



園長便りひがし

令和7年11月5日
宮崎ひがし幼稚園
文責園長 花宮 伸利

発表会練習がんばってます

11月15日の発表会に向けて幼稚園全体で練習に取り組んでいます。最初は全く踊らなかった園児も少しずつ覚えて踊れるようになってきました。年長さんは毎日合奏に取り組んでいて音がようやくあってきました。年中さんはオペレッタに挑戦しており、自信のなかった動きが堂々として動きになってきました。本番もいよいよ近づいてきて練習に熱が入ってきました。楽しみにしててください。

お芋ほり

10月においもほり遠足がありました。おにぎりをみんな持ってルピナスパークに行きました。今年のおいもは豊作でとてもたくさんそしてビッグサイズでびっくりしました。素手で土の感触を感じながらまずは周りの土を少しずつ掘っていき、できるだけ、いものつるを切らないように上手に掘ることができました。大きないもを持ち上げてみんなニコニコ顔でした。



ありがたい脳の特性

住職でありながら、「中陰の花」で芥川賞を受賞した作家玄侑宗久さんは道場で座禅の修業していたときのことをこう語っている。

「座禅中に後ろから板で叩かれると『なぜ今叩かれたのかな？』と思うんです。今は体が揺れたのかな、とか。ところが何度も叩かれていくとだんだん理由が思いつかなくなるんです。すると、不思議ですよ。昔のことまで思い出します。高校時代にあの友達に意地悪したからいま叩かれたんだとか小学生のときにウソついたからだとか。そこまで記憶を蘇らせて私たちはいま受けている仕打ちを合理化しようとするんです。それが禅の懺悔法なんですけどね」わかりますか？実は、ここに脳の構造のヒントがあるのです。ある現象が起きたときに合理的な理屈を脳は勝手に見つけ出そうとするのです。不合理なままでは落ち着かないのが脳なのです。これは幸せに生きるために知っておくといつ重要な脳の働きです。

では、運を良くするためにどう応用するかというと、今日あなたが会う人に「ありがとう」って言うてみればいいんです。その人に全然ありがとうと思ってなくていいのです。面と向かって言わなくても、その人を思い浮かべて言うてみても OK です。とにかく声に出して「ありがとう」と言うてみる。すると、あなたの体は落ち着かなくなるはず。 「なんで、アイツにありがとうなんだ」と（笑）しかし、脳はその不合理を許さないのです。理由もなく「ありがとう」と言うているうちに脳は、その人のどこかいいところ、感謝すべきところを勝手に探してしまうのです。「あ、そういえば、アイツ、昔、アイス一口くれたよな」とか（笑）ありがとうと言うてしまった以上、その人のちょっとでもいいところを探さないと脳は落ち着かなくなってくるのです。

バカやろうといえば、今度は、その人のバカやろうな面を脳は検索をかけ探してきます。「あ、そういえばアイツに貸した100円、まだ返してもらってないな」とか（笑）理由は後から勝手に脳が探してくれる。とにかくどんな人にも感謝してみよう。あとから幸せがついてくるはず。