

冬・春・夏、コロナとのお付き合いが続きます。

職場でも、スーパーでも、村の草刈りの時でさえも（！）みんなマスクをしています。

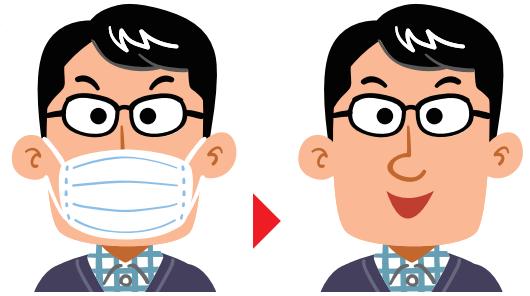
田舎に住むわたしは、ついつい、マスクを忘れがち。でも、車やかばんには常備するようにしています。

先日、春から始めた新しい職場で、マスクをはずしたある男性の顔を初めてみました。それはそれは、ステキな笑顔で、なんだか嬉しくなりました。

いつもは、目だけしか見えないので、「声は明るいんだけど、

ちょっと、こわそうな人だな〜」と思っていました。

マスクをはずすと別人でした。



先日手にしたテキストに、‘自然と気持ちに豊かさが生まれる養生法、それは、《目で笑う》ということです。

これから毎日、仕事をしているとき《目で笑う》ように心がけて見て下さい’

こんなことが書かれていました。

外に向かって何かしら一生懸命にがんばっている時というのは、ついその‘がんばり’に流されがちになり、気づけば余裕がなくなり、行き詰まってしまうことが多々あります。そういうときに、《目で笑う》というのです。

それも、顔や口元を崩さずに、目だけで笑いなさいと言うのです！目で笑うと身体の中では体温を上昇させるドーパミンというホルモンが働きだし、冷えが治るそうです。

嫌なことがあったり、悩み事があったり、不平不満があると、とても目で笑っていただけません。《目で笑う》ということは心身の健康状態を表すバロメーターになると書かれています。

…面白い！なんて、タイムリー☆

30年前の禅と東洋医学関係のテキストにかかれていたのですが、今、まさに、その必要性があると感じます。

マスクをしていると、みんな同じ顔に見えたり、自分も目立たない気になって、みんなといるのに一人の気分を味わえたり、とても不思議で複雑な気持ちになります。

マスクをつけることによって、人との距離が生まれてしまい、もったいないなあと思うのです。

でも、そのマスクのむこうの瞳がほほえみだしたら、何か変わるような気がします。

わたしはほとんどマスクをしません、‘目だけで笑う’それは、とてもステキなチャレンジだと思います。

テキストの最後にこうあります。

‘気長に続けているうちに何も思わなくても《笑っている目》になります。そして、その暖かい眼差しが、心と身体をほのぼのと暖め、仕事をする気持ちに豊かさをプラスするのです。微笑みをたたえた目というのは、眼差しを向けられた相手の心も溶かしていきます。《目で笑う》こと、それが、いつでも誰にでもできる昼間の養生法です’

仕事中でも、家事をしているときでも、いつでもできますね！！世界平和は家庭から♡
ぜひぜひ、回りに広めてみてくださいね。