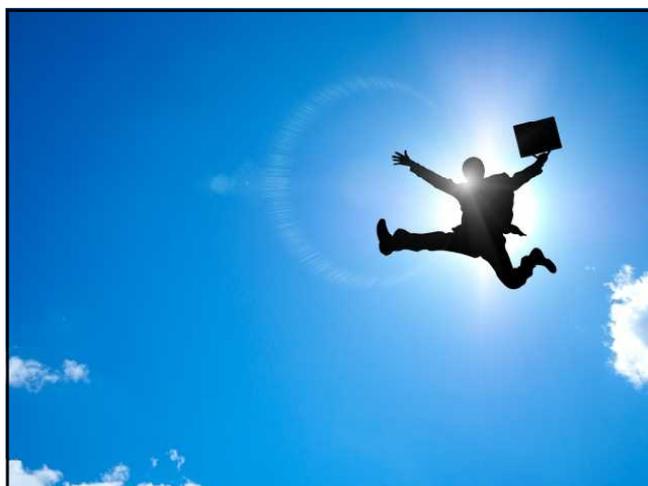


成功への道

挑戦して成功を手に入れよう

(ブログ集2)



積極的に行動すればいいことが起こる

しあわせ塾

宮崎 寛

はじめに

「積極的に行動」すると「成功」が近寄ってくる

すべての人に幸せになって欲しいとの願いのもと、「しあわせ塾」のホームページを公開しています。（「しあわせ塾」で検索できます）

おかげさまで、多くの方々に読んでいただき、活用・実践していただいております、大変ありがとうございます。

そこで、このたび「しあわせ塾」のブログを一部まとめて、「成功への道」(ブログ集2)を作成することになりました。

「成功への道」(ブログ集2)では、「幸せをつかむ」「幸せの法則を生かす」「人生なんとかなる」に関して、人生における幸せな生き方の理解と実践に役立てていただければと思います。

さらに、「失敗を生かす」「成功する」「行動する」「仕事を頑張る」に関して、積極的な行動力を高め、成功を手に入れていただければ幸いです。

ブログ内容項目・番号

(内容項目)	(ブログ番号)
幸せをつかむ	1 1 ~ 2 2
幸せの法則を生かす	2 3 ~ 2 5
人生なんとかなる	2 6 ~ 4 6
失敗を生かす	4 7 ~ 6 2
成功する	6 3 ~ 1 0 9
行動する	1 1 0 ~ 1 1 9
仕事を頑張る	1 2 0 ~ 1 2 6

自分が気に入ったもの・好きなものを見つけて下さい。
少しずつあなたの体質が、成功体質へと変化することでしょう。

幸せをつかむ

あなただけが不幸じゃない 1

(ホームページブログ番号142)



辛い時、悲しい時、苦しい時が、誰でもあります。

- 愛する恋人から、急に別れを告げられた。
- 遠くへの転勤になり、家族バラバラで生活しなければならなくなった。
- 会社が倒産し、生活するお金に窮するようになった。
- 大切に思っていた人が、交通事故で亡くなった。
- 合格できると思っていた大学・会社に、不合格となった。

人が生きていく間に、このような時があります。

そんな時は、自分だけが不幸になったと感じてしまいます。どうして、自分だけがこんな目にあわないといけないのか。他の人は、幸せそうにしているのにと強く感じます。

はたしてそうでしょうか。あなただけが、不幸でしょうか。他の人は、いつも幸せで、不幸は来ないのででしょうか。

決してそんなことは、ありません。**あなたと同じぐらい不幸な時があります。他の人も不幸は、必ずやってきます。**

神様は、誰にでも同じように試練を与えるのです。だから自分だけが不幸だと自分自身を追い詰めないで下さい。あなただけが不幸じゃないんです。

不幸は、自分だけではない、誰にでもやってくると思うと、少し気持ちが、ホッと安らぐと思えます。ひよっとすれば不幸の数だけ、幸せになれるかもしれません。

自分自身の気持ちを落ち着かせて、不幸は自分の心しだいで、乗り越えられると強く思って下さい。

そして、いつもの元気な自分を取り戻して下さい。

幸せは、あなたのすぐそばまで、来ているはずですよ。



今いる場所で花開く 2 (144)



今あなたは、どんな場所にいますか。家庭、学校、職場などいろいろな場所にいると思います。今いる場所が好きな人はいいですが、今いる場所を嫌っている人もいるかもしれません。

あなたが今いる場所は、どんな場所でしょう。

- 過去から続いて、辿ってきた場所です。
- あなたが考え、あなたが判断して、やってきた場所です。
- 他の人の場所でなく、あなただけの場所です。
- 神様が、この場所があなたにふさわしいと思っている場所です。
- あなた自身が、一番輝ける場所です。

そんな場所に、今あなたはいるのです。今いる場所があなたにとって、最高の場所なのです。しかし、あなたが、もし今の場所で、不平・不満を持ち、日々の努力をしないなら、今の場所は、最高の場所にはなりません。仮に今の場所が嫌で、他の場所に行っても、おそらく上手くいかないでしょう。

今の場所で、辛いこと・苦しいことがあっても、あなたができることを、日々真面目に努力を続けてみてください。

きっと、今いる場所で、あなただけの美しい花が、大きく開くことでしょう。



良書が幸せを運んでくる 3 (156)



書店に行き、一時間ほどいろいろな本を見て回りました。
気に入った一冊を購入し、今その本をじっくり読んでいます。
日頃から時間があれば、できるだけ書店に行くように心がけています。

- 課題に思っていることの解決方法を見つけたい。
- 今流行していることや情報をつかみたい。
- 今の自分の悩みをなんとか解決したい。
- 面白いこと楽しいことを見つけたい。
- 仕事や生活に役立つことを知りたい。
- 教えや指針を見い出したい。

こんなことを思いながら、自分だけでなく、多くの人が書店に足を運んでいます。
本を読むことによって、大きな気づきが得られるのです。
私も今までに読んだ、いろいろな本によって、どんなに助けられたことがあったか、数えきれません。

- ☆ 良書は、いっしょに幸せを運んでくれます。
- ☆ 心に残る言葉や考え方が、自分の指針になり、生き方が変わります。
- ☆ たくさんの知識を与え、好奇心を高めます。
- ☆ 新しいチャレンジのための勇気を、与えます。
- ☆ 知らなかったたくさんの人との、出会いがあります。

良書を読めば、このような何らかの恩恵が得られるのです。
自分は、読書は嫌いだと言わず、月に一回は書店に行き、ためになる本、人生に役立つ本を読んでみてください。もちろん家にある本を、読んでも構いません。
きっと幸せのエネルギーがあなたに、降り注がれることでしょう。



苦勞の分だけ幸せになれる 4 (191)



今苦勞を背負って、一人で苦しんでいる人は、いませんか。

- 依頼された仕事が、期日までに間に合いそうにない。
- 夫婦関係で、お互い忙しくて、コミュニケーションが取れていない。
- 友だち関係で、自分一人だけ仲間はずれをされている。
- 収入が少なく、お金のやりくりが大変です。
- 子どもの世話を自分一人だけで、させられている。

このように、今苦勞を背負って、苦しんでいる人は、多いと思います。
しかし、心配することはありません。
なんとかなるものです。
そのうち時間が、解決してくれます。

諺に「若い時の苦勞は買ってでもせよ」があります。
この意味は、若い時にする苦勞は、必ず貴重な経験となって将来役立つものだから、求めてでもするほうがよいということです。

