

# 集団生活でたくましさを 41 (195)



現代人は、あまりたくましさがないように、感じるがあります。

- 新入社員として、入社した会社をすぐ辞めてしまう。
- 先輩や上司から注意を受けると、すぐ泣き出してしまう。
- 仲良しの友だちから、集まりへの誘いがなかっただけで、すぐ仲間外れされたと思ってしまう。
- 少し難しい仕事を与えると、自分にはできませんと、なかなか引き受けない。

このようなことが、少し多いように思います。

たくましいの言葉の意味は、「体が頑丈で、いかにも強そうに見える。意志が強く、多少のことではくじげない。意気や勢いが満ちあふれている。」です。

私は、小学校・中学校・高等学校・大学で、集団生活を経験しました。  
また中学校では、部活動で、集団生活を経験しました。  
それ以外に、高等学校・予備校・大学では、すべての寮で、集団生活を経験しました。

このような貴重な集団生活を、多く経験したことで、少しぐらいの苦勞では、へこたれないたくましが、育ったように思います。

集団生活では、次のような有意義な経験ができます。

- ☆ 全員が共通の目標に向かって、生活します。
- ☆ 毎日の計画に基づいて、時間に従って規則正しい生活をします。
- ☆ 日常生活の役割を全員で分担し、役割を果たします。
- ☆ 言葉遣い・マナー・決まりなど、守るように徹底されます。
- ☆ 問題やトラブルが起こると、厳しく指導・処分されます。
- ☆ 耐えきらずに、途中で逃げることはできません。
- ☆ 個人情報など、オープンになっています。

集団生活では、このような経験ができ、所属意識や連帯意識が高まります。  
集団生活では、心も体も見違えるように、たくましくなります。

たくましさを育てたいと思う人は、ぜひ集団生活をお勧めします。  
集団生活が難しいなら、小集団活動・グループ活動でも、成果はあると思います。  
集団生活・小集団活動・グループ活動の良さを、再認識してみましょう。  
どんなことにも負けない、たくましさを手に入れたいものです。



# あなたの実績を教えてください 42 (198)



## 実力

日本人の多くは、謙虚な人が多いように思います。  
あなたの実績を教えてくださいと聞かれると、謙虚なあまり、これと言った実績は、ありませんと答える人が多いようです。  
特に男性より女性の方が、そのように答える人が、多いようです。

アメリカは、実力主義の社会です。  
あなたの実績を教えてくださいと聞かれると、自分の実績を正確に答えることができる人が、多いです。  
自分の実績が、就職先・会社の地位・給料に、直結しているからです。  
また、女性で活躍している人も多く、女性管理職が日本に比べ、かなり多いです。

あなたの実績を教えてくださいと聞かれて、すぐに実績を答えられるようになりましょう。  
いろいろな時に、あなたの実績を自信を持って、話せるようになりましょう。

自分の実績が思いつかない人は、次のことを考えてみて下さい。

- ☆ あなたの性格で、いいところを考えて下さい。
- ☆ 小学校・中学校・高等学校・大学で、強く思い出に残っていることを考えて下さい。
- ☆ あなたの特技・趣味・好きなスポーツは何ですか。また、心に残っていることを考えて下さい。
- ☆ 他の人から、よくほめてもらえることを考えて下さい。
- ☆ 会社・工場などで、どんな部署・職場を経験して、思い出に残ったことや成果があったことを考えて下さい。
- ☆ 会社・工場などで、今までにどんな役職を経験し、どんなことに取り組みましたか考えて下さい。
- ☆ 今までにいろいろな大会などに参加し、受賞したことを考えて下さい。

このように考えて見ると、あなたには、素晴らしいたくさんの実績が、あることが分かります。  
自分の実績がわかるということは、人生での自分の歩みが、わかることになります。  
自分を深く、理解することになります。

あなたは、もっと自信を持っていいのです。  
自分の実績を、誇りに思ってください。  
もちろん大きな実績でも小さな実績でも、最高に素晴らしいのです。

いろいろな人に遠慮なく、あなたの実績を話して下さい。  
おそらく聞いた人は、あなたのことが良く理解でき、喜んでくれるでしょう。

これからの時代は、自分の実績を他の人に話をして、より自分を活用してもらうことが、大切なのです。  
活用してもらうことが、自分の幸せでもあり、社会に貢献できることになります。

人生において、自分の実績を着実に、積み上げていき、さらに実力を伸ばしていきましょう。

## 待つ勇気 43 (219)



韓国ドラマ(トンイ)で、主人公のトンイが、王妃様の無罪の証明につながる証拠を持って、捕盗庁(ポドチョン)の従事官であるソ・ヨンギに相談をする。

ソ・ヨンギは、トンイからの話を聞き、「今は、無罪を追求する時ではない。今追求しても、反対派からもみ消されてしまう。真実は変わらないので、待つ勇気を持つ時である。」とトンイを諭す。

トンイは、直ぐにでも行動し、王妃の無実を証明したいのだが、ソ・ヨンギの助言を受け入れ、勇気を出し、時が来るのをじっと待つ。

そして、その後月日が経ち、時期が来た時に、トンイ達は行動を起こし、無実を証明する。

待つことにも、勇気が必要です。

早く解決したい自分の思いを押さえ、気持ちを落ち着かせて、機会が来るまで、待ち続ける勇気が必要です。

- 他の二人が話しているのに、自分がすぐ割り込んで、話をしてしまう。
- 友だちに、一週間この情報を黙っておくように頼まれたのに、一週間もしないうちに、他の人に話してしまう。
- 商品の受け取りを二週間後と約束したのに、二週間にならない前に、受け取りの催促をしてしまう。
- 今は、自分が願うチャンスが訪れていないのに、自分勝手に行動し、失敗してしまう。
- 企画提出までに、部下に三ヶ月間時間を与えたのに、自分が待たなくて、途中で指示・注文をつけてしまう。
- まだ結婚の機が熟していないのに、早く結婚しようと相手に強く迫る。

このように、なかなか待てないことが、多くあります。

そして、多くの人に迷惑をかけたり、失敗をしたりします。

では、どのように待つ勇気を持てば、いいのでしょうか。

☆ 相手を信頼し任せる。

☆ 自分のあるべき気持ちを、落ち着かせる。

☆ 時を待つことの大事さや必要性を、自分に言い聞かせる。

☆ 約束したことを、必ず守る。

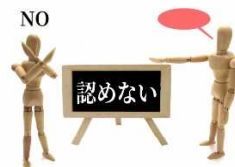
☆ やみくもに行動するのではなく、時期を待ち、チャンスの時期を判断し、行動する。

待つ勇気を持ち、自分をコントロールしましょう。

それができれば、人から信頼を得て、チャンスを生かし、さらに人生が豊かなものとなります。



# 相手の考え方・生き方を認めよう 44(228)



- あなたの考え方は、古くて役に立たない。
- あなたみたいな生き方だと、いつまで経っても幸せになれない。
- あなたは古くさい歌が好きなので、私とは合わない。
- あなたが今まで取った行動は、どう考えてもおかしいと思う。

このようなことを、平気で口に出しては、いませんか。  
そうであれば、相手にも以心伝心で、あなたの思いが伝わります。  
しだいに、相手があなたから、どんどん離れていきます。

他人からのチャンスを、提供してもらうことは、なくなってきます。  
他の人もあなたの考え方や生き方を、認めようとしなくなります。  
これは、お互いにとって、大変残念なことです。

どうしてこのようなことが、起こるのでしょうか。  
それは、相手と私では、考え方や価値観が違うからです。  
自分と同じであれば、正しくて、自分と違っていれば、正しくないと思えるからです。

相手と自分の考えや価値が、同じでないといけないと思うのは、自分勝手ではないでしょうか。  
相手と自分では、大きな違いがあります。

- ☆ 両親・家族・家庭環境が違う
- ☆ 通った学校・同級生が違う
- ☆ 得意なことや好きな本が違う
- ☆ 好きな仕事が違う
- ☆ 友だち関係が違う

このようにたくさんのことが違い、その違いから考え方や価値観が違ってくるのは、当然なのです。

逆に、相手から自分の考え方や価値の違いを、平気で批判されたら、どうでしょうか。  
きっと相手に対して、怒るのではないのでしょうか。

**考え方や価値観が異なる人に対して、いちいち反発しないで下さい。**  
**そういう考え方・生き方があるんだと思きましょう。**  
**相手の考え方・生き方を認め、尊重することが、できる人になりましょう。**

あなたが相手に対して、温かい態度を示すようになると、相手もおのずと態度を変えるようになります。  
どれだけ広い心で、いろいろな人を受け入れる寛容さがあるかが、あなたの人間性を高めることになります。

## 好かれる人はどんな人 45 (234)



人から好かれる自分になりたい。  
このように思う人は、多いと思います。

人から好かれる人になれば、おそらくいいことがたくさん起こり、幸せになれるでしょう。  
好かれる人は、どんな人が想像してみてください。  
嫌われる人は、どんな人が想像することは、わりと簡単かもしれません。  
しかし、好かれる人となると、少し想像は難しいかもしれません。

どんな人が好かれるのか、いろいろあると思いますが、その特徴を紹介します。

☆ 笑顔で、明るく、元気がいい人

☆ 裏表がなく、正直で素直な人

☆ どんな時もイライラがなく、いつも上機嫌な人

☆ 誰とでも仲良くなれ、えこひいきなく、人との距離間などバランスが取れている人

☆ どんな人にも、優しく接することができる人

☆ 何事にも、真摯に努力する人

これらの特徴を備えた人は、誰からも好かれ、幸せいっぱいの人です。  
そして、世の中において、大いに価値のある存在です。

みなさんも、このような好かれる人に、必ず近づけるとおもいます。  
自分も好かれる人になりたいと、強く願いましょう。  
みなさんなら、きっと好かれる人になれるでしょう。



## 時には冷静に周りの様子を見る 46 (282)



任せられた仕事を失敗すると、かなり落ち込みます。  
周りのみんなから責められそうで、不安になります。

仕事が手に着かなくなり、やる気がなくなります。  
そんな時には、冷静に周りの様子を見て下さい。

意外と自分だけが落ち込んでいて、周りの人は、失敗を気にしないで、元気に仕事をしている様子が見えるかもしれません。

周りの人は、失敗と置いていなく、よくあることなので、気にしなくていいと考えていることが、わかるかもしれません。

そんな周りの様子がわかると、心配の必要がなくなります。  
早くもとの元気な自分に、戻ることができます。

毎日の生活や仕事を慌ただしく過ごしていると、自分中心の生活や仕事になりがちです。  
周りの様子が気にならなくなり、見えなくなります。

知らず知らずのうちに、自己中心的な自分になっていきます。

時には冷静に、周りの様子を見るようにしたら、いかがでしょうか。

- ☆ 周りの人の動きを見る。
- ☆ 周りの人の言っている言葉を聞く。
- ☆ 周りの人の人間関係を見る。
- ☆ 周りの人の考え、思い、願いを見る。
- ☆ 周りの人のあなたへの対応を見る。

時には少し時間をとって、冷静に周りの様子を見ると、たくさんの発見があります。

人は、人々の中で、支え支えられて生きています。

人は、人々の中で、バランスをとって生きています。

周りの様子が見えるようになると、適切な行動ができるようになります。

周りの人との接し方や対応が、優しくできるようになります。





## 共感か問題解決か 47 (285)



職場の人から、「いつも配達で物を届ける人は、怒ったような顔をしていて、近づくのが怖いと思う時があるの。」と話を、あなたが聞いたとします。

あなたなら話をした人に、どのような会話のボールを投げ返しますか。  
1～6の中で、選んでみて下さい。

- 1 「あなたの言うとおりに、私もそう思う。」
- 2 「本当、いつも怖そうにしている顔に見えるので、不思議な気がする。」
- 3 「怒ったような顔に見えるけど、あれが普段の顔だよ。嫌なら近づかないことだよ。」
- 4 「もっと笑顔で対応するように、私が注意をしてあげる。」
- 5 「そんなことを言うと、よくないよ。」
- 6 「そんなに見えないよ。そう見えるのはおかしいね。」

