

# アバンダンスサロン 3 回目動画ノート

---

## 3 回目の動画内容

### 1) プロローグ

今日はカリキュラム③の「愛」についてお話します。

「愛」とは何だろう？から始まって、

人生の幸せと成功には「愛」が不可欠なんだという事をお話しますね。

そして愛についてのワークもやっていただきます。

### 2) 愛について学ぶ重要性

「愛」というとても抽象的な事を学ぶことは、人生の器を大きくしてくれます。

実際「愛がすべて」という言葉もありますので、

私たちの「根幹」をなすのは、結局「愛」じゃないかな？とも思っています。

私自身仕事をしてゆく上でたくさんの人と出会います。1人1人の個性は違うわけですから、

私はその一人一人を心からの愛を持って迎える事が必要なんです。

みなさんにもそう思ってオンラインで接しています。

そう思えるようになったのは、「愛」について考えたからなんですよね。

それから私のコミュニケーションはがらりと変わりました。

みなさんにも根幹を成す「愛」について考える事で、

人生に大きな変化が起こるかもしれませんね。

### 3) 6つの愛について

では、早速ですがみなさんにとっての「愛」って何でしょうか？

まずは直感でテキストに書いてみて下さい。

1分待ちますので書いてみて下さい。

はい、スラスラかけた方もいらっしゃるでしょうし、

あまり浮かんで来なかったって方もいらっしゃると思います。

「愛」とは何でしょうか？ ベタですが辞書で引くと6つの意味がありました。

1. 親子・兄弟などがいつくしみ合う気持ち。  
また、生あるものをかわいがり大事にする気持ち。「愛を注ぐ」
2. 異性の特定の人をいとしいと思う心。互いに相手を慕う情。恋。「愛が芽生える」
3. ある物事を好み、大切に思う気持ち。「芸術に対する愛」
4. 個人的な感情を超越した、幸せを願う深く温かい心。「人類への愛」
5. キリスト教で、神が人類をいつくしみ、幸福を与えること。  
また、他者を自分と同じようにいつくしむこと。
6. 仏教で、主として貪愛(とんあい)のこと。自我の欲望に根ざし解脱(げだつ)を妨げるもの。  
貪愛(とんあい)について、もう少し詳しく説明すると、
  - ①対象を追い求め、執着すること。とんない。貪。
  - ②むさぼり好むこと。あくことなく欲しがること。

