

輝く未来

自分を磨き輝く未来を実現しよう

(ブログ集1)



考えを変えるだけでいいことが起こる

しあわせ塾

宮崎 寛

はじめに

「意識・考え方」が変わると輝く幸せな未来になる

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、「輝く未来」（ブログ集1）を作成することになりました。

「輝く未来」（ブログ集1）では、「しあわせ10か条」「あったか言葉」「すなお言葉」を知っていただき、幸せについて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、「自己を見つめる」「自分の個性・価値を高める」に関して、自分の可能性・人間性を高めるのに役立てていただければ幸いに思います。

しあわせ10か条は、「笑顔、挨拶、無言掃除、素直な心、感謝、夢・目標、好奇心、前進、愛、利他の心」です。

あったか言葉は、「ありがとう、大丈夫、がんばろう、一緒にしよう、上手だね、ファイト、ナイス、ドンマイ、次がんばろう」です。

すなお言葉は、「すばらしい、なるほど、おもしろい」です。

<u>ブログ内容項目・番号</u>	
(内容項目)	(ブログ番号)
しあわせ10か条	
（笑顔）	1 ～ 4
（挨拶）	5 ～ 6
（無言掃除）	7
（素直な心）	8 ～ 10
（感謝）	11 ～ 18
（夢・目標）	19 ～ 26
（好奇心）	27 ～ 31
（前進）	32 ～ 49
（愛）	50 ～ 63
（利他の心）	64 ～ 70
あったか言葉	71
すなお言葉	72 ～ 73
自己を見つめる	74 ～ 91
自分の個性・価値を高める	92 ～ 127

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、幸せ体質へと変化することでしょう。

しあわせ10か条

幸せになれる要素を10項目選び、「しあわせ10か条」と設定しました。

「幸せ10か条」

<p>感謝</p> <p>心を含めて「ありがとう」と言うことができる</p> <p>だれからも愛され、感謝される人になることができます</p>	<p>素直な心</p> <p>「はい」と返事ができる</p> <p>言われたことを自分に生かすことができ、自分を大きく成長させます</p>	<p>無言掃除</p> <p>すみずみまで無言できれいに掃除ができる</p> <p>どみのない場所にするこゝで、自分の感性や心が大きく伸びます</p>	<p>挨拶</p> <p>あがるくいつでもさきに挨拶ができる</p> <p>挨拶は、自分を大切にすること、相手を大切にすることが育ちます</p>	<p>笑顔</p> <p>明るい笑顔ができる</p> <p>笑顔は元気のもと、自分・周りのみんなを幸せにします</p>
<p>利他の心</p> <p>他の人のためになることを進んですることができます</p> <p>人に喜ばれ、役に立つことをすることは自分を大切にすることになります</p>	<p>愛</p> <p>自分・友だち・家族を愛することができます</p> <p>愛し、愛され上手は、みんなから好かれ可愛がられ、幸せになります</p>	<p>前進</p> <p>積極的に挑戦し前進することができます</p> <p>前を向き、一歩一歩着実に行動し前進することで、成功が近づいてきます</p>	<p>好奇心</p> <p>なぜだろうと好奇心をもち学習を深めることができます</p> <p>自分自身の成長の広さが大きく広がり可能性が無限大になります</p>	<p>夢・目標</p> <p>夢・目標をもち志や思いを高くして生活ができる</p> <p>将来を思いえがき、意識しながら、真っすぐ、力強く進むことができます</p>

あったか言葉

人から言われて、大変喜ばれる言葉「あったか言葉」をまとめてみました。



すなお言葉

ほめ言葉「すなお言葉」をまとめてみました。

すこなとおは言葉

すばらしい

なるほど

おもしろい

ほめよう

笑顔 明るい顔は明るい光 1

(ホームページブログ番号215)



みんながやる気がある時は、誰でも明るい顔をしています。
明るい顔が、明るい光を輝かせ、全体がやる気に溢れます。

みんながやる気がない時は、誰でも暗い顔をしています。
暗い顔が、気持ちを落ち込ませ、全体がやる気のなさで溢れます。

**いつも明るい顔の人がいます。
どんな時も笑顔で、生き生きとした、明るい笑顔の人がいます。**

明るい笑顔の人がいると、みんなが暗くやる気がなくても、みんなに明るい光を灯してくれます。
国が疲れ、社会が疲れ、時代が疲れ、会社が疲れている時に、明るい笑顔で、「楽しく、頑張っていきましょう。」と言う人がいます。

昼間のろうそくの炎は、太陽の光で、あまり輝きません。
夜間のろうそくの炎は、暗闇の中で、光り輝いています。

辛くて苦しい時でも、明るい顔ができる人に、なりましょう。
あなたなら、きつとなれると思います。

**どんな時も、あなたの明るい顔がいいのです。
あなたの明るい顔が、明るい光となって、みんなを元気にします。**



笑いは元気のエネルギー 2 (335)



孫の赤ん坊の顔を、そっと覗き込むと、赤ん坊がニッコリと笑います。
赤ん坊が笑うと、可愛くて私も笑ってしまいます。

笑うと、とっても幸せな気分になります。
嬉しくて、元気になります。
笑って、素晴らしいのです。

笑いが絶えないクラスが、ありました。
子ども達は、いろいろなことに敏感に反応し、大きな声で笑います。

クラスは、やる気に溢れ、活動的でした。
子ども達は、毎日が元気で、楽しいのです。

- 笑いは、誰でもできます。
- 笑いは、お金がかかりません。
- 笑いは、どんな時でもできます。

笑いは、元気のエネルギーです。

- ☆ 楽しい時、嬉しい時遠慮せず、笑いましょう。
- ☆ 人を気にせず、笑いましょう。
- ☆ 大きな声で、笑いましょう。
- ☆ 心から、笑いましょう。
- ☆ 毎日一回以上、笑いましょう。

笑えば笑うだけ、元気のエネルギーが、大きくなります。
やる気が高まり、積極的に行動できるようになります。



元気に笑うといいことが起こる 3 (514)



いつも笑顔の人と、いつもしかめっ面の人では、どちらの人が明るい人でしょう。それは、明らかにいつも笑顔の人が、明るい人なのです。

毎日を笑顔で生きる人と、笑顔でない人では、人生も大きく違ってきます。毎日を笑顔で生きる人が、幸せで充実した人生を送ることができるのです。笑顔は、人が生きる上に大きな力を与えてくれるのです。

「笑う門には福来たる」ということわざがあります。
「明るく元気に笑う人には、幸運がやって来る」という意味です。

実際どのようないいことが、起こるのでしょうか。

- ☆ 気持ちが明るく楽しくなり、前向きに考えるようになる
- ☆ 人間関係が良好になり、たくさんの人との出会いや縁ができる
- ☆ 仕事が上手いき、協力を得ることができる
- ☆ 趣味や旅行など楽しいことに挑戦できる
- ☆ 恋愛などいい人との出会いが生まれる

このような幸運が、やって来るのです。
もし不運がよく起こるような人であれば、日頃から笑顔が少なく、少ししかめっ面の顔になっているのかもしれませんが。
今からでも元気に笑う機会を増やせば、しだいにいいことが起こるようになるでしょう。

ゴルフの全英女子オープンで、見事優勝した渋野日向子は、日本人二人目のメジャー制覇を成し遂げました。

ギャラリーは、「あんなに笑顔でゴルフしている選手を見たことがない」「スマイルがビューティフル」と渋野のプレイと笑顔に大絶賛でした。

その笑顔が、優勝をプレゼントしたのかもしれませんが。

幸福の神様は、みんなの笑顔が大好きなのです。
元気に笑うと幸せになれると信じて、大いに元気に笑いましょう。

大いに笑って若返ろう 4 (516)



いつも楽しく笑って、笑顔でいる人がいます。
いつも怒ったような様子で、ほとんど笑わない人がいます。

この二人は同じ年齢で、似た顔の人だとします。
どちらが若々しく見えるでしょうか。
これは、いつも楽しく笑って、笑顔でいる人が若々しく見えるでしょう。

私が好きな言葉に、「一笑一若、一怒一老(いっしょういちじゃく、いちどいちろう)」があります。
これは、「一つ笑えば、一つ若返る。一つ怒れば、一つ老いていく」という意味です。