1と2は、相手に共感する会話です。  
自分の思いは、相手の思いと同じであることを伝えています。

3と4は、相手に問題解決の方法を教えている会話です。  
相手の怖いという思いを解決するための具体的な方法を伝えています。

5と6は、相手を否定する会話です。  
自分の思いは、相手の思いとはっきりと違うことを伝えています。

5と6は、聞いた相手の人は、おそらく嫌がるだろうと思います。  
相手は、おそらくそんなことを、聞きたいのではないでしょう。

1～4の会話は、日常の生活の中で、よくあるような会話です。  
相手が、あなたにどのような言葉を期待して、言ったのかが大切なのです。

**相手が、共感して欲しいと思って、言っているのか。**  
**相手が、問題解決して欲しいと思って、言っているのか。**  
**それによって、相手に返す言葉が、違ってきます。**

女性は、共感を得たくて、話をする傾向にあります。  
男性は、問題解決をしたくて、話をする傾向にあります。  
人によっては、必ずしもこの傾向に当てはまらないかもしれません。

共感を求めている人に、問題解決で話をするとおそらく嫌がるでしょう。  
問題解決を求めている人に、共感で話をするとう物足りなさを感じるでしょう。

**会話をする時には、共感がいいのか、問題解決がいいのかを適切に判断し、相手が喜ぶ話を返してあげましょう。**

## 相手の行動が嫌でも尊重する 48 (288)



多くの人は、相手の行動が自分にとって嫌な行動であれば、相手に行動を改めるように要求します。

自分が嫌と思う行動であれば、相手はそのことを受け入れて、改めることは当然であり、義務であると考えからず。

しかし、はたして相手の行動を改めさせる必要が、あるのでしょうか。

無理に改めさせると、相手が不愉快に思ったり、怒ったりなどのトラブルが起こるのでは、ないでしょうか。

自分と他の人では、考え方や行動が違うのは、当たり前です。

自分が嫌という感情で、相手の行動を改めさせるのには、無理があります。

**相手は、なかなか自分の行動を改めることは、難しいのです。  
自分の場合も同じで、自分の行動を改めることは、難しいのです。**

例えば、会議中に自分の隣の人が、話を聞きながらパソコンを打っていたとします。

あなたは、会議中にパソコンを打つことに、不快感を感じました。

そこで、相手にそのことを伝え、止めさせようと思いました。

その人が、パソコンを打つのを止めたとしても、その人にとっては、困ることであり、嫌なことだったかもしれません。

逆に、反発し、止めようとしなくてもいいかもしれません。

ひょっとすれば、会議中にタバコを吸っているあなたを、その人は嫌がって、我慢していたかもしれません。

あなたが嫌だと感じたことは、害がない限り、行動を変えようとするべきではありません。

相手の行動が嫌でも、尊重することが、とても大切なことです。

そのためには、次のように思うようにしましょう。

- ☆ 人はそれぞれ行動に違いがある
- ☆ 小さなことは、気にしない
- ☆ あなたのやり方で、かまいません
- ☆ 小さなことを嫌がったり、気にする自分が恥ずかしい
- ☆ 人が行動するには、その人なりの理由がある

あなたの感情を変えれば、相手の行動を改めさせることは、起こりません。

相手の行動が嫌でも、尊重するあなたが、素晴らしいのです。





# 人の自由を制約しない 49 (290)



自由を楽しんでいる人が、大変嫌がることがあります。  
それは、人の自由を制約されることです。

- 食事に出かけようとした時、夫から「家庭の仕事を済ませて、出かけるべきだ。」と言われた。
- 今の仕事を進めようと張り切っていたら、上司から「その仕事は、後にして、別の仕事を先に進めなさい。」と命令された。
- 店に行って、希望の品物を購入しようとしたら、店の人から、「別の品物がいいですよ。」と強く言われた。
- 希望の大学受験の相談をしたら、先生から、「あなたの成績では、希望の大学は無理だから、合格できそうな大学を受験しなさい。」と言われた。
- 明日の休みに、好きな映画に行こうと決めていたら、友だちから、「自分一人でする。別の映画を私といっしょに見に行こう。」と言われた。
- 結婚相手を決めていたのに、両親から「もっと経済的に安定した人を選びなさい。」と言われた。

このように、平気で人の自由を、制約する人がいます。  
制約する人は、言うことで自分の気持ちがよくなるかも知れません。  
制約された方は、大変嫌な思いがします。  
腹が立ち、時に喧嘩になったりします。

特別な事情がない限り、人の自由を制約しないことは、当然のことです。  
人の思いや行動を理解しようとしなない人が、いけないのです。

どうしたら人の自由を、制限しなくなることができるのでしょうか。

- ☆ 人の思いや行動を理解する。
- ☆ 人の自由な思いや行動を尊重する。
- ☆ 人が自由な様を自分も喜ぶ。
- ☆ 気になっても、口に出して言わない。
- ☆ 人を信じて任せる。
- ☆ 自分の自由を保障してもらう。

身近な人間関係や強く結びついた人間関係であれば、気づかないうちに人の自由を制約している場合が、多いのです。  
日頃から意識的に、人の自由を保障し、制約しない自分になるように、努めていきましょう。



## いい友だちになろう 50 (292)



誰でもいい友だちが欲しいと願っています。  
いい友だちがいると、いっしょに遊んだり、楽しく話したり、協力し合ったりできます。  
いい友だちは、自分にとって、力になってくれます。

いい友だちをたくさん作るには、どうしたらいいのでしょうか。  
それは、自分がいい友だちになることです。  
自分がいい友だちになることに、努力をすることが、一番の早道なのです。

ほとんどの人は、友だちを探すことに努力します。  
それもいい方法でしょう。  
しかし、自分がいい友だちでないと、友だちができて、すぐ別れることになります。

いい友だちになるために、次のことに努めましょう。

- ☆ 友だちの人生と幸せに、関心を持つ。
- ☆ 自分とは異なる思いや考え、価値観を大切にする。
- ☆ 信頼できる人になる。
- ☆ 話をしっかり聞き、誠実に対応する。
- ☆ 必要に応じて妥協する。
- ☆ 友だちと喜びや幸せを分かち合う。
- ☆ 正直な人になる。

このことに心がけ、努力を地道に続けましょう。  
しだいにあなたに、いい友だちが増えてきます。

あなたの友だちへの優しさとあなたの人間性が高まれば、たくさんの人が、あなたと友だちになりたいと、近寄ってくることでしょ。



## どんな時も本音で 51 (296)



今日仕事が終わって、友だちといっしょの夕食会を予定していて、楽しみにしていました。ところが午後になってから、急に上司から、明日の朝までの文書作成をお願いされました。

あなたは、上司に対して、どのような態度で臨みますか。

勤務時間内では、明日までに文書作成は、終わりません。  
こんな時、自分の本音は、引き受けたくありません。  
しかし、はっきり「無理です。」とは言いにくいです。

そこで、「わかりました。やってみます。」と本音と違って、引き受けてしまいます。  
そして、楽しみにしていた友だちとの夕食会を、止めてしまうことになります。  
遅くまで残って、文書作成をしなければなりません。

心の中は、ホントはしたくないので、悲しくてたまらなくなります。  
上司に対して、恨むようになります。

これは、仕事の例ですが、日本人は、本音を表に出さない人が、多いように思います。  
自分の気持ちや感情を抑えつけてしまいます。  
日常生活や仕事などにおいて、日頃から本音を出さないで生きるようになります。  
それでは、自分の人生を思うままに生きることは、できなくなります。

先の場合は、上司に「無理です。今日仕事が終わってから、予定していた用事があるので、明日の帰るまで、いいでしょうか。」とハッキリ言いましょ。  
おそらく上司は、わかってくれるでしょう。

- ☆ 自分の本音を、一番大切にする。
- ☆ いい人でいることを止める。
- ☆ 本音を口に出して、伝えるように言う。
- ☆ 周りの人からの評価を気にしない。
- ☆ 堂々と生きる。

自分の本音を信じましょ。  
どんな時も本音で、生きましょ。  
本音が、自分の人生を切り開いてくれます。



## 女性だからと決めつけない 52 (329)



かなり昔の時代は、男性と女性が同じ学校で、学ぶことがありませんでした。家庭においても、家父長制があり、男性の長が重要な地位を占めていました。

女性だからと、区別や差別をされていました。今では、時代が変わり男女平等になりましたが、いまだに昔の悪い名残が残っています。

普段はそのことが見えませんが、人や社会の意識の中に、見えないよう隠れています。何か大切な判断などを、しなければいけない時などに、無意識のそのことが出てきます。

- 女性は、仕事をしないで、家事をする。
- 女性は、男性の言われることに、従えばいい。
- 女性は、子どもを育てるのが仕事です。
- 女性は、弱いから男性から守ってもらわなければならない。
- 女性は、仕事ができるより、できないほうが、ちょうどいい。
- 女性は、あまり勉強しなくてもいい。
- 女性は、結婚して子どもを産まなくてはいけない。

このような女性に対する予断と偏見による、決めつけがあります。特に若い人より年配の人が、その傾向が強いように思います。はたして、決めつけは本当でしょうか。

- ☆ 女性は、高い学習能力があり、リばな仕事ができます。
- ☆ 女性は、逞しく生きる力を、持っています。
- ☆ 女性は、結婚しない自由な生き方を、選択することができます。
- ☆ 女性は、リーダー性があり、しっかりした考えや意見を持っています。
- ☆ 女性は、男性といっしょに、子育てを楽しめます。

このように女性は、素晴らしい力を、持っています。けっして女性を予断と偏見で、決めつけないようにしましょう。女性を男性より、低く見るような見方を止めましょう。

**女性は男性の良さを、男性は女性の良さを、お互いに認め、尊重するように努めましょう。そうすれば、今より男女平等のもっといい社会に、なっていくことでしょう。**



## 男性だからと決めつけない 53 (330)



子どもの頃に、母からよく言われた言葉がありました。  
それは、「男は、台所に近づくな。」です。  
それで、ずっと台所には、近づくことができませんでした。

言葉の意味は、台所で料理を作るのは女性の仕事なので、男性は近づく必要はない、ということでしょう。

昔は、男性だからとそのように考える時代だったかもしれません。  
他にも男性だからと、決めつける場合がありました。

- 男性は、家庭の仕事は、しなくていい。
- 男性は、仕事をして、お金を稼いでくる。
- 男性は、重要な責任を負う。
- 男性は、強く逞しくなければならない。
- 男性は、子育てはしなくていい。
- 男性は、何かあった時、女性を守らなければならない。

今の時代においては、このようになければならないのでしょうか。

- ☆ 男性は、女性と協力し、家庭の仕事をする。
- ☆ 男性・女性が協力して、仕事をして、お金を稼いでくる。
- ☆ 男性は、必ずしも重要な責任を、負う必要はない。
- ☆ 男性は、弱く優しくてもいい。
- ☆ 男性・女性が協力して、いっしょに子育てをする。
- ☆ 男性・女性が、何かあった時、協力してお互いを守り合う。

今は、このような男女平等の時代では、ないでしょうか。  
しかし、今も男性だからと、予断と偏見を持って、昔からの考えで決めつける人がいます。

男性だからと、古い価値観に基づいて、決めつけてしまう考えを止めましょう。  
これからは男性・女性がともに、協力しながら生きる、幸せな社会にしていきましょう。



## あなたの結論は何ですか 54 (343)



あなたが、上司から仕事の進み具合はどうか、と聞かれたとします。  
普段あなたは、どのように答えますか。

みんなで協力して、頑張っています。  
この前トラブルがあって、改善するのに時間が、かかりました。  
家庭の事情で、休む人が数人いました。

このようなことを、言ったりしていないでしょうか。  
これでは、聞かれたことの答えにならないと思います。  
上司は、答えが返ってこないの、で、イライラすることでしょう。

先ほどの答えは、状況や理由の説明をしているだけです。  
上司は仕事の進み具合を、的確に把握することはできません。

上司は、あなたが考えている、結論を聞きたいのです。  
状況や理由を、聞きたいのではありません。

仕事の進み具合は、現在80%の状況です、とまずハッキリと結論を言いましょう。  
結論を言った後に、さらに具体的なことを、説明すればいいのです。

これは、上司から聞かれた場合だけでは、ありません。  
日常のいろんな場面でも、結論・結果・まとめを先に言って、その後状況や理由を説明した方が、  
聞いた人がわかりやすいのです。  
自分に自信がなかったり、相手から怒られそうに思うと、つつい結論を後回しにしていま  
す。

