

## 価値を高める 97 (102)



テレビでなんでも鑑定団を見ていると、出品された陶器の品物は、見た目があまり良くなかったもので、司会者や会場の観客は、安い値段ではないかと想像した。すると鑑定士がつけた値段は、200万円であり、驚きの声が会場中に上がった。鑑定士の説明を聞くと、皆なるほどと納得した様子であった。鑑定士の価値づけの凄さに感心した。

テレビショッピングを見ていると、電化製品の販売があった。見た目はどこにでもあるような電化製品だった。司会者(製品の紹介をされる方)が、他の製品との違い、実際に使ったの便利さ、製品の特徴、お値段の安さなどを、熱心に真心込めて説明されていた。説明を聞いた後には、紹介された電化製品が、素晴らしい製品だと理解でき、購入したくなった。司会者の説明で、電化製品に対する価値が高まった。

校長先生が、卒業式の式辞の中で、卒業式の意義・卒業生の今までの業績・卒業生への期待等を話された。校長先生の話で、卒業生や参加者は、卒業式が、有意義で大変価値があると強く感じる事ができた。

皆さんは、日頃からいろいろな物・事・人に対する価値を高めることが、できていますか。価値を高めることの意識を持っていますか。

新しい品物が出来たら、「この品物は、こんな点が良くて、使い易くなっている。」とほめ、詳しく説明してあげましょう。

部下が、「ここまで、仕事が進みました。」と報告に来たら、「協力しながら、改善点を明確にして、仕事が進みましたね。凄いよ。」と、その頑張りをほめてあげましょう。

大きなイベントを無事やり終えたら、「今回のイベントは、この点が充実していた。参加者が大変喜んでいました。」と皆で、喜びを分かち合ひましょう。

価値がないように見える物・事・人でも、よく見ると素晴らしい価値があるものです。価値を決めるのは、価値が見え、価値を評価する人です。それぞれの価値を見だし、その価値を高めることに、努力をしてみましょう。

**価値を高めることは、大変意義があり、喜ばれることです。世の中には、価値がある物・事・人だらけです。ぜひ進んで価値を高めることをやっていきましょう。価値を高めることが出来る人は、自然と自分自信の価値も高まってきます。**



## 正しい考え方を持つ 98 (109)

# 正義

# 鋭い!



成功の方程式は、「人生・仕事の結果＝考え方 × 情熱 × 能力」です。情熱と能力は、理解できませんが、考え方がよく分らないと思います。考え方とは、人としての「正しい考え方」なのです。そこで、正しい考え方ができるようになるために、どう考えるのかの具体例を紹介します。

### (1)人間として、何が正義か考える

いろいろな局面において、壁に突き当たり、悩みもがき苦しむことがあります。そのつど、「人間として何が正義か、不義か」を考え、人間として正義を貫いていくと、道が開けてきます。

### (2)常に謙虚に、素直な心で考える

常に謙虚な人は、良いことが起こり、幸福を受けることができるという言葉があるように、謙虚な心が明日への成功を生みます。素直な心でいると、他の人の話に耳を傾けることができ、誰からも好かれるようになり、人として大きく成長できます。

### (3)甘えないで、厳しく考える

子どもを可愛がり、甘やかしてしまうと、自分では何にもできないようになってしまいます。逆に、厳しく育てられると、自分を鍛錬することを学び、人生における成功者になります。このように常に厳しく考えます。

### (4)ものごとをシンプルに考える

いろいろな問題が起こりますが、もつれた糸みたいになっていて、解決が難しい場合があります。何故問題が起こったのか、原点に帰って、ものごとをシンプルにとらえると、上手く解決することができます。ついついやさしいことを複雑に考え過ぎてしまうのです。

### (5)私心がなく、純粹に考える

私利私欲の考え方では、だれも言うことを聞こうとしません。私心がなく、純粹に人のためと考えることが大切です。つねに控えめに頭を低く、そちらこそお先にどうぞと互いに譲り合う考え方が大切です。

### (6)常に明るく、前向きに考える

どんな困難な状況の時でも、常に明るく、前向きな考えを持ち続けるべきです。苦しくても否定的、悲観的、皮肉なもの考えをしてはいけません。常に明るく前向きな考えが、必ず壁を乗り越えさせてくれます。

### (7)慎重さと大胆さの両方で考える

日常において、決断をしなければ、物事が進みません。決断にあたっては、慎重さと大胆さの両方が必要です。相反する両極端をあわせ持ち、局面によって正常に使い分けられる人格が、バランスのとれた人間性なのです。

**正しい考え方ができる人は、的確な判断ができ、豊かな人間性のある人です。誰からも愛され、信頼されます。**全ての人を温かく包み込み、夢と希望を叶えてくれることでしょ。

## ありのままのあなたがいい 99 (116)



きれいな洋服を、毎日着ている人がいます。ブランド品のバッグを、いつも持ち歩く人がいます。自分の昔の自慢話を、よくする人がいます。友だちに優しくなふりをする人がいます。悩み疲れているのに、笑顔でいる人がいます。ショックを受けたのに、何もなかったように振る舞う人がいます。悲しい別れがあったのに、涙を我慢する人がいます。

社会には、いろいろな人がいて、その場・その時・その状況等に合わせて、自分なりの行動をします。自分で満足した行動であれば、いいと思いますが、中には自分ではない自分を、作り上げている人もいるかもしれません。

- ☆ 裕福に見られたい(貧乏に見られたくない)
- ☆ 能力が高く見られたい(能力が低く見られたくない)
- ☆ どんな時も毅然とした態度で見られたい(心の内面の変化を見られたくない)
- ☆ 笑顔で元気な様子を見られたい(暗く沈んでいる様子を見られたくない)
- ☆ 人間関係が良好だと見られたい(孤立している自分を見られたくない)
- ☆ 社会的地位が高いように見られたい(社会的地位が低い自分を見られたくない)
- ☆ 恋人がいるように見られたい(恋人がいないように見られたくない)

誰でも人間ですから、人からより良く思われたいと望みます。そのために、自分自身を偽って、別の自分を作り上げてしまうことがあります。それでは、いつも自分自身を偽らざるを得なくなり、しだいに悩みや苦しさを生み出します。それで、本当にいいのでしょうか。

背伸びをせずに、自分のありのままを見せたら、どうでしょうか。**ありのままであれば、何も悩んだり苦しんだりすることがありません。堂々と自分自身をさらけ出し、清々しく生きることが出来ます。**皆に、ありのままのあなたを見せても、あなたを馬鹿にしたり、批判したりする人は、いません。あなたが、勝手に心配しているだけなのです。皆は、ありのままのあなたが、好きです。ありのままのあなたが、いいのです。偽りのあなたを捨て、ありのままのあなたで、生きていきましょう。



