



このプリンいつ食べる？

最近、地震で一部損壊した寝室をリフォームし、枕も新調。

おかげで気持ちよく眠ることができ、首や肩が少し張っていたのも楽に。

(といいつつ、昨日生徒とバドミントンをしたおかげで、今日はめちゃくちゃ肩が痛い…)

リフォームと枕の新調で、満足や幸せを感じることができています。

人生の3分の1近くの時間を過ごす寝室と寝具。

自分に合った空間を作り、物を選択していくのは、幸せな人生のために大事だと感じています。

さて、図書室にあった「このプリン、今食べるか？ ガマンするか？ 柿内尚史著」によると、人生には、「幸福」「投資」「役割」「浪費」の4つの時間があるとのこと。

「幸福の時間」は、やりたいこと、喜びを得られることをして幸せを感じられる時間

「投資の時間」は、目的のために努力している時間

「役割の時間」は、やらなければいけないことをしている時間

「浪費の時間」は、無意識に過ごしてしまう無駄だと感じられる時間

同じ時間であっても、感じ方や考え方は人それぞれ。

食事を栄養補給のための「役割」と捉える人もいれば、美味しいと感じる「幸福」の人も。

勉強を受験合格のための「役割」と捉えるか、学ぶことは楽しいと「幸福」と捉えるか。

漫画を読む時間を「浪費」と捉えるか、漫画からも学ぶ「投資」、楽しいと感じる「幸福」か。

プリンをすぐ食べて「幸福」を得るか、ダイエットのために我慢して「投資」とするか。

著者によれば、人生の目的は「幸福の時間」を増やすことにあるという。

「やらなければいけない」を「やりたい」へ変換することが大事とも。

なるほど、**MUST** から、**WILL** へ変換できれば、幸福の時間を増やせるということか。

MUST の気持ちだけのモチベーションでは、心が疲れ、時には折れてしまう。

WILL へ変換して、ポジティブに動き、幸福を感じられるようになりたいものです。

さてさて、目標達成度評価の期首面談にて。

若手教員が、この1ヶ月半について「忙しいけど、充実感もあり、やりがいがある」と回答。

「忙」は「心」が「亡くなる」と書きますが、心を亡くさずに、充実感・やりがいと変換できる前向きな心がいいですね。

「相田みつを」さんの書にも「しあわせは いつも自分の心が決める」という言葉があります。しあわせかどうかは、自分の心次第ということ。

また、「Well-being」（実感としての幸せ、心の豊かさ）という言葉をよく耳にしますが、富山県も成長戦略の中心として、**Well-being** を位置付けているとのこと。

人と比べたりせず、自分の考え方を変えたり、時には枕を新調したりして、心豊かに自分らしく、幸せに生きていきたいものです。

ところで、このプリンはいつ食べましょうか？