**あなたの結論は何ですか、と聞かれたら、自信を持って、先に結論を言えるようにしましょう。  
そうすれば、きっとハッキリ結論を言えるあなたの評価が、高まるでしょう。**





## 人に支えられ生きる 55 (348)



母・妻・私の三人で、綾小路きみまろの爆笑スーパーライブを見に行きました。会場には、長い列ができていて、入場するのにかなり時間がかかりました。会場は、満席で臨時席ができるほど盛会でした。

きみまろの漫談が始まるやいなや、会場は笑いの渦で、いっぱいになりました。はじめから終わりまで、その笑いが続いていました。もちろん私たちもおなかを抱えて、笑いが止まりませんでした。近くの人には、誰にでもその笑い声が聞こえるほど、声に出して笑っていました。

みんなたくさん笑い、元気をもらうことができました。きみまろの話の上手さと、引きつけられる人間性に、魅了されました。

ライブの中で、きみまろ(68歳)自身のこれまでの経歴が、紹介されました。話を聞き、その中できみまろの「人に支えられ生きる」の言葉が、強く残りました。

きみまろは、「テレビ番組の司会者になる」という夢を持ち、18歳で上京しました。司会者になり、たくさんの人の前で、話をしてみたかったのです。上京して、まず新聞配達でお金を稼ぎながら、大学に通いました。20歳の時キャバレーの営業部長と知り合いになり、キャバレーのボーイとして、働くようになりました。その後、キャバレーで司会と漫談で、10年間腕を磨きました。その様子を舞台裏から見ていた森進一から、専属の司会者の依頼があり、引き受けることになり、長く司会と漫談を務めました。小林幸子の司会も務めました。この間20年間です。

芸人としてデビューし、30年間がお金もなく、下積み生活でした。しかし、いろいろな人に支えられ、今のきみまろの芸風を作り上げていったのです。もちろん本人は、ネタ帳を作ったり(段ボール10箱分)、無料のカセットテープを配布したりなど努力もありましたが、人に支えられて生きることが、大きな力となったのです。多くの人が、きみまろを応援してくれたのです。やっと50歳でブレイクし、今の爆笑スーパーライブが、できあがりしました。

人は、一人で生きているのではありません。  
多くの人に支えられて、生きているのです。

きみまろの漫談には、いろいろな人に支えられたことに対する、感謝の気持ちが、ちりばめられていました。  
もちろんお客様に対する感謝もありました。

あらためて自分が、人に支えられ生きていることを、実感した一日となりました。

# 人の判断を聞き、尊重しよう 56 (350)



学校で、一年生の歓迎遠足を行います。  
前日から一年生は、ドキドキしながら、歓迎遠足の日を楽しみにしています。

当日の朝、雨は降っていませんが、遠足の途中で、少し雨が降りそうな天気です。  
みんな歓迎遠足があるかどうかを、心配しています。

そんな時に、校長が実施の有無を、人の判断を聞かずに、一人で決めてしまうとしたら、皆さんは、どう思いますか。

- 校長は、学校の最高責任者だから、校長一人が決めて、みんなが従えばいい。
- 計画・実施の責任者(この場合は教務主任)などの判断を聞き、校長が最終的に判断する。
- 計画・実施の責任者などの判断を聞き、校長はそれに従う。

この場合で、大切なことは、校長は、計画・実施の責任者などの判断を、しっかり聞くことです。  
校長は、「少し雨が降りそうな天気ですが、どうしましょうか。」と必ず聞きましょう。  
聞くことで、知らなかった情報や職員・子ども達の思いなどが、分かります。

一方的に校長の判断を、押しつけることは、止めましょう。  
校長は、計画・実施の責任者の判断を聞き、できるだけその判断を尊重して、総合的に校長の判断をしましょう。  
もちろん安全性などを配慮して、尊重できない場合がありますが、その時には、みんなにその理由をはっきりと、説明しましょう。

日常生活や仕事において、人の判断を聞かずに、自分の判断を押しつける場合が、意外に多いように感じます。  
人の判断を聞き、尊重する態度が大切です。

- ☆ いつまでに仕事が、完成しそうですか。
- ☆ 今日は、会議ができそうですか。
- ☆ いつ旅行に行くことが、できますか。
- ☆ 今日食べたいものは、何がいいですか。
- ☆ この問題をどのように、解決しますか。

人の判断を、しっかり聞きましょう。  
そして、その判断をできるだけ尊重しましょう。

人の判断を聞き、尊重できる人は、みんなからあなたの判断を尊重してもらえます。  
人の判断を聞き、尊重することは、人を信頼している証拠でもあるのです。



## 人は人、自分は自分でいい 57 (364)



同じ年に入社したのに、10年後は同期でも、収入やポストにかなりの差がつきます。最近では能力主義を、徹底する傾向にあるからです。

人によっては、同期の仲間から遅れたことがショックで、自分を卑下する人がいます。そして、先に進んでいる人を羨みます。

こんなことを気にしていても、いいことはありません。他人の動向などを羨ましがっても、仕方のないことです。

私は、小学校の教頭を、約18年間務めました。その間、私と教頭の同期仲間は、早くから校長になりました。私より後から教頭になった人も、ほとんど私より先に、校長になりました。

その間、多少悲しく思ったことはありましたが、仕方のないことと思い、あまり気にしませんでした。

私は、家庭的な事情があり、家庭を守るために、校長の道に、長い間進みませんでした。

家庭的な事情がなくなり、やっと校長になりましたが、教頭として、長い間貴重な経験をさせていただいたことに、深く感謝しています。今でも自分の大きな財産になっています。

**人は人、自分は自分でいいのです。  
人生は、一回きりしか生きられません。**

**自分が本当にやりたいことを目指して、進んで行けばいいのです。  
人は人、自分は自分という姿勢を確立できると、不思議と他人の言動が、気にならなくなります。**



## 個人主義から家族主義へ 58 (365)



最近は、会社などでは、個人主義が流行っています。  
仕事に関することは、話をしますが、個人的なプライベートに関する話をしません。  
勤務時間内は、個人的なことは、禁止されている会社もあるようです。

各個人の情報がわからず、精神的な距離が大きいのです。  
お互いの心の交流が、あまりありません。  
勤務時間が終了すると、さっさと帰宅し、バラバラで個人の時間を楽しんでいます。

「今日は、素敵な服を着ているね。」  
「仕事が終わってから、何をする予定ですか。」  
「いつも笑顔が、可愛いね。」

会社で、気軽にこのようなことを言うなら、今ではセクハラ・パワハラになってしまうかもしれません。  
少し怖い時代になったもんだと、思います。

もっと家族主義では、いけないのでしょうか。

- ☆ いいことがあれば、みんなで喜び合う。
- ☆ 冠婚葬祭をみんなで、祝ったり悲しんだりする。
- ☆ 楽しく宴会をしたり、スポーツをしたり、旅行に行ったりする。
- ☆ 昼食をいっしょに食べる。
- ☆ 時間があれば、井戸端会議をする。

こうすれば、精神的な距離が、近づきます。  
お互いの心の交流が、深まります。

もう少しお互い飾らない自分をさらけ出し、家族として大切に、共に生きたいものです。



## 心をバリアフリーに 59 (370)



私は、よく多くの人が集まるパーティーに、参加します。  
パーティーは、自由にいろいろな人と話ができる機会です。

せっかく参加するので、美味しい料理を食べて、たくさんの人と話をします。  
話をする中で、会話が深まり、初めて会って人でも、友だちになることができます。

このようにパーティーは、人との出会いがあり、素晴らしいと思います。  
しかし、よくよく人の動きを観察すると、大きな違いに気がつきます。  
たくさん友だちができる人と、友だちがなかなかできない人がいます。

友だちができない人は、ほとんど自分の場所から、動きません。  
話をするにも、自分が知っている人とだけ、話をしています。

たくさん友だちができる人は、自分からどんどん動き回って、知らない人でも気軽に、たくさんの人と話をします。

どうも友だちができない人は、心にバリアがあって、自分のことをなかなか話せません。  
たくさん友だちができる人は、心がバリアフリーで、自分のどんなことでも話せるのです。

- ☆ 自分に関する個人的な情報も、話せます。
- ☆ 自分の失敗談などを話して、笑いにすることができます。
- ☆ 好奇心旺盛で、相手に遠慮なく知りたいことを聞きます。
- ☆ 謙虚で気さくであり、自分の心の扉を開き、相手を心の中に招き入れます。

皆さんも心を、バリアフリーにしてみませんか。  
知らないうちに、気軽に楽しく話せる多くの友だちが、できているかもしれません。



## 信頼で人間関係良好 60 (374)



京都府警の警察官(巡査長)が、高齢者から1千万円騙し取る事件が、起こりました。すぐに逮捕されましたが、国民の生活を守る警官が、弱い立場の高齢者から大金を欺し取ったのです。

誰からも信頼させている警官の立場を利用して、高齢者のお金を預かりますと、ウソをついて、大金を得たのです。その金は、なんと自分が株などで大損した穴埋めに、使ってしまったとのことでした。

一般の人が、お金を騙し取ることは、とても許せないことです。ましてや警察官が、自分の失敗のために、詐欺を働くなんて、驚くばかりです。決してあってはならない、警察官の不祥事です。

残念なことに、これで警察に対する信頼は、なくなってしまったことでしょう。怖いもので、一人の警察官の不祥事が、真面目に働いている警察の人々全体の信頼を、大きく傷つけてしまうのです。

どんなに地道に信頼を得ていても、一つ信頼をなくすことがあれば、今までの信頼が崩れてしまいます。おそらく事件が起こった地域では、今後警察は、地域住民との人間関係が、かなり難しくなることでしょう。これから警察は、じっくり時間をかけて、地域住民の信頼回復に、努めて欲しいと思います。

私たちも、信頼で良好な人間関係が、維持されています。信頼できない人は、不信感でいろいろなトラブルが起こり、良好な人間関係はできません。

信頼できる人になるためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 何事にも真摯に、一生懸命に取り組む。
- ☆ ウソをつかない、ごまかさない。
- ☆ 誰に対しても、平等・公平な対応をする。
- ☆ 約束を必ず守る。
- ☆ お金の貸し借り等をしない。
- ☆ 何事に対しても正直である。

人間関係に悩んでいる人、信頼が低い人は、このような努力をしてみても、いかがでしょうか。

信頼度が高まると、誰からも期待され、チャンスが舞い込んできます。あの人なら、任せられる、必ず成し遂げられると、言われる人になりたいものです。



## 相手の都合を優先しよう 61 (378)



知り合いの相手から、「用事があるので、今度の月曜日の午後4時に、お宅に伺います。」と電話がありました。

私は、その日が都合が悪かったので、「今度の水曜日の午後7時に、来てください。」と相手に伝えました。

このような対応に対して、あなたは、どう思いますか。  
どちらも自分の都合だけを考えて、曜日と時間を指定しているように思いませんか。

相手は、水曜日の午後7時に来るのは、難しいかもしれません。  
お互いが、自分の都合だけで、都合のいい日と時間を指定していたのでは、無理がきます。  
困ってしまいます。

この場合は、知り合いの相手は、わざわざ家を訪問するのですから、私は、丁寧に水曜日の午後7時でいいのかを、尋ねる必要があります。  
相手が、都合が悪いのであれば、相手の都合のいい日と時間を聞き、できるだけ相手の都合に合わせて、自分の都合を調整すべきだと考えます。

これは、自分と相手の都合を調整する場合に、できるだけ相手を優先する態度が、大事だと考えます。  
最近では、相手の都合を聞かないで、自分の都合だけで、一方的に決めてしまう人が、多くなっています。

- 宅配便の品物は、必ず21日の午後8時30分に、自宅に配達してください。
- 今度会社訪問する日時は、3日の午前10時に指定します。
- 電話するのは、この日は都合が悪いので、別の日の決まった時間で、必ずお願いします。
- お宅の都合に、合わせることはできません。こちらの都合に合わせて、対応してください。