## 心をきれいに 100 (134)



家に突然訪問者が来た時、家の中に招き入れますか。それとも、家の中に招き入れることを嫌いますか。

家の中が、整理・整頓されていて、美しければ、家の中に招き入れることは、容易にできるでしょう。しかし、家の中が、散らかっていて、きれいな状態でなければ、家の中に招き入れることは、難しいでしょう。

心もこれと同じで、自分の心がきれいであれば、相手の心とスムーズに交流ができます。しかし、自分の心が汚ければ、相手の心となかなか交流は、できません。

**心の交流ができなければ、いい情報、いい出会い、いいご縁、いい話がやってくることは、ありません。自分の心をいつもきれいにしておくことは、とても大切なことです。**

心をきれいにとは、どんなことでしょうか。

- ☆ やましいことがない。
- ☆ 隠し事がない。
- ☆ ウソがない。
- ☆ 悪く思わない。
- ☆ 馬鹿にしたり、批判したりしない。

心がきれいな人は、誰からも好かれます。たくさんの人との出会いがあります。時々自分の心を振り返り、きれいかどうか見直してみてください。



# 比較批判しない勇気 101 (140)



- この店の方が商品が安く、あの店は、何でも高すぎる。このことを皆に教えよう。
- 仕事をする早さは、自分が早く、あの人は、遅すぎて困るので、使い物にならない。
- 自分は、何でもできるが、弟には頼んでもできないので、頼めない。
- 自国に比べ、あの国は、貿易収支が大きく黒字で、関税の不公平がある。
- 自分の会社は、休みが多いが、あの会社は、休みが少なく、働いている人が可愛そうだ。

人は、比較するのが大好きです。比較することで、見えなかったこと、気がつかなかったことが、分かるようになります。

比較することは、悪いことではありません。

**ただ無意識に比較したことを平気で言ったり、公表したりして、批判することがあります。**比較し、批判することで、言った側が優位に立てるからかもしれません。

しかし、この批判の仕方は、卑怯であるように感じます。相手を深く傷つけてしまう結果になります。さらに、批判したことが、本当でない場合も多々あります。

何事も安易に、比較批判するべきではないのです。比較批判することで、相手を陥れたり、トラブルが生じることがあります。

**比較したことを言うことを、我慢する勇気が必要です。心の中の感情をコントロールする勇気が必要なのです。**

比較批判したことの全てが、後からじわじわとあなたに、目に見えない形で返ってきます。勇気を出して、自分自身の比較批判する心を追い払いましょう。



# こだわらない無の心 102 (147)



生まれた時、誰でも裸で生まれます。  
生まれた時、何も持っていません。  
ある物は、自分の命と肉体だけです。  
死ぬ時も同じです。何も持たないで、命と肉体とともに、この世を去って行きます。

つまり、人生は、無からはじまり、無で終わります。  
失う物は、何もないのです。命さえあれば、生きることはできます。

生まれた時の心は、真っ白です。しかし、生きるにつれて、しだいに心が、染められていきます。  
いろいろな物事などに、こだわり始めるからです。

- 地位にこだわる
- 権力にこだわる
- 人間関係にこだわる
- 物にこだわる
- 金銭にこだわる
- 名声にこだわる
- 食べ物・住居にこだわる

いろいろな物事などに、こだわりすぎて、心が暗くなっていますか。人としての進むべき道を、間違っている人はいませんか。

**人は、本来無一物なのです。命と肉体さえあれば、それ以外は、何もなくてもいいのです。何事にもこだわらない無の心が、いいのです。**

こだわらない無の心が、きっとあなたを強くしてくれることでしょう。  
どうせ死ぬ時は、何もかもがゼロなのです。



# 徳を積むだけ輝ける 103 (167)



昔の人は、徳を積むことの大切さをよく知っていました。  
子どもたちには、徳になることをするように、話をしていたように思います。

もちろん今でも、人にとって、徳を積むことは、とても大切なことです。

- 徳を積むだけ、人としての成長があります。
- 誰からも喜ばれ、感謝されます。
- いい事が、たくさん起こるようになります。
- 自分に自信が溢れ、輝けるようになります。

徳には、二つの徳があります。

一つ目の徳は、陰徳です。

陰徳は、簡単に言うと「人知れず」徳を積むことです。

誰にも感謝されなくても、褒められたりしなくても、その行いをやり続けることです。

二つ目の徳は、陽徳です。

陽徳は、よい行いが明るみに出て、みんなから感謝されること。表彰されるなど、多くの人に知れ渡る功績などもそれに当たります。

どちらも徳を積むことには、変わりはありませんが、どちらかという、陰徳を積むことこそ大切です。なぜなら、見返りを求めず、無意識でよい行いを継続できるからです。

徳を積むことは、決して難しい事では、ありません。

ちょっとした心がけでいいのです。

例えば、次のようなことです。

- ☆ 道路などに落ちている、紙くずを拾う。
- ☆ お年寄りや子ども連れに、席を譲る。
- ☆ 外食した後に、テーブルをきれいにして帰る。
- ☆ 忙しい人の手伝いをする。
- ☆ 落とし物を交番に届ける。
- ☆ いろんな人に、笑顔で話しかける。
- ☆ 困っている人に、優しい声かけをする。

このような無理のない範囲で出来る「小さな親切」を心がけましょう。

大切なのは、誰かを喜ばせたり、誰かから感謝されたりするように、行動することです。

きっと徳を積みば積むほど、あなたの人生が、輝くことになるでしょう。

## あなたの魅力が魅力を呼ぶ 104 (185)



不思議なもので、人は同じ波長の者同士が引き寄せ合い、仲が良くなります。

- 同じ趣味を持っている人。
- 遊んでばかりいる人。
- 仕事熱心な人。
- お酒が好きな人。
- 上司の愚痴をこぼす人。
- スマホが好きな人。

いろいろな人がいます。

同じタイプの人同士が引き寄せ合い仲良くなり、交流がはじまります。

同じ波長なので、価値観も行動も似ています。

一緒にいても疲れないし、楽しい気持ちになれます。

このような理由で、同じタイプの人同士が、引き寄せ合うのです。

しかし、あなたが、もっと魅力的な人と仲良くなり、自分自身を高めたいと思うのであれば、あなた自身が、魅力的になることが一番です。

魅力的な人とは、どんな人でしょう。

- ☆ 知識・経験が豊富である。
- ☆ 人に対する優しい気配りができる。
- ☆ 人と人との出会いや繋がりを、大切にしている。
- ☆ いろいろな人の話が聞け、共感できる。
- ☆ 元気で情熱的である。
- ☆ 自分から進んで行動することができる。
- ☆ 向上心・探究心に燃え、進んで勉強する。

