



# 読む ミルク

幸せとはなんだろう。  
東の空を鮮やかに輝かせ、朝日が昇る。新しい一日のはじまりだ。今日という一日を、あなたはどのよう

詩人 四方 健二

い低下から一切の飲食ができない。また、気管を切開したために声までも失った。思うに任せないことも多々あり、叶わないことを教えればきりが無い。失うばかりの人生だとも言えるだろう。

この現実を私は生きていく。私の姿を見て、人々はどうのような印象を抱くのだろうか。悲哀、辛苦、絶望。

ものだと思えてくる。なにをもって幸せとするかは、その人の価値観によって違ってくる。私にとっての幸せは、生きていることとそのものにある。

幸せか不幸せか、それを決めるのは環境でもなければ、生い立ちでもない。ましてや、それを他人が決めるなど論外だ。では、なにがそれを決めるのだろうか。幸せな人生を得ることが

## 幸せの感受性磨きたい

うに過ぎていくのだろうか。人は皆、それぞれの環境で、それぞれの時を生きている。誰のものでもない、あなた自身の人生を。

私の毎日は、ベッドの中にある。重い障害を背負った身体をそこに横たえて過ごしている。この身体は、短命を宿命付けられている。私は、身体機能の著し

そこにあるものは、不幸を表す負のイメージばかりだと思われる。しかし、私の人生においては、ままならない身体も、思うに任せない現実も、不幸の材料とはならない。何故なら私は生きているのだ。生かされてここに存在しているのだ。その幸せに比べれば、それらは小さな

うか。一見して不幸だと思われがちな私ではあるが、数えてみると、不幸なことより、断然幸せを覚えることの方が多いことに気がつく。朝を迎えること、穏やかに夜を憩うこと、私が存在し得ること、それら全てが私の幸せなのだ。また、この幸せは私に感謝の心を教えて

できるか否かは、自身の中にある幸せを感受するかどうかにかかっている。その幸せの数々が、人生を豊かなものへと誘ってくれることと確信している。だからこそ、私はこの幸せの感受性を磨き、いつまでも持ち続けていきたいと思っ

る。そのためには、心を磨いていくことが肝要だ。心の姿を映したものが、幸せなのだから。

豊かな人生は、小さな幸せを積み重ねて紡がれている。多くの幸せを感受することにより、人生は厚みを増し、輝いたものになるのではないだろうか。

幸せとは、自身の中にこそあるものだ。それは、誰の心の中にも宿っている。

あなたの幸せは、あなた自身の中にある。一度あなたの心を見つめてみてはどうだろうか。きっと、あなた自身の幸せを見つけることができることだろう。