

子育て

孫育て

自分育ち



夏こそ「両手で」

和田 重良

暑い時はつい涼しい部屋で
ダラダラとからだを動かさな
い：なんてことがあります。

心にも体にもあまりいいこ
とではありません。暑い時には
暑い時のように、暑さを味わい
ながら生活してみるのがいい
ことです。

そこで僕は一年中提唱して
いることですが、この夏の暑い

時こそなおさらしっかりと「両
手をつかう」のです。

「両手で」というのは「真正
面に向かう」という事です。何
でも、嫌なことを避けてごまか
しながらハスに構えていては
体も心もシャキツとしてこな
いのです。ちよこちよこつと指
先でやっていないで、気前よく
「両手で」やってみるのです。
一瞬でいいから本気で！

夏休みです。家で過ごす時間
もたっぷりある人も多いと思
います。

宿題をやるときも、ご飯を
食べる時も、ちよつと気持ち
込めて「よっし、やるぞ」と座
り直してみるのです。そして

「両手で」やれば必ずとても
充実した感じを味わえます。

「二学期に備えて」なんて欲
張らなくてもいいのです。今、
「両手で」やってみれば…。

手で伝える

手は口よりもっと
人に心を伝えます
手は何より

宇宙の心を伝えます
手のひらで
背中にふれれば
あんしんが伝わります

『両手で生きる』和田重良著より

1800円 夏休みに読んで下さい。