あなた自身が、このような魅力的な人になれば、同じ波長の魅力的な人が引き寄せられ、仲良くなることができます。

そして、あなた自身が、さらに魅力的になり、大きく成長できるのです。

あなたの魅力が、魅力を呼ぶことになるのです。



## ごまかさないで生きる 105 (186)



テレビ番組で、医療現場での深刻な問題を取り扱っていました。  
それは、手術等における医療ミスでした。  
年間たくさんの医療ミスが起こっている現実が、そこにありました。

現場では、医療ミスを発見し、情報を収集し、再発防止策の取り組みを行っていました。  
また、医療ミスに繋がりそうな現場の状況を事前に把握し、医療ミスにならないように、適切な指導がなされていました。  
このような医療安全管理に対する取り組みは、診療の一環として、大変重要であると考えられています。

しかし、医療安全管理の取り組みも、はじめから上手くいったわけではありません。  
医療ミスを起こした医師・看護師等が、実際に起こったこと、起こった状況等を正直に、話すことに、はじめはかなりの抵抗があったからです。  
自分のミスを認めたくないし、関わって欲しくない。  
そっとしておいて欲しい、との強い思いがあったからです。

こんな状況では、医療ミスに関する情報は、收拾できませんでした。  
そこで、「逃げない・隠さない・ごまかさない」という意識化改革に取り組みました。  
そして、医療ミスを正直に報告することで、どんなにミスや失敗があろうが、報告者を決して非難したり、罰したりしないことにしました。  
そうすることで、徐々に正確な医療ミスの情報が分かるようになり、医療安全管理の徹底がなされるようになりました。

これは、医療現場だけの問題では、ありません。  
いろいろな多くの現場でも、このような取り組みが、ぜひ必要です。  
また、個々人においては、ぜひごまかさないで、生きようになりたいものです。  
ごまかすの意味は、本心を見やぶられないように、話をそらしたり、でまかせを言ったりして、その場やうわべをとりつくろつこと。人目を欺いて不正をすることです。

- ☆ ごまかして生きると、自分自身にウソをつくことになります。
- ☆ 人の目や人からの批判が気になります。
- ☆ 自分自身に悩みをかかえ、暗くて息苦しくなります。
- ☆ 友だちが少なくなり、相手にされなくなります。

失敗やミスなど、起こって当たり前なのです。  
誰でもそれに正直に向き合い、乗り越えて、生きているのです。  
毎日をごまかして生きるか、ごまかさないで生きるかは、あなたの心次第です。

ごまかして生きると、ごまかし続けないと生きられません。  
多少批判などのプレッシャーがあっても、ごまかさないで生きると、心の中で決心しては、いかがでしょうか。

## 思い込みを味方に 106 (200)



教育の専門家が、学校の子ども達の様子を見に来ました。  
その人が帰る時、担任の先生に「あの子は、これから必ず成績が伸びます。」と伝えました。  
担任の先生は、そう思い込み、子ども達やあの子に指導をしました。  
再度教育の専門家が、子ども達の様子を見に来た時に、担任の先生が、「言われた通りに、あの子は、成績が伸びました。」と話をしました。  
するとその人は、「適当にあの子と言っただけです。誰でも良かったのです。」と返事をしました。  
担任の先生は、このことに大変驚きました。

これは、担任の先生が、あの子は、成績が伸びると思い込み、指導にあたった結果、成績が伸びたのです。  
おそらく思い込みがなければ、成績が伸びることは、なかったでしょう。

このように思い込みは、凄い力を発揮します。

ある人は、小さい頃安い値段の魚を食べる時に、祖母から「この魚を高い値段の鯛と思って食べなさい。」といつも言われたそうです。  
すると安い値段の魚でも、高い値段の鯛と思い込むようになり、美味しく食べられるようになった、とのことでした。

次のような思い込みも、いいかもしれません。

- ☆ 嫌いな人を、好きと思い込む
- ☆ 病気でも、治ると思い込む
- ☆ あまりお金を持っていなくても、金持ちと思い込む
- ☆ 頭がいい方でなくても、頭がいいと思い込む
- ☆ できそうにないことでも、できると思い込む
- ☆ 偉くなりそうになくとも、偉くなれると思い込む

このように、いろいろなことを自分に思い込ませると、不思議なもので、思い込んだ通りになります。  
何回でも心の中に、思い込ませて下さい。

思い込みを味方にして、よりよい自分になりましょう。



# 人との違いに磨きを 107 (227)



日常生活で、マンネリを感じたことは、ありませんか。  
毎日の仕事で、マンネリを感じたことは、ありませんか。  
日常生活や毎日の仕事で、同じ時間に同じ事をするだけの人は、成長や成功を手に入れることが、できないかもしれません。

マンネリを感じる人は、人と違ったことをして、人との違いに磨きをかけましょう。

他の人との差別化を図れば、あなたの個性が磨かれ、飛躍・発展・成長のチャンスをつかみやすくなります。

オンリーワンのあなたになれます。  
人との違いが、あなたの魅力になります。

そんなに難しいことでは、ありません。

- ☆ 自分がしたい専門学校・カルチャースクールに通ってみる。
- ☆ 人が知らないフランス語等の勉強を試してみる。
- ☆ 仕事の関係者に、手書きのお礼状を送ってみる。
- ☆ 人がしようとならない仕事の技術を、高めてみる。
- ☆ 今まで身につけたことで、人がしないこと、知らないことを、再度深めてみる。

このように、人との違いに磨きをかけましょう。  
日頃から少し人との違いを、意識するだけで、いいのです。  
必ずあなたの考え方や行動が、変わってきます。

ぜひ大勢の中で、埋もれたあなたから、大勢の中で存在感があり、個性的なあなたになりましょう。  
きっとあなたが、光り輝き出します。



## なくても平気 108 (238)



パナソニックの創業者の松下幸之助さんは、成功の秘訣として、次の三つのことをあげています。

☆ 学歴がなかったおかげで、人から教えてもらうことに抵抗がなかった。

☆ 体が弱かったおかげで、部下を信じるしかなかった。そして、部下が頑張るので、会社が発展した。

☆ 家が貧しかったおかげで、わずかなお金が嬉しくて、仕事を続けることができた。

松下幸之助さんは、学齢・健康な体・お金がありませんでした。そのことを悲しむことはなく、いたって平気だったのです。不幸に感じるような境遇を、全てプラスに考えて、逆境を逞しく生き抜き、成功を成し遂げたのです。付け加えると松下幸之助さんは、八人兄弟でしたが、他の七人は、肺結核で亡くなっています。

松下幸之助さんは、自分は不幸だとは、考えませんでした。幸せ、不幸せは、その境遇で決まるのではなく、その人の心が決めるのだと、松下幸之助さんは、知っていたのだらうと思います。