いつもよく笑っている人は、心も身体も若々しいのです。
反対に、よく怒る人は、しだいに心も体も老け込んでいくのです。

仕事や人間関係で、ストレスがたまり、いつもイライラしている人は、怒りの感情が高まります。
体も心もマイナスエネルギーで、いっぱいになります。
体も心もくたくたになり、気づかないうちに、年齢より早く老け込んでしまう可能性が高いのです。

反対に、笑うことは、ストレスを解消させ、いつも上機嫌で過ごすことができます。
たくさん面白いことに、敏感に気付くことができるのです。
脳の働きや血行がよくなります。

免疫力が高まり、老化防止や病気予防に大変役に立つのです。
大いに笑うと、若返り元気いっぱいになるのです。

テレビの出演者で、笑顔で生き生きしている人を、見かけることがあります。
アナウンサーの人が、その人に年齢を聞いてみると、想像より高い年齢であったことに、大変驚くことがあります。
笑顔の人は、実年齢よりかなり若く見えるのです。

**怒らず笑顔で、毎日を楽しんでいきましょう。
大いに笑って、心も体もリフレッシュをしましょう。**



挨拶 朝のおはようで元気になろう 5 (327)



今日も家族から、朝の元気な挨拶「おはようございます。」が聞こえてきます。
私も大きな声で、「おはようございます。」と挨拶をします。

朝のおはようの挨拶で、体中に元気が漲ってきます。
今日も元気いっぱい、楽しい一日になりそうな気がします。

朝の元気なおはようの挨拶は、今日一日のスタートです。
今日一日素晴らしい日になるかどうかは、朝の元気なおはようの挨拶で決まります。

次の挨拶が、できると最高です。

- ☆ 明るく大きな声で、挨拶をしよう。
- ☆ いつでも誰とでも、挨拶をしよう。
- ☆ 気がついた時に、進んで挨拶をしよう。
- ☆ どんな時も元気な挨拶を、毎日続けよう。

誰でもおはようの元気な挨拶が、好きです。
元気な挨拶で、お互いのコミュニケーションが、できます。
元気な挨拶ができる人が、誰でも大好きなのです。

朝から元気な挨拶ができる人は、素晴らしい一日・人生が送れるでしょう。



礼儀は人としての基本 6 (488)



礼儀と聞くと、少し難しいと考える人がいると思います。
しかし、子どもから大人になる間に、誰でも無意識的に、礼儀を身につけているのです。

そして、日常生活や仕事場などにおいて、多くの方が、礼儀正しい態度で生活しています。
礼儀は、人と人とのつきあいにとって、とても大事なのです。
「礼儀知らず」と言えば、大人の世界では、一番の悪口の一つです。

礼儀とは、「人間関係や社会生活の秩序を維持するために、人が守るべき行動様式、謝礼、報酬」と広辞苑にあります。

つまり、礼儀とは、普段の人間関係や社会生活をおこなう上で、人として守るべき発言や行動の事を言います。

礼儀の語源は、「礼」は、人の行うべき道や社会生活・行事を行う上で定まっている形式をさします。

「儀」は、まねるべき手本や法則と言う意味を持ちます。

その二つの言葉を合わせたものが、礼儀と言う言葉になりました。

「礼儀正しい人」、「礼儀にかなう」、「親しき仲にも礼儀あり」、「礼儀作法」、「礼儀をわきまえる」などの言葉で用いられます。

具体的には、挨拶・立ち居振る舞い・食事マナー・手紙やメール・電話等々…いろいろな場面で人間関係を円滑にし、相手に不快感を与えないために必要な礼儀作法があります。

江戸時代の儒学者の貝原益軒は、「人に礼法あるは、水の堤防あるが如し」と名言を残しています。

これは、堤防が川の氾濫を防ぎ、水の力を人に役立つようにしているように、人も礼儀作法によって、正しい道を行くことができる、という意味です。

礼儀について、あまり固苦しく、難しく考える必要はありません。
人を思いやる気持ちが身につけていけば、それで十分なのです。
細かい作法のようなものは、全てその延長上にあるのです。

- ☆ 人と出会った時に、挨拶をする。
- ☆ お菓子をもらったら、お礼を言う。
- ☆ お年寄りの人の席をゆずる。
- ☆ 目上に人に、丁寧な言葉づかいをする。
- ☆ 仕事を手伝ってもらったら、感謝の言葉を言う。
- ☆ 次の人のために、トイレを汚さない。
- ☆ お菓子を食べたゴミは、ゴミ箱に入れる。

このように、あたり前のことを、あたり前にすれば、いいのです。

礼儀は、人としての基本なのです。

礼儀を時々意識して、生きることが、正しい道につながっていくのです。

無言掃除 整理・整頓で気持ちよく 7 (36)



いよいよ平成30年(平成最後の年)ともお別れです。今年は、定年退職、半年間学校勤務、二人目の孫が誕生、しあわせ塾立ち上げなど、変化の激しい・充実した年であった。

年末には、家族で大掃除を実施した。少し時間がかかったが、みんなで役割分担して掃除をし、家中が驚くほど美しくなった。家も美しくしてもらい大喜びのことであろう。

今回は、大掃除において、整理・整頓が充実していた。

「整理」とは、「いる物といない物を分け、いない物を捨てる」ことである。

いつもは、なかなかいない物を捨てることはできないが、今回は、いない箱・古い本・使えなくなった物など、たくさんのいない物を思い切って、捨てることができた。

「整頓」とは、「必要な物をいつでもすぐ取り出せるよう、きれいに並べておく」ことである。

机の上と中・台所用品・本棚など、使いやすいように工夫し、きれいに並べることができた。

家族の協力で、気持ちよい大掃除であった。また、日頃から整理・整頓の意識をもって生活するようしていきたい。



素直な心 素敵な「はい」 8 (43)



相手から何か言われたら、「はい」と返事をするように、幼い頃から教えられてはいるものの、なかなか上手に「はい」の返事ができないことが多いように思います。ついつい恥ずかしがったり、遠慮したりして、相手に気持ちが伝わる返事が上手にできないのでしょう。

しかし、場面や状況、相手に応じて上手に使いこなせるようになると、対人マナーやコミュニケーション力が向上するととても大切な言葉です。「はい」の返事を聞いただけで、その人の人間性がわかるような気がします。

返事の「はい」は、拝むという漢字が語源で「拝」の心、拝み受け止めるのが本来の「はい」の意味です。「拝」という字の意味は「丁寧に敬礼する」「有難く受ける」と言う相手を敬う気持ち、相手の呼びかけを感謝して受け取る気持ちの現われです。

普段の生活で使う「はい」の返事には「そのようにします」「わかりました」「お任せ下さい」「承知しました」「その通りです」などの意味があります。これは理解や承諾を強調しての「はい」の返事です。

これに加えて、「言われることに充分気配りします」の「配」を意識した「はい」があります。

また、責任を「背負い」間違いなく行いますと言う心を意識し、相手の目を見ながらシッカリ力強く「背」と返事する「はい」があります。

いろいろな「はい」がありますが、素敵な「はい」の返事の仕方は、話している相手の方をしっかりと見る、話の内容を良く聞く、わかったら相手を見て、「はい」又は「わかりました」と大きな声で明るく、返事をする事です。そうすれば、真心のこもった素敵な「はい」になるでしょう。



素直な心で話を受け止めよう 9 (441)



