

# 町長日記



## 断捨離〜ライフスタイルの見直し〜

早いもので令和5年も今月で半分を過ぎようとしています。月日が過ぎるのは早いですね、私はこの6月でまた一つ歳を重ねました。歳を重ねるたびに、不要なものを処分していかねければと思うようになってきました。いわゆる「断捨離」ですね、長年使っていないもの、いつか使うだろうと置いているもの、日本には、「もったいない」という言葉があります。しかし、「捨てる」ことは本来、執着を捨て、心身を身軽にすることに繋がります。捨てることによって気持ちが軽くなると思うのです。ですから、みなさんも少しずつで良いので気持ちを軽くしていきませんか？日常の中で「大人だから仕方ないか。」とか我慢してストレスを感じることでいいですか？食生活に不満があるなら思い切って変えてみるとか。友達とのコミュニケーションに不満（ストレス）を感じたなら少し距離をとってみるとか…断捨離とは、ただいらぬものを処分することだけでなく、自分のこれまでのライフスタイルを見つめ直すきっかけにもなります。

日常を自分の過剰しやすい環境にすれば、段々と毎日が楽しいと、きっと良い運も向いてくると思います。

みなさんの毎日がハッピーでありますように。

由良町長 山名 実