



MANY

No.434

令和2年4月23日(毎月第2・4週配信)MANY(Morality Active Network of Youth)

モラロジー青年活動ネットワーク メールマガジン

FROM 青年育成課

昨日、台湾研修旅行でお世話になった李久惟さんから、参加したメンバーにLINEが届きました。

台湾から日本に医療用サージカルマスク 200 万枚が成田空港に到着しました。という連絡と、台湾から日本にも無償の寄付ができたことは台湾人として大変嬉しく思っていると。

さらに、台湾の国民は有料ですが、台湾政府のおかげで健康保険証で2週間で1人9枚、最寄りの薬局で買うことができますのでマスク不足の心配はないです。私も引き続き個人で貢献できることをやっていきたいです。という内容でした。

台湾の皆様感謝するとともに、私たちも、我が国に対して不平・不満ではなく、感謝と誇りをもち続けられるようにしていきたいと思いました。(森田智)

キャンパスの八重桜が満開になりました

今年も生涯学習センター前の八重桜が満開になりました。

今年の八重桜は例年より綺麗に見えます。

ソメイヨシノと違い、ポンポンのようなふんわりとした八重桜は、まるで私達にエールを送っているようです。



全国青年大会in近畿 開催中止について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況を鑑み、11月に近畿ブロック運営で開催を予定しておりました全国青年大会in近畿は開催中止になります。

近畿ブロック内で、話し合いを重ねてきましたが、収束の目途が立たない現状で、開催まで準備を要するため、青年大会の目的にかなった形で開催することが困難であると、残念ながら決断いたしました。

今年度は中止となりますが、近畿での開催は延期とせず、次年度は、東北ブロックが大会の担当となります。

また、9月開催の全国敬老キャンペーンも中止となります。あわせてご報告申し上げます。

YouTube 憲法フォーラムのご案内

憲法は国民の命と生活を守れるのか

新型コロナウイルス襲来という国難は、有事を想定していない憲法をはじめとする我が国の法的・社会制度的な脆弱さを浮き彫りにしました。

ぜひこの機会に、憲法について真剣に考えてみませんか？

令和専攻塾塾長の櫻井よしこ氏も出演予定

日時：令和2年5月3日（日）午後2時より（約90分）

ライブ中継はこちらから <https://youtu.be/ZVdbTtZggzo>

※「美しい日本の憲法をつくる国民の会」公式HPからもアクセスできます

<https://kenpou1000.org/>

関東学生モロロジー研究会 オンライン会議で打合せ！！

現在、「全国学生モロロジー研究会」は、8月開催を見合わせ、感染拡大の状況を見て延期してできないか検討しています。

企画運営する学生モロロジー研究会メンバーは、外出自粛の中で普段集まっておこなうミーティングをどのように進めるかを模索しています。

学生たちは、諦めずベストを尽くし準備を進めたいという思いをもち、今回4月19日(日)に3時間のオンライン会議を開催しました。

3月の高校生セミナーの中止と8月までの事業停止を受けて、それぞれが思うこと、これからやるべきことを話し合いました。

WEBを活用した会議でしたが、立ち止まらず進むことの大切さ、学研が続いていくために大事なことを再確認できました。



まず、一歩でも前進する、挑戦していく学生研究会。しばらくは、オンライン会議で次への準備を進めていきます。

『Fukushima50』期間限定でデジタル配信されます

映画だから語れる真実。2011年3月11日午後2時46分。

あの時、福島第一原発に残った名もなき作業員たちは Fukushima 50 と呼ばれました。



未曾有の事態に現場で奮闘し続けた人々の姿を描いた本作を紹介してきましたが、映画館での鑑賞が困難となりました。しかし、是非見たいという声に応えて、期間限定で、映画を有料ストリーミングで配信されています。

皆様の自宅で鑑賞することができます。外出自粛中の今だからこそ、この機会にご覧ください

詳細は公式HP (<https://www.fukushima50.jp/>)