先生や師匠、上司から何かを教えてもらった時に、素直に「はい、わかりました。」とすぐ返事を返せる人は、意外と少ないように思います。

学ぼうとする意志はあっても、ついつい「でも・・・」「だって・・・」と言いつつ返したり、反論したりします。

このことは悪いことではありませんが、言われたことを、しっかりと受け止めて、自分のものとすることも大事です。

なかには、話がまた始まったと思い、聞いているふりだけをしている人もいます。

ここで寓話の「空の茶碗」を紹介します。

ある禅の高僧が、弟子の一人を拙宅に招いた。

「教えを得るにはどうすればいいか。」と言う弟子の悩みを話し合ううちに、「さすれば・・・」と高僧はお茶を用意した。

そして師は弟子の茶碗にお茶を注ぎはじめた。

しかし、一杯になっても、まだ注ぎ続けた。

お茶は茶碗からあふれて、卓へとこぼれ、すぐに床へとこぼれた。

とうとう弟子は言った。

「もうおやめください。お茶はあふれております。もう茶碗には入りません。」

師は言った。

「よくぞ見てとった。お前についても同じことが言える。私の教えを得ようと思うならば、まず頭の茶碗を空にきなさい。」

空の茶碗は「素直な心」、お茶で一杯になった茶碗は「素直でない心」のたとえです。

人から何らかの教えを受けるとき、最も大切なのが素直な心です。

人の助言を素直に聞き、それを消化できる人は、勉強やスポーツ、仕事などでも伸びます。

素直さのない、意固地な人、強情な人、ひねくれた人、独りよがりな人は、何を教わってもそれを受け入れようとしません。

受け入れないのだから、身につかないし、伸びることはありません。

素直な心を持った人と、持たない人では、凄く大きな違いができます。

頭を空にして、素直な心で教えをそのまま受け止めましょう。

そして、本気でそのとおり努力してみましょう。

明るい未来が、あなたにやってくることでしょう。



過ちを素直に認めよう 10 (500)



人は、誰でも過ちを犯します。
間違いや失敗をすることが、多いのです。
そのことで、人に迷惑をかけてしまうこともあります。

経験が浅い若い人ほど、経験豊富な大人より、過ちが多いのです。
過ちは、自分がいろいろなことに挑戦したり、経験したりしている過程で起こります。

だから、過ちを素直に認め、過ちの経験を生かして、同じ過ちを繰り返さないようにすれば、その経験は、あなたの栄養になります。
過ちの経験が、あなたを成長させてくれるのです。

しかし、もしあなたが自分の過ちに、気がつかなかったり、気がついても改めようとしなければ、その過ちは、あなたの心の中にしみついて、悪い作用をするでしょう。

あなたは、過ちを犯して、他の人から叱られたり、意見されたりした時に、素直に過ちを認め、自分を反省し、改善することができるでしょうか。
なかなか自分の過ちを素直に、認めることができない人が多いのも事実です。

中国春秋時代の思想家(儒教の開祖)の孔子は、「過ちを改めざる、これを過ちという」の言葉を残しています。

これは、過ちを犯さない人間はいない。
しかし、それは気づいてなおせばいいことだ。
過ちに気づいても直さないことが、本当の過ちなのだ、という意味です。

過ちをそのままにしておいては、決していいことは、ありません。
過ちを素直に認めましょう。
恥ずかしいことでは、まったくありません。

そして、過ちを直す努力をしましょう。
人は、過ちを直すことで、大きく成長することができるのです。



感謝 感謝の感性 11 (53)



正月におせち料理などのご馳走を、たくさん食べました。食べ過ぎて、体調を壊し寝込んでしまい、まる一日食事を取ることができませんでした。その後体調が良くなり、お腹がぺこぺこ状態で、妻が作ってくれた料理をいただきました。お腹がすいていたせいか、その料理のおいしいこと、ご飯もおいしい、おかずも最高でした。もちろん妻が特別に作ってくれたわけではなく、いつもの料理です。

普段は、妻の料理に感謝することはないのですが、あらためて、妻が作ってくれた愛情いっぱいの料理に、感謝でいっぱいになりました。

この頃自分自身の感謝の感性が鈍っていたのかもしれませんが、よく考えて見ると、私たちは日頃から多くの存在に支えられ、多くの人の世話になっているのです。「空気」「太陽」「水」「野菜・米」「車」「お金」「会社」「家族」「地域の方々」「スーパー」「学校」「書籍」「警察」「携帯電話」など、あらゆるものに支えられ、お世話になっています。

自分一人だけで生きているわけではありません。日頃からどんなことにも感謝できる感性を育てていくことが、幸せと豊かさへと繋がります。

今いかに自分がめぐまれているかに意識を向け、日頃から感謝の感性を高めるようにしていきたいものです。



毎日何回もありがとう 12 (105)



ありがとうは、相手に対する感謝の気持ちを表す言葉です。この5文字の言葉は、自分や周りの人に、強いパワーを与えてくれます。**ありがとうの言葉をもらうと、嬉しくなりますし、ありがとうと言うと自分自身が、気持ちよく幸せ感が高まります。**みんなありがとうが大好きです。

いろんな人に、毎日ありがとうと元気よく言えば、その一日が最高の一日になります。自分自身も楽しく一日が過ごせます。毎日何回もありがとうと、言えるようになりたいものです。

なかなかありがとうと言えない人は、どんな理由があるのでしょうか。

- 毎日が忙しすぎて、ありがとうと言うことができない。
- 心のゆとりがなく、ありがとうと言う場面が見つからない。
- ありがとうと言える相手が、いない。
- ありがとうと言うのが、恥ずかしい。

このような理由で、一日中一回もありがとうと言えない人が、いるかもしれません。それでは、パワーが弱くなり、元気が出ません。

毎日何回もありがとうと言うには、どうしたら良いのでしょうか。

- ☆ 食事の準備をしてもらったら、ありがとう。
- ☆ 新聞を取って来てもらったら、ありがとう。
- ☆ 家をきれいに掃除してもらったら、ありがとう。
- ☆ 電車の席を譲ってもらったら、ありがとう。
- ☆ いろいろな情報を教えてもらったら、ありがとう。
- ☆ コンビニ、レストラン、スーパーなどのお店で、お金を支払ったら、ありがとう。
- ☆ 仕事を手伝ってくれたら、ありがとう。
- ☆ いいことをしてくれたら、ありがとう。
- ☆ いろいろな人の誕生日・御祝い日に、ありがとう。
- ☆ 一日頑張った自分に、ありがとう。

このように一日何回もありがとうと言う機会は、誰にでもあります。**勇気を出して、大きな声で、一日何回もありがとうと言ってみてください。**そうすることで、感謝の感性と人間性が高まります。ありがとうと言うことが、日常の習慣になるという宝を手に入れることが、できるのです。



俺がよりあなたのおかげ 13 (151)



いろいろな人との集まりで、自分の自慢話をする人がいる。

- 俺が頑張ったので、仕事が進んだ。
- 俺のアイデアが、とても役に立った。
- トラブル対応は、俺だから上手くやれた。
- 商談がまとまったのは、俺のプレゼンが良かったからだ。

このように「俺が、俺の、俺だから」と言って自慢話をする。自慢話も少しなら皆耳をかしますが、いつもであれば、しだいに不快感を抱く人が多くなります。

どうして不快感を抱くのでしょうか。
自慢話をする人の「我」が出過ぎているのです。
聞かされる側の存在感や自尊心が傷つけられ、嫌気がさすのです。

**「我」を抑えてみて下さい。
聞かされる側の存在感や自尊心を高め、相手を爽快な気持ちにしましょう。**

そのためには、「あなたのおかげで」を入れて、話をするをお勧めします。

- ☆ あなたのおかげで、仕事が進んだ。
- ☆ あなたのアイデアのおかげで、仕事の役に立った。
- ☆ トラブル対応が上手くやれたのは、あなたのおかげです。
- ☆ あなたのプレゼンのおかげで、商談がまとまった。

人間関係が良好になるためには、自慢話を控えめにして、常に相手を尊重する言葉を使って相手に感謝しましょう。



ありがとうとすぐ言おう 14 (265)



以前知り合いのある人から電話で、私に協力の依頼がありました。
そこで、私は、忙しい時期ではありましたが、協力の依頼を受け、数ヶ月頑張り、依頼に見事応えることができました。

依頼されたことが終わり、数ヶ月経った時、ある人と偶然出会いました。
そこで、ある人から、「ありがとう」と感謝の言葉を言われました。

みなさんは、このことをどう思われるでしょうか。

人は、人間社会の中で、人を支えたり、支えてもらったりしながら、生きています。
人として、人を支えるのは、当然のことだと思います。
しかし、自分が支えてもらった時は、どれほど自分が感謝しているかを、真心を込めて、ありがとうと感謝の言葉を伝えることが、大事なことです。