**今のあなたの苦勞は、天から与えられた貴重な経験・試練をしているのです。
そして、あなたにとって将来役立つものなのです。
苦しくても、途中で挫折することなく、頑張って乗り越えて欲しいと思います。**

成功した人や幸せな人は、過去に苦勞をしている人たちばかりです。
苦勞なしに、成功や幸せを得ることは、決して出来ません。

- ☆ 苦勞の分、知識や経験が身につきます。
- ☆ 苦勞の分、心が鍛えられ、大きく成長します。
- ☆ 苦勞の分、人の苦しみ悲しみがわかり、人に優しくなれます。
- ☆ 苦勞の分、これからのいろいろな苦勞への強さになります。

きっと今や過去のあなたの苦勞は、その分あなたに、光となって降り注ぎます。
あなたを幸せへと、導きます。
間違いなく苦勞の分だけ、幸せになれるのです。



あなたの幸せを願います 5 (197)



昨日は、妻の誕生日でした。
妻を誘って、豪華なレストランに行き、美味しい昼食をいただきました。
日頃から食べるのが好きな妻は、ゆっくり食事ができ、美味しいので、大変喜んでいました。
食事の写真をラインで、家族皆に知らせると、家族皆も喜んでくれました。
今私や家族が、健康で楽しく生活できるのは、妻のおかげなのです。
今後の妻のさらなる幸せを、願いました。

最近、姪の結婚式に参加しました。
多くの人が出席した、温かみのある最高の結婚式でした。
結婚した二人の未来が、ますます明るく幸せになりますようにと、強く願いました。

このように、人の幸せを願うことは、大変喜ばしいことなのです。
人の幸せを願う機会は、いろいろあります。

- ☆ 赤ちゃんが誕生した。
- ☆ 還暦・米寿を迎えた。
- ☆ 誕生日を迎えた。
- ☆ 小学校・中学校・高等学校・大学に入学・卒業した。
- ☆ 成人式を迎えた。
- ☆ 会社に合格し、入社した。
- ☆ 会社を定年退職した。
- ☆ 恋人ができ、結婚した。
- ☆ 新しい家ができた。

このような機会以外にも、小さな事にも幸せを願うことがあります。

- ☆ 仕事が順調に進み、完成した。
- ☆ 同窓会で、昔の友だちと会い、楽しい話が出来た。
- ☆ 皆の協力で、トラブルを解消することが出来た。

日頃から自分だけでなく、皆の幸せを願うことは、とても大切なことです。
幸せを願えることが、あなたにとって幸せなのです。

あなたが他の人の幸せを願った分、他の人からたくさんの幸せを願ってもらえます。
そして、幸せを願えば願うほど、その幸せが現実となるのです。



まだたくさんあるよ 6 (216)



あなたの財布の中に、三千円があります。
そんな時に、あなたは、どのように思いますか。
三千円しかない。
三千円もある。

三千円しかないと思う人は、少ないので困った感があります。
お金がないので、これ以上は、なかなか使えなくて、暗い気持ちになります。

三千円もあると思う人は、お金の心配をしません。
まだ使えるお金があると、前向きな気持ちでいられます。

コップの中に半分水が、入っています。
そんな時に、あなたは、どのように思いますか。
水が半分しかない。
水が半分もある。

これも先の例と同じで、水が半分しかないより、水が半分もあると、思う方が、ポジティブな気持ちでいられます。

**このように現象は、同じなのに、見る人の心の持ちようによって、大きな違いがあります。
まだたくさんあるよ、と常に思える人は、何事に対してもいっそう積極的になれる。**

まだたくさんあるよ、の見方を日常のいろいろな機会に、活用していきましょう。



いいことを思いだそう 7 (235)



人生は、良いことがあれば、悪いこともあります。
良いことが重なると、明るく幸せな気分になります。
悪いことが重なると、暗く不幸な気分になります。
できれば毎日が、明るく幸せな気分になりたいものです。

よく毎日や一週間を思い出して、自分の生活を振り返ることがあります。
また、記録として、日記をつけている人がいます。
自分の生活を振り返る習慣は、とても素晴らしいことです。

では振り返る時、どんなことを思い出すと、いいのでしょうか。
もし思い出すことが、悪いことばかりだと、益々落ち込み、不幸せになってしまいます。
悪いことは、できるだけ思い出さない方が、いいでしょう。

そこで、ぜひいいことを、思い出すようにしましょう。

- ☆ 今日、久しぶりに昔の友だちに、偶然会った。
- ☆ 散歩していたら、珍しい花を見つけた。
- ☆ 仕事が上手く進んで、みんなからほめられた。
- ☆ 今日の昼食が、とても美味しかった。
- ☆ 運動して汗をかいたら、急にやる気が出てきた。
- ☆ 前から欲しかったパソコンが、手に入った。

このように、いいことを思い出すと、温かい気持ちになり、幸せを味わうことができます。
つらいことがあっても、その中から自分なりのささやかな幸せを、見つけ出しましょう。

ちいさなことでも、たいしたことでもなくても、いいのです。
いいことをたくさん思い出して、温かい気分になりましょう。

いいことだけを、いつも思い出すクセがあると、さらに大きな幸せを、引き寄せることができます。



喜びと楽しみに敏感に 8 (251)



人間の感情には、大きく四つあります。
それは、「喜怒哀楽」です。

「喜」は喜び、「怒」は怒り、「哀」は哀しみ、「楽」は楽しみ、という意味です。
「怒」と「哀」は、マイナスの感情です。
「喜」と「楽」は、プラスの感情です。

幸せに生きるためには、「怒」と「哀」を上手にコントロールして、できるだけマイナスの感情を、抑えるようにします。

そして、「喜」と「楽」に対して、敏感になり、大きなプラスのエネルギーに燃え上がるようにします。

- 最高に嬉しい！
- とっても楽しい！
- 感激しました！
- 非常に良かった、素晴らしい！
- ありがとう！
- 凄さに驚いた！

このような感情を、できるだけ多く敏感に感じるほど、心の中にプラスのエネルギーが、大きくなります。

次のようなことで、喜びと楽しみの感性が、さらに高まります。

- ☆ 言葉を声に出して、喜びと楽しみを表現する。
- ☆ 笑顔・拍手・万歳など、体全体を使って表現する。
- ☆ 自分だけでなく、多くの人といっしょに、喜びと楽しみを分かち合う。
- ☆ 他の人の喜びと楽しみを、自分もいっしょに、喜び楽しみ合う。
- ☆ 喜びや楽しみを感じることをしたり、感じる場所に進んで行く。

このようなことで、感性が高まり、プラスのエネルギーが、大きく燃え上がります。
毎日が嬉しいこと楽しいことだらけで、笑顔で生き生きとした、幸せいっぱい自分になれます。

注意したいのは、怒りの感情です。
少しずつ増やしていったプラスのエネルギーも、激しい怒りの感情で、いっぺんになくなってしまいます。
怒りの感情に対して、いかに鈍感であるかが、とても大切です。
十分注意して下さい。

明日はもっといい日になる 9 (256)



- 今日辛いことがあった人
- 今日悲しいことがあった人
- 今日上手くいかないことがあった人
- 今日怒ることがあった人

今日のことを、いつまでも心配しないで下さい。
明日は、あなたにとって、もっといい日になります。

- ☆ 明日は、楽しいことがあります。
- ☆ 明日は、嬉しいことがあります。
- ☆ 明日は、上手くいくことがあります。
- ☆ 明日は、いい出会いがあります。

明日は、もっといい日になると、強く信じましょう。
明るい明日を、夢見ましょう。

そのことが、あなたにプラスのエネルギーを、満たしてくれます。
その思いが、明日あなたに、いいことを引き寄せます。

あなたにとって、大切な一日です。
毎日、明日は、もっといい日になると信じ、幸せな毎日を過ごしていきましょう。



今あなたは幸せです 10 (262)