このように、自分の方に優先権があり、相手はそれに従うように強いることが、多いように思います。  
まるで自分たちの方が、偉いような態度です。

これでは、相手はかなり、無理をします。  
相手も相手なりのスケジュールが、あるのです。

私など、相手に電話した時は、「今少し時間がありますでしょうか。」と尋ねます。  
相手が時間がない時は、「いつ電話したらいいか、都合のいい時間を教えていただければ、再度こちらからお電話します。」と相手の都合のいい時間を尋ねます。

**自分のことより、相手に対する優しさを持ちましょう。**  
**自分より、相手の都合を優先させる態度が、立派な態度では、ないでしょうか。**

## 嫌な人もドラマの大事な脇役 62 (414)



子どもから大人まで、楽しませてくれるのが「ドラえもん」です。  
主人公は、ドラえもんとのび太です。

二人に対して、脇役の一人として、ジャイアンがいます。  
ジャイアンのフルネームは、「剛田武(ごうだ・たけし)」です。  
腕力が強く、ガキ大将のジャイアンに、ぴったりのフルネームです。  
強さと豪快さが伝わってきます。

ジャイアンは、いつものび太に威張り散らして、命令したり、意地悪したりします。  
そのせいで、のび太とドラえもんは、いろいろなトラブルに巻き込まれることになります。

しかし、脇役のジャイアンのおかげで、お話が面白くて楽しいドラマになります。  
ドラえもんとのび太が主人公として、輝いてくるのです。  
ジャイアンがいなかったら、ドラマが面白くないでしょう。

ジャイアンみたいな嫌いな人も、ドラマの中では、とても大事な脇役なのです。  
主役を引き立てて、充実したドラマにしてくれる重要な人なのです。  
本当は、だれからも感謝される存在なのです。

人生において、あなたが主人公のドラマの中に、必ずジャイアンみたいな嫌な脇役が、登場します。

- ☆ いつも意地悪をする人
- ☆ 仕事のことで怒る上司
- ☆ 嫌な言葉をよく言う人
- ☆ 人の弱みを平気で指摘する人
- ☆ 困っていても助けようとしてない人

このような人は、あなたが主人公のドラマの中に、神様が与えてくれた嫌な脇役なのです。  
嫌な脇役によって、なかなか上手くいかない、トラブルがある、邪魔される、イライラするなどのことが、起こります。

嫌な脇役なりに、あなたの成長を願って、精一杯演じているのです。  
それを乗り越えた時は、あなたのドラマは、感激と喜びで、輝くのです。

この人は、私の人生を盛り上げるために、登場してくれたんだ。  
よく考えて見ると、みんないい人ばかりだ。  
そのことに気づかせてくれて、ありがたい。  
このように思えば、気持ちが軽くなるかもしれません。

**嫌な人がいるから、大切な人が輝くのです。**  
**心が傷つくことがあるから、幸せの素晴らしさを味わうことが、できるのです。**

## 断り上手になろう 63 (416)



誰でもたくさんの友だち、知り合い、同僚、近所の人などと毎日付き合っています。誰とでも仲良く、楽しく過ごしたいものです。

その中には、自分に対して、なれなれしく図々しい人がいます。どう対応すればいいのか、困っている人も多いと思います。

次のようなことで、大変困っているかもしれません。

- 子守りを一日頼んでおいて、お礼も言わない人
- ぞうきんを縫うのを、自分でしないで、人に頼む人
- プロのイラストレーターに、友だちだからと、タダでイラストを描いてもらう人
- 部屋の中に入ってきて、人の冷蔵庫を勝手に開ける人
- 人の家の布団に、靴下をはいたまま寝る人
- 一方的にメールを送ってくる人

関係が近い人でも、ある程度の距離を置き、礼儀をわきまえるべきだと思います。こんな人に対しては、そんなことを止めて欲しいと、はっきり断ることが、大事です。

上手な断り方のポイントを三つ紹介します。

### ☆ 明るくハッキリ断る

(頼ってくれるのは嬉しいけど、それは自分には、できません。)

### ☆ 正直に断る

(冷蔵庫の中を見られるのは、嫌な気持ちがあるので、勝手に開けないで欲しい。)

### ☆ 断る基準を決めておく

(みんなにも、同じように断っている。)

このように、上手に断ることができれば、相手も嫌な気持ちがないでしょう。相手は、少しやり過ぎているなど、反省してくれるかもしれません。

どんなに人間関係が深い仲でも、礼儀をわきまえて接することが、長続きすることになります。断り上手な人は、優しさを持って、人への対応や配慮ができる人なのです。



# 人々の支持があれば道が開ける 64(425)



私の知り合いで、すごく頭が良く、素晴らしい能力を持った人がいました。  
その人に、一人でできる仕事を任せると、完璧に仕事を仕上げることができます。

大きなことを成し遂げたいという野心もあり、行動力もありました。  
しかし、残念に思うことがありました。

自分ができることに、思い上がってしまい、威張ったり、人をバカにしたりします。  
周りの人といっしょに、仕事を進めることになると、自分の思い通りに無理矢理に、人を動かそう  
としたりします。

そのような思い上がった人は、さまざまな長所に恵まれていても、周りの人とのトラブルが起こり、嫌われてしまいます。  
周りの人に嫌われたら、何をするにも協力を、得られなくなります。  
自分が願っている大きなことを、成し遂げることは、できないのです。

スペインの作家、グラシアンという言葉で「どんな長所を持った人物も、世間の支持がなければ、石ころだらけの道を歩むことになる。」があります。  
石ころだらけの道を歩むとは、苦勞の多い人生を歩むということでしょう。

- 学校では、子ども達・先生方・保護者の支持があつてこそ、道が開けます。
- 会社では、社員の支持があつてこそ、道が開けます。
- 家庭では、家族の支持があつてこそ、道が開けます。
- 政府では、国民の支持があつてこそ、道が開けます。

人々の支持があつてこそ、自分の長所を生かせ、道が開けるのです。  
そこで、周りの人に支持されるように、次のことに努めましょう。

- ☆ 周りの人の良さを、見つけましょう。
- ☆ 周りの人と、仲良くしましょう。
- ☆ 周りの人の話を、素直に聞きましょう。
- ☆ 周りの人の願いを、叶える努力をしましょう。
- ☆ 周りの人に、優しい声かけや協力をしましょう。
- ☆ 周りの人を尊重しましょう。

周りの人との日頃からの円滑な人間関係が、あなたに対する人々の共感と支持を高め、長所を生かし、道を開く近道になるのです。



## 仲良く生きれば楽しい 65 (435)



自分だけの力で、人生を生き抜くことができる。  
他の人と仲良くしなくてもいい。  
自分にとって他の人は邪魔であり、必要はない。

このように考えている人は、少し傲慢ではないでしょうか。  
しかし、意外にこのように考えている人は、少なくはないように思います。

- 自分さえよければいい。
- 自分の家族さえ幸せならいい。
- 自分の会社だけ儲ければいい。
- 自分の国さえよければいい。

このように考えると、多くのトラブルを、引き起こしてしまいます。  
人間関係がこじれたり、会社と会社で対立したりします。  
国と国の国際的な関係も、このような考えから資源の奪い合いを起し、紛争を生じている場合も多いのです。

寓話の「天国と地獄の長い箸」を紹介します。

地獄の食堂も極楽の食堂も満員だった。  
向かい合って座っているテーブルの上には、おいしそうなご馳走がたくさん並んでいる。  
地獄の食堂も極楽の食堂も決まりがあった。  
それは、たいへん長い箸で食事をしなければならないということだった。

地獄の食堂では、みんなが一生懸命に食べようとするのだが、あまりに箸が長いのでどうしても自分の口の中に食べものが入らない。  
食べたいのに食べれない。  
おまけに、長い箸の先が隣の人を突いてしまう。  
食堂のいたるところでケンカが起きていた。

極楽の食堂では、みんながおだやかな顔で食事を楽しんでいた。  
よく見ると、みんなが向かいの人の口へと食べものを運んでいた。  
こっち側に座っている人が向こう側に座っている人に食べさせてあげ、こっちに座っている人は向かい側の人から食べさせてもらっていた。

地獄にいる人は、他人は邪魔者であり、いなくなればいいと思っています。  
極楽にいる人は、自分以外の他者の力を借りなければいけないと思っています。  
考え方の違いで、地獄になったり、極楽になったりするのです。

**奪い合うから足らなくなり、分け合えば余るのです。  
誰とでも仲良くすれば、楽しく生きられるのです。**

## 怒る人には沈黙しよう 66 (476)



カットなって、相手を怒る人がいました。  
怒って相手の批判を大声でする人でした。

感情的に怒っている人に、言われた相手も同様にカットなって、言い返していました。  
激しい言い合いが、エスカレートして、收拾がつかなくなりました。

その結果、お互い心が傷つきました。  
その後何日間は、嫌な思いをしながら、過ごさなければならなくなりました。  
いいことは、何一つありません。

**そこで、どう対応したらいいか、考えました。  
それは、相手が怒り出したら、言い返さず沈黙することです。  
怒っている人を、相手にしないのです。**

諺に「沈黙は金なり」があります。  
この意味は、「沈黙を、銀よりも高価な金にたとえていったもので、よどみなく話せることも大事だが、黙るべきときを知ることは、もっと大事だということ」です。

古代エジプトの格言に「沈黙すれば、怒りに勝てる」とあります。

このように、沈黙には大きな力や価値があるのです。

不思議なもので、言い争った二人は、感情的になったことを、悔やむようになりました。  
沈黙する方が、勝ちなのです。  
怒る人は、負けなのです。

**怒る人に対しては、上手に沈黙することで、賢く生きるようにしましょう。**





# 親友は喜び・悲しみを分かち合える 67 (484)



あなたには、親友と呼べる人がいますか。  
私には、小さいときからの親友がいます。

その親友と久しぶりに会って、大いに飲みました。  
今までに起こったことや心配したことなど、お互い遠慮なく話ことができました。

時間が経つのが早く、別れる時は、エネルギーをたくさんもらって、楽しく別れました。  
親友というものは、人間にとって、どんな宝物にもまさる大きな心の財産です。

親友は、時には人間の一生のものの考え方などに、大きな影響を及ぼします。  
嬉しいときや悩んだときに、親友は、親身になって喜んだり、厳しい忠告や慰めの言葉を言ってくれます。

ドイツの劇作家・詩人のシラーは、「友情は喜びを二倍に、悲しみを半分にする」と名言を残しています。

英語の諺にも、「いざというときの友だちが、本当の友だち」という言葉があります。

あなたが今親友と呼べる人がいれば、あなたは、それだけで、幸せなのです。  
今の友情を大切に、いつまでも親友を大事にして欲しいと思います。

親友がいない人は、今の友だちを信頼できる親友にできるように、友だちに自分の心を許してみてください。  
必ず親友になれる人が、現れると思います。



# 自分よりできない人を笑わない 68 (502)



中学生の頃に、走り幅跳びの練習を頑張っていました。  
練習している時に、通りかかった上級生が来て、走り幅跳びをしました。

そこまでは、特に問題はなかったのです。  
ところが、記録を計測した後に、「おまえより、記録が良かったぞ。へたくそ。」と人をバカにしたように笑いながら、私に言ったのです。

私は、恥ずかしさと怒りが込み上げて、体が震えたことを今でも覚えています。  
記録は、そんなに大きく違いがなかったのですが、人をバカにして笑う態度を見て、悲しく思いました。

**世の中には、ちょっと上というだけで、相手を批判して、相手より優位に立とうとする人が、少なからずいるように思います。**  
**根本的な問題は、上下関係を作りだそうとする考え方にあります。**

幅跳びの記録では、二人とも飛んだ距離の違いは、あまりありませんでした。  
二人とも良く飛べた、でいいのではないのでしょうか。

中国の戦国時代の儒者で、孟子がいます。  
孟子は、人が天から与えられた本来の性質は善であるという、性善説を唱え、この本来の性質をどのように実際の生活の中で、生かしていくのかを熱心に説きました。