ということなんです。だからこの「愛」はネガティブな愛の形だと言えます。

「愛」もポジティブな側面だけでなく、ネガティブな側面も見ておきましょう。  
物事は陰陽バランスで成り立っていますから、どちらもあるんですね。

「愛」についての認識も、英語でいうと、loveの要素が強いですが、日本人はもうちょっと広い意味で捉えている気がします。

どちらにしても、「愛」という言葉を使う事は少ないし、

「愛」について考えることってあまりないと思います。

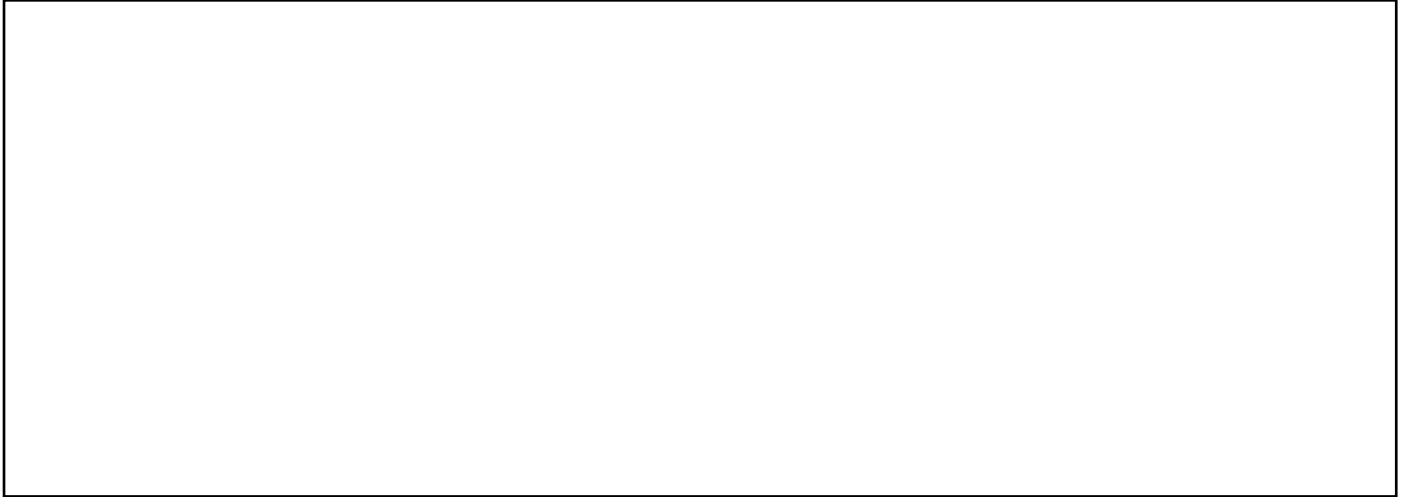
だからこそ、今回は「愛」について深めていきたいと思います。

では順番に詳しくみていきましょう。

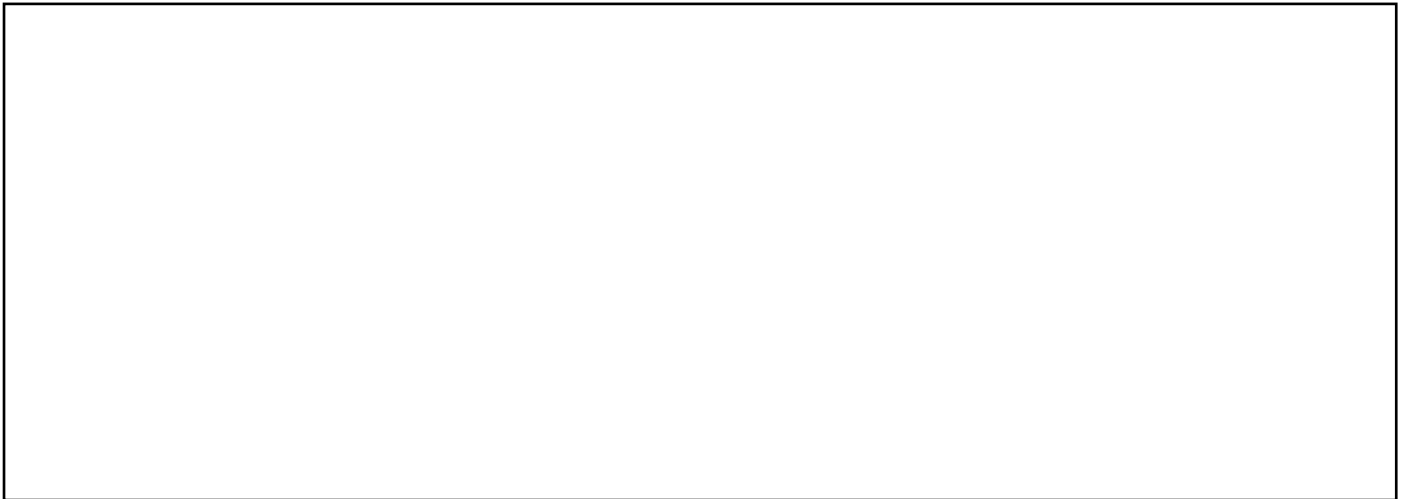
みなさんの6つの愛についてのワークをしていただきます。

それぞれにどんな感情がわき、どんな行動をしているかをチェックしてみてください。

1. 親子・兄弟などがいつくしみ合う気持ち。  
また、生あるものをかわいがり大事にする気持ち。「愛を注ぐ」



2. 異性の特定の人をいとしいと思う心。互いに相手を慕う情。恋。「愛が芽生える」



3. ある物事を好み、大切に思う気持ち。「芸術に対する愛」



4. 個人的な感情を超越した、幸せを願う深く温かい心。「人類への愛」



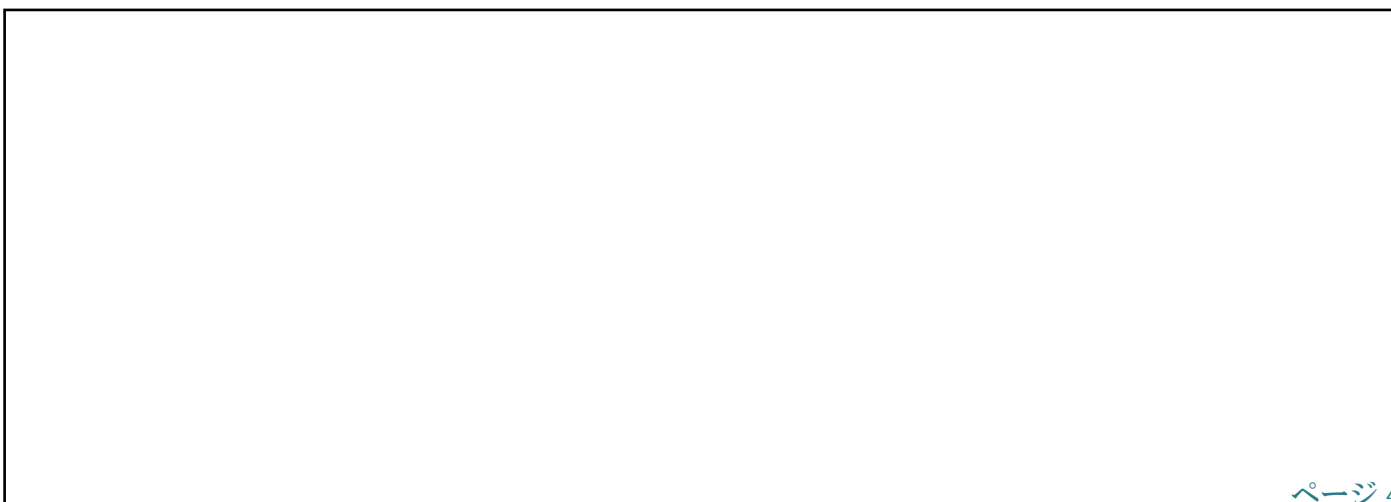
5. キリスト教で、神が人類をいつくしみ、幸福を与えること。  
また、他者を自分と同じようにいつくしむこと。



6. 仏教で、主として貪愛(とんあい)のこと。自我の欲望に根ざし解脱(げだつ)を妨げるもの。  