何かを得られれば、幸せになる。
何かができれば、幸せになる。

幸せを未来に、求める人がいます。
本当にそうでしょうか。

- もう少しお金が貯まると、幸せになる。
- 仕事が上手くいくと、幸せになる。
- 結婚できれば、幸せになる。
- 今の病気が治れば、幸せになる。
- 部長になれば、幸せになる。

このように考えて、幸せになるのを、先に延ばしていませんか。
本当は、今あなたは幸せなのです。

- ☆ 楽しいことや嬉しいことがある。
- ☆ 毎日が、充実している。
- ☆ 家族みんなで、いっしょにテレビを見る。
- ☆ 食事が、美味しい。
- ☆ 仕事が、順調に進んでいる。
- ☆ 友だちから、自分のことをほめてもらった。

このように、あなたには、今幸せなことが、いっぱいあります。
今の幸せを、十分楽しみましょう。
それに、未来の幸せ(目標)に向かって、頑張っている今も、あなたは幸せなのです。

今が幸せと気づかない人は、今のあなたの幸せを、探してみてください。
きっとたくさん見つかるでしょう。



目に見えない報酬 11 (272)



人に良いことをすれば、自分に良いことが返ってきます。
これは、間違えなく事実です。

しかし、良いことが返ってきても、本人が気がつかないことが多いです。
人によっては、良いことをしたのに、自分に返ってこないと言う人がいます。

自分に対する報酬を求めて、人に良いことをするべきではありません。
報酬を求めず、無償の愛で、人に良いことをするべきです。

それに、人に良いことをすること自体が、あなたが大きな報酬をもらっているのです。

- 人に親切なことをすることができたことが、あなたへの報酬です。
- 仕事が遅い人に対して、仕事の協力ができたことが、あなたへの報酬です。
- 家族に、おいしい料理を作って食べてもらったことが、あなたへの報酬です。
- 友だちに、喜ぶ情報を教えたことが、あなたへの報酬です。
- 施設の子ども達に、喜ぶようなプレゼントをしたことが、あなたへの報酬です。

良いことができるあなたは、いつも見えない報酬をいただいています。

- ☆ 良いことをする機会が与えられています。
- ☆ みんなから喜んで、もらえます。
- ☆ 自分の心が、清々しい気分になります。
- ☆ 幸せな感情になり、ツキやチャンスを引き寄せます。

このように、良いことをすれば、その時に目に見えない報酬があります。
それは、お金や品物ではない、最高の報酬なのです。



人が生きる意味とは 12 (276)



人は、生まれてから、成長し、最後は死を迎えます。
人は、何のために、生まれてきたのでしょうか。

人が生きる意味とは、どんなことでしょうか。
誰もが考えることですが、はっきりとしたことは、よくわかりません。

いろいろな考え方がありますが、いくつか紹介します。

☆ 人として、困難なことなどを乗り越え、成長するためです。

☆ 人として、多くの人の役に立つためです。

☆ 人として、楽しむためです。

☆ 人として、幸せに生きるためです。

☆ 人として、家族など子孫を増やすためです。

☆ 人として、社会や文化などの発展に寄与するためです。

☆ 人として、自分探しの旅をするためです。

どの考えも、素晴らしい考えだと思います。
人が生きる意味とは、あなたが考えている意味が、一番良い意味だと思います。

人が生きることは、生きているだけで、大変貴重な価値があるのです。
遠慮せずもつと堂々として、しっかりと生きていきましょう。



大好きなことが運を呼ぶ 13 (279)



運がいい人とは、どんな人でしょうか。
想像してみてください。

- 運がいい人は、楽しく充実した日々を送っています。
- 好きなことに挑戦し、夢を実現しています。
- いつも笑顔で、笑いが絶えません。
- どんな時も、上機嫌でいます。

運がいい人は、このような人では、ないでしょうか。
暗い顔や元気のない人には、なかなか運がやってきません。

運がいい人は、大好きなことが、はっきりしています。
好きなことを、毎日楽しくやっています。
楽しいから、夢が叶い、笑顔があり、上機嫌でいられます。

自分が、大好きなことをしていると、いいことがあります。

- ☆ まわりの人とよい関係ができる。
- ☆ 社会的に認められる。
- ☆ 誰からも好かれる。
- ☆ たくさんの人が、協力してくれる。

このようにいいことが、たくさんあり、運を呼びます。
大好きなことに頑張っている人は、いつも輝き、幸運の女神が微笑みます。



幸せの種まき 14 (284)



あなたが、自宅の庭に美しい花を咲かせようと願うとします。
そこで、まず美しい花を咲かせる種を探すでしょう。
いい種が見つかったら、庭に種まきをします。
芽が出て花が咲くまで、肥料を与えたり、水をかけたり、草を抜いたりと世話をします。
そのような日々の努力をすることで、美しい花が咲くことへの期待と愛情も育ちます。
そして、まいた種のとおり美しく見事な花が、咲きほこるのです。

実は、人生の幸せの種まきは、美しい花の種まきと同じなのです。

人生が幸せに満ちたものになりたいと願うなら、幸せの種まきをしなければなりません。
種まきをして、幸せの花が咲くまで、日々の努力を続けます。
そして、まいた種のとおり幸せの大きな花が咲くのです。
ここで大事なものは、どんな種をまくかです。
悪口・不平不満・ウソの種をまけば、幸せの花は、決して咲くことはありません。

幸せの種とは、感謝・よい行い・よい言葉の三つです。

☆ 感謝

- ・人のよい行動に感謝
- ・人のよい言葉に感謝
- ・自分自身に感謝
- ・祖先の人々に感謝
- ・いろいろな物・お金に感謝
- ・人以外の生き物に感謝
- ・自然界の環境に感謝

☆ よい行い

- ・優しくする
- ・親切にする
- ・愛する
- ・手伝う
- ・協力する
- ・ボランティアをする
- ・仕事をする
- ・笑顔で接する
- ・挨拶をする
- ・掃除をする

☆ よい言葉

- ・ありがとうございます
- ・嬉しい
- ・楽しい
- ・感謝します
- ・幸せ
- ・ついている
- ・素晴らしい
- ・なるほど
- ・おもしろい
- ・許します

日頃から、意識して感謝・よい行い・よい言葉の幸せの種をまくと、必ず幸せの大きな花が咲きます。

人生が、希望と光で輝き、幸せで満ちたものとなります。

決して難しいことはありません。
感謝・よい行動・よい言葉を心に刻み込みましょう。

いい感情を引きずろう 15 (360)



朝夫婦いっしょに、散歩をしていました。
中間地点ぐらいに来た時に、トウモロコシ畑に人がいました。

大きな声で、「おはようございます。」と挨拶をしたら、その人は、私以上に大きな声で「おはようございます。」と元気な挨拶を、返してくれました。
二人とも朝からの元気な挨拶で、嬉しくなりました。

トウモロコシ畑の横を通り過ぎようとしていた時に、その人から、「今とりたてのトウモロコシ、美味しいよ。」と私たちに近づいてきて、トウモロコシ三本プレゼントされました。
なんて朝から運がいいんだ。
天にも昇るような、気持ちになりました。
「今日の夕食で、食べさせていただきます。」と言って、その人と別れ、散歩を続けました。