**孟子の教えに、「五十歩を以て、百歩を笑わば、即ち如何」があります。**  
**これは戦場から、五十歩逃げた兵士が、百歩逃げた兵士を笑うことができるだろうか、似たようなものではないか、という意味です。**

自分よりできない人も、頑張っている人なのです。  
その努力を認めることこそ、大切なことです。

**自分よりできない人を、バカにしたように笑わないようにしましょう。**  
**笑って、相手の心を深く傷つけては、いけないのです。**



# 人に好かれる「さしすせそ」の法則 69 (504)



会社などにおいて、自分の仕事が上手くいくためには、人間関係を良好に保つことが、とても重要です。

多くの人が、人間関係で悩んでいる現状があります。

どんなに仕事のスキルがあっても、人間関係が悪い人は、仕事が先に進みません。

あまりスキルがなくても、人間関係が良好な人は、周りからの支援などがあり、その人の力以上に、仕事が上手く進むことがあります。

上司や同僚との会話を通して、上司や同僚から好かれるようなる秘密があります。

それは、「さしすせそ」の法則を、積極的に活用することです。

## 「さ」・・・「さすがですね！」

カッコイイ姿を見せた時に、言いましょう。

売り上げに貢献した時、チームをまとめる姿を見た時、お勧めのやり方を教えてくれた時など、「さすがですね！」と言いましょう。

## 「し」・・・「知らなかったです！」

知識を披露している時に、言いましょう。

仕事に関する知識を話した時、うちくや小ネタを話した時、自分が知らないことを教えてもらった時など、「知らなかったです！」と言いましょう。

## 「す」・・・「すごいですね！」

人が賞賛されている時に、言いましょう。

営業成績で実力を発揮した時、知り合いを紹介された時、難しい仕事を進めた時など、「すごいですね！」と言いましょう。

## 「せ」・・・「センスが違いますね」

変化に気づいた時に、言いましょう。

身につけている洋服を見た時、新しいネクタイ・ハンカチ・カバンを身につけている時、いい考えや言葉を使っている時など、「センスが違いますね」と言いましょう。

## 「そ」・・・「そうなんですか？」

自分の質問に対して、意外な言葉や始めて知ることが返ってきた時に、言いましょう。

私の予想外の時、まったく知らなかった時、知って驚いた時など、「そうなんですか？」と言いましょう。

上司や同僚のことに対して、無関心な人が多くなっている現状があります。

恥ずかしがらずに、自分から機会をみて、進んで「さしすせそ」の言葉を使ってみましょう。

**あなたと上司や同僚との関係が身近になり、人に好かれるあなたになれるのです。**

**誰でも自分に興味を持ち、嬉しい言葉を言ってくれる人が、大好きなのです。**

職場だけでは、もったいないので、友だちや家庭などでも、「さしすせそ」の言葉を使ってみましょう。

あなたの周りの人間関係が良好になり、いいことが起こり始めることでしょう。

# 人に嫌われる「たちつてと」の法則 70 (505)



上司や同僚に好かれる「さしすせそ」の法則を一つ前のブログで紹介しました。今回は、逆に上司や同僚に嫌われる「たちつてと」の法則を紹介します。上司や同僚から嫌われる人は、あなたには興味がないのです、あなたはよくないです、と言いたくなるようなリアクションを、無意識にしているのです。嫌われる人の心が、素直に言葉となって、現れているのです。

## 「た」・・・「大したことない」

これを面と向かって上司や同僚に言える人は、そうそういないと思います。十分気をつけたいワードです。

上司や同僚と話しているときに、この言葉を思い浮かべるだけでも、かならず表情に表れます。そうならないように、気をつけましょう。

## 「ち」・・・「ちがうと思います」

もし上司や同僚に意見したいときがあったとしたら「お言葉ですが、よろしいでしょうか？」など、枕詞を使用するようにしましょう。

年下の部下に、ストレートに間違いや、意見の相違を指摘されて、黙ってられる人はいないでしょう。

ちがうと、ハッキリ明言するのは、止めましょう。

## 「つ」・・・「つまらない」

友達同士でもなかなか言えないワードなので、上司や同僚に使用する方は、いないと思います。相手を否定するワードです。

仲良しの友達に言われても、辛いワードです。

## 「て」・・・「適当に」

この言葉は、前向きに仕事を取り組む姿勢を、放棄していると捉えられます。

同時に「なんでもいいです」「自由に進めてください」などの言葉もよくありません。

上司や同僚によっては、マイナス評価になってしまうので、注意しましょう。

## 「と」・・・「とんでもない」

これもニュアンスによります。

場合によっては、上司や同僚の自尊心を傷つける表現となってしまいます。

自分が褒められている場合には、使用する場合があります。

以上が「たちつてとの法則」です。

このような言葉を、日常生活で使ってしまったてはいませんか？

使っている人は、要注意です。

このような言葉は、基本的に使わない方が、いいのです。

コミュニケーションが苦手という方は、この法則を普段から使っていることに、気付いていないパターンが多いのです。

可愛がられる人は、「さしすせその法則」をうまく使い、「たちつてとの法則」を避けて会話をしています。

もちろん、これを自然にできているのです。

このことを意識して、生活しましょう。

人間関係がうまく構築できれば、仕事もうまく回り始めます。

ぜひ実践してみてください。

# 家族の関係を良くする

## つかず・離れず・干渉せずで仲良く 71 (92)



世間で熟年離婚が話題になっています。これは熟年離婚だけでは、ありません。芸能人などは、結婚したかと思うと直ぐに別れてしまうスピード離婚があります。愛情いっぱい結婚し、多くの方々からの祝福を受けたのに、大変残念なことです。決して離婚がいけないのではありませんが、もっと夫婦で上手くいく手立てはないのでしょうか。

ここで、熟年離婚の事例を紹介します。

定年退職の日、家に帰ると妻の荷物が全て消えていました。そして、リビングのテーブルの上には離婚届と弁護士の名刺。焦ってあちこちに連絡するも、誰からも妻の情報は聞き出せませんでした。他県で暮らす娘まで「お母さんも定年でしょ、財産分与でもめないでね」と突き放される始末。いったい今まで何が不満だったのか、全くわからず……。翌朝弁護士事務所に連絡すると、これからは直接の連絡は全てこちらにお願いしますと言われ……。預貯金は生活費以外凍結されていました。妻は二度と私に会う気はないそうです。ただただ青天の霹靂です。目の前が真っ暗です。

突然の熟年離婚、お互い大変だと思います。結婚した時は、愛情いっぱいだったと思いますが、いつの間にか二人の心が、離れてしまったのです。

夫婦と言えども、全く別々の人間です。生まれ育った環境・両親等・考え方・職場・趣味など大きな違いがあります。どんなに愛情があっても、お互いの違いを理解し合い、認め合うことが大切です。そして、お互いを尊重できるように、お互いが日々努力をしてこそ、仲が良い夫婦関係が長く続くのです。

そこで、「つかず・離れず・干渉せず」で、行動することをお勧めします。

### ★つかず

相手に、ベタベタとくっつき過ぎない。外出する時など、いつもついて行くなど、追っかけまわさない。家の中でも監視するようにしない。

### ★離れず

相手から、離れてしまわない。外出する時は、たまにはいっしょに行き、食事などをする。家の中で、顔を合わせ、会話をする。

### ★干渉せず

相手がすること、していること、言うことを尊重する。批判したり、口出しをしない。やりたいことを自由にやらせる。

夫婦だから、自分の思うようになる、自分の言うことを聞く、自分の考えがわかると考えるのは、傲慢な考えです。長年連れ添った夫婦でも、意外に分からないことが多いのです。「つかず・離れず・干渉せず」で、夫婦間に、適度な距離を置いてみたら、いかがでしょうか。お互いそこに居られるだけで、感謝・感謝・感謝なのです。

夫婦関係のことを話しましたが、これは、日頃の職場などでの人間関係にも生かすことができるでしょう。



## 家族いっしょに過ごす 72 (349)



今は、家族のかたちが、ずいぶん変わってきました。  
昔は、音楽といえば演歌、スポーツといえば野球と決まっていました。  
家族ぐるみで、テレビにかじりついて見たり、応援しました。

家族で同じ時間を過ごし、いっしょに話したり、感動を分かち合ったりしました。  
喧嘩もありましたが、家族が楽しく仲良く暮らしていました。  
家族がいっしょにいられることで、幸せ感がありました。

今は、家族で同じ話題や同じ時間を共有することが、少なくなってきました。  
それぞれの趣味や興味が違い、それぞれが別々のことをしています。

ゲーム、インターネット、SNS などが発達し、直接家族と話さなくても、一人で自由に楽しめるのです。

核家族化が進み、息子世代や孫世代と別々に暮らしている人が、多くいます。  
今は、全国の高齢者の約六割が一人だけ、もしくは夫婦だけで生活しています。

孤独は、高齢者だけの問題では、ありません。  
家族で、同じ家庭にしながら、いっしょに過ごすことが、少なくなりました。  
部屋に閉じこもって、一人で過ごしている人もいます。  
家庭においても、孤独になっている人も多いのです。

家族いっしょに、過ごすようにしましょう。

- ☆ 起きたら挨拶、寝るときも挨拶をする。
- ☆ 家で食事を、いっしょに食べる。
- ☆ いっしょに今日の出来事などの話をする。
- ☆ テレビをいっしょに見る。
- ☆ 誕生日、正月、クリスマス、父・母の日などお祝いをする。
- ☆ いっしょに旅行、映画、ショッピング、外食などに行く。
- ☆ いっしょにゲームなどをして遊ぶ。

このように日頃から、できるだけいっしょに、過ごすといいでしょう。  
いっしょに過ごす、楽しいのです。  
喜びや悲しみも、共有できます。

一人で暮らしている人は、たまには家族のもとに帰ったり、電話で話をしましょう。  
ぐっと家族が、近くに感じることができます。

**家族といっしょにいるだけで、みんなが幸せになれるのです。**



## 美味しいと言うと美味しくなる 73 (362)



幸せに生きるためには、毎日を健康に生きることです。  
健康に生きるためには、毎日三回食事を取ることです。

食事は、体中に栄養を与えるだけでなく、元気のエネルギーも与えてくれます。  
病気などで食事ができない時は、お腹がすくだけでなく、元気も出ません。

それだけ毎日の食事は、生きていく上で重要な役割を果たします。  
さらに元気になるためには、美味しい食事を取ることです。

美味しい食事は、満足感や喜びを与えてくれます。  
まさに至福のひとときを、味わうことができます。

美味しい食事を取るためには、「美味しい」と声に出して言うことを、おすすめします。  
心の中で、おいしいと思うだけでは、いけません。  
必ず声に出して、自分や周りに聞こえるように、言うことをおすすめします。

- ☆ 美味しいと言うと、美味しさが増してきます。
- ☆ 美味しいと言うと、作った人が喜びます。
- ☆ 美味しいと言うと、料理も喜んでくれます。
- ☆ 美味しいと言うと、体が気持ち良くなります。

美味しい時だけ言うのでは、ありません。  
あまり美味しくなくても、美味しいと言いましょ。

いつも美味しいと言う人には、次から次に美味しい食事が用意されます。  
私は毎日、妻が自慢の料理の腕で、美味しい食事を食べさせてくれます。  
毎回美味しいと声に出して言い、とても感謝しています。

**せっかくなら毎日美味しい食事を取ることができるように、美味しいと言いましょ。**



## 家族が明るくなるのはどんな時 74 (398)



私の家が、とっても明るくなる時があります。  
それは、隣の家に住んでいる孫(二歳)が、私たちの家に来た時です。

孫がいるだけで、家中が明るくなります。  
毎日夕方孫がやってきて、妻とお風呂に入ります。  
妻と孫が、お風呂でいっしょに遊びます。  
いつも笑い声が、聞こえます。

お風呂から上がると、私が孫の体をタオルで拭いたり、洋服を着せたりします。  
洋服を着るやいなや、おもちゃを見つけて、楽しく遊びはじめます。  
私や妻もいっしょに、遊びます。

