

お彼岸

いい言葉の響きです。暑さ寒さも彼岸までとことわざにもありますように...

秋季永代経のご案内

永代経は亡くなられた方々を偲び、仏様との縁を深める法要です...

マイナスの感情に寄り添おう

病気をしたからこそ気持ちに余裕がでてきたという鈴木さんの、クヨクヨ悩んだときの気持ちの切り替え方とは...

私の第二の人生は、二〇一四年三月、さいたまスーパーアリーナで行なわれた世界選手権の「翌日」にスタートしました...

秋彼岸菩提の種をまく日かな 秋彼岸しみじみ思う身の愚かさ

日時 十月七日、八日(土、日) 午後一時半より

法話 七日(土) 津市白山 宝田寺住職久世宜範師 八日(日) 正念寺住職

新規加入者の方々は次の通りです。厳しいご縁と成りましたが、生前お世話になりましたお姿を偲ばせて頂いています。

個人名のため省略

お札

箱刈り。炎天下のさなかでの仕事本当にお疲れ様でした。大きな台風の影響はありませんでしたが、雨が多く日照時間が不足していたようです。貴重なお斎米を上げていただきありがとうございました。

冷たい風には 花は咲かない 暖かな心には 花はひらかない 暖かい風と 花はひらかない 暑い風と 花はひらかない



鈴木明子 (プロスケーター、振付師)

1985年生まれ、愛知県出身。2010年、14年と2大会連続出場を果たしたパンケーパー五輪とソチ五輪ではともに8位入賞。14年の世界選手権出場を最後に、競技生活から引退。引退後は、プロスケーター、振付師、解説者として活動の場を広げている。

最終電車から仙台へ帰る途中、思わず「引退するのを、やめればよかった」と思ったくらいです。講演のお仕事も、初めはなかなか慣れませんでした...

ですが、私の話を聴きたいと思ってくださっている人がいること、また「失敗してもいいからやってみよう」と言ってくれるスタッフの存在が、背中を押してくれました。

失敗するのが怖くて、挑戦を躊躇していたことも、いざやってみると、楽しかったりするものです。そう考えると、やらずに諦めてしまふのは、もったいないと思います。

今回のサプテーマは「イライラ・クヨクヨを引きずらない」ですが、私の場合は、「スケート靴を履いて、滑ってしまえば」たいがいことは忘れて、滑ってしまえば「たいがい意味では、何か無心で集中できることがあるば、いいのかもしれません。

誰だつて、苦しいときやつらいとき、クヨクヨすると思えます。だから私は、クヨクヨすることは悪いことではない、とも思っているんです。

その「クヨクヨ」も、その人にとっては必要な時間なのかもしれません。それに、その「クヨクヨ」とちゃんと向き合っているのであれば、それは「弱い」ではなくて、むしろ「強い」のではないのでしょうか。

苦しむことは後に生かそう

私も、現役時代は、試合で緊張してしまっ

てうまくいかず、クヨクヨすることはかりでした。いつも演技するのが怖かったのです。そんなとき、自分のマイナスの感情と向き合うのってつらいですよ。

私はあるときから、そのマイナスの感情に寄り添うことに決めたのです。すると、案にすることができました。真正面から「なぜ、こんなにクヨクヨしているの? もっと強くなりたい!」って自分を責めたらつらいし、問題が解決するまで前に進めない。でも、寄り添いながらだつたら、マイナスの感情を抱えながら、とりあえず一緒に前に進めるからです。

私は、「意志のあるところに道がひらける」という言葉が好きです。現役時代も、多くの人の応援とサポートに支えられましたが、リンクに入る和結局は一人になる。最終的には自分が道をひらくのです。

昔は完璧主義で、弱いところはできるだけ人に見せたくなくて、頑張りすぎて摂食障害にもなつてしまいました。十八歳のときです。でも、病気をしたからこそ、「ま、いっか」という気持ちの余裕ができました。そして、人のことも「ま、いっか」と許せるようになったのです。「自分は弱いんです」と言えるようになったのも、病気をしてからです。

苦しいこともどん底も、後に生かれば、むだではありません。今では、「転んでも、傷をつくるだけじゃもつたないから、ただでは立ち上がらないぞ! 何かをつかんで起き上がるぞ!」って思っているんです。