に執着するのは、手放すことが
怖いから、整理した時にわき上がる感情を恐れている
から、捨てたことを後悔するのが怖いから、不用意で無防
備になるのが怖いからです。「ガラクタ」のクリアリ
ングが、直面しなければならぬ多くのものを表面化させ
るということは、誰もが本能的に知っているのです

視点を変えると（見直し聞きなおし 祝詞の一節）、
出てくる出てくる。心も体も錆び付かぬよう軽くなっ
て動きやすく！ 近いうちに第二弾決行♪

----------*-----*-----*-----*-----*-----*

家呑トモごはん【きゅうりとトマトの酢漬け】



- ①きゅうりをぶつ切り
- ②①とドライトマトを
かんたん酢に漬ける

以上

2 日以上置くと更に味がなじんで美味しいです