朝からいい感情が、自分を包んでくれたのです。
一日中その感情で、楽しく上機嫌で、過ごすことができました。
また、夕食にトウモロコシを食べるのが、楽しみでした。

夕食の時間になり、料理したトウモロコシを食べました。
甘くてとても美味しいのです。
こんなにおいしいトウモロコシは、はじめてでした。

食べ終わって、ますますいい感情になりました。
翌朝夫婦で散歩していた時、またその人に会ったので、「とっても美味しかったです。」とお礼を言いました。
その人も大変喜んでいました。

悪い感情をいつまでも引きずって、一日中暗くなることがあります。
いい感情も、引きずることができるのです。

- ☆ 仕事が上手くいった。
- ☆ 人からほめられた。
- ☆ 給料をもらった。
- ☆ 恋人とデートした。
- ☆ 欲しかった物が手に入った。

日常生活において、たくさんいい感情を、持つことがあります。
そのいい感情をその場で、終わってしまうのは、もったいないことです。

できるだけ長いい感情を、引きずってみて下さい。
長い間楽しく上機嫌で、過ごすことができるでしょう。
いい感情に少し敏感になって、みませんか。

集まればあたたかい 16 (369)



知り合いに一人ぼっちが、好きな人がいました。
声をかけても、なかなかいっしょに、集まろうとしません。

人が集まる場は、ざわざわしていて、落ち着かなくなるとのことでした。
多くの人が集まる場が、苦手なのです。

このような人は、無理に集まる必要はないと思います。
人がいない場所が居心地よく、楽しいと思う場で、一番いい場所なのでしょう。

逆に集まりが、好きな人がいます。
進んで宴会やパーティなどに参加します。
なかには自分で、たくさんの方が集まるような、イベントを開催したりします。

人が、たくさん集まれば、いいことがあるのです。

- ☆ いろいろな人との出会いがある。
- ☆ 今まで知らなかったことや知りたいことの情報が、手に入る。
- ☆ 自分とは考えや行動が違う人と、話ができる。
- ☆ 心がなんだかあたたかくなる。
- ☆ 笑顔になったり、喜んだり、楽しく過ごせる。

以前母の米寿の御祝い会をしました。
多くの子ども・孫・ひ孫が集まり、母を祝いました。
母との思い出や感謝の気持ちを、一人一人披露しました。
その後、米寿クイズ(結婚のこと、若い頃の仕事のこと、兄弟のことなど母に関するみんなの知らない内容のクイズ)で、母の理解が深まり、会が盛り上がりました。
母のみならず、参加者全員が、心が温かくなる米寿の御祝い会でした。

人が集まれば、人と人とのふれ合いがあり、心の温もりが伝わります。
これから積極的に、いろんな集まりに、喜んで参加したいと思います。



おしゃれ感覚を磨こう 17 (383)



私の妻は、大変おしゃれです。
洋裁が大好きで、古い着物を再利用して、素敵な洋服を作ります。

そして、外出する時は、新しく作った洋服を着て、出かけます。
私と妻で、いっしょに出かける時は、「上手にできていて、似合っている。」とさりげなく、ほめるようにしています。

また、他の人にも素敵な洋服を作って、プレゼントをします。
プレゼントされた人は、いつも大喜びで、妻に大変感謝しています。

おしゃれ感覚を持っているので、他の人が着ている洋服などに、興味・関心が高いです。
私も、できるだけ明るい洋服を着るようにしていますが、いつも同じような洋服を着ているので、もったおしゃれ感覚を磨かなければと、強く反省しています。

朝ドラの「なつぞら」で、主人公のなつが、アニメーターの仕事場に毎日、素敵な洋服を着て、出勤します。
ほとんど毎日、違う洋服を着ています。
その洋服が、なつにぴったり似合っていて、なつがとても可愛く見えます。

しかし、自分で買った服では、ありません。
同じ家に住んでいる元ダンサーの服を、毎回借りているのです。

私は、なつの洋服を見て、明日はどんな服を着てくるのかを、楽しみにしています。
会社の同僚の人たちも、その素敵な洋服を楽しみにしています。

おしゃれな洋服が、なつを明るくしているのです。
そして、周りの人や職場の環境も、明るくしているのです。

- ☆ おしゃれをする人は、着る洋服を考えたり、身につける物との組み合わせを工夫したりして、知恵を絞ることができ、毎日を楽しめます。
- ☆ おしゃれをする人は、毎日が生き生きと輝いています。
- ☆ おしゃれをする人には、外見にも気を使うことができるので、幸運が回ってきます。

おしゃれには、たくさんのいいことがあります。
もっとおしゃれ感覚を楽しみながら、磨いていきたいものです。



幸せな人は、どんな人 18 (391)



誰でも幸せに、なりたいものです。
そのために、しあわせ塾で、学んでいるのです。

しあわせ塾で、学んでいる今のあなたが、幸せなのは間違いありません。
今以上に幸せになるためのヒントとして、幸せな人は、どんな人かを考えてみました。

- ☆ 自分のことが好きで、自分を大切にしている人
- ☆ 夢・目標に向かって、まっすぐ進むことができる人
- ☆ 仕事を楽しみ、日々努力を惜しまない人
- ☆ 好奇心を持ち、楽しいこと、嬉しいことを見つけ、生き生きしている人
- ☆ すべての人・物・事に対して、感謝の気持ちを、持ち続けている人
- ☆ 人の話を素直に聞け、友だち、職場の同僚、家族などの人間関係が良好である人
- ☆ 人を愛し、あったか言葉・ほめ言葉を日常的に言える人
- ☆ 学ぼうとする意欲があり、積極的に行動する人
- ☆ 多様な見方・考え方ができ、悩みなどを上手に解決できる人
- ☆ 想像力豊かで、先を見通し、向上心がある人
- ☆ 体を動かすことが好きで、健康に対する意識が高い人
- ☆ 人のためになること、人が喜ぶことを進んでできる人
- ☆ 自分が幸せであり、子ども・家族・周りの人などに、幸せを伝えることができる人
- ☆ いつも笑顔で、元気なあいさつができる人

たくさんの方のことを考えて見ましたが、これらのことがすべてあてはまる人は、おそらくいないと思います。

私もまだまだ努力不足で、これらの項目のいくつかしか、あてはまりません。
しかし、自分が今幸せだと感じているのは、間違いありません。

ここでは、あくまでも理想を考えて見ましたが、少しでも近づくようになれば、凄いなと思います。
これからの時代は、学力などより、幸福力を高めることが、時代が求めている人間像だと、思います。



いい生き方が幸運を引き寄せる 19 (434)



あなたは、今いい生き方をしているでしょうか。
毎日が充実して、楽しく生活している人は、おそらくいい生き方をしていると言えるでしょう。

- ☆ 仕事を楽しく、一生懸命にしている。
- ☆ 自分を大切にして、自分に正直に生活している。
- ☆ 人間関係が良好で、誰からも好かれている。
- ☆ 夢や目標があり、それに向かってポジティブに行動している。
- ☆ 家族や周りの人を大切にしていて、人のために良いことをしている。
- ☆ いろんなことに感謝の気持ちを持ち、笑顔で過ごしている。

このような生き方をしている人は、人生が充実していて、幸せなのです。
自分の考えで、自分の進むべき道を決め、着実に毎日前進しているのです。

周りの人に対しても、いい影響を及ぼしています。
そのようないい生き方が、あなたに幸運を引き寄せます。

幸運とは、自分の意志を超越したものではなく、自分が作り出すものなのです。
フランスの哲学者サルトルは、「人間の運命は、人間の手中にある。」の名言を残しています。

毎日のいい生き方が、幸運を引き寄せ、さらに充実した人生がもたらされます。
一方で、自分の人生を大切にしなかったり、ネガティブで不誠実な行動ばかりしていると、悲運を引き寄せることになります。

