

枇杷心
大藥本

枇杷心大藥本

あなたが日常生活の中で
「大切にしていること」や「信じていること」は何ですか。

この本はいろんな人の
「大切にしていること」や「信じていること」を集めたものです。

自分の中には無かったものへの気づきや共感、親近感。
一つひとつの言葉の背景にいる人物を想像しながら読んでみてください。

言葉や感情があなたの中に吸収されて、あなたの一部になっていく感覚を
味わうことができるかもしれません。

「自分を大切にしながら相手を思い合う」

あなたにとってこの本が
そんなきっかけになりますように。



挨拶、ありがとう、ごめんなさいはしっかり言う事。

- ・何事にも後悔しないで前向きに考えること
- ・自分でいること

笑顔でいること！

大切にしていること

自分のペース。

信じていること

人に優しくしたら、いいことが返ってくること。
笑顔でいれば幸せになれること。

- ・あたりまえをあたりまえにできる
- ・見えなくても存在するものはある
- ・自分自身を認めて好きになる

自分の気持ちに素直になること
命を尊敬すること
ときめき

愛

- ・すぐくシンプルだけど、私らしくありのままにいること。
何故なら、私らしくいることは、何倍も楽しいから。
- ・自分が何者なのかを他人に決めつけて欲しくない、
私は自分自身の為に自分で決めたい。
- ・私をハッピーに出来るのも、傷つけることが出来るのも私だけ。
他の人に私を操作させたりしない。

