

# きずなを強く

良好な人間関係を築こう

(ブログ集3)



人間関係が好転することでいいことが起こる

## しあわせ塾

宮崎 寛

# はじめに

## 「良好な人間関係」がきずなを強め「幸せ」を呼ぶ

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・実践していただき、大変ありがたいと思っています。

そこで、このたび「しあわせ塾」のブログを一部まとめて、「きずなを強く」（ブログ集3）を作成することになりました。

「きずなを強く」（ブログ集3）では、「言葉を生かす」「悪口などを言わない」「人間関係を良好にする」「家族の関係を良くする」「子育ての充実を図る」に関して、良好な人間関係の理解と実践に役立てていただければ幸いです。

さらに、「悩みを解決する」「時間などを活用する」「お金に困らない」「社会・環境との関わりを持つ」「健康づくりをする」に関して、日常的な悩みの理解と解決に役立て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)
言葉を生かす	1 ～ 17
悪口などを言わない	18 ～ 23
人間関係を良好にする	24 ～ 70
家族の関係を良くする	71 ～ 75
子育ての充実を図る	76 ～ 77
悩みを解決する	78 ～ 107
時間などを活用する	108 ～ 113
お金に困らない	114 ～ 117
社会・環境との関わりを持つ	118 ～ 127
健康作りをする	128 ～ 140

**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、人間関係良好体質へと変化することでしょう。**

# 言葉を生かす

## こたつ言葉さようなら 1

### (ホームページブログ番号72)



こたつ言葉とは、どんな言葉でしょう。それは、次の言葉です。

こ…こまった  
た…たいへん  
つ…つらい

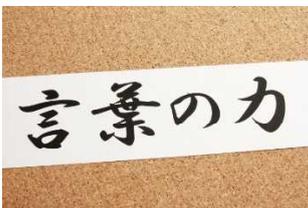
「こ」は、こまった。「た」は、たいへん。「つ」は、つらい。この三つの言葉です。

皆さんは、この三つの言葉を時々口に出して、言ったりしていませんか。ひょっとして、中には、口癖になっている人もいるかもしれません。

何か頼まれたら、すぐこまったと言い。少し問題が起こっただけで、たいへんと言い。少し思うようにいかなかっただけで、つらいと言い。気がつかないうちに、気軽に口に出して言っているかもしれません。

言葉は、言霊と言って、不思議な力を秘めています。こまったと言うことで、こまったことを引き寄せます。たいへんと言うことで、たいへんなことを引き寄せます。つらいと言うことで、つらいことを引き寄せます。言えば言うほど強力に引き寄せるのです。言うことで、心が自分は、そうなんだと思込み、悪いことを引き寄せます。

このこたつ言葉は、できれば、さようならをして、使わないようにした方が良いでしょう。もしこたつ言葉を使いたくなった時は、なんとかなると思って、前向きに考えてみては、いかがでしょうか。ぜひこたつ言葉とさようならをしましょう。



## ゆっくり話すとよく伝わる 2 (121)



テレビで、若い人が歌う曲を聴いていると、曲のテンポが速くて、歌詞の言葉が、よく聞き取れないので、どんな内容の曲か、あまり理解できませんでした。

講演会に行き、講演者の話を聞いている時、早口で話されると、言っている言葉が分からなくて、内容が理解できない時がありました。

業者の方が、自宅を訪問され、早口で説明をされました。よく聞き取れないので、何度も言われることを、聞き直すことができました。

この前病院に行き、お医者さんに診てもらい、説明を受けました。ゆっくりと話をされて、とても分かりやすかったです。

車で旅行に行き、道に迷ったので、通行人にホテルまでの道をたずねました。具体的に指示をしながら、ゆっくり話して、説明してもらったので、とても分かりやすく、また迷うことなくホテルに着くことができました。

**会話で、一番大切なことは、お互いの話す内容が、よく伝わることです。伝わらないと話がなかなか進みません。時には、思い違いしてしまうことがあります。この例でも分かるように、そのためには、ゆっくり話すことが、とても重要になります。あなたは、日頃からゆっくり話すように、心がけているでしょうか。ついつい早口になっていないでしょうか。**

ゆっくり話す意義を考えてみましょう。

☆ 話す一つ一つの言葉が、よく伝わる。

☆ 内容を考えながら、話すことができる。

☆ 聞く方が、話の内容を考えたり、想像したりしながら、聞くことができる。

☆ 聞く方に対して親切です。(子ども、老人、聞こえが悪い人に、十分配慮を)

☆ 言葉に注意するので、感情的にならない。

☆ 話す人が、落ち着いているように感じられ、信頼度が高まる。

このような意義があります。ゆっくり話すだけで、たくさんいいことがあります。今のあなたの話す、ゆっくり度を再点検してみましょう。



## 自分にプラスの暗示 3 (168)



自分に向けて、良い言葉を投げかけ続けると、意識が変わってきます。  
意識が変わると行動が変わり、行動が変わると人生が変わります。

自分が気に入っている、プラスの暗示を見つけましょう。  
そして、一日何回もその言葉を自分に、言葉に出して、言い聞かせましょう。

私の子どもが、よく言っている言葉は、「元気があれば、何でもできる。」です。  
毎日何回もよく言っています。  
自分にプラスの暗示をかけることで、自分自身元気を出し、やる気を引き出しているように感じています。  
おかげで毎日立派に仕事をして、元気に楽しく過ごしています。

そこで、プラスの暗示をいくつか紹介します。

- ☆ 私はできる。その気になれば何でもできる。
- ☆ 自分に、やってやれないことはない。必ずやれる。
- ☆ 感謝、感謝、感謝、いつでも感謝の毎日です。今日も感謝の一日に。
- ☆ 人生において、ムダなことは、何一つない。何でも大切なことだ。
- ☆ 私がやらずに、だれがやる。必ず自分がやり遂げる。
- ☆ 見ようとしなければ、何も見えない。必ずしっかり見て行動する。
- ☆ 全ての出来事には意味がある。意味を考えて生きよう。

自分の気に入った暗示を見つけたり、考えたりして下さい。

プラスの暗示を一日何回も聞くようにすれば、自己暗示の効果で、意識が変わり、前向きに行動できるようになります。



# 忙しいが口癖の人にはチャンスはない 4 (169)



チャンスというのは、人からやってきます。  
あなたにチャンスを持ってくるのは、あなたの周りの人たちです。

**あなたの職場の人、友だち、家族・親戚、今までお世話になった方々など、いろいろな人が、あなたのために、チャンスを持ててくれます。**  
**チャンスをつかむためには、日ごろからの人間関係が良好であることが必要です。**

そのためにも、いろいろな人と話をしたり、交流の場に出かけたりなど、交流の幅を広げることが、とても大切なことです。  
そこに、チャンスが、ころがっているかもしれません。

しかし、よく「私は忙しい。」「私にはそんな暇はない。」「今の仕事だけで、精一杯です。」といて、いつも忙しそうに、ふるまう人います。  
本当に毎日が、慌ただしいのかもしれませんが、見栄のために、そのように言っているだけかもしれません。  
これらの言葉は、決してプラスには、働きません。

忙しいが口癖の人には、他の人からの誘いは来なくなります。  
忙しいので、相手にされなくなります。  
忙しいの言葉が、交流を遮断してしまう壁に、なってしまいます。  
それでは、あなたに、チャンスはありません。

**忙しいが口癖になっていれば、すぐ言うのを止めるようにしましょう。**  
**一日でも早く、交流の壁を取り除きましょう。**  
**どんな時も心に余裕を持ち、風通しの良い状態に、自分を変えましょう。**

そうすれば、自ずとチャンスが舞い込み、素晴らしい未来になっていくことでしょう。



## 教えて下さいを口癖に 5 (201)



誰でも生まれてから、今まで成長してきました。  
成長する間に、いろんな事を教えてもらい成長したのです。  
しかし、人生においては、いまだにわからないことだらけです。