どのような人生を生きていくかは、自分で決めていくものなのです。
真面目で、誠実に努力を続けている人が、悲運を作り上げることは、決してありません。

毎日のいい生き方こそ、人生にとって大きな価値があるのです。



幸運をつかみ取りにいこう 20 (470)



幸運を願う人がいます。
幸運を待っている人がいます。

願うことや待つことも、いいかもしれません。
しかし、それでは幸運に恵まれるチャンスは、かなり低いでしょう。

仏教に、こんな昔話が残されています。

古代インドに、たいへん我欲の強い男がいました。
男は毎晩、火をたいて、「神様、たくさんの幸福を与えて下さい。多くの幸運を私にもたらして下さい」と祈りました。
しかし、お金にも幸運にも恵まれませんでした。

そこで大きな祭壇を設けて、昼も夜も一日中祈ることにしました。
働かずに祈ってばかりいるのですから、収入がなくなります。
また、大きな祭壇をつくるために多額のお金も使いました。
その結果、貧しい生活になってしまいました。

ある日、男の住む村にブッタがやって来たことを知り、男はなぜ自分は幸福や幸運から見放されてしまうのか、聞きに行きました。
ブッタは、「あなたは幸福や幸運は、与えられるものだと思っている。しかし、それは自分で努力してつくり出すものなのだ。明日から祈るのをやめて、一生懸命働きなさい」と教えました。

この話は、幸運や幸福を手に入れるためには、向こうからやってくるのを待つのではなく、自らの手でつかみ取りに行くことが、大切であることを教えています。

- ☆ 今の仕事を懸命に働きましょう。
- ☆ たくさんの人との出会いの場に、進んで行きましょう。
- ☆ いろんなことに、思い切ってチャレンジしましょう。
- ☆ 自分が好きなことをやってみましょう。
- ☆ 新しいことを発見したり、学んだりしましょう。

どんどん行動することで、あなたに幸運の女神が微笑むでしょう。
その時こそ、自分の手でしっかりとつかみ取りましょう。



幸運力を高めよう 21 (493)



幸運は、偶然に出会うものでは、ありません。
幸運は、どこからか勝手にやってくるものでも、ありません。

幸運は、その人が持っている幸運力が、引き寄せるのです。
幸運力が高い人ほど、大きな幸運を引き寄せます。
幸運力が低い人ほど、いつまでも幸運を引き寄せることはできません。

どうしたら幸運力が高まるのでしょうか。

- ☆ 人間として、今ある自分を大切にしましょう。
- ☆ 楽しく暮らせることに、感謝しましょう。
- ☆ いいことがあれば、大いに喜びましょう。
- ☆ いつも笑顔で、暮らしましょう。

このようなあたりまえの暮らしが、幸運力を最大化し、幸福が訪れます。

しかし、幸運力が低くなることがあります。

- 今いる環境を、不幸に思い悲しむ。
- 不平・不満で、心が満ちてくる。
- 怒りが高まり、悪口が出る。

こうなると幸運力は低下し、不運・不幸が訪れます。

誰でもどんな人でも、自分の幸運力を最大化することができるのです。
喜び・笑顔で、幸福に生きることができるのです。



幸せを分かち合おう 22 (494)



皆さんは、ブーケスの言葉を知っていますか。
おそらく結婚式に参加した人は、多くの人が知っていると思います。

ブーケスとは、挙式を済ませた花嫁が、誰の手元に届くかわからないように、後ろ向きになって未婚女性のゲストに向かってブーケを投げる演出です。
そのブーケを受け取ることができた女性は近く結婚できる、という欧米の言い伝えから、日本でも広く取り入れられているのです。

このブーケスの由来は、諸説ありますが 14 世紀のイギリスと言われています。
何故綺麗なブーケを放り投げるのかというと、そこにはエピソードがあります。

当時、花嫁は幸せの象徴として皆が羨む存在であり、結婚式の際には参加者が自分も幸せをおすそ分けしてもらおうと、花嫁の小物や身に着けているものを取っていってしまうことがあったのだそうです。
今から考えるとずいぶんとひどい話ですが、それくらい花嫁の姿は美しく幸せそうだったということです。

ですが折角のお披露目の機会に身ぐるみはがされてしまってはたまりません。
そこで、花嫁は何かを取られる前に自分から参加者に向かってブーケを投げることにした、というのがブーケスの由来です。

後ろを向いて投げるのは公平性を保つためとも言われています。
受け取った人が次に結婚するという言い伝えは、後付けのようです。

つまりブーケスは、「幸せのおすそわけ」という意味で行われているのです。
そしてこれは参加者全員に対する感謝の気持ちを込めて、という意味もあります。

幸せは、結婚式をあげた二人だけのものではありません。
二人の幸せをみんなで、分かち合えば、みんなも幸せになるのです。

- ★ 仕事が上手く進んだので、スタッフ全員で、喜びを分かち合った。
- ★ 学校・会社の入学・入社試験で、見事合格したので、協力してくれた人みんなで、喜びを分かち合った。
- ★ いい情報が手に入ったので、多くの友だちに知らせて、役に立ててもらった。
- ★ 見事な鯛をたくさんもらったので、近所にも分けて、おいしく食べてもらった。
- ★ 子どもが一年生に入学したので、家族でお祝い会を開き、祝った。

どんな小さな幸せでもかまいません。
幸せを独り占めするのではなく、できるだけ多くの人と分かち合いましょ。

分かち合えば、幸せ感が大きく高まります。
みんなも喜びと笑顔になれるのです。

幸せの法則を生かす いつもいつも上機嫌 23 (89)



テレビ番組で、ある市長が部下を怒鳴りつけている音声が放送された。普段は、真面目であり、市民からの信頼がある熱血漢の市長である。市長として、優しさのある市を目指しているのに、音声の内容は、部下に対して罵声を浴びせ、違法なことを強制させようとするものであった。その後市長は、記者会見で、カットなって、発言したことであり、深く反省していると謝罪した。なんと悲しいことが起こるのでしょうか。市長は、自分の心のコントロールが、上手にできないのです。部下から話を聞き、不機嫌になり、怒りが爆発したのです。しかし、これは、市長に限ったことではありません。誰でも思うようなことができないと、カットになってしまう傾向にあります。

人は、いつもいつも上機嫌でいると、幸せになれます。いつもいつも上機嫌なので、不機嫌になりません。人から愛さ、信頼されます。いつもいつも上機嫌でいるには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 笑顔を絶やさない
- ☆ 明るく楽しいことを考える
- ☆ 失敗や批判を気にしない
- ☆ 自分自身を信じる
- ☆ 他の人に優しくする
- ☆ 何とかかなと思う
- ☆ 元気がある

市長は、いつもいつも上機嫌でいることの大切さを理解し、反省したことから多くの事を学ぶと思えます。さらにりっぱな市長になって欲しいものです。
時々上機嫌ではダメです。いつもいつも上機嫌が大事なのです。



あなたの決意が未来を変える 24 (177)



今のあなたは、今までにあなたが決意したから、今の自分になっています。
あなたの過去の決意が、その後のあなたの未来を変え、今に至っています。

源頼朝は、打倒平家を決意しました。
見事達成し、鎌倉幕府を開きました。

豊臣秀吉は、信長の意志をついで、天下統一を決意しました。
その決意通りに、見事天下統一を果たすことができました。

このことは、皆さんご存じのことと思います。
今の歴史において、過去の人物の決意で、今の時代にたどり着いているのです。

- ☆ 将来医師になる。
- ☆ 会社を大きく成長させる。
- ☆ 皆から喜ばれることをする。
- ☆ 海外に出かけ、視野を広げる。

人それぞれいろいろな決意があります。
あなたのゆるぎない決意を、大切にしましょう。
過去を変えることはできません。
しかし、あなたの決意で、あなたの明日を変え、未来を大きく変えることはできます。

