

# 佛心寺 お手紙掲示板

## 一月

私たちは日々、さまざまな気持ちを抱えながら、生活しています。うれしい、腹が立つ、不安になる。出来事に触れるたび、心はその都度、強く動きます。こうした心の動きを「感情」と呼びます。

「感情」は、私たちが生きていくために大切なものです。けれど、ときに揺れすぎて、自分でも扱いきれなくなることがあります。

## 「感情」と 「情緒」

一方で、もう少し静かな心のはたらきがあります。風の冷たさに季節の変わり目を感じたり、誰かの言葉の奥にある思いを、ふと察したりすること。はつきりした感情ではないけれど、心に残る「味わい」のようなもの。それを、日本では「情緒」と呼んできたそうです。

「感情」が、出来事への反応だとすれば、「情緒」は、出来事をどう受け取るかという、心の姿勢に近いものかもしれません。忙しい日々の中で「感情」ばかりが前に出ると「情緒」は見えにくくなります。少し立ち止まり、今の自分が何を感じ取っているのかに目を向けてみる。

その時間が、人との関わりや、日々の暮らしを整えてくれるのだと思います。今年もよろしくお願いします。

合掌

