



大きな買い物ってどんなのだろう？  
家/住宅・車・家電商品 いろいろありますね。

心に余裕 ゆとりがないと  
つい つい買いすぎてしまいます。

必要なものは少して良いのに、どんどん買ってしまふ。  
そして  
捨てられなくなります。

物の断捨離も必要ですが、**心の断捨離が今叫ばれています。**

**嫌な気持ちや感情を断捨離するスキルがあれば、このあとの人生がとても楽になりそうです。自分ではどうしようもない感情を洗い流す(ウォッシュアウト)ことで断捨離ができるようです。是非、身につけたいスキルのひとつにしていきたいです。**

**卒業式は自分のためだけではない。親のためでもある。**

[エピソード] 中学校の卒業式の練習をダラダラやっていた時、担任の先生からこう言われました。反省した私たちは、その後、真面目に練習。卒業式当日は、多くの親たちが私たち生徒の姿を見て、嬉し涙を流していました。神奈川県「くりつき」さん(30歳)

誕生日は、母からすると、この世に命を誕生させた記念するべき日なんです。そうすると我が子が初めて笑った日/歩いた日なども含めて 入学式や卒業式は、母や父からするとやはり記念するべき日なのです。親子で、成長した記念日を大切にしたいと思うようになります。そして、いつの日か 親から離れ 自分で自分の人生を歩み始めるということになります。それが、いのちのバトンです。

そのためにいろいろな考え方ができる基礎を学んでいきましょう。それが今できる事なのかもしれない。