

瞑想を日常に取り入れてみませんか?


「感謝ノートを始めてみよう。」
その1

こんにちは。3月末で医療生協を退職し、OBになりました。引き続き、組合員としてかりゆしのコラムを担当しますのでよろしくお願ひします。

今回は、瞑想のオンライン講座で教えてもらった感謝ノートを紹介します。

感謝ノートを書くことで、こんな効果が期待できます

- ぐっすり眠れる
- いい夢を見る
- 嫌な夢をみない
- 朝起きた時に、豊かな気持ちで目覚める



感謝ノートの書き方

まず、感謝ノートの書き方について説明します。ノートは何でもいいので、気に入った色や書き心地のいいものを1冊用意してください。

寝る前に、その日にあった事を10個ほど書き出します。そ



水上 あや

その訓練になるのが感謝ノートです。

それでは、具体的にどんなことを書くのか例をみていきましょう。

感謝ノートの記入例

私が書いたことを紹介しますね。

◆ 親しい方からいただいた電話がうれしかった。電話をしてくれてありがとう。

◆ 新しい仕事をていねいに教えてくれた同僚にありがとう。

◆ 重い荷物を運ぶときに気軽に手伝ってくれた人ありがとう。

◆ 信号があるから事故が起きない。信号機を作ってくれた人ありがとう。

◆ 美味しいご飯が炊ける電気がまを作ってくれた人ありがとう。

感謝する訓練をする

感謝は、「感謝したほうがいいよね〜」みたいな軽いものじゃなくて、心から感謝を感じることに。「自然と感謝が生まれてくる心」にする。

書いてみると10個では収まりません。どんどんできて、こんなにも自分は多くの人に生かされているんだとじわ〜と幸せになれたのです。

あなたも、今夜から感謝ノートを始めてみませんか?



お遍路紀行

こんにちは、岡山中央病院 介護士のゆかです。この連載で四国と沖新田の札所をご紹介します。

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

スペシャル 第2弾



皆様こんにちは。今回は沖新田二十二番札所の紹介です。この札所は桑野ふれあいセンター横の用水沿いを北に歩き山陽病院のある通りを左に折れると道路沿いにあります。



▲ 沖新田二十二番札所 ※瓦屋根の祠(ほくら)が二十二番札所です。

祠を右に少し歩くと正面(南)に広く開けます。秋の夕方には稲穂と、ふれあいセンターの緑の屋根、山が見えます。夕焼けがとて綺麗です。道幅は狭く車の通りが多いので気を付けてお参りください。



▲ 四国八十八ヶ所 二十二番札所 白水仙 医王院 平等寺

四国八十八ヶ所第二十二番札所は、白水仙 医王院平等寺です。平等寺は徳島県阿南市新野町にあります。ご本尊は薬師如来で、「あらゆる人々の心と身体を癒すこと」を祈り、弘法大師がお作りになりました。以前は秘仏でし

たが現在は常時拝観可能です。平等寺はデジタル化が進んだお寺として有名です。本堂のお賽銭は電子マネー対応になっています。また、様々なリモートグッズも開発されています。今回は平等寺の谷口真梁住職より平等寺の魅力を紹介していただきました。



▲ 谷口 真梁 住職

令和2年4月26日に平等寺オンラインを開始いたしました。目的はオンラインで完結する宗教サービスを提供することによって、一人でも多くの参拝者の心と体を癒すことです。海外や遠方の方、何らかの理由で参拝できない方のためにYouTube、ニコニコ動画にて本堂のライブ配信や24時間リモート参拝が出来ます。朝の勤行は午前6時から、夕方の勤行は午後4時から。毎週日曜日の護摩祈禱は午後3時から行っています。参拝はYouTubeのライブ配信よりも

HPはこちら 平等寺 HP <https://byodoji.jp/> 四国八十八ヶ所霊場会 <https://88shikokuhenro.jp>