しばらく遊んだ後に、孫は隣の家に帰ります。  
家中が、なんだか静かになります。  
子ども(孫)は、そこにいるだけでも、周りを明るくしてくれます。

親と子どもがいっしょに住んでいる家族は、どんな時に明るくなるのでしょうか。

- ☆ みんなが笑っている時(笑顔が楽しさを伝えます)
- ☆ 楽しい話をする時(今日みんなが楽しかったことなどを話して、楽しさを分け合います)
- ☆ みんなで、ご飯を食べている時(食事をいっしょにすると、美味しさも倍増します)
- ☆ 宿題などやることをやり終えた時(今日することが、ちゃんとでき満足で、笑顔になります)
- ☆ みんなで、テレビゲームやトランプなど、一緒に遊んでいる時(勝ち負けと、人との関わりの楽しさに溢れます)

こんな家族は、いつも明るくて、楽しい家族だと思います。  
みなさんの家族は、このような明るい家族でしょうか。

家族が明るくなるかどうかは、家族みんなが、明るい家族にしたいと願い、意識して生活しているかにかかっています。

家族が明るいと、一人一人が、とても幸せなのです。  
今以上に明るい家族になれるように、ほんのちょっと努力してみましょう。



## 子どもは親と別人格 75 (126)



最近親による子どもへの虐待が多くなってきました。逆に、子どもから親への傷害事件もあります。どうしてこのようなことが、起こるのでしょうか。子どもが生まれて、幸せいっぱいのはずの家族が、どうして不幸になるのでしょうか。

それは、親が、子どもを自分の思い通りになると、思い込んでいるからだと思います。それで、自分の思い通りにならない子どもに対して、腹を立て、虐待をするのです。子どもは、親への反発として、傷害事件を起こすのではないのでしょうか。

**子どもは、親の所有物では、ありません。親の思い通りにはならないのが、当たり前なのです。子どもと言っても、親とは別人格なのです。**

どのように子どもと接すればいいのでしょうか。

- ☆ 自由にやりたいことをやらせる。
- ☆ 口出し、手出しをできるだけ控える。
- ☆ 時間を十分与え、事を急がない。
- ☆ ゆったりと構え、子どもの挑戦・失敗を応援する。
- ☆ 子どもの未来(進学・就職など)は、子どもに決めさせる。
- ☆ 成績を気にしたり、他の兄弟と比べたりしない。

子どもは、親の言うことは、なかなか聞かないものです。しかし、**日頃の親の言動は、よく知っています。子どもは、親の後ろ姿を見て、育つのです。**

子どもの将来を心配する必要は、全くありません。安心して下さい。子どもは、必ずりっぱに育っていきます。子どもの成長のためにも、親が気負いすぎず、心をリラックスして、楽しく子どもと関わっていきましょう。日常の家族の笑顔があれば、大丈夫です。



# 子育ての充実を図る

## 子育ては優しい言葉で 76 (248)



子どもは、大人になり親と似てきます。  
顔や体つきだけでなく、考え方や人間性なども似てきます。

それは、親が子どもに対して、子育てにおいて、大きな影響力があるからです。  
子どもは、親の言葉に強く影響を受け、言葉通りに育ちます。

子育ては、どのような言葉を、子どもに語りかけると、いいのでしょうか。

- こんなことをしたらダメです。親の言うとおりにしなさい。
- こんなことができないの。困った子ね。
- このくらい我慢しなさい。怒るわよ。
- まったくダメな子どもだから。
- わがままだから、嫌だわ。
- 喧嘩するなんて、みんなから嫌われて当たり前だわ。

このような言葉は、子どもを否定し、落ち込ませて、心に傷つけてしまいます。  
自分のことを、嫌いになってしまいます。

このような言葉を、日常的に浴びせ続けられた子どもは、大人になって、人を信頼できない、自立心のない、心が折れやすい、やる気のない人になってしまいます。  
今社会で問題を起こしている大人は、このような言葉で育った人が、多いのです。

子育ては、優しい言葉で、語りかけましょう。

- ☆ 大丈夫、心配しないでいいよ。
- ☆ 自分のやりたいこと、楽しいことをやっていいよ。
- ☆ どんなことがあろうと、いつも応援しているよ。
- ☆ あなたのことを、信じているからね。
- ☆ みんなあなたのことを、大好きだよ。
- ☆ あなたなら必ずできるよ。焦らなくていいよ。

このような言葉で、育てられた子どもは、大人になって、人を信頼できる、自立心のある、心が強い、意欲的な人になります。  
今社会で活躍している大人は、優しい言葉で育った人が、多いのです。

親は、子どもと一生をともにします。  
ぜひ子育てにおける優しい言葉の大切さを理解し、適切な場面で、生かしていただければ、ありがたいです。

## 子どもに自分で判断させよう 77 (295)



しっかりと自分の人生を、歩いている人がいます。  
自分で自分の人生を歩くためには、とても大切なことがあります。  
それは、つねに自分で的確な判断をすることです。  
日常生活や仕事などにおいては、日々判断の連続です。

- 誰にこの仕事を任せたらいいか。
- 次の仕事をいつから始めたらいいか。
- 子ども達をどこの保育園に預けたらいいか。
- 今日の料理は、どんな料理を作るとみんなが喜ぶか。
- 地震が起こった時、どこに逃げるのが一番安全か。

いろいろな判断を自信と責任を持ち、的確に判断することが、生きる大きな力となります。  
的確な判断ができる人の多くが、子どもの時の育ちにあるように感じます。

子どもの時から、自分で判断して生きよう環境や親の教育があるのです。  
自分で考え、判断し、行動する経験を数多くしてきているのです。

- ☆ 何がしたいか、言ってごらん。
- ☆ 自分で思ったとおり、やっていいよ。
- ☆ 自分の考えで、自分の進むべき道を決めなさい。
- ☆ あなたが決めたことを応援するよ。
- ☆ 自分で決めたことは、最後までやり通しなさい。

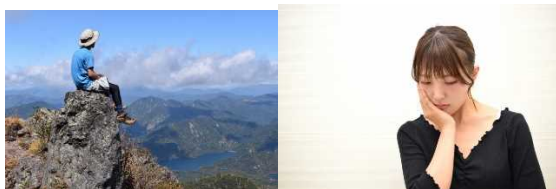
親はこのような言葉で、励ましながら、子どもが自分で自由に判断できる場や環境を与えているのです。  
子どもの時の自分で自由に判断する経験が、大人になって、的確な判断の基礎となっています。

逆に、親が子どもに判断させず、親の判断を子どもに押しつけて育てると、子どもは判断できない大人になってしまいます。  
子どもは、親から判断を押しつけられたことに反発します。  
自分で判断するのが怖くて、人に頼ってしまいます。  
判断しても、誤った判断をすることが多いのです。

子どもに、自分で判断させましょう。  
自分で判断し、行動できる喜びを感じさせましょう。  
それが大人になってからの自立となります。



# 悩みを解決する 悩みは必ず消える 78 (47)



人は、生きていく中で、多くの悩みに出会います。悩みがない人はおそらくいないでしょう。例えば、仕事が上手くいかない、上司から嫌われている、病気になりがちである、家庭の人間関係が上手くいっていない、恋する相手から嫌われた、お金がなくて生活できない、食べるのが好きで太ってしまうなど、この世の中にはたくさんの悩みがあります。

悩みがあるより、悩みがない方が気持ちが明るくて、毎日が楽しいものです。しかし、悩みがあるというのは、自分が生きている証拠でもあるので、しかたのないことかもしれません。どう悩みと向き合うかが大切なのです。

悩みを解決課題と肯定的にとらえて、その解決のために、努力してみるのもいいことでしょう。そうすることで、悩みが解決すれば、素晴らしいです。まさに悩みは、課題解決のチャンスととらえ、行動するのです。

また、悩みに対する執着心を捨て、諦めてしまうこともいいでしょう。悩みを気にしすぎたり、悩みによる悪い妄想を抱かないようにすると、気持ちも少し明るくなってきます。そして、気持ちが晴れる楽しいことに視点を集中すると、悩みが薄らいできます。

自分にとっての過去の悩みは、今の自分の悩みではないのです。今ある自分の悩みは、未来において、すっかりなくなってしまう。悩みに一生続く悩みは、ありません。悩みは、一過性であり、無理しなくても必ず時間が経てば、少しずつ消え去ってしまうのです。

**悩みは、必ず消えるのですから、心配しないで、おおらかな気持ちでいて下さい。時間を有効に活用し、味方につけることで、悩みを上手にコントロールできるようになりましょう。**





## 完璧よ、さようなら 79 (58)



完璧にできない自分は、ダメだ。合格しなかったので、もうダメだ、試験を受けなければ良かった。100点が、取れなかったので、勉強が無駄になった。完璧にできなかったのも、会社から怒られる。

このように常に完璧を目指して、努力をし、叶わなかったらショックを受けてしまう人は、多いように思います。

完璧を目指す人は、とても真面目な人だろうと思います。完璧を目指して努力し続けることは、素晴らしいと思います。

でも、いつも完璧を目指し続けると疲れませんか。次の行動する時に、消極的になりませんか。はたして、完璧を目指す必要があるのでしょうか。あまり完璧にこだわる必要がないように思います。

私自身は、完璧を目指すことをしません。はじめから完璧は、無理だと思っていますし、プレッシャーになり、自分自身を締め付けてしまうからです。完璧という言葉は、人を苦しめ、悪者にするのです。

**そろそろ完璧とさようならをして、良いのでは、ないでしょうか。「できただけ」「このくらいでいいか」「ここまで頑張れた」で、良いのではないのでしょうか。気楽な気持ちで、小さな「出来ただけ」を積み重ねてみて下さい。その小さな「できただけ」が、前進する喜びになります。**

そして、その積み重ねがいつのまにか、完璧を追い越してるかもしれません。その小さな「できただけ」が、素晴らしいのです。完璧とさようならをして、小さな「できただけ」を楽しみましょう。



# 心の弱さ(金・酒・男女関係) 80 (108)



世の中には、不祥事が溢れています。あそこも不祥事、ここも不祥事、いつでも不祥事です。新聞やテレビに、不祥事が出ないことはありません。なんと嘆かわしいことかと思えます。パワハラ、セクハラ、横領、暴力、性的犯罪など、たくさん不祥事があります。人権を大切にす

世の中になっっているにもかかわらず、不祥事は、あまり減りません。

それには、**人の心の弱さがあるからです。バレない・どうにかなる・今が楽しければ・誰か助けてくれる、などの心の弱さです。特に注意をして欲しいのが、お金・お酒・男女関係に関する心の弱さです。**この三つさえ、十分気をつけると、不祥事は、かなり減るのではないかと思います。

## ☆ お金関係

- ・ギャンブルで、お金を使い果たし、会社等のお金に手を出す
- ・借金をしているのに、遊ぶお金が足りなくて、サラ金に手を出す
- ・お金が欲しくて、コンビニ強盗をする
- ・クレジットカードで、お金を使いすぎて、自己破産をする

## ☆ お酒関係

- ・お酒を飲み過ぎて、酔っ払い、暴言を吐く、乱暴する
- ・飲酒運転をして、事故にあう
- ・毎日お酒を飲み過ぎて、身体を壊し、病気になる
- ・毎日お酒を飲み過ぎて、お酒依存症になる

## ☆ 男女関係

- ・恋愛関係が纏れ、ストーカー被害を受ける
- ・妻子があるにもかかわらず、他の人とお付き合いをする
- ・通りすがりの女性の身体を触る
- ・トイレ・階段等で盗撮をする

このような不祥事が、日々どこかで起こっています。あなたがこの三つに近づいているようであれば、思い切って遠ざかりましょう。近づかないことが一番です。今ある仕事・安心安全な生活に集中して、弱い心が芽生えないようにしましょう。まだ間に合います。

もし、この三つと関係が深いのであれば、誰かに相談して、力になってもらいましょう。自分一人だけでは、弱い心が勝ってしまいます。人の力を借りてでも、強い心にしましょう。