自分は、もうダメだ、不幸だ、苦しいと思った時は、松下幸之助さんを思い出して、なくても平気だと思え、逆境をパネにしては、いかがでしょうか。



# 出来事の意味を考えよう 109 (250)



人生においては、たくさんの出来事があります。  
日々の生活においても、たくさんの出来事があります。

その出来事は、時間が経てば、過ぎ去ってしまいます。  
何事もなかったように、忘れ去られます。

本当は、出来事には、全て意味があるのです。  
人は、出来事の意味まで、普段考えようとしません。

次のような出来事には、それぞれの意味があります。

- 会社の入社試験を受験し、不合格になりました。  
☆ この出来事は、この会社はあなたには、向いてなく、もっとあなたに相応しい会社があることを教えています。
- 朝起きようとしたら、体が重くて動きませんでした。  
☆ この出来事は、仕事で無理をしているので、もっとゆっくり休むことを教えています。
- 仕事を進める中で、困難なことが起こった。  
☆ この出来事は、問題点を分析し、対応策を考え、解決する試練を与えています。
- スポーツの大会で、自分の記録が、かなり伸びてきた。  
☆ 今までの練習の工夫の努力が、実ってきているので、さらに練習を充実することを教えています。
- 友だち関係で、仲間はずれをされた。  
☆ 今までの友だちへの自分の対応が、良くなかったので、反省し、仲良くできるように努力することを教えています。

このように、出来事には、必ず意味があります。  
出来事の意味を考えないと、日々や人生の充実はありません。

何かの出来事があった時、あなたなりの出来事の意味を、考えて下さい。  
そして、その意味を心に刻み、考え、行動するようにしましょう。



# 質問力であなたが輝く 110 (260)



研修会などに参加すると、会の終わりに司会が、「質問はありませんか。」と尋ねることがあります。

そんな時に、多くの人が黙っているのですが、なかには手を挙げて質問する人がいます。

手を挙げて、質問する人を、あなたはどのように思いますか。

- 質問しなければ、会が早く終わるのに残念だ。
- よくそんな簡単なことを、質問するもんだ。
- 質問する人は、恥ずかしくないのかな。

このように考える人が、いると思います。

質問することを、批判的に考える人は、質問力が低い人かもしれません。

しかし、質問することは、素晴らしいことなのです。

- ☆ 質問することには、勇気がいります。
- ☆ 学ぶ姿勢があるから、質問ができます。
- ☆ 質問する人は、好奇心旺盛で、課題意識があります。
- ☆ 勇気を出して質問したことは、心に残り、力となって蓄えられます。
- ☆ 質問せず、わからないままにしていることが、恥ずかしいのです。

わからない時に、謙虚な姿勢で積極的に質問すると、どのようなことになるでしょう。

- ◎ 学力が伸びてきます。
- ◎ 知識が豊富になります。
- ◎ 仕事のスキルが高まります。
- ◎ 人間関係が良くなります。
- ◎ 個性や魅力が高まります。

どんな些細なことでも、いいのです。

恥ずかしがらず勇気を出して、どんどん質問しましょう。

質問することが、楽しくなるくらい、質問しましょう。

質問力が高まり、あなたが輝き、幸せになることでしょう。



# 魅力磨きに投資を 111 (268)



人は、誰でも素晴らしい魅力を持っています。

- 仕事が、正確で速くできる。
- 人に対して、優しく接することができる。
- いろいろな知識が、豊富である。
- 美味しい料理を、作ることができる。
- マラソンが得意で、いい記録を持っている。

このように、素晴らしい魅力があります。  
いろいろな魅力がありますが、時とともに、自然とその魅力が薄らいでいきます。

そこで、魅力に磨きをかける投資をすることが必要です。  
投資をするとは、必要なお金をかけるということです。

- ☆ 必要な本を購入し、読む。
- ☆ 実践講座に参加し、実技能力を高める。
- ☆ 外国旅行・国内旅行をして、特色ある都市などの様子を学ぶ。
- ☆ セミナーに参加し、知識やアイデアなどを学ぶ。
- ☆ 懇親会に参加し、人との交流を深める。

このような努力をすると、魅力をさらに磨くことができます。  
しかし、そのためには、どうしてもお金が必要です。

私も以前、魅力を磨くために、自費で地方から東京に行き、研修会に参加し、学んでいました。

住まいや車、洋服、食べ物、子どもへの仕送りなど、このようなことにお金が、消えていく人が多いと思います。  
しかし、無理をしてでも、少しお金を用意しましょう。

そのお金を、自分自身の内面の魅力を磨くために、自分自身に投資をしましょう。  
今のあなたの投資が、あなたの魅力を磨き、将来を素晴らしいものにします。



# 自信があなたを成長させる 112 (274)



あなたは、自分に自信がありますか。

自分に自信がある人は、素晴らしいと思います。

しかし、はっきりと自分に自信があると答えられる人は、少ないかもしれません。

- 自信がない人は、夢や目標に向かっていく時、不安になり、頑張ることができません。
- 自信がない人は、他の人から期待されたり、任されたりしません。
- 自信がない人は、他の人を信頼することが、できません。
- 自信がない人は、自分のことを悲観的に考えたり、自己否定します。

自分に自信がないことは、生きていく上で、あまりいいことではありません。

せつかくの自分の人生なので、どんな時も自分に自信を持って、生きましょう。

自信を持つために、次のことをするといいいでしょう。

☆ 自分の良いところを見つけ、その素晴らしさを、自分に言い聞かせる。

☆ 「自分を信じます」「大丈夫」と言う言葉を、毎日自分に言い続ける。

☆ 自分は、必ずできると自分に、言い聞かせる。

☆ 自信がない時は、自信があるようにふるまう。

☆ 小さな成功体験を経験する。

☆ どんな時も自分を最後まで、信じる。

今のあなたは、今のあなたで素晴らしいのです。

他の人と比べたり、できない自分を想像しないで下さい。

**自信とは、自分を信じることから、始まります。**

**自分を信じることは、すべての基本です。**

自分を信じることができれば、自分の自信が高まります。

自分の自信が高まると、他の人も信じるのが、できるようになります。

自信を持つと、いろんなことにチャレンジし、多くのことが、できるようになります。

たくさん経験を積み、自信が漲ってきます。

**あなたの自信が、あなたを大きく成長させるのです。**



# 自分の個性などをもっと話そう 113 (294)



赤い花は、より赤く咲く  
黄色い花は、より黄色く咲く

これは、自分がどんな人間なのかを、より鮮明に出すということです。  
たくさんの人の中に、あなたがいても、ただいるだけでは、あなたが目立つことはありません。

あなたが、他の人にあなたの個性などを知ってもらわないと、目立つことはありません。  
あなたが黙っているのは、他の人は、あなたのことが、よくわからないのです。

多くの人々が、謙虚すぎて、自分の個性などを話そうとしません。  
あなたは、素晴らしい個性を持っています。  
恥ずかしがらなくて、いいのです。

個性などを、他の人にもっと話して、自分のことをたくさん知ってもらいましょう。

- ☆ 自分の生き方
- ☆ 自分の夢・目標・信念
- ☆ 自分が今頑張っていること
- ☆ 自分の特技や趣味
- ☆ 自分が今楽しんでいること
- ☆ 自分の過去のいい出来事

