



私は周りの人や自然に
生かされている。
だから人の喜びを
自分の喜びと感ぜられます。

西条教会 幸良枝さん

瀬戸内海、愛媛県と広島県の間に位置する大島に、漁に携わる七人の兄弟がいる。何かとうとう末っ子の良枝さん宅に集まり、楽しく酒をくみ交わす。「うちは貧しかったから兄弟で助け合って生きてきた」と逆境を支え合ってきたからこそ、強い絆で結ばれている。そして、周りの人の笑顔が喜ひとばかりに、漁師仲間や近隣の住人に魚料理を振る舞うことも頻繁にあるという。良枝さんの明るい笑顔には人の喜びを自分の喜びと感ぜられるおちろかさに溢れている。

心を開く 笑顔

自ら率先して冗談をいったり笑顔をつくったりすることが苦手な人もいるかと思いますが、たとえ、外出する前に二度鏡に向かつてほほ笑んでみてはいかがでしょうか。そういう習慣をつけることで笑顔に対する苦手意識が薄らいで、人との交流もそれまでより豊かになります。

最初は、心がともなわなくても、意識して笑顔を浮かべていると、やがてそれが自然な笑顔に変わっていく。心身相即しんしんそうじやくの理で、心も明るく前向きになるからです。

笑顔は「あなたと仲よくしたい」というメッセージでもあり、人とのあいだになごやかであったたかな関係が生まれていきます。