

<http://www.womensoutdoornews.com/2016/10/vera-koo-importance-random-act-kindness/>
ベラ・クーと無私無欲の行為

私の娘のうちの一人が、自分の子供に教え込むべき重要な美德とは何か、と訊ねてきました。 私は優しさ、と答えました。

確かに、優しくすることだけが美德ではありません。 私たちは正直であること、忠実であること、大志を抱くこと、勤勉に働くことも求めなければいけません。



でも私の意見になりますが、優しさほど重要な要素はありません。 自分だけでなく周りの人たちにも影響を与えます。 私たちは誰とでも影響を及ぼしあい、相互に作用します。 あなたの心の中に優しさがあれば、人々はそれを感じ取ることができ、あなたは心身に報酬を得ることでしょう。

健康を保つために自分でケアする方法はたくさんあるでしょう。 私たちは皆、適切な食生活を続け、適度な運動をしていく努力を怠ってはいけません。 そして優しい心を持って入れば身体もより健康になることでしょう。



「水からの伝言」の著者であり研究家の江本勝氏によると、言葉や写真、音楽といったものがどう影響するのか、波動水測器を使って実験しました。彼の研究によると、攻撃的な言葉やネガティブな言葉、音楽をかけたり写真を向ける、例えばヘビーメタルミュージックや脅し文句を聴かせ、顕微鏡で確認すると、水が反応して非対称的な暗い結晶ができるそうです。そして、結晶化された水が、親切で平和的な言葉や音楽例えばモーツァルトなどを聴かせたり、そのような写真を向けると、水の結晶は顕微鏡を通し、美しい形状と最高の透明度を示したそうです。

この現象は身体にどのような影響を与えるのでしょうか。

人体の57-60%は水でできています。なので彼の研究は、私たちの体に暴力的・ネガティブな思考で満たすと、体を作っている水に悪影響をもたらすこととなります。それにより私たちの健康面全体に有害な影響を及ぼすことを示唆しています。逆に、優しく幸せな気持ちで満たされていれば、身体に良い影響をもたらしてくれます。

科学者たちは江本氏の研究を否定していますが、私はそこに真実があると信じています。私は自分の人生で優しさがポジティブに影響していることを見てきました。私は他の人が優しい行為をしているのを見かけると心が満たされます。

私は2年前に、パデュー大学の学生 Alex Radelichが2012年に始めた団体～Acts of Random Kindness (ARK)ランダムな親切行為と呼ばれる組織についての記事を見かけました。そして書籍を読んでみました。

同団体のウェブサイトによると、Radelichはコメディ映画「エヴァン・オールマイティ」を見ながらARKのアイデアを得たとのこと。映画では、俳優のモーガン・フリーマンが神の役。主人公のエヴァン・バクスターはスティーブ・カレルーにて演じられました。神は、1つのランダムな親切の行為で世界を変えられることができると言います。そのシーンに触発されて、Radelichは大学を中退し、ARKを立ち上げ、Radelichと彼の友人の3人がこのグループを率いています。

Radelichと彼のチームは、ARKのような原因を支援するKIND Snacksから10,000ドルの助成金を得ました。ARKチームは6週間、優しさの無作為行為を実行しました - 大規模なものもあれば小規模なものもあります。人々のために行い、他の人にも同じようにすることを促しました。

RadelichとARKの話を読んだとき、私は感動しました。

平和部隊や国境なき医師団のような素晴らしい奉仕団体には、世界中の人々を助けるための大きな課題に前向きに取り組むボランティアが含まれています。これら組織の役割は重要です。しかし、私たち全員がそのような組織に加わる訳にはいきません。ARKは、私たちが日常的に関わる人々を助けることができると、私たちにリマインドしてくれます。そうするために組織に所属する必要はありません。私たちの誰もが毎日誰かのために優しさのランダムに親切な行為を行うことができるのです。

しばし、人々が何かをするように頼まれた時、「私のためにメリットがあるのか？」と思います。

あなたが親切にする要素はなんでしょうか？

あなたが受ける身体的恩恵のほかに、心的な報酬もあなたに与えられるのです。

誰かのために優しい行為を行うとき、あなたは実際に2つの贈り物を与えていることになるのです - あなたが誰かのために行った優しさの贈り物、そしてあなたのための幸福の贈り物。

私はいつもそれを感じているので、最初の手を知っています。私が年を重ねるにつれて、人が親切と優しさを、誰かに与える必要があると感じています。優しさを与える人が実際に勝者 - または少なくとも二人の勝者が存在することになると信じているからです。あなたは自分自身をより幸せにするのです。



今年早い時期に主治医による手術をキャンセルしました。夫と話した結果、手術を受けるには適切な時期でないと判断したからです。かなりギリギリでこの判断に至りました。手術はすでに予定されていたので、このキャンセルが病院側に迷惑をかけることはわかっていました。主治医にそのことについて尋ねてみました。手術に際して人員を確保してスケジュールを組む担当の人が一番困るでしょうねと言われました。

手術は既に予定されていた為、私はこれが病院に迷惑をかけてしまうのだろうなと思いました。私はそのことについてドクターに尋ねてみました。手術計画を担当する人が、手術に携わる人員を揃える為スケジュールを組む工程が最も難しいと言いました。

私は手術をキャンセルすることで、計画担当の人のストレスや余分な仕事を取り除くことは出来ないことはわかっていました。しかし、少なくとも私が迷惑をかけてしまったので、申し訳なかった想いを、行為で示す事が出来るだろうと思いました。

私はいつも利用している花屋に隣接する園芸コーナーに行き、2つフラワーアレンジメントを完成させるために2時間半かけて花を選びました。一つはドクターへ、もう一つはスケジュール担当の人へ。私は大学で芸術専攻でしたから、花を選んでアレンジしていくことは楽しいものでした。

私は自分のどのような気持ちを花に託して伝えたいか分かっていました。そして花と色を選んでいきました。

その二人の女性に、自分の作ったフラワーアレンジメントを届けに行きました。

スケジュール担当の女性はとても驚きながら、花など用意してくれることなかったのと言いつつも、とてもワクワクした様子で受け取ってくれました。ドクターと話す機会はなかったのですが、後にドクターは私に電話をくれ、こんなに美しいアレンジメントを見たのは久しぶりだとメッセージを残してくれました。

私は何か物的な贈り物を受け取ったわけではないのですが、私の親切行為は私自身をハッピーにしてくれるものでありました。

年をとるにつれ、何かの奉仕団体にボランティア活動をする事が難しくなってくる人もいます。他国で家を建てるなどの救援活動をする体力がなくなったりします。しかし優しさを示す事ができないという言い訳にはなりません。

試してみてください。

誰かのために優しい行為を毎日一度行い、それを一週間続けてどのように感じるか試してみてください。誰かを助けながらも、報酬を受けるような経験を楽しむ事でしょう。