ある人は、人間的にも素晴らしく、立派な方です。
私への感謝の気持ちを、持っていたのです。
いつか感謝の言葉を言うタイミングが訪れるだろうと、思っていたのでしょう。
偶然出会ったので、ありがとうと言うことができました。
私も大変嬉しい気持ちになりました。

この場合は、偶然出会ったので、ありがとうと言うことができました。
しかし、多くの場合、感謝の気持ちがあっても、そのまま感謝の言葉を言わずに、済んでしまうことが多いかもしれません。

人に支えてもらった時は、どのタイミングで、ありがとうと言ったらいいのでしょうか。

- お願いしていた仕事が、全部完了したと報告を受けた。
- 友だちから借りていた本を、友だちに手渡しで返した。
- 自分の代わりに、家族が掃除・洗濯などをしてくれた。
- どうして問題を解決したらいいか尋ねると、いろいろなアイデアを教えてくれた。
- 置いたままにしていた忘れ物を、自分に届けてくれた。

このような場合は、まさにその時、ありがとうとすぐに言うことが大切です。

- ☆ すぐに言うと自分の感謝の気持ちが、相手に良く伝わります。
- ☆ お互いの声が聞けたり、顔の表情が見れたりして、お互いが温かい気持ちになります。
- ☆ ありがとうの言葉を通して、お互いの信頼と絆が深まります。
- ☆ すぐに言うことで、言うことを忘れてしまうことが、なくなります。

感謝の気持ちを込めて、真心から、ありがとうとすぐ言えるあなたは、誰からでも好かれ、可愛がられるようになります。
すぐに言うありがとうは、不思議な力を秘めています。

長寿をみんなで祝おう 15 (336)



母の米寿のお祝いをしました。
子ども・孫・ひ孫が集まり、みんなで長寿のお祝いをしました。
母は、とても喜んでくれ、笑顔いっぱいでした。

母の元気な姿と若々しさに驚くとともに、元気をいただきました。
これからも体に十分気をつけて、長生きできることを願っています。

長寿の祝いは、室町時代に始まり、江戸時代に一般庶民の間に広がりました。
どんな長寿の祝いがあるかを、紹介します。

人の世は山坂多い旅の道
年令の六十一に迎えがきたら

還暦(かんれき 六十一才) とんでもないよと 追い返せ

古希(こき 七十才) まだまだ早いと つっぱなせ

喜寿(きじゅ 七十七才) せくな老楽 これからよ

傘寿(さんじゅ 八十才) なんのまだまだ 役に立つ

米寿(べいじゅ 八十八才) もう少しお米を 食べてから

卒寿(そつじゅ 九十才) 年令に卒業は ないはずよ

白寿(はくじゅ 九十九才) 百才のお祝いが 済むまでは

茶寿(ちゃじゅ 百八才) まだまだお茶が 飲み足らん

皇寿(こうじゅ 百十一才) そろそろゆずろうか 日本一

念ずれば花ひらく

たくさんの方の長寿の祝いが、あります。

長寿のお祝いができることは、本人のみならずお祝いをする人も喜びです。
これからもみんなで、長寿をお祝いしたいものです。

自分が存在することに感謝 16 (438)



今あなたは、生きています。
地球上に存在していて、あなたの人生を過ごしています。
多くの人ののおかげで、生かされているのです。
そのことは、決して当たり前ではありません。
あなたが生まれ、生きていく意義や価値があるから、あなたがいるのです。
もしそうでなかったら、あなたは、今ここに存在していないのです。

寓話の「盲亀浮木(もうきふぼく)」を紹介します。

あるとき、お釈迦様が阿難という弟子に尋ねた。
「そなたは人間に生まれたことを、どのように思っているか」
阿難が「たいへん喜んでおります」と答えると、お釈迦様は重ねて尋ねた。
「では、どのくらい喜んでいるか」
阿難は答えに窮した。
すると、お釈迦様は、次のようなたとえ話をした。

「はてしなく広がる海の底に、目の見えない亀がいた。その亀は、百年に一度、海面に顔を出す。広い海原には、一本の丸太が浮いている。その丸太の真ん中には、小さな穴があった。丸太は、風に吹かれるまま、波に揺られるまま、西へ東へ、南へ北へと漂っている。阿難よ、百年に一度だけ浮かび上がる、その目の見えない亀が、浮かび上がった拍子に、その丸太の穴に、ひょいと頭を入れることがあると思うか」

阿難は驚いて答える。
「お釈迦様、そのようなことは、とても考えられません」
「絶対ないと言い切れるか」
お釈迦様が念を押した。
「何億年、何兆年の間には、ひょっとしたら頭を入れることがあるかもしれません。しかし、『ない』と言ってもいいくらい難しいことです」
そう阿難が答えると、お釈迦様はこう話された。
「阿難よ、私たちが人間に生まれることは、その亀が、丸太の穴に首を入れることより難しいことなのだ。それくらい有り難いことなのだよ。」

あなたは人間ではなく、他の生き物に生まれることもあり得たのです。
しかし、人間に生まれることができたことは、幸運だったのです。

途方もない確率で、今のあなたが存在しているのです。
有ることが難しいことで、「有り難い」のです。
宇宙が存在して、地球が存在して、動物が存在して、人間が存在して、自分が存在することは、とてつもなく希有なことです。
存在すること、共存することが、有り難く、ありがたいことです。
自分の存在に、これからも感謝の気持ちを持ち続けて、生きていきたいものです。

ありがたやありがたや 17 (446)



自分が今ここに生きていることが、ありがたいのです。
毎日が、ありがたいことの連続です。

一生ありがたいことが、続きます。
ありがたやありがたや、なのです。

ここで、寓話の「こぶで有難い(ありがたい)」を紹介します。

昔、有難屋吉兵衛という男がいた。
この男、すこぶる楽道家であり、かつて不平不満を言ったことがなかった。
その吉兵衛がある日、急いで外出しようとしたところ鴨居に頭をぶつけ、饅頭のようなこぶをつくった。
しかし、痛いとも言わず、両手でこぶをおさえながら「有難い、有難い」と感謝するばかりだった。

これを見ていた隣人は怪しんで尋ねた。
「吉兵衛さん、あんたはこぶができるほどの怪我をしながら、何が有難いのじゃ」
吉兵衛さんは答えた。
「有難いですよ。頭が割れても仕方がないのに、こぶぐらいで済んだんですもの。実に有難いと思います」

自分に起きた不運にいつまでもとらわれていても、痛みが和らぐわけではありません。
逆に、忌々しさがこみあげ、かえって痛みが増すかもしれません。
それよりも、その程度で事が済んだ幸運をかみしめるほうが、幸せなのです。

ユダヤ人のジョークを紹介します。
「ユダヤ人は足を折っても、片足で良かったと思ひ、両足を折っても、首でなくて良かったと思ひ。
首を折れば、もう何も心配することはない」

これは、失ったものを気にすることなく、残っているものに感謝をしています。
首を折れば、死んでしまうけど、永遠に心配から解放されるので、ありがたいと感じているのです。

そう考えると、何に対しても、どんなことが起ころうが、ありがたやありがたやの考えが、素晴らしいのです。
さらに、ありがたやありがたやが、いつもあなたを幸せにしてくれるのです。



おごらず威張らず感謝の心 18 (468)



人は、年を重ねたり、地位が高くなったりするにつれて、おごったり威張ったりする傾向にあるように思います。

残念なことに、本人自身がそのことに気がつかない場合が、多いように思います。

他の人より自分が優位な立場や地位にいることで、知らない間に、おごりや威張りが身についてしまうでしょう。

そんな人は、みんなから好かれることはなく、いつの間にか傲慢になり、大きな失敗を起こすことがあります。

どんな時も、謙虚さを忘れずに、感謝の気持ちを持ち続けたいものです。

「AIG 全英女子オープンゴルフ」で 42 年ぶり日本人メジャー優勝を遂げた渋野日向子は、天真爛漫な性格で、“スマイルシンデレラ”と人気者になりました。

日本や世界のゴルフファンに笑顔と感動を届けた 20 歳の彼女は、偉業を成し遂げたのに、おごったり、威張ることがまったくありません。

優勝後の彼女の言葉を紹介します。

「しぶの、全英女子オープン勝ってしまいました。なんということでしょう。まだ実感がありません！笑 42 年ぶりの日本人優勝が私でよかったのかはわかりませんが、ちょっとでも皆さんに感動を与えられたかなって思います。」