どんなことでも構いません。  
自分の個性などを、いろんな人にもっとたくさん話しましょう。

多くの人々が、あなたのことがよくわかり、好きになってくれることでしょう。  
あなたの個性などが、輝きを増してきます。



# 最高の自分になるために 114 (315)



自分の価値を高め、最高の自分になりましょう。  
もちろん今のあなたでも、素晴らしいのです。  
今以上に、最高の自分がいいのです。  
最高の自分でいると、運が開け、人生が充実したものとなります。  
最高の自分になるために、次のことを充実させましょう。

## ☆ 自分自身を深く知る。

- ・自分が今何を目指しているのか。
- ・自分にとって楽しいこと、嬉しいことは何か。
- ・自分がどんなことで怒ったり、悲しんだりするのか。
- ・他の人から、どう思われているのか。

## ☆ 感情的に安定する。

- ・いつも笑顔で過ごす。
- ・人を馬鹿にしたり、怒ったりしない。
- ・いつも上機嫌で、感情が安定している。
- ・人に対して、優しく接することができる。

## ☆ 人間について理解を深める。

- ・人の怒りや悲しみが理解できる。
- ・人の喜びや感激を理解できる。
- ・人の思いや願い、行動を理解できる。
- ・場の空気を、読むことができる。

## ☆ 人間関係を上手く保つことができる。

- ・多くの人を愛することができる。
- ・進んで人を助けたり、協力したりできる。
- ・多くの人との出会いがある。
- ・多くの人から好かれ、仲良くできる。

## ☆ 環境を整える。

- ・家の中が、整理・整頓されていて、美しい。
- ・職場の環境が美しく、快適な場所である。
- ・多くの人が、自由に出入りできる環境である。

最高の自分になるためには、この五つの充実を図りましょう。

短くまとめると、自分や他の人を知り、環境を良くして、人間関係を充実することです。  
あなたのちょっとした努力で、最高の自分になれるのです。

# 明るいあなたは輝きます 115 (356)



毎日を明るく生きたいものです。  
明るく生きている人は、笑顔で生き生きして、元気があります。

苦しいことや悲しいことがあっても、いつも前向きで、クヨクヨしません。  
明るい人は、周りの人から好かれ、みんなに元気を分けてくれます。

綾小路きみまろが、老人ホームに慰問に訪れた時の話を紹介します。

私は、おじいさんに聞きました。  
「おじいさん、長生きする秘訣とは何でしょうか？」  
「そりゃ決まっている。息をするのを忘れないことだ」  
「なるほど。では、あの世とはどんなところでしょう？」  
「あの世はいいところに決まっているじゃないか」  
「それはなぜ？」  
「だって、あの世から帰ってきたやつは、一人もいないだろ？」  
「これは一本取られました。でも、おじいさんは偉いですね」  
「どうしてだ？」  
「体が動かなくなっても一日中狭いベッドの上にも、こうしてしゃんとしていらっしゃる。ご立派です」  
「何言っているだきみまろ。あとちょっとしたら、もっと狭いところに入らなくちゃいけないんだぞ？」

棺桶に片足を突っ込んでいるのに、どこかのほほんとしているおじいさんの姿を想像します。  
死が近づいているのに、いつも明るさを失わないおじいさんに、勇気づけられます。

毎日を明るく生きるためのポイントを紹介します。

- ☆ 睡眠時間を十分取り、熟睡する。
- ☆ 毎日元気な挨拶や笑顔を忘れない。
- ☆ ほんわかした気分を大事にする。
- ☆ 元気が出る楽しい話をする。
- ☆ 歌や踊りなど楽しいことをする。
- ☆ 遊び心を忘れない。
- ☆ 夢や目標を持って、生活する。
- ☆ ちょっとしたことにも喜んだり、感動する。
- ☆ 毎日感謝の気持ちで生きる。

このようなことを意識して、生活しましょう。  
今まで以上に、あなたは明るくなることでしょう。

**明るいあなたは、輝きます。**

## 辛抱・我慢はあなたの宝 116 (373)



人生は、どんな時も上手くいくわけでは、ありません。  
辛く・苦しい時が、必ずあります。

そんな時は、それを乗り越えるために、辛抱・我慢が大切です。  
しかし、時代とともに、辛抱・我慢する力が弱くなっているように、感じます。

戦後の時代は、多くの家族が兄弟が多くて、大変貧しい暮らしでした。

- 食べるものがなくて、いつも腹を空かして、家族で少ない食べ物を分け合って、食べていました。
- 着るものがなく、使い古しを我慢して、着ていました。
- お金がなくて、すぐには買えないので、長い間お小遣いを貯めて、買っていました。
- 見たいテレビ番組があっても、なかなか見せてもらえませんでした。
- イタズラなどをすると、長いこと怒られて、外に立たせられました。
- 掃除など家庭の仕事を、必ずさせられていました。
- 親から、よく「もっと辛抱しなさい。我慢しなさい。」と教えられました。

このような生活の中で、自然と辛抱・我慢することは、当たり前のことでした。

最近の子どもは、自分の部屋があり、たくさんのおもちゃに囲まれています。  
両親・祖父母から可愛がられ放題で、愛されています。  
何でも満足する生活をしていて、足らざるを知らないままです。

このような環境で育った子どもは、辛抱・我慢の力は、ほとんど育っていません。  
大人になってから、ちょっと気に入らないことがあれば、簡単にキレたりしてしまいます。

特に最近の若い人は、せっかく入社しても、すぐに会社を辞めてしまう人が、大変多くいます。  
上司から、指導を受けると、カットなって、人の責任にしたり、そのことから逃げようとします。

辛く・苦しい時は、自分の気持ちを落ち着かせて、辛抱・我慢をしましょう。  
辛抱・我慢が、あなたにたくさんの経験をさせ、心を強く逞しく成長させるのです。  
今の世の中で、成功している人や偉くなっている人は、多くの辛抱・我慢の経験を経て、苦難を乗り越えてきた人ばかりです。

