

## テーマは「②笑顔のタネを見つけよう (LiLiCo)」

### 「①好きなことに没頭すれば落ち込んでもまた笑える (矢部太郎)」

★司会：林さん ★参加者7名全員より発表・意見交換する。

・やさしいようで難しいテーマと感じた。「家内を1日3回笑わすことを目標」にしているが、今日はまだ1回も笑っていないので後頑張らねば・・・。

・今までに「どん底」と言うことを経験したことはないが、先月「永年運営していたテニスクラブを解散した」その時は一人気の合わない人がいて、自分が辞めれば良いと思って発表すると、周りから辞める必要ない、「解散すれば良い」との助言がありそのようにした。テニスを70年もやっているが、一番つらかったときであったが、再度立ち上げることにした。

・自分でやったことは自分で認め、他人からも認めてもらうようにしたい。人を喜ばすことは、悩みの解消になる。

・リリコさんの記事内容は、テレビでも話をしていた。朝目が覚めて「ハッピー」と感じる心を見つけたことは素晴らしいと思った。

・砂川さんの話の中で、自然に立ち向かう大木の話に感じるところがあった。壁を突き破ればその先に新しい世界がある。

・汚い強をきれいにするために常に努力している。苦労させてもらっている。

(注：苦労は買ってでもしろ「ことわざ」 意味：若いときは楽な方に立ち回ってばかりおらず、困難な事であってもそちらを敢えて選択し、苦労を経験しなさい)

・苦労は人生の調味料と思い、気軽に生きていくことでいいのではないかと思う。苦労した人にはかなわないものと思う。

・テレビで見る明るい人である。信念(笑顔を届ける)を持っていると感じた。小さなことにくよくよしないで、目標に向かって進んでいることにより、道がひらけたのではないかと思った。

・人のキラキラした裏には、いろいろと苦労していることがあることが分かる。自分のめざす方向が明確であれば、それをやり遂げようとする力があつたのではないか。

・震災のときに大阪芸人が、震災者にたいして笑いを与えようとする努力をしていたことに、感銘を受けた。

・今までできなかった社交ダンスを始めることができ、昨年サークルに入った、今年は好きなことができると期待している。

・矢野さんのテーマについては、苦手なことはやらない。自分のできることをやる。「僕のらくがき帖」をPHP誌に連載しているが、ポジティブに生きていると感じた。自分の過去と比べて前に進むことしかできないと感じた。

・リリコさんは、逆境に立ち向かうことを求め、矢野さんは、正直に生きていくという、生き方は異なるが、自己肯定感は二人ともしっかりしていると思った。

・矢野さんが書いている【大家さんと僕】の本を読んで、欲のない人であると感じた。現実の話をもまんがにしている本で、実際に本人が住んでいる家の下に大家さんが住んでいる。

- ・笑顔がお地蔵さんに似ており、みんなをほっこりさせてくれる。
- ・「信念・欲がない・自己肯定感」これが、素直な心である。今まで自分のやりたいことをやってきた。それを周りの人がやらないのは可笑しいと思っていたが、自分が可笑しかったと気づくようになった。
- ・後輩が肺がんステージⅡにかかったと連絡があった。良くなることを願うばかりですが、何かできないかと思った時に、「PHP誌」を贈ろうと思いつき、直ぐに購読手続きを行なった。ポジティブ思考を持ち続ける本としては最高と思うので、今後を見届けながら快復を祈るばかりです。
- ・笑顔のテーマは良いと思っているが、自分はどちらかというと「クール」に生きてきた。20代ころ子どもとの関わりがあり、笑顔で接するようにしている。写真を見ると笑顔が少ないように感じる。「どうすればいい笑顔になるか」今年の課題である。