

# 佛心寺 お手紙掲示板 四月



新しい環境が始まり、「さあ頑張ろう」と気合いがはいる時期ですね。けれど、一生懸命なときほど「もっと良くしなければ」と心が焦り、頭がパンパンになってしまうことがあります。

例えば、仕事はできているのに、ふとした時に、気が抜けたり、体が重く感じたりしたことはありませんか？もしかすると、それは心からの小さなサインかもしれません。

そんな時は、何かをやり遂げようとする力を少し緩めて、ただ「今、ここにいる自分はどう感じているのか」に目を向けてみるのが大切だと言われています。

無理に解決しようとせず、「今、少し疲れているな」と気づいてあげること。それだけでも、心は少しずつほぐていきます。

頑張りすぎている時は、自分では気づきにくいものです。立ち止まったときに、はじめてその姿に気づくことがあります。

一度、立ち止まる時間を持ってみてはいかがでしょうか。穏やかなゴールデンウィークをお過ごしください。

立ち止まることで  
見えてくるもの