わからないことをわからないままでは、わからないことがわかって生きる方が、断然成長のスピードと大きさが、違ってきます。

先日久しぶりに、スーパーマーケットに行きました。  
いつもの通りに、レジでお金を支払おうとしましたが、できませんでした。  
商品の精算機に、自分でお金を入れて、支払うように変わっていました。  
全くわからなかったので、店員さんに「教えて下さい。」とお願いしました。  
店員さんの丁寧な説明のおかげで、支払いの仕方がわかり、精算機での支払いが、無事終わりました。

このようにわからないことを、素直に人に聞くことは、とても大事なことです。  
日常生活において、皆さんも次のようなことがあると思います。

- ☆ 勉強していて、途中でわからないことがあった。
- ☆ 目的地に行く途中で、道がわからなくなった。
- ☆ パソコンの操作の仕方が、わからなくなった。
- ☆ 仕事でトラブルが起き、その後の対応の仕方が、わからなくなった。
- ☆ 一度聞いたことを忘れてしまって、どうしたらいいかわからなくなった。

このような時は、わからないままでは、困ります。  
わからないことを、しっかり聞いた方が、早道です。

諺に「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」があります。  
これは、知らないことは、積極的に質問するべきだという教えです。

知らないことを聞く言葉は、「教えて下さい。」です。  
わからないと心に感じた時、誰にでも勇気を出して「教えて下さい。」が言えるようになりましょう。  
心配しないで下さい。  
あなただけが、わからないのでは、ありません。

いつでも、どこでも、誰にでも、大きな声でハッキリと「教えて下さい。」と言いましょ。  
いつの間にか「教えて下さい。」が口癖になれば、あなたは、どんどん大きく成長することでしょう。

## 言い訳は聞きたくない 6 (202)



他人は、どういう時に、あなたに不快感を感じるのでしょうか。  
それは、あなたが必死になって、言い訳をしている時です。  
言い訳ほど、見苦しく恥ずかしいことはないのです。

どんな言い訳をするのでしょうか。

- 時間がなかったから、頼まれたことができなかった。
- 他の人が協力してくれなかったから、予定通り仕事が進まなかった。
- あの人が私に意地悪をしたので、自分も意地悪のお返しをした。
- 電車が遅れたので、約束の時間に間に合わなかった。
- お金が少なくなったので、約束の物が買えなかった。

このような言い訳をしたことは、ないでしょうか。  
平気で言い訳をする人、いつも言い訳をする人は、人から不快に思われていることを、肝に銘じて欲しいと思います。  
このような人は、人から好かれることは、ないでしょう。

言い訳は、他の人・物などを理由にあげ、責任を他に転嫁しているのです。  
自分の責任から、逃げているのです。

**本当は、全てあなたの責任なのです。  
あなたが、正直に自分の非を認める必要があります。  
責任から、絶対逃げないで下さい。**

誰でもあなたの言い訳を、聞きたくはないのです。  
「申し訳ありません。今後気をつけます。」と誠意を持って、正直に謝りましょう。

**これから、言い訳をしないように、十分気をつけましょう。  
また、謝ることができるだけないように、もっと日頃から努力してみることも大切です。**



## 元気が出る言葉を 7 (210)



西洋医学の祖と言われた、ヒポクラテスの名言を紹介します。  
「医者には三つの武器がある。第一に言葉、第二に薬草、第三にメスである」

第一に言葉を挙げている点が、画期的に感じます。  
その理由についてヒポクラテスは、「言葉は暗示として、人間の身体に備わっている自然治癒力を、促進させる効果があるからだ」と指摘しています。

つまりあなたの発した言葉は、暗示となって、相手の潜在意識に入り込むようになっているのです。

そこで、あなたが人と話をする時に、相手が元気が出るような話をするように、心がけてみたらいかがでしょうか。

- ☆ 良くここまで頑張れました。あと少しで完成しそうですね。
- ☆ 運動しているから、元気そうですね。生き生きと輝いているよ。
- ☆ いい記録が出るようになりました。今度の大会では、記録が大きく伸びそうだ。
- ☆ 食欲旺盛ですね。きっと身体が元気な証拠でしょう。
- ☆ そんな失敗、気にしなくていいよ。今度は、私が上手くいくように応援します。

このように、元気が出る言葉を言われると、相手の気持ちが明るくなり、やる気がみなぎります。元気いっぱいになり、安心して積極的に、行動することができます。

元気の出る言葉を連発するようになると、きっと人は、あなたを好きになるでしょう。皆は、元気が出る言葉を言ってくれる人が、大好きなのです。



## 感動を言葉にしよう 8 (212)



子どもは、素直に自分の思いを、言葉に出します。  
嬉しいことや驚いたことがあると、「嬉しい。凄く嬉しい。」「ビックリした。本当にビックリした。」と、大きな声を上げます。

大人は、素直に自分の思いを、言葉に出せない人が、多いように思います。  
声に出して、言うのが恥ずかしいのかもしれませんが。  
また、ひっとすれば、感動に対する感性が、低いのかもしれませんが。

あなたが職場で、忙しそうにしている人を見て、昼休みにその人の弁当を買ってきて、渡しました。

そんな時は、その人からどのような反応があると、嬉しいでしょうか。

- 気を使ってくれたのね。
- ありがとう。助かった。
- うわあ、嬉しい。私この弁当が食べたかったの。ラッキー。

おそらく最後の言葉が、あなたは好意を抱くのではないのでしょうか。

あなたが、海外へ旅行に行った人の話を聞く時、どのようなことを言葉にするでしょうか。

- ☆ へー、すごいな。そんな所見たことがない。
- ☆ そんな素晴らしい所に、自分もぜひ行ってみたい。
- ☆ おもしろい。初めて聞く話ばかりで、ワクワクした。

このように感動を、素直に言葉にすると、話をした人も大変喜んでくれると思います。

人はみんな、自分に関心を示して欲しい、評価して欲しい、感謝と感動されたいと願っています。  
驚きや感激の言葉を少し付け加えて、感謝や感動の気持ちを、少しオーバーに表現しましょう。

あなたの言葉に対して、みんなが、喜びと感動を味わうことでしょう。



## それは簡単ですと言おう 9 (214)



この頃は、社会の仕組み、会社の仕組み、仕事の仕組み、人間関係などが、複雑になってきました。

複雑なので、何をするにも直感的に、難しいと感じてしまう人が、多いように思います。ついつい反射的に、怖がってしまう人がいます。

そんな人は、何事にも慎重になり、いろいろな情報を収集したりして、ますます物事を複雑に考えてしまいます。

その結果、頼み事をされた時、「それは難しいです。」と言うクセがついています。

それでは、簡単にできることでも、本当に難しくなります。

難しいと思い、なかなかやろうとしません。

そんな人には、今後頼めなくなり、チャンスはやってきません。

車の修理を依頼した時、「それは難しいです。」と返事をされるのと、「それは簡単です。」と返事をされるのでは、大きな違いがあります。

「それは簡単です。」の返事の方が、安心して依頼ができます。

**世の中に本当は、複雑なことはないのです。**

**あなたが、複雑に見るだけなのです。**

**単純に見ることができる人は、どこがポイントで、どこを見ればいいか、よく分かっています。**

**日頃から、物事を単純に見ようとしています。**

絡まった糸でも、どこの部分に視点をあて、ほどこことができるのか、単純に考え、上手くほどこることができるのです。

**単純に考えれば、「それは簡単です。」とすることができます。**

**あまり難しく考えないで、「それは簡単です。」と気軽に言うようにしましょう。**

「それは簡単です。」とすぐ言える人が、将来成功者になれるのです。



## 自分を責める言葉を捨てよう 10 (237)



あなたは、今元気がありますか。  
イライラしたり、落ち込んでいることはありませんか。

願いか叶わなかった時、仕事が上手くいかなかった時、何かを失敗した時、人から怒られた時などに、次のような言葉を、自分に言っていないですか。

- 俺はダメな人間だ。
- 自分はいない方が、みんなが喜んでくれる。
- バカな私。
- いつも失敗ばかりで、迷惑をかけている。
- 自分は、全く能力がない。

このような自分を責める言葉を、言っていないですか。  
これでは、益々気持ちが沈んでいきます。  
自分の心は、マイナスのエネルギーでいっぱいになります。

いつも自分を責める言葉を使っていると、次から次に悪いことばかり起こります。  
あなたなりに、頑張ったのです。  
**苦しめる言葉で、自分を責めるのを止めましょう。**  
**このようなマイナスの言葉を捨てましょう。**