一番はこれで生きていくかな。

私はみんなが私に期待していることには力を入れないようにしている。
何故なら、その期待は本当の私じゃない皆の理想の私でしかないからね。

自分の好きを大切にすること！

家族や友達との時間を大切にしています。

「自分」

自分が楽しくないことはやらないし、

自分がやりたいことはどれだけ難しくてもやる！

誰が何と言おうと自分を好きでいること。

まっすぐに好きでいること。

本音

直感で嫌だ！と思ったことはやらない・選ばない

自分の感情、相手の意志を尊重する事

ありがとうごめんなさいをちゃんと伝える

信じて欲しければ自分を信じ、相手を信じる、
愛して欲しければ自分を愛し、相手を愛する

因果応報

情けは人の為ならず

悩まないこと

なんとかなる精神

前向きに生きること

笑うこと

頑張った分だけいいことがある

辛い時は無理をしない。

何事もほどほどに頑張る。

期待しないこと。

自分はここまでやれるだろう、と思っていると、夜に大反省会が始まりがち。

あの人ならくまでやれるだろう、やってくれるだろう、そう思っていると相手への感謝を忘れてしまう。

期待しないでいれば、自分に対しても、人に対しても、常に新鮮な感謝と感動を感じられると思っている。

信じていることは親の愛情。

それ以外あまり信じられないところがある。だけど当たり前じゃないもので

とても力強くて、

なにが起きても大丈夫って思えるくらいわたしにとって大切なもの。

眠気と、物欲と、表情

お金、ときめき、未来

信じること、

相手の言葉を信じてみる。

嫌われないこと

自分自身や相手への礼儀や気遣い

誠実であること

人は幸せに生きるべきだということ

- ・好きなものに気を使わないこと。
- ・光を浴びる。
- ・夜は寝る。
- ・人としやべる。

夢から精神分析。笑顔。

恋人、感動、行動

好きな人（友達とか恋人とか）と過ごす時間

自然

人の繋がり

大切にしていることは、
人に優しくあること。

自分がどれほど大変なときでも、
人に柔らかく接する人でありたい。

日常で起こることはどんな些細なことにも意味があると信じてます！

大切にしていること

ご飯を美味しくたべる

日光を浴びる

よく寝る

信じてること

努力は報われる

自分の直感

自分の好きなもの

笑うこと

何かを見た時や触れた時、

直感的に感じるドキドキ感。

自分の本能的な感情。

正しいことと親切なこと、
選ぶなら親切なことを

寝室

朝ごはんを必ず食べること
家族、恋人、友達

時間を大切にすること

「時間」です。

同じ一時間でも過ごし方で、良いようにも悪いようにも変わる。

一時間飛行機に乗ればとても遠くに行けるけど

友達や大切な人と過ごす一時間はあつという間。

仕事と向き合う一時間は長くも短くも感じる時もある

一日二十四時間と決まっいて

二度と戻ってこないその時間をどううまく付き合って行けるか

生きてく上で一番幸せなことは

今日もサイコーって言える時間が多いことだと思っう。

なんつーのを大切にします！

ちよつとした幸せを感じられること！

（お会計がゾロ目だったとか信号待たなかったとか）

野菜も目をまわすので、振り回したりせず丁寧に扱う

大切なものは、愛する者の生命としあわせです。

じぶんの命はどうでもよく、

じぶんの人生をこれまで豊かなものにしてくれた

カミさんの命と子どもたちの命。

そして彼らの幸福。

寺社でお祈りすることはそれだけです。

齢重ね、新型コロナになって、その想いは強くなりました。

感謝

言いたいことは言えるうちに

認められないことも含めて受け入れること

何かしたら何か起こるかもしれないと心に置いておくこと

- ・美味しいものは好きな人達と一緒にたべる。
- ・お布団を干すと夜でも日向ぼっこができる。

時間は止まらないから、辛いことだって来週にはなんとかなってる

新しい靴を履く時は晴れた日の午前中にする

人生という大きな括りの中で大切にしていることは、一度きりの人生なので自由に楽しく生きるということ。そして、親しい友人や恋人を大切にすること。この二つのことは死ぬまで大切にしたいなと思ってます。

そして、日常的に大切にしていることは、ストレスを溜めない事。辛い時や苦しい時、自分の好きなスポーツや趣味を行うなどをしてきちんと発散するということと、体の事や健康を一番に考えて無理をしない生活を送るということが日常の中では大切だと思います。

何気ないその場の感動！

空が綺麗だとか料理が美味しいとか
空き地の猫じゃらしが素敵だとか、
観葉植物を日に当てたりとか、
そういったこと。

楽しむこと。

推しているアイドルやそれで繋がった人たち。

また、友達や家族。

好きなものに素直になる！

難しいことだけど、できるだけ心がけています。

あとは人を嫌いにならない。

どんなに悪い人でも根源は悪ではないと信じています。

私が大切にしていることは

「自分にとっての当たり前が他人にとっての当たり前ではないこと」
を忘れずにいることです。

日本は恵まれた国で、当たり前前に衣住食ができますが、
その中で生活をしていると、世界には明日生きていけるか
ギリギリの環境に立たされている人々が沢山いることを
忘れがちだと思います。

「めんごくさい」と言う言葉を言える余裕がある時点で幸せだと感じます。
美味しいご飯を食べて、温かい寝床があって、学校に通い、
友達と笑い合える環境がいかにも幸せかということを忘れずにしています。
あれこれ求めるのではなく、小さな幸せを見つけられる人でありたいです。

また、私はネガティブな言葉は出来るだけ声に出さないようにしています。
SNSが発達し、より多くの人の意見を目にするが増えた現代は、
批判的な言葉で溢れかえています。
相手のためを思って発した言葉ではなく、ただ自分と違う意見や
他人の容姿を否定し傷つける言葉も多く、
私はそれを見ると、本当に悲しいです。

人は怖いもので、一度それが出来るようになる、
言葉の重みを忘れどんどんとネガティブな発信をするようになります。
そのような言葉が重なるうちに、
本当の性格まで変わってしまうような気がして怖いです。

本当の自分の感情が黒く塗りつぶされないように、
前向きな言葉で話していきたいです。

大切にしていること

「素直な心」「ネガティブな発言を控える」「直感」

信じていることやもの

「祖母」「神様は見ている」「自分自身」「直感」

多面的に物事を見ること

日常生活の中で大切にしていることは
感謝を忘れないことと
何事も笑顔で頑張ることです。

相手が喜ぶ事をする事
全ての生き物（怖い虫以外）に愛を持って接すること
旅先でその土地のものをその土地の火を使って食すこと
旬のものを食べる事
何もなくても海に行くこと
一日一音楽（最低でも）
やったことのない事に挑戦すること
海外を知ること