「日本から遠く離れたイギリスまで応援しにきてくれた日本のみなさん、夜中なのに寝ずに見てくれてたみなさん、おめでとうと言ってくれたみなさん、本当に本当にありがとうございました」

「そして 1 週間キャディーしてくれたコーチの青木さん！ 青木さんに習ってよかったってちょこっと思いました！笑 ありがとうございました。みなさん応援本当にありがとうございました。早く日本に帰りたいーい」

彼女は、応援してくれた人やキャディーを務めた青木コーチへの感謝の言葉を伝えています。

彼女は、いつも笑顔で、周りのみんなを大切にしています。

- ☆ 今の自分は、多くの人に支えてもらっている。
- ☆ 今の自分は、周りの人によって生かされている。
- ☆ 今の自分は、多くの人から優しくしてもらっている。
- ☆ 今の自分は、みんなから元気のエネルギーをもらっている。

試合の時も、このように思い、プレイをしています。

それは、優勝後も同じです。

私たちも、おごらず威張らずどんな時も、感謝の気持ちを持ち続けていきましょう。

夢・目標 できると信じた人ができる 19 (86)



できると自分を信じた人は、必ずできる。できないと信じた人は、いつまで経ってもできない。自分の能力は、無限大です。遠慮する必要は、全くありません。どんな困難があろうが、最後まで、自分はできると信じて下さい。必ずできるようになります。

成功の哲学からの言葉を紹介します。

もし あなたが負けると考えるなら あなたは負ける
もし あなたがダメだと考えるなら あなたはダメになる
もし あなたが勝ちたいと思う
心の片隅で無理だと考えるなら あなたは絶対に勝てない
もし あなたが失敗すると考えるなら あなたは失敗する
世の中を考えてみろ 最後まで
成功を願った人だけが
成功しているのではないか

すべて人の心が決めるのだ

もし あなたが勝てると思うなら あなたは勝つ
向上したい 自信を持ちたいと
もし あなたが願うなら
あなたはそのとおりの人になる

さあ 出発だ

強い人が勝つとは 限らない
すばらしい人が勝つとも 限らない

私はできる

そう考えている人が
結局は勝つのだ

あなたは、必ずできます。強く自分自身を信じましょう。心の片隅から、思い切って弱い心を追い出で、どんな時も、自分はできる、自分はできる、自分はできると、強く信じぬきましょう。



一心不乱で願いが叶う 20 (149)



願い事は、誰でもいくつも持っています。
人はその願い事を、全て同時に叶えようとしています。
はたしてそんなに、上手くいくのでしょうか。

例えば「パソコンの資格を取りたい」「自動車の免許を取りたい」と二つの願いがあれば、どちらの勉強も中途半端になってしまいます。
さらに、「税理士の資格を取りたい」が加わると、そちらの方にも意識が向き、勉強に身が入らず、混乱してしまいます。
結局どれも得るものは、ありません。

ここで、二つの言葉を紹介します。
「一心不乱」とは、心を乱したり、あれこれ戸惑ったりすることなく、一点に集中することをいいます。
「二兎を追う者は一兎をも得ず」とは、欲を出して同時に二つのことをうまくやろうとすると、結局はどちらも失敗することをいいます。

まず一点に集中することが大切です。この三つの願いに、一番に望むこと、二番に望むこと、三番に望むこと、と優先順位をつけます。
そして、一番に望むことに、まず当面は意識を集中しましょう。そうすれば、集中して勉強ができ、願いを叶えることができます。
一番の願いが叶ったら、次に二番に意識を集中します。二番の願いが叶ったら、最後に三番に意識を集中するのです。

このことは、何も願い事だけではありません。**仕事をする場合などでも、優先順位をつけ、一つ一つに意識を集中して、確実に処理していきましょう。**



やりたいことをやれ 21 (220)



米大リーグ・マリナーズのイチロー選手が、引退をしました。
引退した会見で、イチロー選手は、「夢を追い、やりたいことをやってきました。やりたいことをやれば、悔やむことはありません。」と話をしました。

イチロー選手が話すように、人生はやりたいことをやって、楽しく生きたいものです。
あまり難しくない、簡単なことなのです。

皆さんは、やりたいことが、やれているでしょうか。
やりたいことがやれている人は、おそらく幸せだと思います。

- ☆ **やりたいことが、わからない人は、自分の心に、聴いてみて下さい。**
- ☆ **やりたいことを、楽しいことと、考えてみるといいでしょう。**
- ☆ **やりたくない仕事などをしている人は、ぜひ今のその仕事を、楽しいと思って下さい。**
- ☆ **やりたいことが見つかった人は、どんどんやってみましょう。**

せつかくの自分の人生です。
人から言われたことだけを、やるのを止めましょう。
やることに他の人の目を、気にするのを止めましょう。
堂々とやりたいことを、やればいいのです。

やりたいことをやっているあなたは、充実感いっぱい、幸せなのです。
やりたいことをやっているあなたが、輝いているのです。

イチロー選手みたいに、やりたいことをやり続けましょう。
難しいことではなく、あなたにできる、簡単なことなのです。



意志あるところに道は開ける 22 (299)



リンカーン(アメリカ合衆国の第 16 代大統領)は、奴隷解放宣言、「人民の、人民による、人民のための政治」という演説でも有名です。

南北戦争による国家分裂の危機を乗り越えたことなどが評価され、最も偉大な大統領とも言われています。

リンカーンの言葉に、「意志あるところに道は開ける。」があります。

どんなに困難な道でも、それをやり遂げる意志さえあれば、必ず道は開けるという希望と勇気の湧く言葉です。

足を踏み出すことをためらっている時、困難にぶつかって折れかけている時、思い出したい言葉です。

その他のリンカーン名言を紹介します。

「あなたが転んでしまったことに関心はない。そこから立ち上がることに関心があるのだ。」

「待っているだけの人達にも、何かが起こるかもしれないが、それは努力した人達の残り物だけである。」

「何歳まで生きたかは重要ではない。いかにして生きたかが重要だ。」

「人間は、たとえ相手が自分の一番関心のある目標に、導いてくれる指導者であっても、自分の気持ちを理解してくれない者には、ついて行かない。」

どの言葉も、奥底に強い意志が潜んでいるように感じます。

リンカーンのように、ハッキリとした意志を持ち、逞しく道を切り開いていきたいものです。



強い信念は実現する 23 (316)



信念とは、何でしょうか。
信念とは、正しいと信じ、堅固に守る自分の考えです。

信念を持っていても、弱い信念だと、弱い自分に負けてしまいます。
夢や願いを叶えることは、できません。

どんな苦難があろうが、弱い自分に負けない強い信念を持ちましょう。
強い信念を持ち、貫き通せば、夢や願いに向かって、まっすぐな人生を歩むことができます。

自分の軸がしっかりしているので、ぶれないのです。
必ず夢や願いが実現します。

信念を持たない人は、失敗を信じる人です。
平凡な生き方、無難な生き方、消極的な生き方を好む人です。

**強い信念を持っている人は、失敗を認めません。
数々の失敗を糧にして、夢や目標に向かって、まっすぐに進みます。**

ある人の経歴を紹介します。

22歳で事業に失敗する。
23歳で州議会議員選挙に落選する。
25歳で再度事業に失敗する。
26歳で恋人の死に直面する。
27歳で神経の病をわずらう。
34歳から5年に3度、下院議員選挙に落選する。
46歳で上院議員に落選する。
47歳で副大統領になろうとするが失敗する。
49歳で上院議員選挙に落選する。
51歳でアメリカ合衆国大統領となる。

この人の名は、アブラハム・リンカーンです。
強い信念を持ち、奴隷制度廃止など素晴らしい業績を残しています。

失敗の数々を糧にして、強い信念で、成功を勝ち取ることができたのです。



夢・目標が叶う日を設定しよう 24 (353)