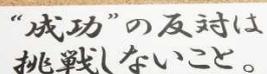
どうしても自分を責める言葉が、浮かんだ時は、深呼吸して、気持ちを落ち着かせて下さい。  
そして、プラスの言葉を使って、自分に語りかけて下さい。

- ☆ どうして上手くいかないかわかったので、次は必ず上手くいく。
- ☆ 今回の失敗の原因を調べると、成功の鍵がつかめそうだ。
- ☆ 失敗は頑張った証拠だ。めげずにもう一度トライしてみよう。
- ☆ もう少し頑張って勉強してみよう。きっとできるようになる。

このようなプラスの言葉を、繰り返しましょう。  
自分の心は、プラスのエネルギーでいっぱいになります。  
次からいいことが起こります。

すると、自分に自信が持てるようになり、イライラしたり、落ち込んだりすることがなくなります。  
いつも元気いっぱいのあなたに、なれるのです。

# 先人の言葉は宝物 11 (249)



“成功”の反対は  
挑戦しないこと。

先人のいい言葉は、宝物です。

あなたが、進むべき道に迷ったとき、気持ちが沈んでどうしようもないとき、何かにつまずいてしまったとき、大切な宝物のように そっと取り出して、自分に力を与えてくれる。そんな「言葉」があったなら。

遠くに光る星のように、確かに輝いて、自分の行く道を照らしてくれる。そんな「言葉」があったなら。

「言葉」には力があります。

古くから伝わる言い伝え、道を究めた人たちの名言、あの人が大事にしているひとことが心に残って、あるときふと思い出す。迷いが晴れて、一步を踏み出す勇気をくれる。

そんな「言葉」があなたにも、きっと見つかるはずですよ。

☆ どんな人にあっても、まずその人のなかにある、美しいものをみるようにしています (マザー・テレサ)

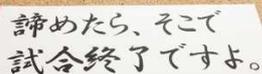
☆ 受けるより、与えるほうが幸福である (新約聖書)

☆ 誤ちては即ち改むるに憚ること勿れ (孔子)

☆ すべての出来事には、意味がある

☆ 辛いことも全部、自分が幸せになるためには必要なこと

このような先人の言葉は、宝物なのです。自分にあつた先人の言葉を探してみてください。きっとあなたを応援してくれる言葉に、なることでしょう。



諦めたら、そこで  
試合終了ですよ。

## みなさん元気ですか 12 (307)



「みなさん元気ですか。」

このように聞かれたら、みなさんは、どのような返事をしますか。

- 「はい、元気です。」
- 「少し元気です。」
- 「いいえ、元気ではないです。」

返事は、どれでしょうか。

元気な人は、大変いいと思いますが、元気でない人は、少し心配です。

元気は、素晴らしい力を持っています。

- ☆ 元気は、生きるエネルギーになります。
- ☆ 元気は、積極性を生み出します。
- ☆ 元気は、明るさと楽しさを生み出します。
- ☆ 元気は、心を成長させます。

元気があれば、何でもできます。

元気は、奇跡も起こすことができます。

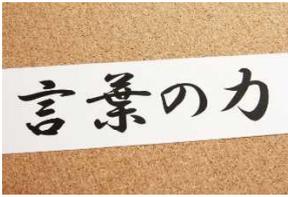
これから、「みなさん元気ですか。」と聞かれたら、「はい、元気です。」と大きな声で、返事をしましょう。

このような返事ができれば、ますます元気が出てきます。

「はい、元気です。」は、今のあなたの状態が、最高に輝いているのです。



# 言葉でプラスのエネルギー 13 (314)



言葉は、言霊と言われます。  
言葉には、力があります。

言葉で、心の中にプラスのエネルギーを与えましょう。  
言葉のプラスのエネルギーが、心の中にたくさん増えてきます。  
言葉で、心も身体も元気いっぱいになります。

「今日も、とってもキツイ一日だった。」  
「今日も、とっても楽しい一日だった。」

言葉は、楽しいとキツイの違いです。  
キツイは、マイナスのエネルギーがあります。  
楽しいは、プラスのエネルギーがあります。  
楽しいが、キツイより、心の中にプラスのエネルギーを与えてくれます。

「今日の試合は、残念にも負けました。」  
「今日の試合は、相手が見事勝ちました。」

自分が負けたことを言うと、悔しさでマイナスのエネルギーが増えます。  
相手が勝ったことを言うと、もっと頑張ろうとプラスのエネルギーが増えます。

「今日の仕事は、少ししか進まなかったので、残念だ。」  
「今日の仕事は、思ったよりかなり進んだので、嬉しい。」

同じ仕事の量を進んだとしても、言葉によって大きな違いがあります。  
進まなかったと思うより、進んだと思うのが、前向きな考え方です。  
残念より嬉しいの言葉が、意欲のプラスエネルギーが増えます。

日頃から自分の心に、プラスのエネルギーを与える言葉を選びましょう。  
そして、その言葉を積極的に使っていきましょう。

心がプラスのエネルギーで満たされ、元気でやる気のある自分になっていきます。

はなたさかあ  
ひにちしきい  
ぬつすくう  
ねてはは、

# 人をほめることで自分も元気に 14 (384)



妻が魅力的な女性か、夫がかっこいい男性かどうかは、配偶者の責任なのです。欧米では、いい年をした夫婦がほめ合ったり、愛の言葉をささやき合ったりします。

ああいうほめ言葉が、互いをますますいい感じにします。外国から夫婦で、日本に旅行している人に出会うと、夫婦二人が本当に楽しく過ごしているように、強く感じる場合があります。

詩人の谷川俊太郎は、『長い間、一緒に暮らして、その間芽生える感情こそが、「愛』』と言っています。

お互いに敬愛し合い、固い絆でしっかり結ばれているカップルは、なんともいえない滋味をかもし出し、誰の目にも好ましい印象を与えるものです。

日本人は、ほめることの大切さは、わかっているのですが、なかなか愛情表現をしません。離婚をされた方の多くは、相手をほめることへの努力を忘れ、批判することに熱心になったことも原因の一つかもしれません。

私は、朝妻と散歩しながら、妻をほめるようにしています。妻を「素敵な洋服を作ったり、おいしい料理を作ったり、花瓶の焼き物を作ったり、素晴らしい特技がたくさんあって、凄いな。」とほめました。妻をほめると、妻は元気になり、言った私も元気になります。

人をほめることは、夫婦間だけではなく、日常的に人間関係においても、とても大切なことです。

- ☆ あなたの今日の洋服のセンスは、とてもいいよ。
- ☆ こんなに早く仕事が終わるなんて、ビックリ。よく頑張ったね。
- ☆ いい人と巡り会えたね。これから二人は、幸せになると思う。
- ☆ 仕事を手伝ってくれて、いい仕事ことができました。ありがとう。
- ☆ 笑顔が素敵ですね。その笑顔で元気になれる。