**辛抱・我慢は、あなたの宝なのです。**  
**辛抱・我慢をさらに鍛えて、あなたの宝をもっと光り輝かせましょう。**



# 逆の立場が人を育てる 117 (379)



「ドクター」という古い名画があります。  
実話をもとに、映画化されました。

主人公のマッキーは、成功した外科医でした。  
ところが、ガンを宣告され、自らが患者の立場になりました。  
そこで、今まで医療者の立場から見てきた医療現場に対して、様々な疑問を感じるようになりました。

- 検査の非人間的なこと。
- 医師の患者に対する無神経な扱い。
- 患者の底知れぬ恐怖感。

手術後に、声が出なくなった彼は、苛立ちから妻にあたるようになり、医師におびえるようになりました。  
想像もできないほど、不安定でみじめな精神状態になりました。

最終的に手術が成功し、声も出るようになり、元どおりの元気な姿で、医師の仕事に復帰しました。

**この経験が、彼を医師から、人間にしたのです。**  
**患者の立場がわかる人間味のある医師に、大きく成長させたのです。**

この後、彼は、医師の研修生に対して、一日患者になることを命じています。  
患者体験がなければ、本当にいい医師になれないと、自分の体験を通して、わかったからです。

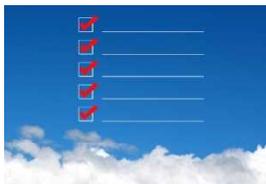
いろいろな逆の立場を紹介します。

- ☆ 先生は、児童・生徒・学生の立場を経験する。
- ☆ 商品販売をする人は、商品購入者の立場を経験する。
- ☆ 部下を管理する立場の人は、部下の立場を経験する。
- ☆ お金持ちの人は、貧乏な人の立場を経験する。
- ☆ 大きな会社の社長は、小さな下請け会社の社長の立場を経験する。

このように、自分から積極的に、自分とは逆の立場の経験をしましょう。  
どうしても経験できない場合は、以前の経験を思い出したり、立場を想像したりしてみましょう。

**逆の立場の人の考え、思い、願い、問題などが、よくわかるようになるでしょう。**  
**そのことが、あなた自身を、大きく育ててくれるのです。**

## 最後までできっちりやるクセ 118 (404)



幸せは、自分で感じることができます。  
自分で幸せと感じていれば、幸せなのです。

しかし、さらにレベルを上げるためには、人の力が必要なのです。  
究極の幸せとは、人から頼りにされ、喜ばれ、感謝されることなのです。

自分と人との良好な人間関係が、大変重要になります。  
人に信頼されないと、人間関係は良くなりません。  
人間関係が良くないと、幸せや良い運は、やってきません。

人に信頼されるのには、特別な能力はいりません。  
人から何かを頼まれたら、快く引き受けましょう。  
そして、頼まれたことを、とくかく最後までできっちりやりましょう。

仕事でも、家事でも、勉強でも、人付き合いでも、最後までできっちりやらない人がいます。  
なんとかやり始めても、少し困難なことに出会うと、途中で投げ出してしまいます。  
そんな人は、人に信頼されることはありません。

頼まれたどんなことも、自分が「もう、すべてやった。今自分にできる最高のことができた。」と思えるまで、やり抜くことが大切です。

私の知り合いで、頼まれごとを断らない人がいます。  
頼まれごとを、最優先して、いつも完璧までにやっています。  
どんなことも全力でやり抜くのです。  
私は、いつも良くできるなど、感心しています。

その人にとっては、完璧までにすることが、自分の生き方である、と言っていました。  
周りの人からも信頼され、頼りにもされています。  
もちろんその人は、輝かしい人生を、楽しく過ごしています。

自分の力の限り、やり通しましょう。  
そうすれば、人から信頼を得ることができ、自分の自信にもなります。

**人から頼まれたことは、小さなことから大きなことまで、決して気をゆるめず、とことん取り組みましょう。**  
**そして、最後までできっちりやるクセを、つけましょう。**

あなたが一生懸命、人のために努力している姿を見て、周りの人はあなたへの信頼と感謝の気持ちを持つのです。  
そして、いつかは、周りの多くの人が、あなたを助けてくれることでしょう。

## どんな時も我慢しよう 119 (406)



上司のあなたが、部下に仕事をお願いしていました。  
ところが、部下は約束の期日になっても、その仕事できていませんでした。  
こんな時は、あなたなら部下に対して、どのような態度を示しますか。

多くの人は、約束の期日を守っていないことに、カッなって腹を立てるでしょう。  
そして、その部下を怒りをこめて、厳しく責めるかもしれません。

これでは、上司としての資質があるとは、思えません。  
上司であれば、カッなって腹を立てることは、決してしてはいけません。  
我慢が必要です。

どんな時も平常心で、冷静な対応をすべきです。  
部下に仕事が終わらなかった理由を優しく聞き、今後どうしたら良いかを、適切にアドバイスをすればいいのです。  
部下は、仕事のやり方で、つまずいたのかもしれませんが。  
家族が病気になり、家族の看病で仕事が進まなかったのかもしれませんが。

上司の立場だけでなく、一人の人間としても、どんな時も我慢することが大事です。

- ☆ レストランに入って、注文した料理が美味しくなくても、我慢しましょう。
- ☆ 会社の経営が厳しくて、思った通りの給料が貰えなくても、我慢しましょう。
- ☆ 恋人が、約束した時間に来なくても、我慢しましょう。
- ☆ 上司から厳しく怒られても、我慢しましょう。
- ☆ 予約したホテルの部屋が、思っていたより狭くても、我慢しましょう。

我慢できなくて腹を立てたり、怒ったりする人は、自分がイライラして、結局は、自分が損をすることになります。

料理が美味しくなくて、店の人を怒っても、料理は美味しくなりません。  
どうにもならないことに対して、怒っても、どうにもならないのです。

たいていのことは、我慢することができる力を養いましょう。  
でもどうしても我慢できない時は、誰もいない別の場所で、怒りを発散させましょう。

そのうち、どんな時も我慢しなくても、平気で過ごせるようになります。  
どんな時も上機嫌でいる人は、謙虚で優しい人なのです。



## 動きを止めて心を静かに 120 (417)



コップの中の茶色の泥水を、しばらくそのままにしておくと、やがて泥が下に沈み、透明な水になります。

この現象は、座禅に似ているように思います。

茶色の泥水は、忙しさの中で、動き回りもがいている日常の自分です。座禅をして、動きを止め、静かに心を保つことで、心の中に舞い上がった泥が、沈んでしまうのです。

心が美しくなり、生き生きとしてくるのです。

日常生活の中で、ぼんやりとして、心を静かに保つことがあります。

- トイレの中に入っている時間
- お風呂の中に入っている時間
- エレベーターの中で、目的の階に向かう時間
- 交差点で青信号を待つ時間
- 電車やバスを待つ時間
- 食堂で注文した定食が、運ばれてくるのを待つ時間