主な配信サービス会社

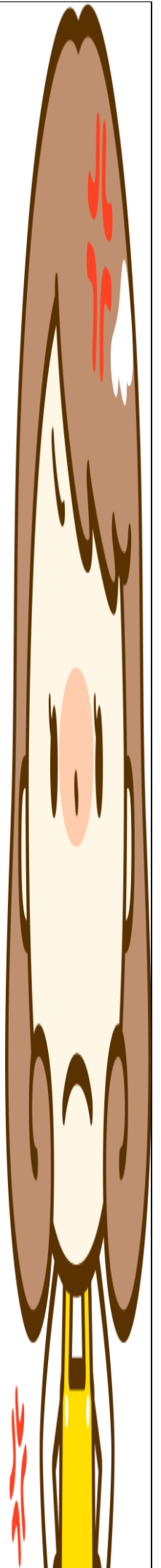
- ・KADOKAWA 公式デジタル配信・ニコニコ生放送(く)・Amazon Prime Video
- ・ひかりTV ・ビデオマーケット ・GYAO ストア ・music.jp ・DMM.com
- ・U-NEXT ・Google Play・楽天 TV ・J:COM オンデマンド ・TSUTAYA

今すぐ、心にゆとりがある私になる～まずは、イライラに別れを告げる～

「イライラ」から「にこにこ」へのシフト

緊急事態宣言が発令され、新型コロナウイルス感染防止対策によって、社会全体が停滞状態にあります。

このコロナ禍の中で「コロナ疲れ」「コロナストレス」という言葉が、日常に現れてきています。「収束はいつなのか？」と見通しも立たず不安が募るばかり。日常生活が制限されることで、家の中でお互いがかなりのストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。「イライラ」が蔓延しはじめています。



これに加え、マスコミ、インターネットから正しいのかわからない曖昧な情報であったり、せつかく得た情報が根拠のないものであったりと、その不安が私たちの「イライラ」を余計に大きくさせ、怒りっぽくなったという人が増えています。

道徳実行を志す私たち青年は、日常からこの「イライラ」をなくして、「にこにこ」の日々で過ごしていったものです。

「イライラ」している私が道徳を実行できるわけありませんよね。

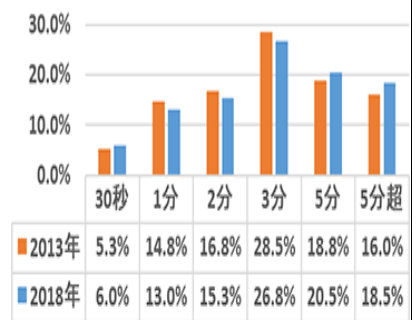
「イライラ」しやすい環境にいる私たち

「イライラ」チェックとまではいきませんが質問です。

皆さんは、生活に欠かせないものを購入するため出向いているスーパーやコンビニで、会計のために並んだレジに何分待てますか？

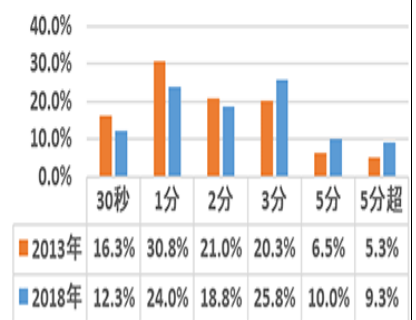
また、スマートフォンでクリックした後、ウェブコンテンツにつながるまでどれくらい待てますか？

スーパー

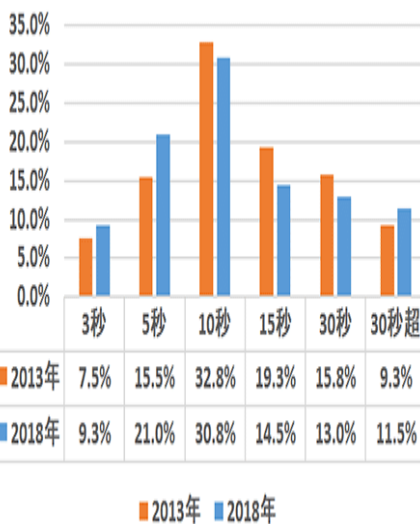


これは、シチズン時計株式会社が、首都圏のビジネスパーソンを対象に行った「待ち時間」に関する意識調査でわかったことですが、スーパーでのレジ待ち時間は、“3分まで”に約6割(61.1%)がイライラしはじめ、コンビニも“3分まで”に8割(80.9%)がイライラしはじめます。

コンビニ



多くの方が、3分まで待てないという結果が出ています。



そして、スマートフォンでウェブコンテンツにつながるまでの時間には、なんと、“10秒以内”