気軽に人をほめることができる人と、できない人では、本人自身の人生が大きく変わります。

ほめられる人もほめる人も、元気になります。  
ほめる習慣は、日常的にプラスの発想の習慣にもなるのです。

どんな時も、人をほめることができる、優しい人になりましょう。



# 一日何回も「とっても幸せ」と言おう 15 (396)



幸せになるためには、心が清んでいて、美しいほうがいいのです。  
このような人は、人間性が優しく清らかです。

心が濁っていて汚れていては、なかなか幸せになることは、難しいでしょう。  
このような人は、人間性が暗くて貧しいのです。

心の状態に大きな影響を、およぼすものがあります。  
それは、言葉です。

言葉は、「言霊＝コトダマ」からきているので、とても大きな力を持っています。  
何気なく口に出している言葉が、その人の行動や生き方を決めてしまうことがあります。

心が美しくなるためには、自分自身にたくさんの良い言葉を言い続けましょう。  
良い言葉は、嬉しい、楽しい、ありがとう、ついでに、幸せ、許します、などです。

そして、良くない言葉は、決して言わないようにしましょう。  
悪い言葉は、悪口、文句、ついてない、ゆるせない、グチ、などです。

良い言葉の中でも、幸せと強く感じる言葉として、「とっても幸せ」があります。  
一日何回も「とっても幸せ」と言いましょ。う。  
そして、それをずっと長く続けていしましょ。う。

- ☆ 朝元気に起きた時、「とっても幸せ」
- ☆ 美味しい料理を食べた時、「とっても幸せ」
- ☆ いろんな人と出会えた時、「とっても幸せ」
- ☆ 午前の仕事が済んだ時、「とっても幸せ」
- ☆ 恋人と楽しく話げた時、「とっても幸せ」
- ☆ 子ども達の笑顔が見れた時、「とっても幸せ」

どんな時でもいいのです。  
あなたが感じた時に、「とっても幸せ」と言葉に出して、言いましょ。う。

この言葉が、心に大きく影響を及ぼして、心が美しくなてきます。  
そして、たくさんの幸せを、あなたに引き寄せることになります。

「とっても幸せ」は、魔法の力を持っているのです。



## 最高の人生だと言おう 16 (472)



今あなたの人生の状況は、どんな状況ですか。

- 人生は、最低だ
- 人生は、普通だ
- 人生は、最高だ

この三つから選ぶとしたら、どれになるでしょうか。

人生が、最低だと選んだ人は、日ごろからグチや批判が多く、悪いことが起こっているのかもしれませんが。

人生が、普通だと選んだ人は、特に気にすることはなく、平凡な人生を送っているのかもしれませんが。

人生は、最高だと選んだ人は、幸せ感がいっぱい、人に優しく、良いことが起こっているのかもしれませんが。

ここで、中東の昔話を紹介します。

一人の青年が、ある村の入口にいた老人に、「私は、新しい住居を探しています。この村は、住み心地はいいですか」と尋ねました。

老人は、「おまえが以前暮らしていた村の住み心地はどうだった」と問い返しました。

青年が、「最悪でした」と答えると、老人は「この村の住み心地も最悪だ」と答えました。

数日後、別の青年が村の入口にやってきて、老人に「私は、新しい住居を探しています。この村は、住み心地はいいですか」と尋ねました。

老人が、「おまえが以前暮らしていた村の住み心地はどうだった」と問い返すと、今度の青年は「とてもいい村でした」と答えました。

老人は、「この村の住み心地も、おまえにとってはいいものになるだろう」と答えました。

この昔話が意味していることは、「人の人生は、その人の考え方しだいなのだ」ということです。

人生が、最低だと不平不満を言えば、どんなことをしても、結局上手くいきません。

人生が、最高だと笑顔で楽しめる人は、どんなことをしても、上手くいくのです。

☆ あなたの人生は、どうですか？ 最高の人生です。

☆ あなたは、幸せですか？ 幸せいっぱいです。

☆ あなたは、運がいいですか？ いつも運がいいんです。

☆ あなたは、楽しく過ごしていますか？ 毎日が楽しさいっぱいです。

☆ あなたは、自分のことを好きですか？ 自分が大好きです。

このようにはっきりとプラス思考で、言えるようにしましょう。

フランスの哲学者のサルトルは、「人間の運命は、すべてその人の手中にある。」と名言を残しています。

人生の幸せは、あなたしだいなのです。

## 相手にわかる言葉で話そう 17 (477)



コンビニでバイトしてる時、お客さんに「ショートケーキありますか？」と聞かれて、デザートが置いてあるところまで案内しました。

するとお客さんから、「違います！。消毒液です！！」と言われました。

それでも、ショートケーキだと思いこんで、「ショートケーキはございません！！」と言い合いになりました。

この例は、言葉の聞き間違いによるトラブル例です。

このように人間関係のトラブルでは、相手の言った言葉がよく伝わらないことで、トラブルを引き起こす場合があります。

私の経験から、いじめなどのトラブルでは、いじめの発端が、言った言葉を間違っ、悪い言葉として受け止めてしまったことから、トラブルが始まるが多々ありました。

「私は、すごい人間だ」と言うことをアピールするために、難しい言葉を使って話す人がいます。しかし、難しい言葉を使っても、相手は理解できず、「すごい人だ」とは思ってくれないのです。本当の意味で、「すごい人」は、誰にでもわかるような、やさしい言葉で話します。

ブッダは、民衆に仏教を布教する際、誰にでもわかるような、やさしい言葉で説教したと言われて

います。農民には、農民にわかりやすいようなたとえ話を多く使って、また商人には、商人にわかりやすい言葉を多く使って、やさしい言葉で説教しました。

これを仏教では「対機説法(たいきせっぽう)」と言います。

「相手に合わせて、わかりやすく、臨機応変に解説する」という意味です。

- ☆ 子ども
- ☆ 会社員
- ☆ 高齢者
- ☆ 障害者
- ☆ 自分の仕事関係以外の人
- ☆ はじめて出会った人
- ☆ 異性の人
- ☆ 外国人

このようないろいろな人に応じて、わかる言葉で話すように、努めましょう。

本当の意味で「すごい人」は、やさしい言葉・わかる言葉を使いながら、ものすごい内容のことを言っているのです。

ですから相手は、「すごい人だ」と、その人を尊敬するのです。

私のブログも、やさしい言葉・わかる言葉をもっと使っていきたいと思います。

## 悪口などを言わない 悪口の倍返し 18 (33)



漫才の M 1 グランプリが終了した後、優勝できなかった漫才師が飲酒中に、女性審査員の悪口を SNS で流した。このことが大問題となり、本人も含め多くの方々が女性審査員に謝罪をした。

女性審査員は、それに対して寛容な態度であったが、悪口は怖いとあたためて思った。おそらく悪口を言った漫才師は、今後窮地に立たされるのではないかと心配している。

悪口とは、本当に怖い言葉である。場合によっては、その一言で人生を狂わせることもある。

悪口を言うことは、本人にとって、その時はスッキリして、気持ちが良いことかもしれない。しかし、言われた相手は、良い気持ちはしない。まして相手が知らないところで悪口を言われ、それを相手が知ると腹が立つであろう。

**悪口を言うことで、良いことは何も起こらない。相手に言った悪口は、必ず回り回って自分に倍返しで返ってくる。**

ただ嫌なことが起こり出しているが、自分に返ってきていることに気がつかないだけである。自分で悪口を言ったり、人から聞いた悪口を広めたりすることは、止めましょう。

だんだん激しくなり、悪口から喧嘩になったり、いじめになったりなどもめ事が必ず起こります。



## 人を悪者にしない 19 (130)



よくないことが起こると、必ず悪者探しが始まります。あの人が悪い、会社が悪い、家族が悪い、政治が悪い、社会が悪い、時代が悪いなど、他に悪者を求めます。そして、悪者は責任を追究される。このような人・社会になりつつあり、大変残念に思います。

