

はぐくむ光のびる若芽

(126)

橋場 広瀬文子

わが家は、主人の母、私たち夫婦、小6の女の子、小3の男の子の5人家族です。

上の子は長女の真緑宜しくマイペース型で本好き、下の子は家の中より外が好きで、野球に元氣一杯頑張っています。

子供たちが私たちの手もとから巣立っていく時まで、一緒に過ごす時間を多く持ちたい”いろいろな体験をさせてあげたい”と心掛けています。

小さいうちは、なるべくそばにいてやりたいと思います、仕事もフレックスタイムをとらせてもらいました。

キャンプやスキー教室など、親からはなれての生活や、親子体験教室、家族旅行、また、興味のある事には進んで参加させたいと思います。

本を読んだり、話を聞いたり、理想はとも一杯ありますが、”わが感情のままに”が現実です。

てしまします。しつかり自分の足で歩いて行ける様になりたい、理想はとも一杯いは同じだったんだなと思います。親から子へ、子からま

しつかり自分の足で歩いて行ける様に



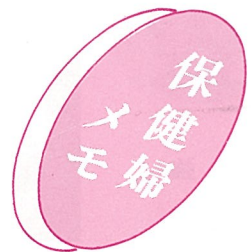
いつも冷静な判断で助言してくれる主人には、頭が下がる思いです。

子供の頃、とても厳しかった父に反発を覚え、父の様にはならないと思いましたが、親になつて、子供たちにつるさく言う姿はまさしく父の姿で可笑しくなっ

►興味のある事には進んで参加させたい

た子へと、伝えて行くのだと思っています。

わが子も大きくなつてきつとわかつてくれると信じ、今日もガミガミ...



40歳からのニューライフ

◎心の若さを保つライフスタイル

いつまでも心の若さを失わず柔軟な考え方でいられたい。誰でもそう願っていることです。人によって年齢より若く見えたり、ふけて感じたり、ずいぶん個人差があります。それはどこからくるのでしょうか。その人の人生観、価値観とそれに基づくライフスタイルが若々しさとなって現れてくるように思われます。ときには、使い古した固定観念を思いきって捨て新しいライフスタイル、発想の転換にチャレンジしてみましよう。

限られたものを有効に使う使途の中に自分への投資も入れましよう。

②情報に敏感好奇心旺盛

自分の仕事についてだけでなく、世の中の動きすべてに敏感でいまましよう。そして何にでも疑問をもち、探求心、好奇心旺盛でいることが大切です。

③感受性を失わない

仕事に追われていると心が失われます。美しいもの、素晴らしいものに感動する心とその表現方法をもち続けていまましよう。

④大きな包容力をもつ

自分にできることとできないことを認識することは重要なですが、なかなかそれができません。できないことをしてもらうことの大切さを知って素直に受け入れましよう。豊かな人生

経験に裏打ちされた自信があるからこそできることです。

⑤おしゃれを忘れない

若いときは何を着ても似合うもの。でも年をとるとそうはいきません。自分の個性にあった自分らしい装いに気を配りましよう。

⑥遊び心を捨てない

何ごとも真正面に受け止め、味気ない思いをするのではなくて、遊び心で捉らえてみてはどうでしょう。ときには社会通念にこだわらないことがあつてもよいでしょう。

⑦仲間をたくさんつくる

家族が小さな単位です。それを徐々に広げていきましよう。友人を増やし、できれば地域にも溶け込み、交際上手になりましよう。人生を豊かに彩ります。



7つのポイントを参考に健康の基礎である心の管理に気を配ってみてはいかがでしょう。秋は、そんなことを考えるよい季節のような気がします。