見えない力、エネルギー、UFO

挨拶と「いただきます」をきちんと言う事

隣人愛を大切にする。

どんな人でも一度は敬うこと。

- 一、「頑張る」とか「努力」って言葉が嫌い。生きてるだけで頑張ってるよ。
- 二、「なんか好き」「なんかイヤ」
- 三、おばあさんの手のひらには人を元気にさせる何かが詰まってる。
- 四、「語彙力とかよく言うけどさ。

誰かが落ち込んでたりした時に頑張れだけじゃなくて

ちゃんとした言葉をかけられるように勉強するんだよ。」

by 高校時代の国語教師

考える前に行動する。

やらない後悔よりやる後悔。

つまづいたり、迷ったり、進むための一歩が踏み出せないときは

「やってごらん、できるから」

という言葉をお大切にしています。

その目の前の壁を超えた自分からのメッセージとして
イメージすることで頑張ることができます。

素直でいること

嘘をつかないこと

優しい人でいること

真っ直ぐでいること

正しいと思ったことを正しいと言うこと

間違っていると思ったことを間違っていると
言うこと

【大切にしている事】

一つの考えや視点に囚われないこと

視野はひろーく持つ事

周囲の人達（家族・友達）は大切！

辛い時は「今の私が頑張らないと過去の私が可哀想！

よし！未来の私にバトン繋ぐぞ！」って考える事

実体験してない事知らない事は否定から入らない事

毎日の少しの幸せに気づく事

人を信じる事

笑う事

人に優しく、自分に優しく生きる事！

【信じている事】

世の中は素敵な事で溢れてて、完全なる悪は無い！

自分と自分が大切にしている人たちが傷つかないことを大切にしています。

あとは人生楽しいと思えるかどうか

人間を形作るのは「言葉」だと信じています。

笑顔で話すこと。

自分の考えをしっかりと持って伝えること。

なんにもしない日を作ること

心のとぎめく映画を観ること

十年來の友人との他愛のないライン

好きな音楽を聴いて眠りにつくこと

好きな人と美味しいものを食べること

自分の好きな時間と相手の過ごしやすい空間を作る

神様・運・(運命) 予定説

- ・宇宙人はいるってこと
- ・ログインポーンナス
- ・なるべく正直に生きる

大切にしていること

笑いと感謝、目を見て話す

信じていることももの

こっちが一方的に応援している対象のもの
お仏壇やお墓などご先祖さまに繋がるもの

日常そのものとそれに関わる周りの人出来事を大切にしています。
もちろんそれ以上に自分のことを大切にしています。

感謝を素直に伝えること。

- ・年齢関係なく、年下だろうが敬意を持って接する
- ・ありがとうとごめんなさいはきちんと口に出す
- ・向いていないことには無理をしないが、一度はやってみる
- ・自分の意思で選択をする
- ・経験で得たものは何よりも信頼できるが、それを他人に押し付けてはいけない
- ・自分の損得で物事を考えない
- ・人にしてあげたことは自分に返ってくる

思いやり

自分に必要のないことを無理やりしないということを大切にしています！

- ・ 自分以外のことがらにも意識を向け、愛情を注ぐこと。
- ・ そして、自分自身も心身ともに快適な、風通しの良い状態にいること。
- ・ 人との縁

自分にも他人にも、誠実であること。

- ・ピンチの時ほど、「できる」と信じること。できる方法を考え抜くこと。
- ・誰かがやらないこと、他の人にはできないことを自分の仕事にすること。
- ・苦しい時ほど笑おう。
- ・美味しいご飯をたべて、眠れば、日々、なんとかなる。
- ・時には完全スイッチオフの時間をつくること。
- ・遠くにいる大切な人のことを思うこと。

自分の意思のままに過ごすこと。

寝たい時に寝て、やりたいと思ったことをやって、
食べたい時に食べてというように

ストレスフリーに過ごせるようにすること。

自分がされたら嫌なことはしない

善いことも悪いこともしたことは全て自分にかえってくる

頑張ったときは自分にご褒美をあげる
たまには自分を甘やかすことも大切

おいしいものをたくさん食べる

家族、友達との時間

自分の好きなことをとことんする

何もしない時間も大事

お金を稼ぐ、貯めること

自分の正義感を信じること

あなたが日常生活の中で
「大切にしていること」や「信じていること」は何ですか。

枇杷心大薬本

二〇二〇年十二月