

日々 楽々

浅間設備工業(株):発行

「バラ色の未来」を望むなら...

歌手で女優の小泉今日子さんがこんな話をされています。生きていくうえで、大事にしているのは、「記憶」。どんどん増えて、次々に過去になる。変えられないからこそ、後に記憶として残る《今》を大事に生きたい。

過去は変えられない。私たちははそう思っています。記憶は変えられるとしたらどうでしょう。

「記憶を引き出す」という言い方をすれば、私たちは記憶を固定的なもののように考えがちです。頭の中に記憶の引き出しがあって、必要に応じてそこから記憶を取り出す、そんなイメージです。しかし実は、記憶は非常にあいまいなもので、「も」ではなく「脳の」状態なのだとか。ですから

ら、思い出するときの心理状態によって記憶の中身が変わってしまうこともあります。もちろん過去の出来事そのものは変わりません。変わるのは、記憶につきまとう過去の色「のようなものです」。

たとえば旦那さんと大げんかした記憶。気分が良いときに思い出すと、あれほど頭に刺さる旦那さんの言葉や態度が不思議と気にならない。むしろ私も悪かったな」と反省もできる。ところがイヤイヤしながら思い出すと、やはり頭に刺さる！「と怒りが再燃。こんな経験はありませんか。

嫌な記憶でも、明るい気分になるときに思い出すとそれほど嫌な感じがしないのは、良い気分思い出すことによって過去の色「も良い感じにな

り、記憶の印象が変わってくるからです。旦那さんとケンカした過去の出来事は変わりませんが、そのときの感情は思い出するときの気分で見え変わります。

記憶につきまとう過去の色「を良い感じに変えることで、過去の悲しみや苦しみから自分を解放する。これはカウンセリングの現場でも使われている手法です。むしろは、こうした記憶の性質は未来にも影響します。

将来を考えると、良い感じの気分を思い描いておく、将来を思ったときに良い感じ「がよみがえって、ますます将来像が良い感じになっていきます。逆に暗い気持ちで将来を思い描けば、先のことを考えるたびに暗い気持ちもよみがえ

て、なかなか明るい見通しが立ちません。バラ色の未来を望むなら、今をバラ色な気分として記憶を「バラ色」に染めておく、というわけです。

とても単純なことですが、これからの日本を考えると、ぜひ覚えておきたいと思いませんか？ 今この瞬間をできるだけバラ色の記憶としていく。これが小泉今日子さんのいう「今を大事に生きる」となのかもしれません。



確認してください

10月上旬は急に寒くなりましたが、このところ日中は暖かいですね。そして、おかしなことに、庭のアジサイも咲き始めてしまいました。さて、寒冷地の毎年の恒例作業ですが、凍結防止帯のコンセントの挿込み具合の点検確認をしてください。

日中で時間に余裕があるときに点検確認をしておけば、抜けているところも確認できますよ！

配管が凍結すると思わぬところが凍結破裂してしまい、修理が大変になってしまいます。早めの確認を！！



平成23年 ビンゴ最終回

今年最後野のビンゴ発表！
 前回ビンゴが出ました！おめでとうございます。
 5・6等が出ていません。ビンゴになっていませんか？
 再度、確認してみてください。
 先着順になりますのでお早めにお越しください。
 参加費もあります。ビンゴカードをお持ちください。

30・59・29・41・14・42・?・?



リフォームもできる身近な水道屋さん
 浅間設備工業株式会社

☎ 0267-67-4130

☎ 080-5108-1593

FAX 0267-68-5831

E-mail info@asamasetubi.co.jp

住所 佐久市岩村田住吉町159-3



いつでも
お越しください

News

カレンダーができました。

予定などが書き込める大変便利なカレンダーです。(B3サイズ)
 今年は早めに注文したので出来上がっています。近くにお越しの際はお立ち寄り頂きお持ちください。
 数に限りがありますので、お早めに!!

一家庭につき1部とさせていただきます。(100部作成)

前回までの番号

46・75・19・61・51・47・55
 ・8・36・62・3・44・16・2・18
 ・7・10・32・34・43・23・64
 ・9・1・5・57・72・20・15・38
 おまけ 27・74・33・66・31・35