夢・目標を持っていることは、素晴らしいことです。
夢・目標があると、それに向かって、努力を重ねていきます。
夢・目標があると、気持ちがワクワクして、元気が出てきます。

夢・目標を叶えるための、大きなカギがあります。
それは、夢・目標が叶う日を設定することです。

- ☆ 今の仕事を、来月の15日までに、完成する。
- ☆ 今年の12月31日までに、友だちと海外旅行に行く。
- ☆ 2年後の私の誕生日までに、結婚をする。
- ☆ 来年の3月31日までに、資格を取る。

夢・目標を持っていても、叶う日を設定していないと、叶う可能性は、低いと思います。
いつまでに、叶えられるという期限がないので、どうしても力が入りません。

叶う日を設定すると、そこまでに叶えなければ、いけなくなります。
頭の中に叶う日が設定されることで、自然とそのための情報が集まり、知恵が働きます。

必ず叶えようと願いが強くなり、元気でいっぱいになります。
夢・目標の達成に向けて、力強く動き出すのです。

こうして、夢・目標は、ますます叶いやすくなります。
もし、今あなたの夢・目標に、叶う日の設定がないなら、ぜひ設定してみてください。
叶う日の設定が、あなたに大きな力を、発揮してくれることでしょう。



大きな志を持つ 25 (399)



坂本龍馬は、薩長同盟、大政奉還の立役者で有名です。
坂本龍馬は、大きな志を持っていました。

世界を視野に入れた志でした。
おそらくその当時としては、そのような大きな志を持った人は、誰もいなかったと思います。

その志とは、長崎で貿易結社を作り、海外貿易をすることで、日本の国を豊かにすることでした。
その志のとおり、海援隊という貿易結社を作りました。
海援隊は、三年余りに渡り、私設海軍・貿易会社として活動しました。

海外貿易をするという志半ばで、坂本龍馬は暗殺されてしまいました。
しかし、坂本龍馬はいなくなりましたが、志は受けつがれることになりました。
明治の人々は、海外に目を向け、海外貿易を充実し、日本を強く豊かな国にしていきました。

坂本龍馬のように、大きな志を持つことは、とても重要なことです。
自分だけでなく、たくさんの人がその志に賛同し、協力するようになります。
大きな志が、大きな仕事・成功を成し遂げ、人々を豊かにし、幸せにしてくれるのです。

例えば今あなたは、仕事に関して、大きな志を持っているでしょうか。

- 今与えられた仕事が、上手くできればいい。
- 上司から認められる仕事がしたい。
- 自分が今の仕事を覚え、将来は今の会社を強い会社になりたい。
- たくさんの仕事を経験し、いろいろな責任を背負い、世界の人々が喜んでくれる会社になりたい。

いろいろな志がありますが、できるだけ大きな志がいいでしょう。

- ☆ 小さな志と大きな志では、将来における具体的なビジョンが違います。
- ☆ 小さな志と大きな志では、志の力の強さが違います。
- ☆ 小さな志と大きな志では、今やるべきこと、これからやるべきことが違います。
- ☆ 小さな志と大きな志では、協力する仲間の数が違います。

大きな志を持つことを、恥ずかしがることは、ありません。
大きな志を口に出して言ったり、人に教えたりすると、かなり効果があります。

小さな志で、毎日の人生を生きるのか。
大きな志で、毎日の人生を生きるのか。

人生の後半においては、かなりの違いや隔たりができることでしょう。
仕事以外でも、ぜひ大きな志を常に持って、堂々と生きていきたいものです。

未来を夢見よう 26 (422)



ディズニーランドの生みの親、ウォルト・ディズニーは、映画、テレビ、テーマパークと、ジャンルを超えて創造力を発揮し、世界中の人々に夢と感動の体験を提供し続けました。

ウォルト・ディズニーがその多彩な活躍の中で一貫して大切にしてきたのは、積極的に未知の世界をたずね自発的に学ぶことの楽しさを、若い世代に伝えることです。

ここでは、ディズニーランドの誕生の秘話を、紹介します。

ウォルト・ディズニーは、毎週末のように幼い二人の娘を連れて、動物園や遊園地へ遊びに行っていました。

ある時、娘たちは遊具に乗って楽しんでいるのに、自分はベンチに座ってピーナッツを食べるだけという状況に、おとなと子どもたちが一緒に楽しめる場所を、造るべきではないかと考えたのです。

ウォルト・ディズニーは、親と子どもたちが一緒に過ごせる場所で、楽しく遊んでいる大人と子どもたちの未来の夢を見たのです。

まさに「すべては夢を見ることから、始まった。」と、ウォルト・ディズニーは、後に言っています。

ウォルト・ディズニーが夢見たことを実現するために、ディズニーランド計画とその開発に、十五年という長い年月が、かかりました。

そして、ついに 1955 年、カリフォルニア州にディズニーランドを、完成させたのです。

今では、世界中に広がり、大人から子どもたちまで愛され、喜ばれるテーマパークになっています。

不可能に近いことも、未来を夢見ることではか、始まりはありません。

未来を夢見ること、夢が現実のものとなるのです。

- 月に行きたい夢が、月着陸を実現しました。
- 空を飛ぶ夢が、飛行機を作り出しました。
- 遠くの人とすぐ話したい夢が、携帯電話を作り出しました。
- 人を助けたい夢が、ロボットを作り出しました。

このような過去における未来の夢が、現在を作り出しています。

未来を夢見て、想像しましょう。

- ☆ 優しい人と出会って、結婚する。
- ☆ 会社の社長になり、人々のために役立つ。
- ☆ お金持ちになり、裕福な生活をする。
- ☆ 希望の大学に合格し、楽しい学生生活を過ごす。
- ☆ 世界中を旅行する。
- ☆ マイホームを買って、家族で暮らす。
- ☆ 人々の役に立つ仕事をする。

未来を夢見ると、ワクワクドキドキします。
大きな夢でなく、小さな夢でもいいのです。

未来を夢見て、その夢を楽しく追い続けましょう。
きっと素晴らしい未来に、なることでしょう。

好奇心 子どもの頃の好奇心を大切に

27 (12)



孫の誕生日のお祝いに、一人乗りのおもちゃの車をプレゼントした。孫は、大喜びである。すぐに車に乗って前後に進んだり、タイヤを眺めたり、ハンドルについているボタンを押して、音を出したりなど楽しそうである。孫の目はおもちゃの車に注がれて、ドキドキしながら好奇心いっぱい遊んでいる。

子どもは、いろいろな物・事に対して、好奇心旺盛であり、面白さ・楽しさ・嬉しさを求めて、すぐに行動できる。感情表現も豊かである。

しかし、人は、子どもから大人になるにつれて、少しずつ心に中にある好奇心の扉を閉めてしまう。あなたは、扉を閉めていませんか。

子どもの頃を思い出して、好奇心の扉を大きく開けてみて下さい。そして、面白いこと・楽しいこと・嬉しいことをたくさん感じ、できることから行動し、生き生きとした毎日を過ごしましょう。



おもしろいことだらけ 28 (73)



俳優の里見浩太郎さんが出演した番組で、司会者から「長生きのコツは、なんですか。」と本人が聞かれて、即座に、「おもしろいと思うことです。花を見ておもしろい。何でもおもしろいと思います。」と話された。里見浩太郎さんの日常のいろいろなことに対する、おもしろいと思う感性が、素晴らしいと思います。その番組中本人は、笑顔で、楽しまれていました。

里見浩太郎さんは、よくおもしろいと思われるので、好奇心旺盛なのです。好奇心は、いろいろな発見をしたり、楽しさを見つけたり、積極性を育てたりする、素晴らしい心です。好奇心は、人生を豊かにしてくれます。ちなみに私の母も好奇心旺盛で、長生きです。

皆さんは、最近何かに対して、おもしろいと思ったことは、ありますか。おもしろいと思ったことはない。仕事が忙しすぎて、そんなこと思う暇がない。おもしろくないと思うことが多い。このような人は、いつの間にか、好奇心の扉を閉めてしまっているのかもしれない。