このような悪者探し・責任追求で、いいことがあるのだろうかと思いたくなります。自分自身の原因は、ないのでしょか。

よい行いにはよい結果、悪い行いには悪い結果があります。身の回りで起こるすべてのことは、原因があり、原因を作っているのは、自分自身です。

**自分の周りのことで、悪いことが起こると、他の人が原因ではなく、必ず自分自身が原因なので、自分自身の原因を素直に認め、反省し、もっといい結果を招くように、努力をしましょう。**

他の人を悪人にした方が、苦から逃げることができ、楽かもしれません。それでは、何の解決にもならないのです。**決して他の人を悪者にしないで下さい。人を悪者にして、生きる人生では、誰からも信頼されません。人生の豊かな実りを手に入れることはできません。**

人に対してだけではなく、いろいろな事・物に対しても、悪者にしないで、自分に出来ることは何かを問いかけてみましょう。



## 自分が嫌なことを人にしない 20 (213)



あなたにとって、人からされて嫌なことは、どんなことですか。  
子どもの頃から現在まで、たくさん経験したことがあるでしょう。  
おそらく自分のことなので、すぐにいろいろ思いつくのでは、ないでしょうか。

**自分が人からされて、嫌だと思ふことを、人にしてはいけないことは、当たり前のことです。**  
それは、自分が人からされて嫌なことを、あなたが人にすれば、人も嫌がるからです。  
された人は、あなたに対して、怒りを覚え、あなたが信頼できなくなってしまうです。  
このことは、誰でも少し考えれば、簡単にわかることです。

私が、人からされて嫌なことを、いくつか紹介します。

- いじめられる
- 差別をされる
- バカにされたり、批判されたり、文句を言われる
- 陰で自分のことのヒソヒソ話をされる
- 約束の時間や約束事を守らない
- ウソを言われる
- 仲間はずれをされる

このように、いくつか嫌なことがあります。  
そこで、私は人に対して、これらのことは絶対しないように、日々努力をしています。

しかし、残念ながら、世間において、このようなことが、いたる所で起こっています。  
自分が嫌だとわかっているのに、他の人に、平気でしてしまう人々がいるのです。

そんな人は、強く反省して欲しいと思います。  
そして、決して自分が嫌なことを、人にしないで下さい。

**これからは、何か言葉を言ったり、行動を起こしたりする前に、人が嫌がることでないかを、自分に問いましょう。**  
**嫌がることであれば、止める勇気を持ちましょう。**

**自分の言動が、常に喜ばれる結果に繋がるように、なって欲しいものです。**



## 悪に染まらない強い心 21 (233)



テレビや映画などで、華々しく活躍している芸能人が、驚くような犯罪を起こします。

- 覚醒剤を常習して、警察から逮捕される。
- 女性に性的暴行をふるい、警察から逮捕される。
- 飲酒運転をして、横断歩道で人をはねて逃げ、その後しばらくして自首する。

このような悪いことを、平気で起こしてしまう。  
これでは、幸せになることは、できないでしょう。  
一度悪に染まると、一生苦しむことになります。

幸せになるには、善行をすることは、もちろん大切なことです。  
しかし、悪に染まらないことも、とても重要です。

悪の意味は、悪いこと、人道・法律などに反すること、不道德・反道徳的なことです。  
一度悪に染まると、二度目、三度目と、簡単に悪いことをする傾向にあります。  
いつの間にか、悪の道を平気で、走り続けるようになります。  
大変怖いものです。

絶対悪に染まらないように、しましょう。  
では悪に染まらないようにするには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 日頃からいろいろな場面で、判断する場合に、これは悪ではないのかと、自問する。
- ☆ 悪を許容してしまう、自分の弱い心を、勇気を出し強くする。
- ☆ 悪に染まりそうな人や場所には、近づかない。
- ☆ 悪の道に誘われた時、強い心でキッパリと断る、無視する。
- ☆ 悪に染まって、苦しんでいる自分を想像してみる。
- ☆ いろいろな情報などから、何が悪であるのかを具体的に学び、善悪の判断力を高める。
- ☆ 悪に染まりそうな時は、家族・友だち・警察などに、早めに救いを求める。

悪に染まると一時的には、楽になれるのかもしれませんが。  
しかし、その責任を、一生背負っていかなければなりません。

どんな時も決して悪に染まらない、強い心を持った人になりましょう。

## 悪口は受け取らない 22 (239)



悪口を平気で、言う人がいます。  
相手の立場や思いを無視して、自分の判断で、人を批判します。

もし悪口を聞き、反省することがあれば、反省しましょう。  
しかし、道理が通らない悪口まで、素直に聞き、落ち込んでしまう必要はありません。  
いわれのない悪口に、恐れる必要はありません。

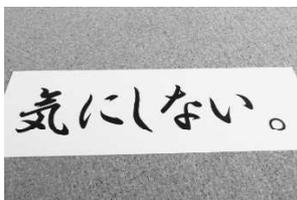
お釈迦様は、「悪口は毒蛇と思え。受け取るな。」と言っています。  
相手がどんなひどい悪口を言っても、言われた方が、悪口を毒蛇と思って、受け取らなければいいのです。

- ☆ あの人、悪口を言うのが好きなんだ。
- ☆ いろいろな見方・考え方があるのもだ。
- ☆ 悪口を言う人は、言わないと気が済まないの、可愛そうだ。
- ☆ 悪口を言った人は、自分にその悪口が、返ることを知らないんだ。
- ☆ 悪口を言いたい人は、勝手に言うといい。

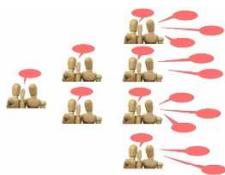
このように思うと、悪口を受け取らなくて済みます。  
自分の気持ちが、凄く楽になります。

誰かから悪口を言われても、自分は自分、これでいいんだ、と気にしなければいいのです。  
マイナスエネルギーを、受け取らなくていいのです。  
悪口を受け取らない強い心を、育てていきましょう。

しだいにあなたへの悪口が、なくなってきます。



## 悪いこと・悪口はすぐ伝わる 23 (352)



芸能人の薬物使用による逮捕、高齢者の自動車運転による死亡事故、親の虐待による児童死亡事件など、世の中には多くの悪いことが、起こっています。

このような悪いことは、情報化が発達した今の時代においては、テレビ・新聞・SNS・インターネットなどによって、起こったその日のうちに、全国に伝わります。

驚くような早さで、伝わっていきます。

同じように、国会議員の暴言、有名人の悪口なども、すぐ全国に伝わります。

不思議なことに、悪いこと・悪口は、誰でも興味・関心があるので、伝わる早さが凄いです。

逆に良いこと・賛辞やほめ言葉は、情報として、ほとんど伝わってきません。

伝わってきても、あまり興味・関心がないせいか、伝わるのがかなり遅いです。

私たちの日常生活においても、多くの人が経験があると思いますが、悪いこと・悪口はすぐに伝わってきます。

自分に関係ないことであれば、面白がって、たくさんの人に話をします。

そして、知らない間に、多くの人が知っている状況が、できるのです。

大変悲しいことだと、感じます。

良いこと・賛辞やほめ言葉は、あまり伝わってきません。

悪いことや悪口は、すぐ伝わることを、強く意識しましょう。

悪いことや悪口を人から聞いたなら、自分だけでも留めておき、人に伝えることは、止めましょう。

もちろんあなたが、悪いことをしたり、悪口を言うことは、しないようにしましょう。

**悪いことや悪口は、人の心を明るくすることは、ありません。**

**悪いことや悪口を言ったり、伝えたりせず、良いこと・賛辞やほめ言葉を言ったり、伝えたりする人で、ありがたいものです。**



# 人間関係を良好にする 聞き上手で愛されよう 24 (35)



いろいろな人と話をする時に、自分が一方的に話をしすぎて、失敗したり、嫌がられたりしたことはありませんか。

人は、相手の話を聞くより、自分で話す方が好きなのです。特に気を使わなくていい人に対しては、ついつい一方的に話をしてしまいます。ためになる話、楽しい話、元気が出る話などは、有意義でしょうが、暗い話、面白くない話などは、長く話されると困ってしまいます。話してばかりいる人は、なかなか人の話を聞くことができません。

