

なかつたことに  
した気持ち  
なかつたことに  
しない



人は1日に約35,000回もの選択<sup>※</sup>をするという  
何を食べるか、何を着るか、何時に起きるか・・・  
些細なことでも疑問と選択を何度も繰り返している  
その中には 自分の本心や主張は胸の内にしまい込み  
立場や状況に合わせた選択をすることがある  
その場が上手くまわるように  
仲間はずれにならないように  
ほんとうの気持ちをなかつたことにしていると  
なんだか心と体が別々な感じになる  
この気持ち いったいどこへ行くのだろうか

なかつたことにした気持ち 大切にしたい  
いま ここに生きているあなたを  
そしてあなたのまわりの人を  
ともに大切にできるように

※ケンブリッジ大学 Barbara Sahakian教授の研究より



生かされ、生きるチカラ。  
**立正佼成会**

〒166-8537 東京都杉並区和田2丁目11番1号  
TEL.03-5341-1615 [www.kosei-kai.or.jp](http://www.kosei-kai.or.jp)