このような、「ぼんやりする時間」が大切なのです。

何も考えない時間が、心をリフレッシュし、元気にしてくれます。

時には、問題解決のアイデアなどのひらめきが、思いうかぶこともあります。

禅語に「七走一坐」という言葉があります。

この意味は、七回走ったら一度は坐れということです。

人はずっと走り続けないと、他の人から追い越されると心配します。

しかし、長い目で見ればずっと走り続けることは、良いことではありません。

しばらく走ったら休息をとり、心を落ち着け自分の走りを見直すのが賢明なのです。

錦織圭のテニスの試合を見ていると、試合の間の休息を取るのが実に上手です。

椅子に座り、タオルで汗を拭き、ほっと息をつき、目を閉じてじっとしています。

錦織圭は、この短い時間の休息を利用して、体と心のリフレッシュを図っているのです。

人は、動き続けるだけでなく、動きを止めて心を静かにすることを、自然と身につけることが、自分を高めることになるのです。



# 創造的に生きよう 121 (424)



充実した人生を実現するためには、創造的に生きることが大切です。  
創造的に生きるとは、これまでなかった新しい物やサービスなどを、作りだそうとすることです。

人は、もともと知恵を使って、何かを創造することが、大好きなのです。  
楽しくワクワクして、人生が充実してきます。

フランスの哲学者アランは、「人間は願望を持つこと、そして創造することによってのみ幸福である」と言っています。

ここで、子どもの様子を紹介します。

子どもは、遊びの天才だ。  
ままごとの道具がなくても、いろいろな物を組み合わせて、ご飯を作る。  
チラシを切って、人形のドレスを作ったこともあった。  
白い紙を見つけると、あっという間にお絵かきをして、時には本人しか読めないメッセージが添えられている。  
「なんて書いてあるの？」と聞くと、「お母さん、大好きだよ。いつもありがとう。」と答えてくれた。  
なんて素直なのだろう。

美容師さんになりきり、人形の髪を切ってしまったこともある。  
人形の顔は落書きされていて、本人はお化粧をしてあげたつもりらしい。  
どんな職業にもなりきってしまう。  
なんて発想が自由なのだろう。

子どもは、創造的に生きるのが、好きなのです。  
常に新しい何かをやりたいという、意欲を持っています。

大人も子どもと同じで、創造的に生きるのが、好きなのです。  
いつも何かに取り組みたいという、意欲を持っています。

- ☆ 仕事で、自分のアイデアや得意なことを生かして、新しい商品やサービスを生み出したい。
- ☆ 料理が好きな人は、今までにないような創作料理を作ってみたい。
- ☆ 興味があることをブログに書いて、多くの人に広げたい。
- ☆ 音楽好きな人は、新しい曲を作って、歌ってみたい。
- ☆ 国内を見て回り、珍しくて特色のあるような場所を発見したい。

このような自分の意欲を、大切にしましょう。  
そして、自分の個性・能力を生かしながら、創造・実践に移してみましょう。  
創造的に生きることで、生きている手応えを、強く感じるができるでしょう。

## 人の経験を学びにしよう 122 (432)



私の友だちは、長く海外で生活していました。  
友だちが日本に帰国して、すぐに海外での生活の様子を、聞く機会を得ました。

友だちは、海外での体験の話を生き生きと私に、話してくれました。  
日本と比べて、文化や伝統の違い、生活や考え方・生き方の違いに驚きました。

治安が悪い面もあり、自分や家族の命を守るための工夫なども、詳しく話してくれました。  
私にとって、貴重な経験談を聞くことができ、多くの学びがありました。

このように人は、自分の経験ばかりでなく、他人の経験からも学ぶことができます。

- ☆ コンピューター関連の最先端の技術を活用している人の体験
- ☆ 会社を大きくしたけど、事業で大失敗した人の体験
- ☆ 大きな病気をして、完治することができた人の体験
- ☆ 自分の席の隣の人の趣味の体験
- ☆ 大学受験で偏差値を大きく伸ばし、有名大学に合格できた人の体験
- ☆ 幸せな生活を日々過ごしている人の体験

経験をしたことのある人の話は、非常に説得力があり、深みがあります。  
悩みや苦しみに対して、どう対処したのかなど、具体的に聞くことができます。

人は、他人の経験を利用する形で、新たな知識や教訓を得ることができます。  
イギリスの哲学者のコリングウッドは、「人間は、他人の経験を利用するという、特殊能力を持った動物である。」の名言を残しています。

他人の経験など私には関係ないと、思わないで下さい。  
積極的に経験の話を学んで、自分が賢く生きるための知恵にしましょう。



# 才能を磨けば天才になる 123 (433)



自分には持って生まれた才能がないと、嘆く人がいます。  
それを理由に、自分が上手いかないことの言い訳にしています。

この世の中には「天才」と呼ばれる人たちが、数多く存在しています。  
アインシュタイン、エジソン、ディズニー、スティーブ・ジョブズ、ピカソ、イチローなどです。

この人たちに共通することを、考えてみました。

- 一つのことを好きで、そのことに夢中になれる。
- 子どもの頃に夢を思い描き、心はいつも子どものままです。
- 常に向上心を持ち、高い理想を追いかけている。
- 負けず嫌いで、困難な事にも挑戦する。
- 諦めることを知らず、成功するまでやり続ける。

天才と呼ばれる人は、はじめから天才になる才能を身につけていた人は、一人もいないと思います。

天才と呼ばれる人も、小さい頃はみんなと、あまり変わらなかったのです。

**才能は、むしろ、育てるものなのです。**

**長い時間をかけて、コツコツと根気強く能力を育て、磨いていけば、やがて天才と呼ばれるような人に、なれるかもしれません。**

フランスの哲学者ポーヴォワールの名言「人は天才に生まれるのではない。天才になるのだ。」が残っています。

- ☆ 自分が磨きたい才能を、見つけましょう。
- ☆ 才能を磨く努力を、しましょう。
- ☆ 才能を継続的に長い期間、磨き続けましょう。
- ☆ 才能を深く、磨きましょう。
- ☆ 才能を試すチャンスに、果敢に挑戦しましょう。

**あなたは、素晴らしい才能を、必ず持っています。**  
**才能を磨き続ければ、成功の大きな花が咲くことでしょう。**



## 悪行・善行は自分に返る 124 (450)



芸人が、反社会的な団体の集まりに出演して、出演料として百万円をもらっていました。芸人は、そのことを会社には、秘密にしていたのです。

出演のことが会社に発覚し、大きな問題になりました。その折、芸人は出演したが、出演料はもらっていないと、会社にウソをつきました。

かなりたった後に、芸人は出演料をもらっていたのに、もらっていないとウソをついていたことを、会社に認めました。

このことがマスコミにも取り上げられ、日本中に知れ渡る大きな問題になりました。芸人や会社は、窮地に立たされる状況になりました。一人の芸人のウソが、混乱を大きくしてしまったのです。芸人や会社は、どんなに苦しい思いをしたことでしょうか。