実を言うと人の話をしっかり聞けることは、生きていく上で、とても大切なことです。聞く力を持った人は、人に好かれ、知識が豊富になり、知恵が高まります。話をしっかり聞いてくれる人は、誰からでも本音で話しやすく、愛されます。

**そこで聞き上手になるには、相手の方を向き、話に耳を傾け、相手が満足するまで、静かに聞くことです。例えば「相手8割、自分2割」の割合で、話をするといいでしょう。少しずつ聞き上手になってくると思います。**

エッセイストの阿川佐和子さんが、さまざまなゲストを招くトーク番組「サワコの朝」があります。佐和子さんは、ゲストの話をうなずきながら、しっかりと話を聞かれています。佐和子さんは、短いトークをされますが、聞くことが中心で、時間が進むにつれて、ほとんどのゲストの方が、笑顔で楽しそうに話をされています。また、ゲストの方が、ここでしか聞けない話を遠慮なく紹介されます。聞き上手になることの凄さを強く感じます。



## 出会いが人生を変える 25 (56)



人は、人と人の中で暮らしています。その暮らしの中で、たくさんの人と出会い、繋がったり、別れたりします。たくさんのお出会いの中でも、お出会いによっては、自分の人生が大きく影響される場合があります。

学校生活の担任や恩師、仲の良い友だち、会社の尊敬する上司や同僚、サークルで知り合った人、結婚相手、地域の方々などいろいろな人とのお出会いがあります。そして、それらのお出会いによって、自分自身の考え方、進路、生き方などが、影響を受け、人生が大きく変わってくるようになります。

例えば、私の場合、中学校の時の担任にお出会い、大きな影響を受け、教員という職業を目指すことになりました。このお出会いがなかったら、おそらく今と全く違った人生を、歩んでいたと思います。大変いいお出会いであったと思っています。

このような偶然的なお出会いもありますが、それだけを待っているだけでは、いいお出会いとのチャンスを逃がすこととなります。例えば、結婚相手を探す場合に、自分の家で待っているだけでは、いいお出会いはありません。思い切って、異性とお出会える場所に行き、交流を深めることが必要です。

**行動することで、新しいお出会いが生まれるのです。そして、お出会いは、宝物なのです。これから積極的にもっと新しい世界に飛び込んで、いろんな方々との素晴らしいお出会いを期待しましょう。**



## 陰日向なく 26 (64)



「脚光を浴びることはしたいが、目立たないことは、したくない」「もうけることはしたいが、もうけがないことは、したくない」「きれいなことはしたいが、自分が汚れることは、したくない。」このように思う人が、多いと思います。

また、「たくさん人がいる場所では、目立つように張り切って仕事をするが、誰も見てない場所では、ゲームをして遊んでいる」「人がいる所では、上司に愛想を振りまくが、人がいない所では、上司の悪口を言っている」このような言動をする人もいます。

「陰日向」と言う言葉があります。この意味は、日の当たる部分と当たらない部分、人の見ている所と見ていない所とで、言動が変わることを意味します。

日の当たる部分だけでなく、日の当たらない部分も、とても大事です。そして、人の見ている所と見てない所で言動が変わるのも、おかしなものです。誰でも不信感を持ちます。

**日の当たらない部分・人の見てない所を真面目にきちんとできる人ほど、人間性豊かであり、誰からでも信頼される人です。きついことや苦しいことから、目を背けません。**

自分は、陰日向なく今、生きているのか、時々自問してみてください。



## 人の数だけ正解がある 27 (70)



小学校、中学校、高等学校の学校生活において、必ずあるのが、テストです。テストでは、正解が一つだけあって、それ以外は、不正解になります。○か×かで、判断され、点数が付けられます。全ての人、学校生活の長きに渡り、正解を求める勉強を強いられてきました。大変残念なことです。ひょとして、今の自分は、一つの正解だけを求め続けている人生を、送っているのかもしれない。

確かに、主に知識・技能を問う問題であれば、正解か不正解で、判断できます。しかし、世の中の仕事の問題や現実的な生活問題は、正解は一つでは、ありません。驚くほどたくさんの正解があります。人それぞれ考え方や生き方が、全く違ってきます。

**そうであれば、その人が考え、その考えを正解と判断したならば、それは間違いなく正解です。つまり世の中には、人の数だけ正解があるのです。不正解は、ほとんどと言っていいほど、ないのかもしれない。**

これは正解、あれは不正解と簡単に、判断することを止めましょう。すべて大切な大切な正解なのです。一人一人が、真剣に考えた正解なのです。そのことをしっかり意識して、その正解を尊重しましょう。

そして、いろいろな正解の中にある、よりよいものを取り上げ、仕事や生活に生かしてみても、いかがでしょうか。人の数だけ正解があることが、大変ありがたいことです。



## みんなちがって、みんないい 28 (71)



金子みすずの詩に、「私と小鳥と鈴と」がありますので、紹介します。

### 「私と小鳥と鈴と」

私が両手をひろげても  
お空はちっとも飛べないが  
飛べる小鳥は私のように  
地面を速くは走れない。

私がからだをゆすっても  
きれいな音は出ないけど  
あの鳴る鈴は私のように  
たくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、  
みんなちがって、みんないい。

今の時代は、とかく何かの基準を決めて、競い合う時代です。すぐどれが良い、悪いと優劣をつけてしまいます。いろいろな物に対してだけでなく、人間に対しても同様です。悲しい時代であると、感じています。

この詩は、鈴と、小鳥と、私のそれぞれが、べつべつでも、それに優劣は無いことを、うまく表現しています。作者の感性と表現力に感心します。

世の中の全ての物や生き物など、どれをとっても、それぞれ違います。しかし、どれも素晴らしい何かを持っています。それぞれの違いと良さを大切にしましょう。そして、そのことを認め、尊重して、ともに生きていきたいものです。



## ウソつき鬼を追い出そう 29 (104)



2月3日は、節分です。節分には、豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされていて、豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出た時、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っています。「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。これを機会に、心の中の悪い鬼を追い出したいものです

皆さんは、心の中のどんな鬼を追い出したのでしょうか。いろいろな鬼がいると思いますが、私は、ウソつき鬼を追い出しました。**皆さんも心の中に、ウソつき鬼がいれば、追い出して欲しいと思います。**

昔は、嘘をつくと、死んでから地獄の閻魔大王に悪い舌を抜かれる。だから嘘をついてはいけないと、子どもを戒めたことばをよく聞かされました。怖くてウソは、絶対につかないと思いました。

諺に「嘘つきは泥棒の始まり」というのがあります。平気で嘘をつくようになると、泥棒をするのも平気になるという意味です。本当に泥棒になると警察に捕まり、処罰を受けます。それだけ、嘘はいけないとの教えだと思えます。

今の子どもや大人は、ウソをつくことはないでしょうか。テレビや新聞などの事件を見ていると、自分は悪くない、ウソはついていないと、平気でウソを言う人が多いように感じられます。ウソをつくことに対する罪悪感が、なくなっているのかもしれませんが。

ウソをつくことは、やっぱり悪いことです。ウソをつくると周りの人を傷つけ、誰からでも信頼されなくなります。ウソをついた自分自身の心が、暗くなります。しかし、場合によっては、本当のことを言えば、相手を傷つけてしまう場合があるかもしれません。そんな場合でも、相手のことを思いやりながら、本当のことを言った方が、結果的にいいと思えます。

**言ったウソは、どんなウソでも必ず後から、ばれるのです。**ばれないとしたら、ひよとすると周りには、ウソだと分かっている、言った自分だけが、ばれていないと思っているのかもしれませんが。ウソを言い出したら、そのウソがばれないように、またウソを言い続けなければなりません。そんなことが、許させるわけがありません。

