

令和三年一月

加賀山 満福寺  
六度満行院

## お同行各位

新たな年が始まりましたが、コロナウイルスは終息どころか増加の一途をたどり京都でも緊急事態宣言が発令されました。いつまで外出自粛が続くのか、皆様も不安な気持ちで毎日を過ごされていることと思います。

本年の年始のご挨拶は『一期一会』と書かせていただきました。『一期一会』とは「生涯の中でたった一度しかない出会いを大切にすること、過去という「かつて」でもなく、未来という「これから」でもない「今、この瞬間」を大切にしながら今を生きていきましようという言葉であります。

今月の門前掲示板には『他人と過去は変えられないが 自分と未来は変えられる』と書かせていただきました。何も行動を起こさずにいつかきつと良くなると思うだけでは一向に未来は良くはなりません。

今、自分には何が出来るのかをしっかりと考えて前向きな心を持って行動することが大切だと思います。パニック障害の為に抗不安薬を二十年間も飲み続けていたメル・ロビンス氏が実践し、提唱した「五秒ルール（五秒の法則）」というものがあります。これは、何か行動しようと思った時には、すぐにカウントダウンをしてゼロになるまでに行動に移すというルールです。人間の脳には毎朝仕事に向かうなどの無意識でできる習慣化された行動の『自動運転』と、ダイエットの為に運動をしようなどいつもと違った行動をするときに無意識に拒否をしたがる行動である『非常ブレーキ』という二つの行動に分けられます。『非常ブレーキ』とは「やらないと・・・」と思っしてから五秒以上経ってしまうと、「今日は寒いからやっぱり明日からやろう」などやらなくて良い理由をあれこれ探し出して『非常ブレーキ』をかけようとしてしまいます。なので、無意識に非常ブレーキをかける前（五秒以内）に行動することにより「私はできる」という自己効力感を高め人生を好転することができるとされています。

コロナウイルスの影響でいつも通りの生活ができず、苦しい思いをされている方は多いと思います。ただ、この苦しい状況を何もできないと悲観するのではなく、『今、この瞬間』自分にできることを精一杯に取り組むことが素敵な未来に繋がると思っています。

京都に緊急事態宣言が発令されたことを受けまして、今月のお寺の日はオンライン配信にさせて頂きたいと思っております。

二月のお寺の日は十五日はお釈迦様が入滅された、涅槃会にあたります。緊急事態宣言が二月七日に解除される予定ですが、その時の状況により二月のお寺の日もオンライン配信に変更させていただくかもしれません。満福寺ホームページをご覧くださいいただき詳細を、ご確認いただきますようよろしくお願い致します

### ◎一月 お寺の日のご案内

一月二十一日(木)午後一時半より (オンライン配信)

※政府の緊急事態宣言を受けまして一月のお寺の日はオンラインで配信いたします。詳細は満福寺ホームページのお知らせに掲載いたしますので、ご確認よろしくお願い致します。

### ◎二月 お寺の日のご案内

二月二十一日(日) 午後一時半から 涅槃会法要 (本堂)

※二月のコロナウイルス感染症の状況を踏まえ、オンライン配信に変更になる場合がございます。十日前までに満福寺ホームページにてお知らせさせて頂きますのでご確認よろしく申し上げます。

合 掌