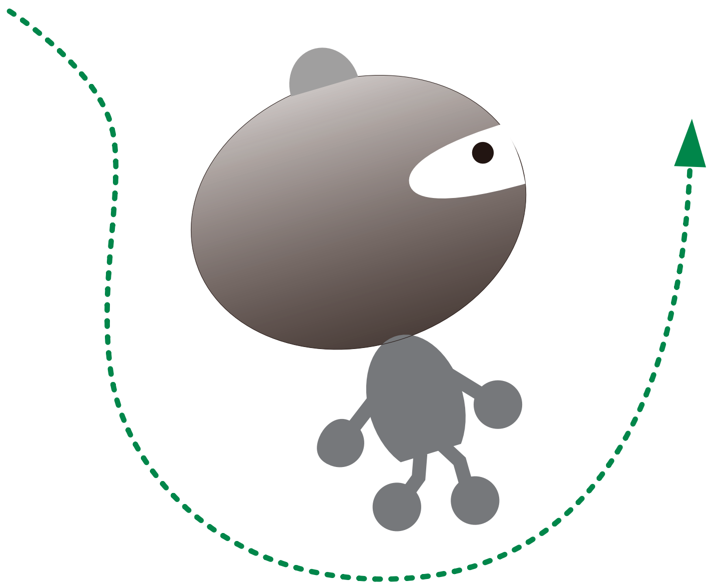
## 趣味、新しいこと、昔やっていたことなど
# いつもひとつのことを…



ひとつのことを続ける…ことは、積み上げげる力につながります。趣味でも、関心を持っていることでも、気にし続けることが大きな発見や喜びにつながりそうです。



## きのうと違うコトを…な探すことから…
# 毎日のこと、新しいこと?

**なんでも良いから…昨日と違うコト…**といわれても簡単なようで、簡単ではありません。
ごはんのとき、左手でおはしを使ってみる…食べにくい…のですが、少しなれると、右手のありがたさが分かったりします。もう少しなれるために、明日もやってみます。
昨日よりなれる感じがあるかもしれません。このことは、利き手をケガしたときに大きく役立つこともあります。

**違うコト…少しなれたら、終了です。**もう昨日と違うことではなくなるからです。また、昨日と違うコトを探します。
そんなこと言ったって…となりそうですが、自然にやっていることを、ちょっと見直してみると、**昨日と違うコト**はいろいろありそうです。

**見つからない…ようでしたら、新しいこと**をはじめてみましょう。昨日なかったことですから、昨日と違うコト…になります。とにかく、何でも良いので、小さいことでも良いので、昨日と違うコトを**ひとつ**…です。

**大げさなようですが、昨日より今日が新しくなります。**