**不祥事を起こせば、一生あなたや家族、関係ある人々の心の中に、大きな傷を残してしまいます。あなただけの問題ではないのです。**ぜひ、お金・お酒・男女関係に対する注意意識を持ち、自分の弱い心を、強い心に変えていきましょう。



# 過去にさようならをしよう 81 (129)



今私たちがしていることは、一瞬にして過去になります。過去を大切にする気持ちは、大事です。しかし、過去にこだわりすぎて、今に集中できない人もいます。

- あんなことをしなければ、失敗しなかったのに。
- 友だちに、あんなことを言わなければ、仲良くなれたのに。
- 幸せになれないのは、あの事件があったからだ。
- 学生時代に、あの人から虐められたので、暗い性格になった。
- 両親が、離婚したせいで、人生が大きく変わった。

このように、過去にフォーカスして、いまだに悩み・恨み続ける人がいます。過去にフォーカスしても、今や未来が変わるわけではありません。

それでは、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 過去にフォーカスしない。
- ☆ 過去のこと(嫌なことなど)を思い出さない。
- ☆ 過去の事は、過ぎ去って終わったことと割り切る。
- ☆ 今に意識を集中して、今を大切に生きる。

過去のことをクヨクヨと考えず、思い切って過去にさようならをして、今の自分・今の生活・今の環境を楽しんだらいいかがでしょうか。今と未来が明るくなれば、きっと過去の価値も変わってくることでしょう。



## 誰かがあなたを見ている 82 (133)



こんな悩みを抱いたことは、ありませんか。

- 自分ばかり、嫌な仕事をさせられている。
- 自分が辛くても、誰も手助けしてくれない。
- 自分の頑張りを誰も認めてくれない。
- 何故自分ばかり、こんなことをさせられるのか。

このような悩みは、自分は辛く・苦しいことを凄く頑張っているのに、誰もそのことを認めてくれない、ほめてくれないことにあるように思います。

**自分自身で頑張っていれば、それだけでいいのです。あまり周りのことを気にせず、黙々とあなたにできる、精一杯をやればいいのです。**

そんなあなたを誰も見ていないと、思うかもしれませんが、本当はさりげなく、誰かがあなたのことを必ず見ている、あなたの頑張りを高く評価しているのです。  
遠くからあなたのことを見守っている人が、いるのです。

人だけでは、ありません。天もあなたのことをそっと見ている、あなたは気づかないけど、あなたの一生懸命な姿に、エールを送っているのです。

自分を一人ぼっちだと思わないで下さい。**誰かがあなたを、温かく見えています。**  
そして、いつかそのことに、気づく日がくることでしょう。



## 神様からの試練 83 (135)



白血病を公表した競泳女子の池江璃花子さん(18)が、自身のツイッターを更新し、現在の心境をつづった。

このツイッターを紹介します。

「昨日から沢山のメッセージありがとうございます。ニュースでも流れる自分の姿に、まだ少し不思議な気持ちにもなります。そんな中でみなさんにどうしてもお伝えしたく、更新させていただきま  
す。皆様からの励ましのメッセージの中に『骨髄バンクの登録をした』『輸血、献血をした』など、  
沢山の方からメッセージをいただきました。私だけでなく、同じように辛い思いをしている方達にも、  
本当に希望を持たせて頂いています。私は、神様は乗り越えられない試練は与えられない、  
自分に乗り越えられない壁はないと思っています。もちろん、私にとって競泳人生は大切なもの  
です。ですが今は、完治を目指し、焦らず、周りの方々に支えていただきながら戦っていきたく  
と思います。しばらくの間、皆様に元気な姿をお見せすることができないかもしれません。そしてし  
ばらくの間、私も皆様と同じく応援側に回ります。引き続き、トビウオジャパンの応援、支援、そし  
て沢山の様々なスポーツの応援、支援を宜しくお願い致します。改めて皆様のメッセージとご協  
力に心から感謝します。必ず戻ってきます。 池江璃花子」

**神様は乗り越えられない試練は、与えません。必ず試練は、努力により乗り越えられるようになって  
います。そして、自分に乗り越えられない壁はない、という強い気持ちが、勇気と希望を与えて  
くれます。**

**勇気と希望を持ち、完治を目指して、精一杯病氣と戦って欲しいと思います。日本中のみんなが  
応援しています。みんなの力やエネルギーが、あなたに送られています。**

必ず戻ってきて、さらに大きく成長した姿が見られるのを、心待ちにしています。  
神様からの試練です。自分自身を自然の流れに、身をゆだねてみて下さい。



## 心配事は起こらない 84 (145)



心配事がない人は、幸せです。心配事がないので、いつも気持ちが晴々として、上機嫌でいられます。未来を予想し、心配事を求めない自分でありたいものです。

しかし、今から先のことを予想することは、生きていく上で大切なことで、楽しいことでもあります。予想が明るく・嬉しいことであれば、いいのですが、予想が暗く・怖いことであれば、困ってしまいます。

いろいろな心配事を予想し、そのことが現実にかかるのではないかと、怖がる人がいます。怖がることで、日々の暮らしが暗く・悲観的になってしまいます。

はたして自分が予想した心配事は、本当に起こるのでしょうか。  
皆さんは、今までの心配事は、全て本当に起こったのでしょうか。

実を言うと、**心配事のほとんどは、起こらないのです。**

**もし心配事が現実になりそうだと感じたら、必然的に起こらないような対策を考え、実行して**

**みます。**  
**だから心配事のほとんどは、起こらないのです。**

**希に心配事が起こることがあります。それは、自分の力では、どうしようもなかったと諦め、気にしないで下さい。**

心配事が起こると思って、怖がることを止めましょう。心配事を何も気にする必要はありません。心配事は、**起こらない**と心に思い込ませ、明るく輝く未来を想像しましょう。





## 他人の過去のことは水に流そう 85 (205)



夫婦で、喧嘩をすることがあります。  
そんな時に、カットなって、相手の過去の話をし出して、非難をする時があります。  
過去の恨み、失敗、悲しみなどを平気で口に出して、相手を非難するのです。  
これでは、ますます喧嘩が大きくなります。

このような例は、夫婦喧嘩に限ったことでは、ありません。  
恋人、職場の人間関係、友だち関係、近所関係などでも起こります。

過去のことをあれこれ引き合いに出し、相手を非難する人は、とても嫌われます。  
それは、昔のことをいつまでも、根に持っているからです。  
執念深すぎるのです。

**愛情がある人は、他人の過去のことを、いつまでも気にしません。  
過去のことを思い出して、相手を非難することは、決してありません。  
他人の過去のことは、水に流し、忘れ去ってしまうからです。**

誰でも過去の嫌なことを、触れて欲しくないのです。  
誰でも過ちや失敗は、必ず起こります。  
そのことを本人は、一番気にしているのです。

**他人の過去の話を、蒸し返さないようにしましょう。  
他人の過ちや失敗を、許してあげましょう。**

他人の過去のことを、すぐに水に流せることが、相手との関係が、良好になる秘訣です。



## 怒れば負け 86 (208)



人前で平気で、相手を怒る人がいます。  
怒る人を見ると、嫌な気持ちになります。  
怒る人とは、いっしょにいたくありません。  
多くの人から「あの人は、すぐキレル。」と言われるます。

ヤカンで水を沸かすように、じわじわと怒り出す人がいます。  
瞬間湯沸かし器のように、カットなって、すぐに怒り散らす人がいます。

怒る人は、怒ることで少し自分の気持ちが、落ち着くのかもしれません。  
しかし、怒られた方は、素直に聞くことができず、イライラが増し、反発する気持ちになります。

怒ることは、いいことではありません。  
日頃の冷静な判断ができなくなり、過剰に怒ることで、判断ミスや失敗を引き起こします。  
いろいろな問題は、多くの場合、怒りによる反発で、さらに悪くなっています。  
世の中の大きなトラブルは、怒りによるものが、多くあります。

では、自分の怒りを抑えるには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 自分の考えを整理をして、相手に分かるように、ゆっくり話す。
- ☆ 怒りそうな時は、しばらく時間を取り、気持ちを落ち着かせて、話す。
- ☆ 相手の立場に立って、物事を考えてみる。
- ☆ 相手の言葉に、すぐ反発しないで、言葉の意味をしっかりと考えてみる。

**どんな時も冷静で、適切な判断・説明ができる人が、大きく伸びていきます。**  
**どんな理由であれ、怒れば負けです。**

怒って負けにならないように、自分で怒りをコントロールできるように、なりましょう。



## 欲しくなったら待とう 87 (229)



人は欲があり、いろいろなものを、欲しがります。  
これは、当たり前のことです。

- **ものが欲しい。**
- **友だちが欲しい。**
- **時間が欲しい。**
- **お金が欲しい。**
- **名誉が欲しい。**
- **結婚相手が欲しい。**

このように、多くの欲しいものがあります。  
欲しいものをどのように、手に入れるかが、生きる上で大切なことです。  
それによって、人生の幸福度が、大きく変わってきます。

あなたは、目の前に欲しいものがあれば、どうしますか。  
まだ少し遠いのに、手を伸ばし、身を乗り出して、つかみ取ろうとしていませんか。  
それでは、焦るばかりで、つかみ取ることは、できません。

少し遠くに欲しいものがあっても、むやみに欲しがらず、自分の所に近づいて来るまで、じっくり待ちましょう。  
機が熟したら、やがて、欲しいものは、自分の手元に来ます。  
その時に手を伸ばして、大切につかみましょう。

**どんなものにも、時が満ちる瞬間があります。**  
**それまでは、慌てず落ち着いて、じっくり待ちましょう。**

やがてあなたが欲しいものすべて、手に入れることができるでしょう。  
そして、あなたの幸せ感も高まります。



# 緊張を喜びに 88 (247)



誰でもいろいろな時に、大変緊張をします。  
それは、自己防衛本能が働き、自分の身を守るために緊張するのです。  
今までの生活の様子とは、少し違うぞ、用心なさいと心が、あなたに教えてくれます。

- 卒業式で、卒業証書をもらう時
- 入学・入社など試験を受けたり、合格発表を待つ時
- 新しいことにチャレンジする時
- 初めて会った人と話をする時
- 好きな人とデートをする時
- 知らない道で、道に迷った時
- 約束の場所に、約束の時間までに到着しそうにない時

このような時に、多くの人が緊張します。  
緊張すると、不安になったり、失敗することを考えたりします。  
緊張から、すぐにでも逃げ出したい気持ちになります。

**緊張をする時に、不安になるのは、あなただけではありません。  
誰でも不安になるのは、当たり前なのです。**

そんな時に、緊張とどう向き合えば、いいのでしょうか。

- ☆ りっぱに成長し、卒業証書をいただけるのが嬉しい。
- ☆ 試験を受けられるまで、頑張れた。合格できるかどうか楽しみだ。
- ☆ 新しいことにチャレンジする、チャンスをもたらえた。
- ☆ 初めての人との出会いがあるので、嬉しく興味が高まる。
- ☆ 好きな人とのデートは、嬉しくて、幸せいっぱいだ。良いことが起こりそうだ。
- ☆ 道に迷ったけど、人に聞いたり、地図で調べれば、きっと抜け出せる。
- ☆ 時間に遅れることを、連絡すれば、許してくれるだろう。お詫びをしっかりとしよう。

このようにプラスに考えると、リラックスができ、緊張が喜びに変わります。  
緊張と上手に向き合うことができます。

普段の生活・仕事などで、あまり緊張する時がありません。  
緊張することがあるのは、貴重な経験することなのです。  
緊張は、あなたにとって、素晴らしいことなのです。  
緊張する舞台に立てるあなたは、幸せです。

**緊張と上手に向き合い、緊張を自分の喜びに変えていきましょう。**

## 毎日全てがこれでよし 89 (252)



毎日いろいろなことに、取り組みます。

日常生活のこと、仕事のこと、家族関係のこと、恋愛関係のこと、金銭関係のことなどあります。

- 朝ご飯を家族に毎日作っているけど、美味しく食べているのだろうか。
- 今日の仕事を何とか終わらせたけど、他にすることが残っていないだろうか。
- 子育てで、いろいろなことに取り組んでいるけど、これでいいのだろうか。
- 好きな人と一緒に食事をしたけど、何かおかしいことを言わなかっただろうか。
- 毎日のお金の使い方で、これから困ることはないだろうか。

