

自他ともに幸せに生きるヒント

◆セルフ・コンパッション◆

コンパッションとは、一般的に『慈悲』とか『思いやり』と訳される言葉です。
セルフ・コンパッションは、直訳すると『自分への思いやり』ですが、“コン”にはもともと『ともに』という意味があり、『自分を大事にできる人は、相手も大事にできる』という考え方が、欧米で注目されています。
自他ともに思いやり、穏やかな心で幸せに過ごせたらいいですね。



I

先日、グランメッセにある絵画展を見に行きました。3密を避けるために車で行き、もし人が多かったら諦めて帰ろうと思っていました。幸い人がほとんどいなかったのを見て帰ることが出来ました。昔から好きな絵なので出来れば何か買って帰ろうとおもいました・・・が絵はとても高かったので、カレンダーを買って帰りました。H



先日、趣味と仕事の違いというブログ記事を読みました。その方は「趣味は自己の満足を満たす活動に対して、仕事は他者の満足を満たす活動だ」と書いてありました。

仕事は自分の働きに対して、他者から報酬を得ています。つまり、仕事の依頼主を満足させることが仕事の目的になります。

仕事を選ぶ時には、どうしても自分の気持ちを優先に考えてしまいますが、自分を優先しすぎると仕事が成立しなくなってしまうですね。自分にできる事やできそうなことの中で、何が他者を満足させることができるかを第一に考え、その中でやりたいこと、やりたくないことで選別してみてもいいでしょうか？

「仕事が趣味だ」と言える人は「他社の満足を満たすことが趣味だ」と言い換えることができます。そうすると仕事が楽しくてしょうがないのでしょうか！

M

12月の出席状況
 出勤者率
 185名 / 14名

1月25日は美容記念日

冬の美容に欠かせないのは何といっても保湿です！今年40歳になりますが、今まではあまりお肌の悩みはありませんでした。・・・が！！最近ではほうれい線やくすみ気になっています…。そこで！少しでもアンチエイジングになればと韓国のシートマスクを100枚購入してみました\(^o^)/

好きな美容家さんの話だと、シートマスクも毎日すると美肌効果抜群なんだそうです！できれば朝晩ということですが、私の朝はあわただしいのでパックしている暇ありません(; ㄊ)

とりあえず、夜だけ100日シートマスク挑戦です！！ぷりぷりお肌になりますように(*´ω`*)
 目指せ、田中みな実です！！



昨年は、ブログでも書きましたが、コロナ禍と言う事もあり、初めて年内参拝をしました。参拝者も空いてて、後ろを気にせずゆっくり参拝できました！我が家の毎年のルーティンになりそうです。



年明けは、仕事はじめてに会社の近くの是法神社へ参拝しました。

前田