ウソをつくことは、自分自身の恥と思って、心の中から、思いっきりウソつき鬼を追い出しましょう。



# 食事の話題で盛り上がりよう 30 (119)



私の家では、毎日食事の話が、話題にならない日がない。「今日の夕ご飯は、何かな。楽しみ。」「おかずの味付けが、とても美味しかった。」「今度は、自分が好きな料理を作って欲しい。」「二つ味を比べて、美味しい方は、どっちだった。」「この前行った海に見えるレストランの料理が、とても美味しかった。今度また行きたいね。」など、食事の話が尽きません。それは、家族全員が、食事に対する興味・関心が高いのです。

このことは、おそらく私の家だけではなく、ほとんどの家においても、食事に関する話題が、出るのではないかと思います。

朝・昼・晩のおいしい食事は、人にとってなくては、ならないものです。食事によって、人は、元気をいただき、楽しい時間を過ごすことができます。

**食事の話題は、誰にとっても、共通の話題になり、楽しいものです。食事の話題で、たくさんのお話が話せるので、その場が盛り上がります。食事をしながらの話題であれば、さらに会話が弾みます。**

- ☆「どんな料理が好きですか。」
- ☆「最近食べに行って、美味しかった店を教えてください。」
- ☆「この店で一番の料理は、なんだと思いますか。」
- ☆「この料理は、どんな食材で、できていると思いますか。」
- ☆「家で、どんな料理を作って、食べますか。」
- ☆「皆の一番好きな料理を教えてください。」
- ☆「昨日は、何を食べましたか。」

食事の話題は、会話が盛り上がるため、大いに役立ちます。

例えば、初めて出会った二人の会話が、なかなか弾まない時、食事を話題にすることで、会話が弾むようになります。会話を通して、お互い楽しく情報交換ができます。もし、会話が苦手な人でも、はじめに食事の話題であれば、スムーズに楽しく話すことができると思います。

**出合いや集まりで、会話が弾むことは、心の絆を深めることになります。そして、さらなる新しい出合いやチャンスを引き寄せます。食事の話題で、会話を盛り上げ、運を引き寄せましょう。**



## 相手の立場で考える 31 (122)



相手と話をしている、考えが折り合わない。  
相手と話をしている、相手の言っていることが、よく理解できない。  
相手と話をしている、お互いの主張にこだわり、話が進まない。

こんなことは、誰でもよくあることだと思います。それは、**何かを考える時、常に自分の立場で、考える習慣が身についているからです。そして、自分の立場に都合のいい考えや判断をしてしまいます。**

これでは、なかなか話が上手くいきません。それでは、どのように考えたらいいのでしょうか。それは、**相手の立場に立って、考えてみることです。**例えば、自分が普通の社員、相手が部長であれば、部長の立場で考えます。自分が学校の先輩、相手が後輩であれば、後輩の立場で考えます。自分が売り手、相手が買い手であれば、買い手の立場で考えます。自分が若者、相手が高齢者であれば、高齢者の立場で考えます。

具体的には、次のようにします。

- ☆ 相手がどのような立場なのか、理解する。
- ☆ 自分が相手の立場であれば、どのように考え・判断するかを想像する。
- ☆ 自分の考えに課題・問題点等ないか、再度考え直してみる。
- ☆ 相手に対して、配慮不足等ないか考える。
- ☆ お互いの考えの接点を考える

自分だけの考えを押しつけるのではなく、常に相手の立場で考えることで、相手に対する思いやりや優しさ、尊敬する態度が生まれ、お互いが上手くいくのです。



## 異なる考えこそ宝 32 (124)



職場の会議において、新しい企画の提案がなされます。その提案に対して、異なる考えはなく、すんなりと了承されてしまいます。そうした場合、その企画を実施すると、いろいろな問題が起こることがあります。

しかし、新しい企画の提案に対して、異なる考えが出た場合は、企画がまとまるまで時間がかかりますが、企画を実施すると、問題が起こらず、わりとスムーズに進みます。

これは、**同じ方向の考えだけでは、考えが深まらないのです。異なる考えがあつてこそ、十分に考えが深まるのです。**

異なる考えに耳を傾けなかったり、異なる考えを軽く扱ったりしないで下さい。**異なる考えは、宝なのです。**

異なる考えを宝ととらえる意義を紹介します。

- ☆ 異なる考えから、課題や問題点を学び、改善することができる。
- ☆ 異なる考えを尊重する態度を、育てることができる。
- ☆ 多方面からの異なる考えが、自由に出るようになり、話し合いが活性化する。
- ☆ 多くの人の思考が柔軟になる。
- ☆ どんな考えに対しても、素直に心を開き、聞くことができる。

これからの社会では、多くの人々が異なる考えを自由に出し合い、みんなの考えを練り上げ、よりよい考えにしていくことが重要です。

どんな考えにも耳を傾け、そこから学ぶことができる自分でありたいものです。



## 譲る心で人間関係良好 33 (125)



- 満員電車の中で、椅子に座っていたら、近くに高齢者が立っていた。そこで、自分の席を譲ってあげた。
- デパートのセールスに駆けつけ、商品を手にとったら、他の人もその商品をつかんでいた。そこで、他の人に譲って、自分は別の商品を購入した。
- 雨が降り出したので、学校の傘を借りようとしたけど、1本しかなかったので、他の人に譲って、雨が止むまで待ってから、家に帰った。
- 建物の狭い入り口を、二人同時に入ろうとしたので、相手に先に入ってもらい、自分は、後から入った。

このようなことは、日常茶飯事にあることです。しかし、相手を先に、自分を後にすることが、いいと分かっているけど、ついつい自分の方を先に優先してしまうことがあります。時々ならいいかもしれませんが、何時も自分が先では、人間関係が上手くいなくなるかもしれません。

**譲る心は、いわば社会の潤滑油のようなものです。日常の中で、譲る心にふれるシーンに出会うと、温かい気持ちになります。**

自分が幸せになりたいければ、まず他の人をハッピーにすることが大切です。自分が先に踏み出した時でも、ぐっと我慢して、他の人に譲りましょう。

**あなたの譲る心が、あなた自身を成長させ、人間関係を良好にします。**自分のことより、他の人のことを思いやること自体が、自分自身の幸せでもあります。



## 顔を合わせる 34 (137)



テレビを見ていたら、会社の同じ部屋で、すぐ近くにいる相手と、メールで連絡を取り合っている姿がありました。本当に驚くばかりです。

最近、時間の節約のために、メールを活用して、コミュニケーションがなされています。メールを活用すると、相手に伝えたいことを、自分が都合のいい時間に、メールで送ることができます。相手も自分の都合にいい時間に、メールを見て、返信ができます。メールには、それなりの便利さがあります。

しかし、はたして、メールで何でも済ませることが、できるのでしょうか。メールで心が通じ合うことができるのでしょうか。はなはだ疑問です。

お客様のクレームに対して、メールでお詫びして、さらにお客の反感をかってしまう場合があります。お客様のクレームに対して、直接自宅を訪問し、お互いの顔を合わせて、お詫びをすると、丁寧な説明ができ、逆に信頼を増すことがあります。

顔を合わせることは、コミュニケーションを図る上で、基本的なことです。その基本的なことができない状況が、多くなってきています。

そこで、顔を合わせることのよさを紹介します。

- ☆ 話を良く聞き取ることができる。
- ☆ 顔の表情や態度から、気持ちや姿勢がわかる。
- ☆ 真っ正面から、きちんと話ができる。
- ☆ どんな人間であるか、知ることができる。
- ☆ 時間をかけて、しっかりと話すことができる。

コミュニケーションの基本は、顔を合わせ会話をすることです。大切な事柄は、必ず顔を合わせるようにしましょう。顔を合わせることで、お互いの心が通じ合います。



## 結果を求めない 35 (139)



何事にも「原因と結果」があります。誰でも早く結果が出ることを望みます。しかし、焦って結果を求めることに注視し過ぎて、悩むことがあります。

- これだけ努力しているのに、良い結果が出ない。
- 一刻でも早く、結果が出で欲しい。もう待てない。
- 結果が出なければ、やった意味がない。

諺に「果報は寝て待て(かほうはねてまて)」があります。これは、運というものは、人の力ではどうにもできないものだから、人事を尽した後は、気長に良い知らせを待つしかないという意味です。