朝出会った犬の仕草が、おもしろい。テレビ番組のドラマの展開が、おもしろい。今やっている仕事内容が、おもしろい。同僚が話す言葉が、おもしろい。子どもたちの遊びが、おもしろい。このように、よく見ると世の中は、おもしろいことだらけなのです。

そのことに、なかなか気がつかないのです。扉を閉めてしまっている人は、扉を開けて、どんな小さな事でもいいから、おもしろいことを見つけて下さい。毎日三つ探してみるのも、いいかもしれません。おもしろいと感じる感性が、仕事・家庭・人間関係・人生を豊かにしてくれます。世の中よく見ると、おもしろいことだらけなのです。



好奇心で首を突っ込もう 29 (332)



好奇心があって、いろんなことに、首を突っ込む人がいます。
こんな人をあなたは、どう思いますか。

自分のことに首を突っ込まれると、干渉されるようで、嫌に思うかもしれません。
よく人の話に、首を突っ込む人は、周りの人から少し敬遠されるかもしれません。

しかし、首を突っ込む人は、好奇心旺盛で、どんなことにも興味・関心が高いのです。
いろんなことに対するアンテナが高く、もっとたくさんを知りたいのです。
たくさんのことを学んで、自分をもっと成長させたいのです。

好奇心を育てるポイントを紹介します。

- ☆ 自由に表現・行動できる場の雰囲気をつくる。
- ☆ 多様な好奇心を認める。
- ☆ 好奇心を感じる感性を高める。
- ☆ 生活・仕事を楽しむ。
- ☆ 好奇心あふれる言動をほめる。
- ☆ 好奇心あふれる言動を記録する。

好奇心あふれる人は、日々が学びの連続です。
遠慮せず、いろんなことに、首を突っ込みましょう。

自分の心に楽しいと感じることに興味・関心を持って、多くの人の話を聞いたり、パソコンなどで調べたりしましょう。
そして、いいことはすぐに、行動に移しましょう。

そうすれば、あなたの好奇心が、さらに高まってくることでしょ。う。
好奇心は、あなたにとって味方であり、人生の先生なのです。



知らない世界は面白い 30 (333)



マツコとゲストが1対1でサシトークをする番組「マツコの知らない世界」があります。この番組は、あらゆるジャンルのゲストが登場し、トークを繰り広げます。ゲスト自ら得意ジャンルや、現在ハマっているものを企画として持ち込み、マツコにプレゼンしていくというスタイルの番組です。

バレンタインデー間近に、心を込めて送る素敵な包み方を、笑顔に萌えまくる武田真理恵さんが、スツと美しく開くラッピングをご紹介します。

- リボン残し包み(リボンをほどくことなく、開けられるラッピング)
- 組み合わせ包み(ワインを贈る時に、オススメのラッピング)
- 飾り付き包み(アクセサリを贈る時に、オススメのラッピング)
- 被せ包み(傘など、細長い物を贈る時に、オススメのラッピング)
- キャンディー包み(凸凹した形の物、ぬいぐるみなどを贈る時に、オススメのラッピング)

見ていて初めて知ることばかりであり、工夫されたラッピングに大変驚きました。いつも見ても、世界には知らないことだらけで、おもしろいと思いました。

自分の知らない世界に、目を向けて毎日をワクワクドキドキしたいものです。今の自分だけの世界から、知らない世界を積極的に見つけて、楽しみましょう。

知らない世界を、見つける方法をご紹介します。

- ☆ インターネット活用し、見たり調べたりする。
- ☆ 映画やテレビを見て、知らない世界を知る。
- ☆ 海外旅行・国内旅行で、未知の地域等を知る。
- ☆ デパート・スーパーなどで、おもしろい物を見つける。
- ☆ 新聞・本を読み、知らない情報を知る。

これ以外にも、たくさん方法があると思います。知らない世界は、おもしろいことだらけです。

知らない世界をたくさん知り、楽しみましょう。
毎日が、ワクワクドキドキ感で、いっぱいになります。



古いものから学ぼう 31 (499)



皆さんは、「そんなの古いよ」という言葉で、古いものをバカにしたり、批判することはありませんか。

- その洋服の型は、古すぎて今に合わない
- あなたのその考え方は、古くて、今の人の考えに合わない
- あの機械は、古くて役に立たない
- 昔からの伝統は、古すぎる
- 古い歴史は、今の時代には学ぶ必要がない
- あの人は、長生きで古い人間だ

このようなことを、平気で言っていないですか。

もしそうであれば、古いということが、どうして不定されるべきものなのかを、ちょっと考えてみてください。

現在は、確かに新しいものや技術、考え方などが、次々と生み出されている時代です。これらの新しいものも、突然生み出されたのではないのです。

例えば、今誰もが使っている携帯電話は、家庭用の電話機 → ショルダーフォン → ポケベルと進化して、携帯電話が誕生しました。

古い機械の進化の上に、今の携帯電話があるのです。

おそらくこれから、携帯電話はさらに、進化していくことでしょう。

現在の日本の平和においても、昔の武家時代、武士時代、戦争時代などを経て、今の平和の礎があるのです。

中国春秋時代の思想家(儒教の開祖)の孔子は、「故きを温ねて新しきを知れば、もって師たるべし」と言葉を残しています。

これは、古い伝統や歴史に学び、新しいことがらを理解すれば、人々の先生たる資格があるだろう、という意味です。

古いものには、大きな価値があるのです。

学ぶべきものが、たくさんあるのです。

今の新しいものは、古いものの礎の上に、あるのです。

古いものだけバカにせず、古いものに大きな価値を見だし、謙虚に学ぶことが、新しいものを創造していく、大きな力となるのです。



前進 挑戦の低いハードル越え 32 (84)



新しいことへ挑戦するとワクワクする。挑戦することで、今まで出来なかったことができるようになるからです。誰でも挑戦することで、進化したい。今までより、より多く、より高く、より速く、より強くなりたい。

ところが、はじめから第一ハードルを高く(乗り越えなくてはならない障害が大きい)してしまうと、なかなか飛ぶことができず、すぐにやる気をなくしてしまう傾向にある。これでは、せっかく挑戦する勇気を出し、思いっきり踏み出したことが、無駄になってしまう。この大きな課題は、はじめからハードルを高くしたことです。

例えば、高飛びの練習をする場合は、まず道具を使わず、その場で高くジャンプする練習を繰り返す。次に、ウレタンマットとスタンドを用意をし、バーの代わりに痛くないゴム紐を使って練習をする。ゴム紐の高さは、はじめは誰でも簡単に飛べる高さにして、徐々に高さを上げるようにする。その後バーを使って飛ぶ練習をする。この高さも、まず低い高さから練習する。このようすると、低い高さでも飛べたことが自信になり、徐々に高くしても、怖がらずに思い切って飛べるようになる。

新しいことへ挑戦する場合は、**まず低いハードルを設定し、思い切って越えてみる。そして、低いハードル越えを繰り返す。低いハードルを十分余裕を持って越えられるようになったら、徐々に高くなったハードルを超えていくようにする。**低いハードルの設定が、挑戦が成功する大きな鍵となります。



情熱に火をつける 33 (87)



ものには、三つのタイプがあります。

- 1 火を近づけても燃えない不燃性のもの
- 2 火を近づけると燃え上がる可燃性のもの
- 3 自分かっけてに燃え上がる自然性のもの

ものを人に置き換えて、考えてみましょう。

- ① 指示・命令を出しても、なかなか動き出そうとしない人
- ② 指示・命令を出したら、動き出す人
- ③ 指示・命令を出さなくても、自分から動き出す人

情熱ある人は、③のように、自ら行動し、燃え上がり、さらにそのエネルギーを周囲にも分け与える人なのです。けっして、他の人から言われて動き出す人、命令を待って初めて動き出す人では、ありません。言われる前に自分から率先してやりはじめ、周囲の人の模範となる。そういう能動性や積極性に富んでいる人なのです。

情熱は大切だと思うが、なかなか情熱に火がつかない人がいます。どうすれば、情熱に火がつくのでしょうか。そのためには、次のことが大切です。

- ☆ 好きなこと、楽しいことをする
- ☆ 夢を描き、目的をはっきりする
- ☆ 集中し、継続する
- ☆ 情熱ある人の近くにいる
- ☆ 周りの人に、情熱の火をつける
- ☆ 何事にも感謝をする