今日から新たな一歩を踏み出してみても、いかがでしょう。



くまモンから学ぶ幸せ 25 (232)



くまモンを知らない人は、あまりいないのでは、ないでしょうか。
熊本県のみならず、日本や外国においても、多くの方が、くまモンの大ファンです。
くまモンは、2011年ゆるキャラグランプリを、圧倒的多数で勝ち抜いた王者であり、「熊本県営業部長・しあわせ部長」という、日本で唯一の公務員キャラクターです。

営業部長として、熊本県及び熊本産商品などを紹介し、今まで5000億円以上の成果を出しています。

しあわせ部長として、いろんな場所に出向き、多くの人をしあわせにしています。
テレビ番組のプロフェッショナル(仕事の流儀)で、くまモンの活動等が映像で、放送されました。
テレビ番組を見て、くまモンから学んだしあわせについて、紹介します。

☆ 生のふれ合いを大切に、活動する。(目線を合わせる。握手をする。抱きしめる。)

☆ アドリブで、笑わせる。

☆ くまモン体操で、体を使って、楽しく踊る。

☆ 元気いっぱい、バリバリ活動し、みんなを元気にする。

☆ 期待値を越える活動をする。(与えられた以上の役割を果たす)

☆ いつもみんなのそばにいる。

☆ いいことなら、無理なことでも、逃げずに挑戦する。

☆ みんなを、笑顔にする。

☆ くまモングループの仲間と、アイデアを出し合い、最高のパフォーマンスをする。

☆ 活動の流れに、ストーリーを生み出す。

☆ 人との共感を育む。

☆ やれることは、どんなことでもやる。

くまモンは、しあわせ部長として、言葉では伝えられませんが、仕草・行動を通して、みんなをしあわせにしてくれます。

しあわせについて、多くの事を教えてください。

くまモン自身も、きっとしあわせなのでしょう。

少しでもくまモンから学んだしあわせを、日常の生活に生かしたいものです。

人生なんとかなる

人生楽ありや苦もあるさ 26 (68)



あゝ人生に涙あり(ああじんせいになみだあり)は、テレビ時代劇『水戸黄門』の主題歌です。そこで、1番・2番を紹介します。

1番

人生楽ありや苦もあるさ
涙の後には虹も出る
歩いてゆくだしっかりと
自分の道をふみしめて

2番

人生勇気が必要だ
くじけりゃ誰かが先に行く
あとから来たのに追い越され
泣くのがいやならさあ歩け

1番・2番の歌詞は、人生の大切な生き方を教えています。

1番は、長い人生の中には、楽なことがあるけど、必ず苦しい時もあります。苦しくて涙が出た後には、明るい虹が出て、いい方向に進みます。そのためにも、自分の道を信じて、一步一步しっかりと歩いて行くことが大切であると教えています。

2番は、人生は、勇気が必要です。自分がくじけていたら、どんどん後から来た人に追い越されていきます。追い越されて泣くのがいやなら、歩みを止めることなく、勇気を出して、どんどん前進していくことが大切であると教えています。

この歌詞のように、人生は、楽だけではありません。苦しみや涙はつきものです。そんな時は、勇気を出して、一步一步前進していきたいです。苦の後には、必ず楽・いいことが待っています。



何回も生まれ変わる 27 (69)



平成30年に自殺した人の総数は、約2万人です。大変悲しいことです。自分の人生を諦めてしまったのでしょうか。なんとか人生のリセットが、できなかつたのでしょうか。誰でも辛く苦しい時、自分の人生がどうしようもなくなつたと、感じる時はあります。いっそのことすべてをリセットしたいと思うこともあるでしょう。

実際に過去に戻ってやり直すことは、できませんが、心の中で生まれ変わって、人生をリセットすることは可能です。身体は、生まれ変わることは、できませんが、心は、生まれ変わることができるのです。生まれ変わったと心の中で強く思えば、いいのです。思うことで、前向きに人生を、リセットすることができます。

もう失うものは何もありません。思い切って、会社を辞めたり、友だちとの関係を絶つたりしてみれば、いかがでしょうか。そして、新しい会社や新しい友だちと繋がったらどうでしょうか。挑戦する勇気を少し持って行動して下さい。

また、今の住居を別の場所に移すなど、思い切って、環境を変えてみるのも、いいかもしれません。何事にもポジティブ思考で、変化を求めてみて下さい。生まれ変わることで、新しい世界が広がってきます。

人生は、1回だけ生まれ変わるのでは、ありません。どうしようもないことがあれば、自分の心しだいで、何回も生まれ変わることができます。第1の人生、第2の人生、第3の人生、第4の人生、第5の人生と変わるのです。それぞれの人生で、気分転換をして、リフレッシュな人生を送って下さい。



自分の道は自分で 28 (106)



今あなたは、自分の道を自分の力で、歩んでいるでしょうか。もし、誰かが敷いたレールの上を漠然と歩んでいるとしたら、もう一度自分が進むべき道を、探してみてください。きっと新しい光が見えてくると思います。

高村光太郎さんの「道程」の詩を紹介します。

僕の前に道はない
僕の後ろに道は出来る
ああ、自然よ
父よ
僕を一人立ちにさせた広大な父よ
僕から目を離さないで守る事をせよ
常に父の気魄を僕に充たせよ
この遠い道程のため
この遠い道程のため

詩の解釈を紹介します。

「僕の前に道はない」とすることで、自分は誰かと同じ道は歩まないんだと断言をしています。そして、「僕の後ろに道は出来る」と言うのです。自分が新しい何かを切り開いていこうという気概が感じられます。

必死で新しい何かを作り出していく自分に対して、自然(父)には「守ることをせよ」「気魄を僕に充たせよ」という要求をつきつけ、その要求は「この遠い道程のため」のものであると明かしています。

「この遠い道程のため」を 2 回くり返すことで、これから成し遂げようとしていることは、とてつもなく大変なことだということを訴えています

この詩から、高村光太郎さんの壮大な決意表明が伝わってきます。

自分の道を決める権利は、自分だけのものです。自分だけしか決めることは、できません。今あなたの前には、道はありません。他人に左右されることなく、自分の判断でどの方向へ行くかを決定し、自分の道を一步一步歩いて行きましょう。どんな困難があっても、後ろに戻ることはしないで下さい。きっと天が、あなたを助けてくれることでしょう。自分が決めた道を自信を持って、歩いて下さい。



人生は七変化で変えられる 29 (114)



『人生七変化(へんげ)』の言葉を紹介します。

心が変われば、態度が変わる。
態度が変われば、行動が変わる。
行動が変われば、習慣が変わる。
習慣が変われば、人格が変わる。
人格が変われば、運命が変わる。
運命が変われば、人生が変わる。

七変化の意味は、一人の俳優が連続して早変わり、踊り分けることを言います。これと同じように、人生も七変化が可能です。「心 → 態度 → 行動 → 習慣 → 人格 → 運命 → 人生」と変わっていきます。このように段階的に変わることによって、最終的には、人生を大きく変えることができるのです。

- ☆ 素晴らしい先生との出会いで、人生が変わった
- ☆ 一冊の本との出会いで、人生が変わった
- ☆ 結婚を機に、人生が変わった
- ☆ 就職を機に、人生が変わった
- ☆ 子どもができ、人生が変わった
- ☆ 退職を機に、人生が変わった
- ☆ 海外旅行に行き、人生が変わった
- ☆ 転居を機に、人生が変わった