この諺は、結果を気長に待つことの大切さを教えています。結果が出るまでには、長い時間がかかるのです。

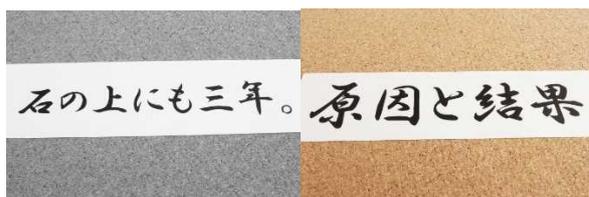
もちろん、努力が足りなければ、良い結果は出ません。

諺に「石の上にも三年(いしのうえにもさんねん)」があります。これは、つらくても辛抱して続ければ、いつかは成し遂げられるという意味です。

**結果が出るまでには、長い時間がかかります。**

**結果を求めなくても、原因があれば、必ず結果は出るのです。**

**結果を求めないで下さい。求めないで、努力を継続的に続けることに、力を注ぎましょう。いつかは、必ず良い結果がついてきます。**



## 縁が幸運を連れてくる 36 (150)



- 夫婦関係が、上手くいっているのであれば、お互いの縁がいいのです。
- 仕事関係が、上手くいっているのであれば、会社の同僚などとの縁がいいのです。
- 学業関係が、上手くいっているのであれば、先生や同級生との縁がいいのです。
- 生活関係が、上手くいっているのであれば、友だちなどとの縁がいいのです。

知らず知らずのうちに、あなたには、いろいろな縁が幸運を連れてきています。

**縁のある人と一緒にいるといいことが起こります。**

**気づかないうちにいい影響を受けていて、自然と一緒に居ることが心地よいのです。**

「袖振り合うも多生の縁(そでふりあうもたしょうのえん)」という言葉の意味は、知らない人とたまたま道で袖が触れ合うようなちょっとしたことも、前世からの深い因縁であるということです。

☆ 町で偶然に昔の同級生に出会い、その後よく会って話をするようになった。

☆ アルバイト先で、今の妻と知り会い、仲良くなり結婚した。

☆ 病気で入院した時、同部屋の人に出会い、親友関係になった。

☆ 友だちに知り合いを紹介され、仕事が上手くいくようになった。

**縁がある人とは、運命的な結びつきや関係を感じます。**

**縁は、不思議なもので、幸運をつれてきます。**

いつ、どこで、誰と縁があるか全く予想できません。

縁を大事にし、縁に対する感性を高めると、縁が吸い寄せられます。

縁とともに、いっしょに幸運を連れてきます。

**今ある素敵な縁を大切にするとともに、これからの縁も大切にしましょう。**

**縁とは、人生の大きな宝物です。**



## 当てにしないで生きる 37 (159)



人の心は弱いもので、何か困ったことや心配なことがあると、誰かを頼ったり、相談したりします。これは、悪いことではありません。しかし、何時も何かあれば、誰かを当てにして生きるのであれば、自立した自分には、いつまで経ってもなれません。

- 仕事が上手く進まなかったら、上司にすぐ相談しよう。
- お金を使い果たしたら、友だちに借りればなんとかなる。
- 不健康な生活をしていても、具合が悪くなれば、病院の先生に診てもらえばいいや。
- 悪いことをして、警察にお世話になっても、親がなんとかしてくれるだろう。

このような姿勢でいると、人に対する依存心が、高くなってしまいます。依存心が高くなると、責任感がなくなり、仕事などいい加減に取り組むようになります。人間関係も悪くなり、人からの信頼がなくなってしまいます。結局仕事運や対人運が、悪くなってしまいます。

**当てにすることは、自立心を低くします。**  
**当てにしないで生きることが、自分自身の自立心を高めるのです。**

当てにしないで、自立心を高め、自分自身を強くしましょう。  
そんな人には、幸運の女神が、味方になってくれることでしょう。



## 他人の目を気にしない 38 (161)



自分がしていることに、他人の目が気になることは、ありませんか。

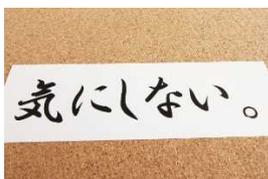
- 自分の考えを出すと、人から批判を受けるのでは、ないだろうか。
- 自分一人だけみんなと違う色の服を着ているので、周りの目が気になる。
- 休みの日に出かけると、近所の人から、どこに行くのか見られているように感じる。
- 自分のことを、あの人がいつも見ているように感じる。

このように、他人の目が、気になることがあると思います。  
人は、不思議なもので、一度気になり出すと、いつも気になります。

他人の目が気になることで、素直な自分を自由に出せなくなります。  
自分の言動が、他人を気にするあまり、制限されます。  
心が、悩みやストレスを感じ、暗く憂鬱になってしまいます。

**私は、私、あなたは、あなた、でいいのでは、ないでしょうか。  
いつも周りに同調しようと気を使わなくて、いいのではないのでしょうか。  
多少他人から嫌われることがあっても、いいのではないのでしょうか。**

**他人の目を気にしないで、堂々と、私は、私のために生きましょう。**



## 地位や出世を追い求めない 39 (162)



他の人より優位に立ちたい。  
誰からでも自分を認めて欲しい。  
人は、このように願い、高い地位や出世をすることを追い求めます。

それが叶えば、優越感を感じることができ、昇進や昇給につながります。  
周りの人や世間も今以上に、あなたを認めるようになります。

しかし、自分の実力以上に地位や出世を、追い求めるとどうでしょう。  
自分が可愛いあまり、必要以上に求めると、心に迷いが生まれます。

心に迷いが生まれると、狡いことに手を出したり、他の人を陥れたりします。  
地位や出世を得るために、どんな手段でも、使うようになります。

それでは、自分の心は、穏やかでないでしょう。  
仮に高い地位を得たり、出世ができたとしても、今度は、他の人から狙われることとなります。  
実力がないのに、高い地位を得たり、出世ができたとしても、いつも不安に駆られることとなります。

**地位や出世を求めたい気持ちを、自分でセーブをする心の強さが必要です。  
無理に追い求めなくても、あなたの実力にあった地位や出世を、必ず得ることができます。**

多くの立派な人が、地位や出世を求めすぎたために、失敗したり敵を作ったりして、途中で挫折をしています。  
欲望が、挫折を与えるのです。

**地位や出世を無理に、追い求めない生き方もいいのでは、ないでしょうか。  
あなたの努力や頑張りに、結果として、地位や出世がついてくるのです。**



## イエスマンに気をつけろ 40 (173)



- 仕事を依頼すると、イエス(はい)と返事が返ってくる。
- 頼み事をすると、イエスと返事が返ってくる。
- 食事に誘うと、イエスと返事が返ってくる。
- 仕事のアイデアを出すと、イエスと返事が返ってくる。

一見イエスと返事をする人は、素直で素晴らしい人のように思います。しかし、いつでもイエスのイエスマンだとしたら、それでいいのでしょうか。

何でもイエスと言えば、相手の気持ちが良いくなるでしょう。でも、本当の自分は、どうでしょうか。自分の気持ちや考えを押し殺して、ストレスがたまっていないでしょうか。

**もしあなたがイエスマンであれば、無理をしないで下さい。  
自分の気持ちや考えを大事にして、判断・行動して下さい。  
思い切って、どんな時も自分の気持ちや考えを、正直に声に出しましょう。**

イエスマンでいれば、何も考えたり、思ったりしなくて、批判を受けず楽かもしれません。そんな毎日で、楽しいのでしょうか。

自分の気持ちや考えをぜひ大切に、イエスマンにならないように、気をつけて下さい。

**自分の人生は、他人のためにあるのではないのです。  
自分のための大事な人生です。**

