

## 春のお彼岸・・・

春分を中日として、その前後の三日を含めた七日間が春のお彼岸です。「彼岸」の本来の意味は悟りの境地のことで、そこから煩惱に満ちたこの世を「此岸（しがん）」、あの世を彼岸と呼ぶようになったといえます。

先祖を供養する日ですから、仏壇にお供えをしたり、お墓参りをしたりする方も多いでしょう。寺院では「彼岸会」が営まれます。春分の日には太陽が真東から昇り真西に沈むので、西の遙か彼方にある極楽浄土にもっとも近づける日とされてきました。ですからこの日に供養をすることで、先祖と交わることや、極楽浄土へ行くことができると考えられています。

季節としては、「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉どおり、ようやく気温が安定する頃。暦ではなく体感で春を感じられるようになってきます。

（『昔ながらの日本の暮らし』より）



## 1月度の西寒多大学は□□□

「吉四六さんの絵説き」のお話の予定でしたが、オミクロン株の感染拡大が止まらないので、ぎりぎりまで悩みましたが、やむなく中止をしました。受講生には連絡もままならなかったもので、来られた方には、2月14日のささやかなプレゼントをお渡ししました。



さてさて、話は変わりますが、新聞を読んでいたら、「幸福感高める4要素」という小さな記事を見つけました。

「幸福学」の第一人者でもある慶応義塾大学教授の前野隆司さんは「幸福感は自分で高めることができる」と話します。1,500人の日本人を調査した結果、**人の幸福は4つの要素で決まることが分かった**そうです。

まず1つ目が、「**自己実現と成長**」の因子。夢や目標ややりがいを持ち、それらを実現しようと成長していくことが幸せをもたらします。**（やってみよう！）**

2つ目が「**つながりと感謝**」の因子。人を喜ばせること、愛情に満ちた関係、親切な行為などが幸せを呼びます。**（ありがとう！）**

3つ目は「**前向きと楽観**」の因子。自己肯定感が高く、いつも楽しく笑顔でいられることはやはり幸せなのです。**（なんとかなる！）**

4つ目に「**独立とマイペース**」という因子があります。他人と比較せずに自分らしくやっていける人は、そうでない人よりも幸福です。**（あなたらしく！）**

この4つの要素を意識してバランス良く行動すれば、私たちは長続きする幸せを手に入れることができるといえます。頑張ってみましょう！



## 3月度の西寒多大学は□□□

**3月13日（日）10:00～**感謝祭です。「西寒多子ども神楽」、その他を今のところ、予定しています。新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する可能性があります。事前申込みの必要もなく、無料ですのでお気軽にお越しください。楽しい講演だと思います・・・。

なお、来年度4月からは、第二水曜日に変更しようかと考えています。まだ、内容は未定ですが、4月13日（水）からスタートしようかと準備しています。

