



庵主 松田清幸の しあわせ相談

野々市中学校前(野々市町三納)「高野山長幸寺」の庵主・松田清幸(せいこう)師が、読者の悩みに対して、心ほぐれるアドバイスをおこないます。 電話：076(248)4441

<http://www.siawase-deai.com>

今回の相談/あらゆるダイエットに挑戦していますが、うまくいきません。最近では夫婦ともに太り始めてしまい、あきらめかけています。いつまでも素敵な夫婦でいたいのですが、いい方法はありませんか。
(金沢市 S さん)

ダイエットは皆さん、かなり難しい努力をされておられるようですね。私も何回も挑戦をして、途中でちよっと休憩のつもりが、挫折してしまい…。そのパターンを繰り返して、リバウンドも加わって、

の中へと運んでしまいます。そして、体が重く感じられてきたことがまたストレスとなつて、1日中冷蔵庫の扉を開けたり閉めたりして、また後悔につながります。
今度からおいしい

幸せも、太る原因なのですよ

今日までにいたっていいです。

人様のお悩みをお聞きしていると、知らず知らずのうちに、ストレスを自分の中に溜め込んでしまい、気づくと周りがある甘いものを1日中せっせと、口

ただきものは、自分で決して箱を開けず、お寺のスタッフにまかせようと思うのですが、食いしん坊の私のことです。うまいききません。そういうことで、理想体重とは縁がございません。

お見かけします。あなたも、ノルマなど決めないで、気楽に、2人でおしゃべりをしながら、歩いてみたらいかがでしょう。いつもとは違う道を歩いてみると、何か、小さな感動に出会えるかもね。

あなたの場合は、絶対幸せ太りだと思えます。人間は深刻な悩みをかかえていると、ご夫婦で太り始めてはいられませんから！
最近では、散歩がてら仲良く歩いていらつしやるご夫婦を、よく

松田清幸師への相談を募集しています

“平成のかけこみ寺”の松田清幸師が、みなさんからの相談に丁寧にアドバイスします。相談内容、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ハガキか封書でお送りください。〒920 8588(所番地不要)北國新聞社「えるず・のーと しあわせ相談」係まで。

松田清幸師 平成2年
高野山大師教会本部総裁
阿部野電正 大僧正より
加持祈禱許可。平成11
年高野山総本山金剛峰寺
執行教学部長の従弟と
なる。平成15年6月、高
野山長幸寺の住職に。