人生の節目やいろいろな機会、人生が大きく変わることがあります。しかし、どれも「心」の変化によって、人生が変わったのです。「心」が、一番重要な役割を果たしています。

「心」とは、何でしょう。夢、目標、志、強い思い、考え方、情熱などがあります。自分の「心」だけで、全てが変わり、人生を変えられるのです。ぜひ「心」を強力な味方につけ、自分の人生が、自分自身にとって、最高のものとなるようにして下さい。



人生は面白い 30 (115)



人生は、変化の連続です。だから、人生は、面白いのです。平坦な道を真面目に進むだけでは、おもしろくありません。山あり谷ありだから、おもしろいのです。人生が進むにつれ、たくさんのハラハラ・ドキドキが経験できるのです。

それは、あなたにとって、楽しいことかもしれないし、悲しいことかもしれません。嬉しいことかもしれないし、嫌なことかもしれません。ある程度予想できることかもしれないし、全く予想できないことかもしれません。

だからこそ、そのような変化の連続が、面白いのです。

人生では、どのようなことが起こるか紹介します。

- ☆ 入学・卒業
- ☆ 就職・転職・退職
- ☆ 出会い・旅立ち・再会
- ☆ 発見・発明
- ☆ 受験
- ☆ 成功・失敗
- ☆ 恋愛・結婚・離婚
- ☆ 子ども・孫・ひ孫の誕生
- ☆ 両親・祖父母との死別
- ☆ 病気・ケガ
- ☆ 交通事故・不祥事

これは、ほんの一部です。これ以上にたくさんの変化の連続と、出会えることでしょう。この変化の連続の人生を、おもしろいと思って生きるか、おもしろくないと思って生きるかは、あなたの心次第です。**できれば、おもしろいと思って、明るくハッピーに生きてみては、いかがでしょうか。その方が、おもしろいことが、たくさん起こるかもしれません。**



絶体絶命でもなんとかなる 31 (170)



人生いろいろな時に、絶体絶命の危機に出会います。

- 不渡りのために、会社が倒産してしまった。
- 台風で、家が直撃を受け、ケガはなかったが、家が全壊してしまった。
- 交差点で、正面衝突をして、車が大破し、大怪我をした。
- 家が火事で、ほぼ焼けてしまった。

このような絶体絶命の危機に、会うことがあるかもしれません。
トラブルやアクシデントに見舞われると、大変落ち込んでしまいます。
自分の人生は、これで終わったように感じます。

今生きている人の中には、戦争を経験していて、死に直面したことがある人がいます。
その方々は、死に直面したことがあるので、どんなことがあろうが、乗り越えられる強さがあります。
死ぬか生きるかという絶望的な状況に比べたら、今が絶体絶命であっても、どうにかできると思えるのです。

今の世の中にいる限り、最悪の事態になったとしても、死ぬ心配はありません。
仮に職を失ったり、大怪我をしたりしても、命の危険に比べれば、大したことではありません。

**絶体絶命でも、そんなに深刻に、ならないで下さい。
命がなくなることはないと思い、落ち着いて対応策を考えれば、なんとかなるものです。**

絶体絶命の試練を乗り越えることができれば、あなたは、大きく成長することができるでしょう。



人生は甘いことだらけ 32 (180)



37年間教員として、学校勤務をしました。
毎日が楽しいこと嬉しいことが多くて、生き生きと過ごすことができました。
たくさんの人から、優しく教えてもらったり、育てていただきました。

**子どもの頃、人生は辛いことばかりです。
どんなに辛いことがあっても、我慢するようにと教えられて育ちました。**

実際の自分の人生は、辛いことばかりの人生では、ありませんでした。
自分の人生は、他の人の優しい協力・支援があり、甘いことだらけでした。
楽しく、嬉しいことだらけの毎日でした。

人生は、世間が考えているほど、厳しくはありません。
厳しいと思い、不安になったり、怖がったりしないで下さい。

**人生は甘いことだらけです。
どんな時もどんな状況でも、なんとかなります。
たくさんの人が、あなたを助けてくれます。**

人生は甘いことだらけと思い、思い切って自分の人生を、笑顔で楽しみましょう。



人生おごらず、くさらず 33 (188)



人生は、いろいろなことがあります。
いろいろなことがあるから、人生は楽しいのです。

- 人生は、山があれば、谷があります。
- 人生は、勝つことがあれば、負けることがあります。
- 人生は、幸せなことがあれば、不幸せなことがあります。
- 人生は、成功することがあれば、失敗することがあります。

このように人生は、いいことがあれば、いやなことがあります。

いいことがあれば、嬉しくなり喜びでいっぱいになります。
いやなことがあれば、悲しくなり怒りでいっぱいになります。

このことは、悪いことではありません。
人として当然なこと、当たり前のことだと思います。
しかし、それが強すぎると困ったことになります。

相撲で、どんどん勝っていけば、おごりが出るようになります。
威張ったり、のぼせたり、自惚れたりします。
真剣に努力をしようとしなくなり、逆に負け出すことになります。

相撲で、どんどん負けていけば、くさってしまいます。
恥ずかしがったり、悩んだり、卑下してしまいます。
練習に身が入らなくなり、益々負け続けることになります。

人生において、いいことがあった時、嫌なことがあった時こそが、大事です。
その時のあなたの心の姿勢や言動が、大切なのです。

どんな時も一喜一憂しないで、常に平常心で、夢に向かって邁進しましょう。
いい時・嫌な時こそ、おごらず、くさらずで、自分や他の人に対して、真摯に向き合しましょう。



自分で決めて生きなさい 34 (190)



自分の人生は、自分の思い通りの人生に、なって欲しいものです。
そのためには、自分の人生を、自分でコントロールする必要があります。

しかし現実には、自分でコントロールできない場合が、多々あります。

- 友だちから誘われたので、同じ高校に入学しました。
- 先生からこの大学なら合格できると言われ、受験しました。
- 親からこの会社なら将来心配ないと諭され、入社しました。
- 親戚から結婚相手を紹介されたので、しかたなしに結婚しました。

今までこのようなことは、なかったでしょうか。

自分の人生なのに、いつの間にか、他の人が決めた人生を歩いていませんか。

これでは、何か困ったことやトラブルが起こると、人のせいにして、逃げたくなります。
人が決めた人生を歩いていたら、あまり楽しくないでしょう。

自分の人生は、自分で決めて、自分の足で一步一步、歩いていくことが大事です。

- ☆ 自分で決めているので、情熱やエネルギーが湧いてきます。
- ☆ 自分で決めているので、楽しく生きられます。
- ☆ 自分で決めているので、何があっても逃げたりせず、自分に責任を求め、反省できます。
- ☆ 自分で決めているので、どんな困難にも負けない、強さがあります。

何事も自分の頭で考え、自分で決めて、自分の人生を力強く、生きていきましょう。
きっと自分の人生を、自分でコントロールでき、豊かな人生となっていくことでしょう。



あなたは人生ドラマの主人公 35 (203)



あなたの人生の主人公は、誰ですか。
あなたですか。
それとも家族や会社などですか。

あなたの人生の主人公は、あなたしかいません。
家族や会社などと思った人は、ぜひあなたを主人公にしてください。

あなたの人生は、一度きりの人生です。
あなたが主人公になって、自分の人生を思うがままに生きましょう。
あなたの人生は、あなただけに与えられています。
死ぬまでにどのように生きるかは、あなたの思いしだいです。
あなたが主人公なので、これからの人生は、あなたの思い通りになります。

