

倫理法人会に入会して初めての2月20日（木）富士研究所セミナーに参加したときの感想です。

私は倫理法人会・市原中央に入会したのが2019年8月29日でした。

まだ、入会6か月程度の私にセミナーに参加という招待をいただきました。

私は富士研がどのようなことをするのかもわからなかったです。

単会の勧めがあり何となく受けてみようかなという不謹慎な感じでした。

参加して感想は！「楽しかった」ということです。

2泊3日の研修は自分を見つめなおす良い3日間でした。

千葉駅を出発して船橋で他の単会の方々と合流したときに「富士研でがんばって」と横断幕が掲げられたときはとても感動して心のスイッチがパチンと入りました。

セミナーで学んだこと

共に学んだ初めましての仲間との交流。

7～10人ごとに班分けされ、皆が今日「何を求めてきたのか」のスピーチ発表がありました。

車座になって1人1人決められた時間でスピーチし、また傾聴するのです。

皆さんそれぞれ色々な苦勞があり、人生模様をきけました。

講義の前に全員で唱える

セブンアクト斉唱、これが7つあります。

- ① 挨拶が示す人から躊躇せず先手で明るくハッキリと
- ② 返事は好意のバロメーター打てば響く「ハイ」の一言
- ③ 気づいたことは即行即止間髪いれずに実行を
- ④ 先手は勝つ手5分前心を整え完全燃焼
- ⑤ 背筋を伸ばしあごをひく姿勢は気力の第一歩
- ⑥ 友情はルールを守る心から連帯感を育てよう
- ⑦ 物の整理は心の整理感謝をこめて後始末

この斉唱を全員が沿わないとやり直し、

大きな声で館内に響く一体間は感動物でした。

また挨拶テストで何回も挑戦し合格を勝ち獲ったときの皆さんとの喜びは何ものにも代えがたい充実した体感を覚えました。

それは自分を変えたい、今よりより良い自分になりたいと思っている向上心のある人達が全国より集まってきたからだと思います。

そして、感動したのが市原中央倫理法人会の単会員みんなからの励ましのFAXでした。

本当に驚きうれしかったです。

何か小学校の時に先生に褒められた時のざわざわしたことをおもいだしました。

周りの人が喜びを与えてくれ、嬉しさを倍増させてくれる、ということ学びました。

食事の前の挨拶

私は始めて体験しました。

天地の恵みと、多くの人々の働きに感謝して、いのちのもとをつつしんでいただきます。

と食事の前と食後に唱えました。

食事の作法

茶碗を両手で持ち小指に橋をはさみ、橋に持ち替えてご飯を一口、口に入れ箸を持ち替え、両手で茶碗をテーブルに置き、ひざに手をそえて咀嚼して食べる。

おかずを箸でつまみ口に入れ、箸をおき、咀嚼を繰り返します。

食事の作法というものを初めて経験しました。

「あー自分にはなににもできてないな」と感じました。

研修が終わって帰宅してから自宅でさっそく実践した結果が案の定ひかれました。

「なにそれ」！

2日目の自照清座。

石の上での正座、山道をはだして歩く痛み、しびれ、寒さ、我慢の体験です。

耳を澄まし通常では聞こえない滝の音を聞く、普段感じないちょっとした風を感じよう日頃の雑踏と時間に追われる自分とは別世界のゆっくり流れる時間の中に身を置くと精神が研ぎ澄まされる行くのを感じました。

菩提樹の前で研究員の方が今頭に浮かぶ人の顔を一人ずつイメージしてくださいと言われ

私は、母のことを思い愛情たっぷりに育ててもらったと子供のときのことを思い出し

何故か涙がでました。

その後部屋に戻り「ハートフルスピーチ」

同じ班の皆さんの苦難を聞きとても感動して涙腺が緩みました。

普段なら話さない壮絶な人生劇場を実体験として話をしていただき、プライバシーの部分をされけだし打ち明けてくれたことで皆と心が打ち解けた一面でした。とても衝撃的で印象的だった場面でした。

そして何よりも、ゆっくりと自分と向き合い見つめ直す時間を持てた事、言葉では伝えられない家族への思いを手紙に書いて伝えられた事。

母へ感謝をつづった手紙を郵便で出すか迷いましたが結果、研修が終えて手紙が母に届き大変喜んでくれました。お返しの手紙にまたまた感動しました。

このような機会がなければ手紙を書くこともなかったと思います。

自分の生命の源に遡って（さかのぼって）両親をはじめ「いくじつせんじょう」の恩の中に自分が生かされていることに改めて思いをめぐらせ受けた恩の自覚と感謝を全身全霊で深めることができましたことに導いていただきました単会の皆様ありがとうございました。

そしてセミナーを終えて

- ・心が変われば行動が変わる
- ・行動が変われば習慣が変わる
- ・習慣が変われば人格が変わる
- ・人格が変われば人生が変わる

習慣が人生を作っていると富士研で学び感じました。

今は家族、社員、お客様に感謝し、食事、排せつ等関わりあるすべてに感謝しています。恩の遡源「そげん」改めて自覚しました。

次回は、滝行を是非体験したいと思っています。

まとめ。

人が人生で変わるの「言葉との出会い」があった時なんですよ。

そのひとの「あることばで」で変わっていくんです

言葉のプレゼントをもらってないのに変化することはない思います

その人にいわれたある言葉によって変わったんです。

私は子供の時に言われた「やればできる子」と言われ続けられました。

子どもの時は理解していなかったけど、大人になっていく過程で確実に自分の人生の中で影響を与えていて、なんにでも興味を持ちチャレンジして「やればできる」と思い込めるようになりました。

「やればできる」が今の自分を成長させ現在を生きています

これからもチャレンジし続けて成長していきます。

この言葉も自分と向き合える時間と富士研の役員さんからの言葉のプレゼントで気づきました。

富士研に参加して今回のコロナについて実践していること、自分の中で変わったこと思っていること。

新型コロナウイルスの緊急事態宣言されそんな中、社員ご自身の体調管理にも気を遣い、頑張っている職員には本当に頭が下がります。

この状況下で私たちが今一番大事にすべきことは何か、それは、改めて意識する社内の信頼関係ではないかなと感じます。

目の前の仲間が安心する事。

その為に自分には何が出来るか。

お互いに助け合うこと。

あなたといれば安心だと思ってもらえる、そんな行動、そしてあり方。

徹底的な予防、外出自粛など、長く続くと緊張感が切れそうになる事もあります。

それでも、何のためかと言えば、自分のため、家族のため、職場のお客様、仲間のためです。

こんな時こそ、優しさを忘れないで欲しいと朝礼で伝えています。

当社も面会や新規入居者を向かえることができず経営計画がフリーズしています。

コロナで先行きの見えない中での経営は不安でしかありません。

ですが倫理を学び「打つ手は無限」と言われるように。

すばらしい名画よりとてもすてきな宝石よりもっともっと大切な物を私は持っている

どんな時でもどんな苦しい場合でも愚痴言わない参ったと泣き言を言わない

何か方法はないだろうか何か方法はあるはず周囲を見回してみよういろんな角度から眺めてみよう

人の知恵も借りてみて必ず何とかなる、なぜなら打つ手は常に無限であるから。

この通りに実践していこうと思います。