貪愛(とんあい)について、もう少し詳しく説明すると、

①対象を追い求め、執着すること。とんない。貪。

②むさぼり好むこと。あくことなく欲しがること。



さて、1～6の「6つの愛」を深めた事で、「愛」についての認識が変わったり、広がったりしたと思います。

どんな気づきがあったかを課題で出しますね。

#### 4) 能動の愛（与える愛）と受動の愛（与えられる愛）

「愛」にも、能動と受動があります。愛すると愛されるです。

どちらもありますが、自分はどちらなのかを知るといいですね。

これは、以前取り組まれたラッキーノートがヒントになります。

私の場合の話を参考にして、自分の場合について考えてみましょう。

愛についての思い込みなどはありませんか？

能動の愛と受動の愛について考えてみたことを、書いてみましょう。

## 5) まとめ

今日はカリキュラム③の「愛」についてお話ししました。

「愛」とは何だろう？から始まって、人生の幸せと成功には「愛」が不可欠なんだという事をお話して、そして愛についてのワークもやっていただきました。

「愛」というとても抽象的な事を学ぶことは、人生の器を大きくしてくれます。

実際「愛がすべて」という言葉もあるように、私たちの「根幹」をなすのは、結局「愛」じゃないかな？とも思っています。

11月は愛の月間として、「愛」について考える時間を増やして行って下さい。

## 6) 課題

それでは、今日の授業の宿題を出します。

① 今日の気づきベスト3

② 6つの愛で一番学びがあったのは、どれですか？その理由も書いて下さい。

③ あなたは現在どんな愛を与え、どんな愛をもらっていますか？5つずつ出してみてください。

Facebook グループのコメント欄にどうぞ！