このように毎日いろいろなことに、不安になったり、悩んだりします。

こんな時に、不安や悩みに、どのように対応したら、いいのでしょうか。

不安や悩みが大きくなれば、毎日が落ち着かない、イライラした生活を送ることになります。

そうなれば、悪いことが起こるようになり、幸せが遠ざかっていきます。

そこで、不安や悩みが大きくならないように、することが大切です。

このような不安や悩みは、あなたが、勝手に作り出しているのです。

何でも完璧を目指す必要は、まったくありません。

☆ あなたは、あなたのままで、いいのです。

☆ 取り組んだことは、どんなことでも全て、りっぱなことです。

☆ わざわざ不安や悩みの種を、育てる必要はありません。

いろいろなことに取り組んだ後には、「これでよし」と自分に言い聞かせましょう。

声に出して、言うともっといいと思います。

どんなことも、これでいいのです。

心配したり、悩む必要は、まったくありません。

あなたが、取り組んだこと全てが、素晴らしいのです。

「これでよし」の言葉を、自分の味方にして、不安や悩みのない、安心した日々・人生を過ごしていきましょう。

もし、誰かが取り組みについて、どうだろうかと尋ねたら、「これでよし」と言ってあげましょう。

きっと笑顔が、返ってくると思います。



## 嫌なことはキツパリ断ろう 90 (264)



あなたは、人から頼みごとをよくされますか。  
よく頼みごとをされる人は、周りの人から、信頼され、頼りにされています。

頼みごとを、快く引き受ける人は、凄く立派だと思えます。  
しかし、何でも頼みごとを引き受けて、次のようになっている人は、いませんか。

- 仕方なく引き受けて、やる気が出ない。
- いろいろなことを引き受けすぎて、頼まれたことが、なかなか進まない。
- 人のことばかりして、自分の大事なことが、時間がなくてできない。
- 頼まれはしたものの、できるかどうか不安だ。

このように頼まれごとが、自分にとってマイナスになっています。  
自分が、嫌な頼まれごとは、キツパリ断りましょう。

- ☆ やろうという意欲がない場合。
- ☆ 信条に反するような場合。
- ☆ 法律等に違反するような場合。
- ☆ 難しすぎるような場合。
- ☆ 結果が悪いことになりそうな場合。
- ☆ 頼まなくても、依頼者でできる場合。

このような場合に、無理に頼まれごとを引き受けても、相手も自分もいいことはありません。  
今まで何でも引き受けてきた人は、あてにされているので、断りにくいかもしれません。  
勇気を出して、嫌なことは嫌と、キツパリ断りましょう。

**嫌なことをキツパリと断れる人には、しだいに嫌な頼まれごとは、来なくなります。**  
**あなたを利用しようとする人が、いなくなります。**

嫌なことはキツパリ断り、自分の好きなことを、するようにしましょう。





## 欲張っていいよ 91 (267)



子どもの頃、貧乏な生活をしていて、小さな家に住んでいた人がいました。その子は、大きくなったらお金を稼いで、もっと大きな家に住んでみたいと、大きな欲を持っていました。

その子は、大きくなって、どうなったと思いますか。  
お金を稼いで、見事大きな家に、住むことができました。

実を言うとその子とは、私のことです。  
小さい頃に父が早く亡くなり、家族四人が、六畳と四畳半の二間の家に、住んでいました。何をするにも、狭くて困ることが、多かったのです。  
子どもの頃の大きな欲が、大きな家に住むという現実を、引き寄せたのです。

お金持ちになりたいと、大きな欲をもっている人は、お金持ちになれる可能性が高いです。  
お金持ちになりたいと、欲を持っていない人は、お金持ちになれる可能性が低いです。

高校に必ず合格するために、もっと成績を伸ばしたいと、大きな欲を持っている人は、成績が伸びる可能性が高いです。  
高校に合格したいけど、成績を伸ばしたいと、欲を持っていない人は、成績が伸びる可能性が低いです。

**違いは、大きな欲を持っているか、いないかだけです。**

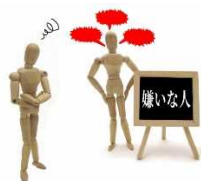
- ☆ 大きな欲を持っている人は、運が開けてきます。
- ☆ 小さな欲を持っている人は、少し運が開けてきます。
- ☆ 欲を持っていない人は、まったく運は開けてきません。

**ぜひ大きな欲を、持つようにしましょう。  
もっと欲張りましょう。**

そうすると必ず欲の通りの現実が、あなたに引き寄せられるのです。



## 嫌われてもいいよ 92 (270)



小さい頃親から、「そんなことしたら、みんなから嫌われるよ。」と言われたことがあると思います。  
学校でも先生から、「人から嫌われることを、しないようにしなさい。」と言われたことがあると思います。

このような考えが、大人になっても染みついている人が、多いように思います。  
確かに人から嫌われないことが、良いことだと思います。  
悪いことをしたり、いじめをしたり、差別をしたりすると、人から嫌われてしまいます。  
このようなことは、決してしたらいいけません。

しかし、嫌われることが悪いことだという考えに執着しすぎて、支障をきたすようになってしまうことが、あるかもしれません。  
嫌われることが怖くて、八方美人で優柔不断では、思い切ったことは、できなくなります。

例えば、次のようなことです。

- ☆ 他の人とは違う仕事のやり方に挑戦する。
- ☆ 嫌がりそうな仕事を、他の人にお願いする。
- ☆ 仲良しグループから出て、他のグループに入る。
- ☆ わかってもらうように、人に対して厳しく言う。
- ☆ 約束の時間に品物が来なかったので、業者に注意をする。

このような場合は、他の人から嫌われる可能性が高いです。  
必要な嫌われても、行動しなくてはいけません。  
嫌われるのを怖がっていたら、何もできません。

いろいろな人がいるので、全ての人から、嫌われないことは、あり得ません。  
自分が思いきった行動をすると、嫌う人が出てくるのは、当然なのです。  
あなたが、それだけ頑張っているのです。

**自分の信念に基づいて、行動すれば、何も心配いりません。**  
**自分に、人に嫌われていいよと、言ってあげましょう。**



# 宣伝で心のコントロールを 93 (283)



テレビを見ていると、いろいろな商品を宣伝し続ける番組があります。それをずっと見ていると、素晴らしい商品の紹介や値段の安さに驚かされます。気持ちがワクワクして、不思議と商品をすぐにでも購入したい気分になります。

最近の宣伝は、いろいろな工夫をして、需要を掘り起こし、購買意欲を高めています。本当に消費者の心理を上手くつかむ、素晴らしい宣伝の技術だと感心します。

コマーシャル、新聞のチラシ、広告板、インターネットの広告などを利用して、大量の広告戦略が行われています。

- 次から次に、乗りたい車が宣伝されます。
- 次から次に、使いたい家電製品が宣伝されます。
- 次から次に、食べたくなる食料品が宣伝されます。
- 次から次に、使いたくなる家庭用品が宣伝されます。
- 次から次に、着たくなる洋服が宣伝されます。

間違いなく宣伝は、多くの人の消費動向に、影響をおよぼしています。

- ◎ たくさんの商品を次から次に購入し、お金を使いすぎたり、借金を増やした。
- ◎ 買った商品が、宣伝と違って、期待どおりに役立たなかった。
- ◎ 買った商品を使わず、捨てたり溜め込んだりしている。
- ◎ 商品を購入することが、楽しみになり、クセになった。
- ◎ 衝動買いをするようになった。

宣伝の影響を受け、多くの物を購入するようになり、問題が多発しています。問題が起こらないように、心のコントロールをしたいものです。

- ☆ 日頃から宣伝ばかりを見過ぎない。
- ☆ 必要な物に関する宣伝を重点的に見る。
- ☆ 本当に購入して、利用する商品であるか、十分検討する。
- ☆ 代金を支払うことで、困ることは起きないか考える。
- ☆ 購入にあたって、他の人の意見を聞く。
- ☆ 購入するまで、時間を十分かけて、考える。

このように、宣伝で心のコントロールをすることで、宣伝に騙されないようになります。後になって、宣伝に泣かされないように、十分注意をしましょう。



## 大丈夫、大丈夫、大丈夫 94 (297)



急に予期しなかった問題が、起こってしまいました。  
そんな時、頭の中が真っ白になり、パニックに陥ります。  
誰もがこんな経験が、今までにあると思います。

慌ててなんとか挽回しようと焦り、さらに失敗を重ねます。  
そのことで、問題の傷口が大きく広がってきます。

ここで大切なことは、問題が起こった時、まず自分が慌てず落ち着くことです。  
慌てず落ち着くと、問題に対して、冷静な対応ができます。  
問題の傷口が、広がることはありません。

- ☆ 大勢の前に出て、話をする時
- ☆ 交通事故にあった時
- ☆ 初めての人と話をする時
- ☆ 試験問題を見た時
- ☆ 台風や地震で被害にあった時
- ☆ 仕事のことで、大変な失敗をした時
- ☆ 友だちとけんかをした時

日常のいろいろな場面で、自分を落ち着かせることが、自分を守ることになります。  
そのためには、「大丈夫」という言葉を、自分に続けて言いましょう。  
「大丈夫、大丈夫、大丈夫」と言いましょう。

少しずつパニックから解放され、いつもの自分に戻ることができます。  
大丈夫と言って、焦らず自分の持っている力を信じましょう。



## 予断と偏見が憎しみを生む 95 (300)



日常の生活の中で、人は予断と偏見の渦の中に生きています。  
予断と偏見に対して、鈍感である人が、多いです。  
平気で予断と偏見を、まき散らしている人もいます。

それは、生まれてから今まで、親や家族、友だち、地域・社会から、予断と偏見で人や物事を見る目を育てられているからです。

- あの人たちは、何するかわからないので、近づかないようにしなさい。
- 外国人は、怖いので、話をしなさい。
- あ的人是、いい噂がないので、友だちにならないようにしなさい。
- 勉強ができない人は、将来いい仕事には就けません。
- あの人の家は、小さい家で本当に貧乏だ。

このような予断と偏見を聞いたり、見たりした人は、いるかもしれません。  
しかし、よく考えてみてください。  
このようなことは、本当に事実でしょうか。

おそらく一つ一つ確認していくと、すべて事実ではないかもしれません。  
言う人は、何気なく言いますが、言われた人は、深く傷ついてしまいます。  
怒りがこみ上げ、憎しみを生みます。  
それに、仮に事実であっても、それを言うことは、人権侵害になります。

- ☆ 予断と偏見に対する、正しい認識を持ちましょう。
- ☆ 予断と偏見に対する、感覚を高めましょう。
- ☆ 人が嫌がることを言うのを、止めましょう。
- ☆ 予断と偏見による差別は、許されないことと、心に刻みましょう。

人間関係のトラブルの中で、予断と偏見によるものが、多くあります。  
予断と偏見からは、何一ついいことは生まれません。

自分の心の中に残っている予断と偏見を、早く捨て去りましょう。  
そして、温かい心で、人が喜ぶことをたくさん言いましょう。



## 苦難を心の力で喜びに 96 (305)



心の力は、すごい魔法の力を持っています。  
悪いことを心の力で、いいことに変える力です。

この魔法の力を自分の思い通りに、生かしていきましょう。  
それができれば、人生が楽しくなってきます。

例えば、仕事において、苦痛や困難があったとします。  
自分にとっては、いい状況等とは言えず、すぐにでも逃げ出したいと思います。  
自分に自信がなくなり、イライラしたり、落ち込みます。

そんな時は、心の力を生かして下さい。

- ☆ 苦難や困難を乗り越えると、必ず自分が大きく成長できる。
- ☆ 苦難や困難は、自分に与えられた試練であり、試練は必ず乗り越えられる。
- ☆ こんな苦難や困難は、初めての経験で、苦しいけどワクワクする。
- ☆ この試練を与えられたことは、自分にとって喜びであり、感謝したい。

苦難や困難を、心の力で、このように変えてみて下さい。  
あなたなら、喜びと感謝に変えることができます。

心の力で、喜びと感謝に変えることができれば、気持ちが落ち着き、自信を取り戻せます。  
難しいことは、まったくありません。  
心の力を、上手に生かすだけでいいのです。