が、約6割(61.1%)がイライラしています。年代別では、20代は“10秒まで”に約7割(67%)がイライラしていました。

私たちはすでに、待てない日常に身を置いており、知らず知らずのうちに「イライラ」しやすい環境になっていることも押さえておきたい点です。

『れいろう』1月号の、れいろうカレッジ「今年こそイライラしない」が参考になりますので、紹介しながら、道徳が実行しやすい環境を考えていきたいと思ひます。

『れいろう』に学ぶアンガーマネジメント

まずは、日本アンガーマネジメント協会の安藤俊介氏から、怒りとの付き合い方を見てみると、「怒り」は3つの段階を経て生まれているようです。

①出来事があって、②その意味付け(思考)をして、③怒りの感情が起こるという流れです。これは認知療法を基本にした考え方ですが、「イライラ」する前に、私たちの解釈が入り込んでいることとなります。



つまり、怒りを生み出す原因は自分自身にあるということになります。私たちには、「許せるゾーン」と「許せないゾーン」そしてその間に「まあ許せるゾーン」があって、怒りやすい人は、この中間のゾーンが狭いので、このゾーンを広げることで怒りにくくなるようです。

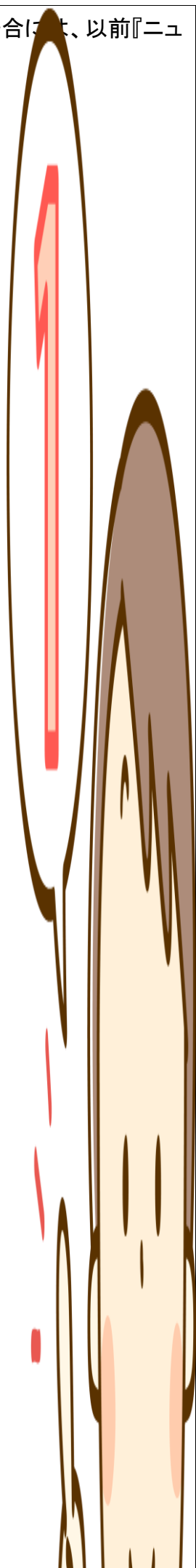
どうやら、怒りの根っこには、自分と違うものに腹が立っているという状態があるようで、他人と自分と違うことを許せるようになることが大切になります。

まずは、自分の中の怒りの原因となる「するべき、あるべき」と向き合い、見直してみましょう。

根っこから「怒らない」私になる

モラロジーでは、自分中心に働く利己心によって、公正な見方や考え方が歪んでしまい、トラブルの原因を作ってしまうとして、思いやりの心を使うことで利己心を克服していきましようかと伝えていきます。

しかし、イライラした感情になってしまい「思いやりの心」が出せない！という場合には、以前『ニュ



『モラル』で紹介した「シックスセカンズ・ポーズ」と方法があります。

気持ちが高ぶってしまったら、心の中で「1, 2, 3, 4, 5, 6」と数を数えてみるというものです。

これは対処療法というべきものですから、やはり普段の心づかいを自分中心の心から思いやりの心にしフトする根本的な改善が必要になりますね。

私が学んだことで気づかされ、いつも心にとめていることがあります。それは、

「人生の主人公はまぎれもない私。そして目の前にいる相手も主人公」

ということです。相手を脇役とするから、思い通りいかないと許せなくなる。同じ舞台に主人公しかいないと考えると、他人と自分が違うことも受け入れやすくなります。

「～べき」とこだわって、とらわれていた心から、お互いが輝ける道はないかと相手に心を寄せていくゆとりができるのではないのでしょうか。

視点を変えて、もう日常の「イライラ」とはおさらばしましょう。

青年活動は中止・自粛の状況ですが、メルマガや Facebook で、『ニューモラル』『れいろう』『モラル BIZ』を活用した「心づかい」発信活動をしていきます。

<青年育成課 森田智>

【お知らせ】

次号は、令和2年5月14日です

基本的に毎月第2、4週配信！

活動情報、ご意見、ご感想など声をお聞かせください。

MANY 事務局へ

[発行・編集]

公益財団法人モラロジー研究所 青年育成課

(<https://www.facebook.com/morality.many>)

住所: 〒277-8654 千葉県柏市光ヶ丘 2-1-1

TEL:04-7173-3312 FAX:04-7173-3259

※掲載記事の無断での転載、再配布はお断りいたします。事務局までご一報ください。