あなたを主人公にした人生ドラマを、想像してみましょう。

- ☆ **あなたが、20歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、30歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、40歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、50歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、60歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、70歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、80歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**

あなたを主人公にした人生ドラマを、想像できたでしょうか。
人は、毎日が慌ただしくて、未来のことをなかなか想像しようとしません。
そういう人は、気がついた時には、いつの間にか死が近づいているかもしれません。
それでは、主人公にはなれません。

あなたが主人公の人生ドラマを、作り上げて下さい。
おそらく楽しくて、ワクワクドキドキすることでしょう。
時間をゆっくり取って、自分の人生ドラマを想像しましょう。
想像することで、未来の姿が確実に、あなたに近寄ってきます。



人生は四苦八苦 36 (207)



人生においては、いろいろな苦しみや悲しみなどを経験します。
できればない方がいいと思いますが、避けることができないのです。

仏教の言葉に「四苦八苦(しくはつく)」があります。
この意味は、ものすごく苦勞し、ものすごく苦しむことを言います。

根本的な苦は、生・老・病・死の四苦です。

生 ... 生まれること。

老 ... 老いていくこと。体力、気力など全てが衰退していき自由が利かなくなる。

病 ... 様々な病気があり、痛みや苦しみに悩まされる。

死 ... 死ぬことへの恐怖、その先の不安。

根本的な四つの苦に加え、

愛別離苦(あいべつりく) ... 愛する者と別離すること

怨憎会苦(おんぞうえく) ... 怨み憎んでいる者に会うこと

求不得苦(ぐふとくく) ... 求める物が得られないこと

五蘊盛苦(ごうんじょうく) ... 五蘊(人間の肉体と精神)が思うがままにならないこと

の四つの苦を合わせて、八苦と呼びます。

このように誰の人生においても、四苦八苦があります。

悲しく残念なことですが、どうしようもありません。

**それなら、四苦八苦があっても、当然なことと考えてみては、いかがでしょうか。
苦しみや悲しみなどと、上手に向き合い、深刻になりすぎない方がいいかと思えます。**

人生は、四苦八苦があれば、また、楽しいことや嬉しいこともたくさんあります。



人生は言葉通り 37 (240)

言葉の力

人生は言葉通りになっていく、という幸せの法則があります。
何故なら、あなたの心が考えたことが、言葉となって口に出るからです。

心で考えたことを、言葉として口に出さないと、他の人はあなたのことが、よくわかりません。
しかし、あなたが心で考えたことを、言葉として言うと、自分自身が、その言葉を意識できます。
また、他の人もあなたの心を理解でき、応援・協力などできます。

あなたのその言葉が、あなたの人生を作り上げていくのです。
例えば悪口やグチは、マイナス言葉ですから、いつも言っているとマイナスのエネルギーを増やすこととなります。

○ あの上司は、よく怒るので嫌い、と悪口を言う人は、上司から嫌われ、逆に悪口を言われる人になり、会社の仕事が上手いかなくなります。

○ 自分には、能力がない、とグチを言う人は、素晴らしい能力があっても、その能力が発揮できなくなります。

マイナス言葉を、プラスの言葉に変えてみましょう。

☆ あの上司から怒られることで、ずいぶん成長できた。怒られなくてもいいように、もっと仕事を頑張ろう。
(会社の仕事が上手いき、上司からも認めれ、信頼されるようになる)

☆ 自分には、もっと能力があるはずだ。いろいろな事にチャレンジしてみよう。
(自分に秘められていた能力が、開花するようになる)

このようにプラス言葉に変えると、人生が大きく変わってきます。

プラス言葉だけでなく、自分の夢・目標・願いなども、言葉に出して言うと、現実に言葉通りになっていきます。

今あなたは、あなたの言葉通りの人生を、歩いているのです。



川の流れるように 38 (306)



人生には、でこぼこ道や曲がりくねった道があります。

今どこなのかの地図さえありません。

時間や時代が過ぎていきます。

まさに川の流れるように、ゆるやかに、とめどなく、おだやかに流れていきます。

川の流れるに、ゆったりと自分の身をまかせて、生きるのもいいのかもしれませんが。

美空ひばりの歌「川の流れるように」の歌詞を紹介します。

知らず知らず 歩いてきた

細く長い この道

振り返れば 遥か遠く

故郷(ふるさと)が見える

でこぼこ道や 曲がりくねった道

地図さえない それもまた人生

ああ 川の流れるように ゆるやかに

いくつも 時代は過ぎて

ああ 川の流れるように とめどなく

空が黄昏(たそがれ)に 染まるだけ

生きることは 旅すること

終わりのない この道

愛する人 そばに連れて

夢 探しながら

雨に降られて めかるんだ道でも

いつかは また 晴れる日が来るから

ああ 川の流れるように おだやかに

この身を まかせていたい

ああ 川の流れるように 移り行く

季節 雪どけを待ちながら

ああ 川の流れるように おだやかに

この身を まかせていたい

ああ 川の流れるように いつまでも

青いせせらぎを 聞きながら

川の流れるにそって、自分の人生を任せてみましょう。

安らかでおだやかな本当の自分に、なれることでしょう。

四つの「い」で人生を生きる 39 (310)



人生を積極的に生きるためには、四つの「い」で生きましょう。
四つの「い」が、あなたの人生を充実した豊かなものとしてくれます。

☆ 強い

- ・積極的にひたすらに、生きましょう。
- ・どんなことにも負けないで、逞しく生きましょう。
- ・病気や弱い心を吹き飛ばし、強い心で生きましょう。

☆ 長い

- ・長生きしましょう。
- ・長く人生を楽しみましょう。
- ・心と身体に注意して、健康に生きましょう。

☆ 広い

- ・いろいろな経験や成長をして、広く学んで生きましょう。
- ・寛容の心で、人生をおおらかに生きましょう。
- ・広々とした視野を持って、生きましょう。

☆ 深い

- ・何事も深く探求して、人生を生きましょう。
- ・人生を味わい深く、生きましょう。
- ・人間性を深めて、生きましょう。

この四つの「い」で、生命の根をしっかり張りましょう。
すると柳の木のように、どんな風が吹こうと、しなやかに対応することができます。
伸び伸びとした気分で、人生を過ごせるのです。



楽しめば人生上手いく 40 (322)



幸せになるためには、心が喜ぶことをすることです。
心が喜ぶこととは、自分にとって楽しいことをすることです。

人生を楽しんでいる人は、遊びでも仕事でも楽しさを探して、楽しんでいます。
自分の持てる力を、楽しいことに集中しているのです。
せつかくの自分の人生ですから、何でも楽しめばいいのです。

嫌なことや苦しいことで、暗くなっても仕方ありません。
嫌なことや苦しいことがあるのは、仕方のないことなのです。
そんなことを気にしないで、今を楽しみましょう。

- ☆ たくさんの人との出会いが楽しい。
- ☆ 好きな仕事をしているので、毎日が楽しい。
- ☆ 家族旅行が楽しい。
- ☆ 嫌な上司がいるけど、それも楽しい。
- ☆ 困難な事があるから、楽しさも増してくる。
- ☆ 子どもの日々の成長が楽しい。
- ☆ 趣味でしていることが楽しい。

自分や自分の周りには、楽しいことだらけです。
楽しいことをたくさん見つけて、楽しみましょう。

人は、人生を楽しみ、幸せに生きられるのです。
楽しめば、人生何でも上手いくのです。

これから遠慮せず、毎日を楽しんで生きましょう。

