

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。

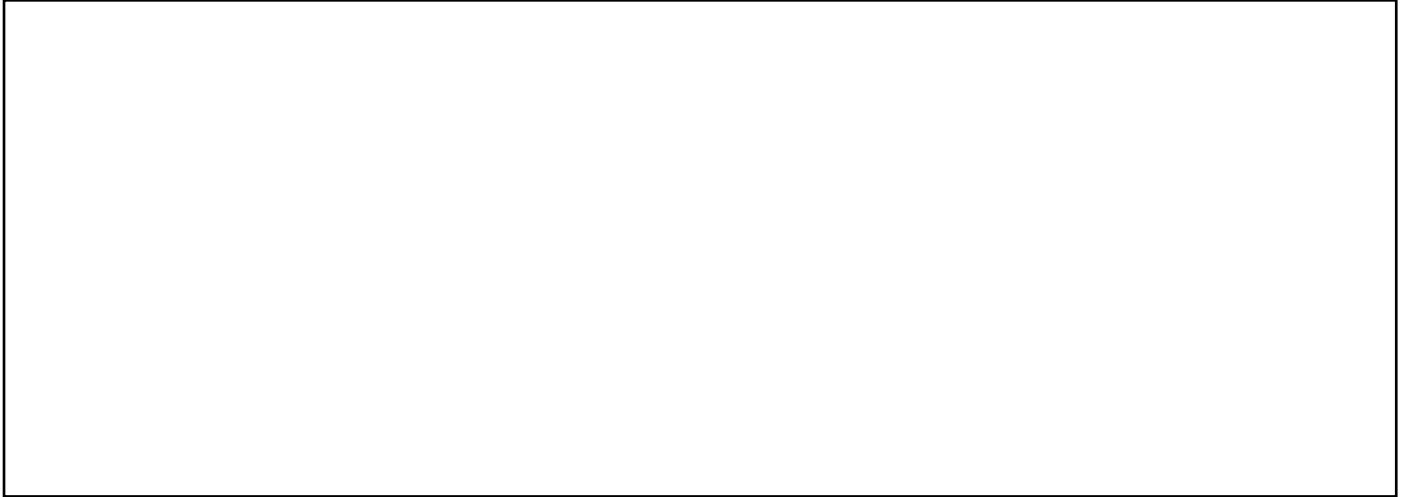
だからこそ、今回は「愛」について深めていきたいと思います。

では順番に詳しくみていきましょう。

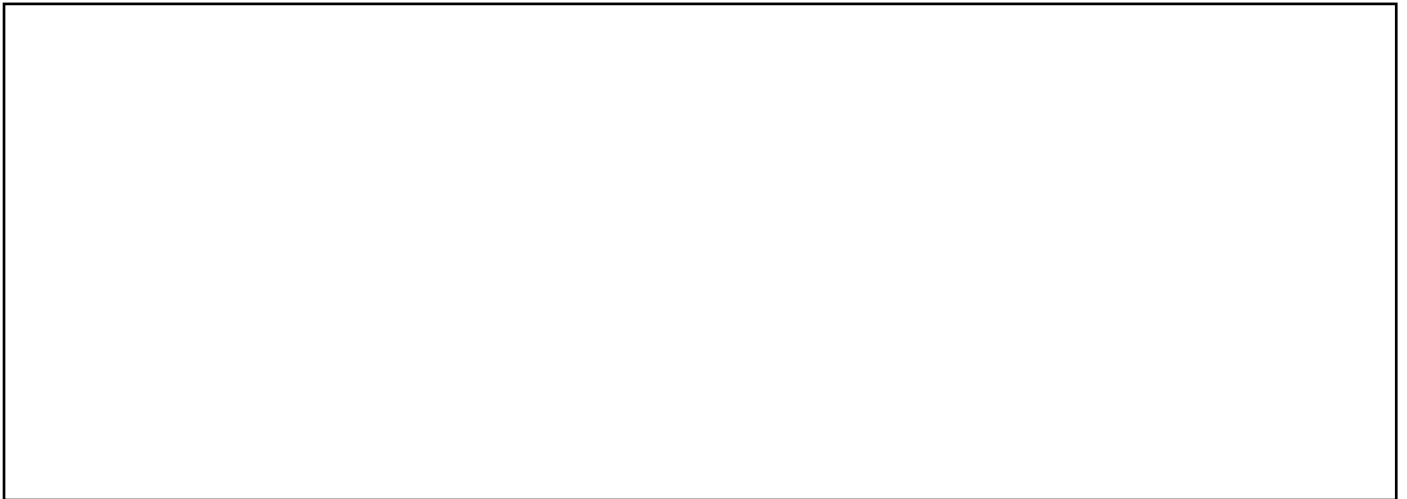
みなさんの6つの愛についてのワークをしていただきます。

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」



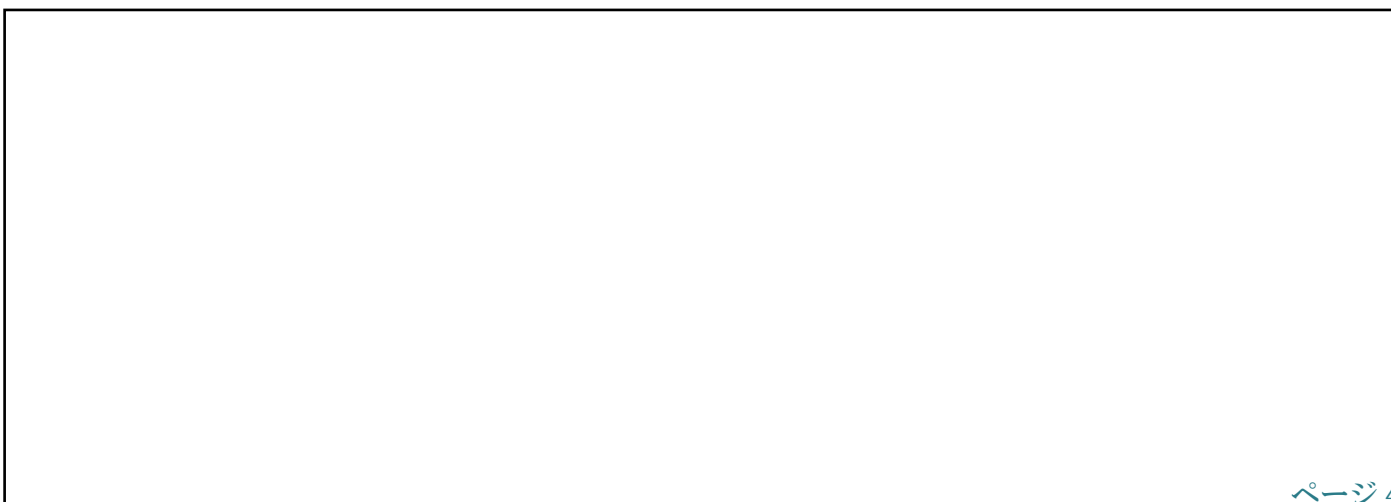
5. キリスト教で、神が人類をいつくしみ、幸福を与えること。
また、他者を自分と同じようにいつくしむこと。



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メッセージでどうぞ！ <https://www.facebook.com/teruyo.tsutada>