自分の為す行いは、善かれ悪しかれ必ず報いがくるのです。火に近づけば暖かくなり、水に触ると冷たくなるかのようになるのです。この問題が早く落ち着き、会社が平常にもどり、多くの芸人に笑顔がもどることを願っています。

諺に「因果はめぐる小車(おぐるま)」があります。この意味は、自分自身の起こる心・行い全てに対して、因果の報いがあるということです。

武将織田信長は、家来明智光秀から殺され、その明智光秀も豊臣秀吉から殺されるという、まさしく戦国時代の凄まじい「因果はめぐる小車」を呈している出来事です。

何か悪行をして、後になって自分の身に災難がふりかかってくるケースは、多々あります。逆に、善行によって、のちのち、その相手から窮地を救ってもらえることもあります。

いずれも「小車」で、クルクルと回転し、同じ位置に戻っては通り過ぎ、それを何度も繰り返すのです。悪行をしないで、善行を行える人が、幸せな道を歩むことができるのです。



## 正々堂々と生きよう 125 (481)



私が子どもの頃、大人からよく言われた言葉があります。

「どんなことがあろうが、正々堂々と生きなさい。」

「お天道様や神様は、あなたのことをいつも見ているのです。自分に恥ずかしいことをしたらいけません。」

「正々堂々(せいせいどうどう)」とは、「恐れたり怯えることなく立ち向かうさま。また正しい態度で立派であること。悪びれたところがなく、やりかたも正しいこと。」です。

今の社会は、成功・地位を得るために、少しぐらい悪いことをしても仕方がない、という風潮があるように感じます。

大変悲しいことだと感じています。

- 平気で人をだます
- ルール違反をする
- ウソをついてごまかす
- 実績をごまかす
- 同僚を蹴落とす
- 失敗を成功に見せかける

このようなことが、ニュースや新聞などで、毎日と言っていいほど報道されています。インターネットでも世界中で、フェイクニュースが溢れています。

しかし、不正な手段で成功したとしても、その人は幸せになれないでしょう。

いつかは、後ろめたい気持ちに苦しめられるからです。

また、それが「ごまかしの成功」だったと、周囲に気づかれた時には、激しい非難を浴びる結果になります。

古代ギリシャの悲劇詩人ソフォクレスは、「ごまかして成功するより、堂々と失敗するほうがいい。」と名言を残しています。

失敗などどんなことがあろうが、あなたが、頑張ったことであれば、恥ずかしがることはありません。

どんな時も正々堂々としていけばいいのです。

**日々自分を信じて、正々堂々と生きましょう。**

**あなたが、正々堂々と生きている姿が、自分に生きる勇気を与え、自分に磨きをかけることになるのです。**

**自分に決して負けない心の強さを持って、着実に正々堂々と生きていきましょう。**

# 自分に勝って心を鍛えよう 126 (487)



人は、誰でも弱い心を持っています。

- 苦しくことより楽なことがいい
- 難しいことより易しいことがいい

このような弱い心を持っています。

人は弱い心を持っていると、努力をしようとしなくて、自分の成長は望めません。

弱い心と戦って、心を強くすることが、人生を価値あるものにするために、大変重要なのです。

武道やスポーツの世界で名をなした人は、「自分との戦い」を強調する人が多いです。

敵がどれほど強いのか、ということを考えるより先に、彼らはまず自分自身の弱さ、怠け心、挫けそうになる決意と戦って、自らを鍛え抜かなければなりません。

毎日毎日、怠ることなく自分を訓練して、自分の最大限の能力を試合で発揮することが、彼らの務めです。

その結果として、勝ち負けがついてくるのです。

柔道家・教育家の嘉納治五郎は、講道館を創設し、それまでの柔術を改良して、柔道を完成しました。

講道館は、今も柔道をする少年少女のあこがれの道場であり、日本柔道界をひっぱり手たちの多くは、皆ここで練習の汗を流しました。

**嘉納治五郎は、「人に勝つより自分に勝て」と名言を残しています。**

勝ち負けにこだわるよりも、ただ自分のしてきた努力の積み重ねと、心の修行の成果を信じ、尊ぶ者が、試合でもあがらずに、落ち着いて自分の力を十分に発揮できるのです。

**この精神は、お稽古事、発表会、勉強、試験、仕事など、多くのことに関係しています。**

**自分自身の弱い心に勝って、しっかりと心を鍛えていきましょう。**

**本当の勝負は、そこにあるのです。**



## 五常の徳を高めよう 127 (509)



# 正義

徳のある人は、決して孤立することはありません。  
徳のある人の周りには、多くの人が集まってきます。  
徳のある人は、リーダーとなり、多くの成功を成し遂げることができます。  
ぜひ徳のある人を自分の師として、徳について学びましょう。  
徳とは、具体的にどんなことでしょうか。

**人間力の根元である人の在り方とは、『五常の徳』で形成されています。**

**人は人に対し徳を与える事により、徳を積むのです。**

**徳を積む事が人の成長であり、影響力のある人となるのです。**

では、その五常の徳とは、何なのでしょう。

五常の徳とは、『仁』『義』『礼』『智』『信』の五つから成ります。

『仁』とは、思いやりの心、すなわち優しさのことです。

仁は、人が二人と書きます。

『義』とは、すなわち正義を指すものであり、打算や損得のない人として正しい道です。

道理に従い、ためらう事なく決断する力です。

『礼』とは、人が人として行うべき道徳を、単に内面の精神に閉じ込めておくのではなく、行動の美学、型として表したものです。

他人の気持ちに対する思いやりを、目に見える形で表現する事が「礼」です。

『智』とは、物の道理を知り、正しい判断を下す事のできる能力、真理です。

さまざまな経験を積むうちに培った知識は、やがて変貌を遂げ、智となって正しい判断を支えます。

より智を高める為には、偏りのない考え方や、物事との接し方に基づいた、本質的な知識を蓄える事が必要です。

『信』とは、欺かない事、偽らない事、忠実である事です。

すなわち、疑わない心であり、信頼する心でもあります。

信に必要な心は、まさに信念であり、動じぬ心を持たなければ得られないものです。

**日頃から五常の徳を意識して、考え行動するように努めましょう。**

**少しずつ自分の生き方が、変わってきます。**

**そして、人生の輝きが増すことになるでしょう。**