はじめから情熱が燃え上がるのでは、ありません。行動を起こし、物事をやり続ける中で、徐々に情熱が燃え上がり始めるのです。そして、次第にその火が大きくなっていきます。情熱が大きければ大きいほど、物事が上手くなります。情熱あふれる人に、なりたいものです。



ダメでもともと 34 (146)



何か新しいことや難しいことに挑戦しようとする時、誰でも心の中に、次のような思いが、湧き起ります。

- 自分には、とてもできないのでは、ないだろうか。
- 失敗したり、できなかつたりしたら、どうしようか。
- 皆から注目されているので、怖いな。
- お金を損すると、責任を追及される。

このように、挑戦する前から、マイナスの考えに自分自身が支配されてしまいます。これでは、思い切った挑戦は、怖くてできなくなります。

あまり考えすぎは、よくありません。
挑戦する前には、無心になって、前だけを見つめましょう。
もしできなかつたらなど、無用の心配をする必要はありません。

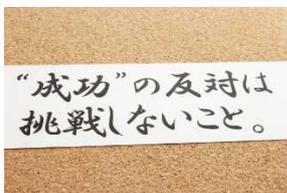
あなたの持てる力やエネルギーを十分に使って、思いっきり挑戦してみてください。
そうすれば、あなたが心配している事は、ほとんど起きません。

それに、安心して下さい。「ダメでもともと」なのです。もしダメでも何も失うことはありません。ただはじめに戻るだけなのです。

「ダメでもともと」と思い、無心になって、前を見て、あなたの実力を十分発揮して下さい。きっと挑戦は、大きな成果を上げることができるでしょう。

「ダメでもともと」と思い、挑戦する前のあなたの心を、上手にコントロールすることが、成功への一番の鍵なのです。

さあ、挑戦へのスタートダッシュを切りましょう。



やれば必ずできる 35 (158)



最近は自分がやりたいことを、すぐ諦めてしまう人が、多いように思います。

- 自分は、高齢者だからパソコンなんて無理だ。
- 資格を取りたいけど、言葉が難しすぎて、合格できないだろう。
- 歌が下手だから、人前では恥ずかしくて歌えない。
- この大学は、偏差値が少し高いので、自分には合格できない。

このような人は、本当にできないのでしょうか。

本当は、できないのではなく、やろうとしない、やってもすぐあきらめてしまうのかもしれない。

思い切ってやってみる、体験してみると気持ちが変わるかも知れません。

すぐ諦めてしまうクセを変えるのも、いいかも知れません。

誰でもやってみて、すぐにできる人は、いません。

性格、才能、情熱、運などにより、できるようになる時間は違います。

しかし、どんな人でも、時間さえかければ、たいしてのことは、必ずできるようになります。

諺に「石の上にも三年」という言葉があります。この意味は、冷たい石の上でも3年も座りつづけ
ていれば、暖まってくる。がまん強く辛抱すれば、必ず成功することのたとえです。

やれば必ずできる。やれば必ずできる。やれば必ずできる、と心の中で強く願いましょう。

そして、時間をかけ、三年一心不乱にやり続けましょう。

三年でできなければ、十年やり続けましょう。

やり続けることで、あなたの願いは、必ず達成することでしょう。



できる理由を考える 36 (242)



日常生活や仕事で、難しい課題が与えられると、反射的に嫌だと思ってしまいます。新しいことにチャレンジしようとして、難しい課題にぶつかった時も、同じ様になります。

すぐに難しい課題は、解決できない、と考えてしまいます。

- 難しすぎて、解決策を考えられない。
- 解決するための時間やお金がない。
- 自分一人だけの力では、できそうにない。
- 失敗したら、迷惑をかけるのが怖い。
- 今までにやったことがない。

このように、できない理由を考え、さらにできない自分へと、追い込んでしまいます。これでは、あなた自身の進歩は、ありません。

困難にぶつかった時は、できる理由を考えるようにしましょう。

- ☆ 知恵を絞れば、いいアイデアが浮かぶはずだ。
- ☆ 時間やお金の確保は、どうにかできる。
- ☆ 元気ややる気があるので、何とかできる。
- ☆ 協力してくれそうな人が、数人いる。
- ☆ 今までに、難しい仕事も何とか乗り越えてきた。
- ☆ 失敗しても、仕事や命はなくなることはない。

このように、できる理由を考えると、やる気が起こり、元気になります。あなたに、大きなプラスのエネルギーを、与えてくれます。

できる理由を考えることができると、難しい課題も解決することが、必ずできます。



やりたいことリスト作成 37 (257)



自分をもっと元気にしたい人は、やりたいことリストを作成してみてください。

まずこれから自分がやりたいことを、いくつでも思い浮かべます。
思い浮かべたことを、ノートや手帳などに書き込みます。

思い浮かべれるだけ、たくさん書いて構いません。
私も定年前に、やりたいことリストを作成しました。
どんな内容でもいいのです。

- ☆ 美味しい食事を食べに行く。
- ☆ 友だちと海外旅行に行く。
- ☆ 今の仕事を見事に、完成させる。
- ☆ 希望の高校・大学・会社に合格する。
- ☆ お金を貯めて、自分のお店を開く。
- ☆ 結婚相手を見つける。

リストを作成することで、楽しい未来を想像することができます。
どんな強い思いでも、頭の中に思っているだけでは、その情熱はいつの間にか、消えてしまいます。
文字で表して、いつでも見ることができると、やりたいことを叶えたいという願いが、消えることは、ありません。

やりたいことのリストを見ることで、どうすれば叶うことができるのか、考え行動するようになります。
やりたいことが、叶う確率が高まってきます。

やりたいことを、さらに思い浮かべたら、どんどん追加して下さい。
リストの中で、できたのがあれば、それをリストから外して下さい。

リストの中身は、ちょっとしたことでも、難しいことでも構いません。
毎日眺めると、本当に叶うような気分になります。
挑戦する元気と勇気が、湧いてきます。

やりたいことができると、きっと幸せな気分になれることでしょう。

パット判断して前に進もう 38 (263)



会員の会への案内状と出欠の返信ハガキを同封して、会員へ配布しました。すると、すぐに出席と書いた返信ハガキが届きました。この人は、案内状を見て、ぱっと出席することを判断したのです。

ある人からは、決められた提出期限になっても、返信ハガキが届きませんでした。私は、出欠がわからないので、数日待った後に、ある人に電話しました。事情があって、どうするのかを悩んでいたそうです。出席をしていただくようになりましたが、期限前には判断していただきたいと思いました。

この二人の判断のスピードの違いは、大きな違いがあります。おそらく人生のどんな場面でも、二人は同じような判断をすることでしょう。世の中には、仕事や日常の生活において、いつまでもぐずぐずして、判断が遅い人がいます。

なかなか判断ができないのは、どうしてでしょうか。

- どうしたらいいか迷い、悩みすぎてしまう。
- 失敗するのが怖い。
- 自分の責任になり、責任を負わされるのが嫌だ。
- 人から笑われたり、恥をかく。
- 自分の判断を人が、どう思うかが気になる。

なかなか判断できないのは、人からの自分への評価を、気にしすぎるように思います。判断が遅い人は、なかなか実行ができません。実行ができないと、いろいろな貴重な経験ができずに、前に進むことができません。

では、どうしたらパット判断できるのでしょうか。

- ☆ 自分がどうしたいのか自問し、心の思うとおりに、判断する。
- ☆ 人からの評価を気にせず、思い切って開き直る。
- ☆ 判断が誤りでも、たいして困ることはないと思じる。
- ☆ パット判断することで、みんなが喜んでくれると考える。
- ☆ この先どのような判断をしなければいけないか、前もって予想しておく。

パット判断ができる人は、判断のスピードがとても早く、時間がかかりません。素早く行動を、起こすことができます。

いろいろな貴重な経験ができ、人から信頼され、どんどん前に進むことができます。運も好転し、いろいろなチャンスが訪れます。

どんな時も、パット判断して、前に進んでいきましょう。

一年三百六十五歩前進 39 (271)



夢や目標、仕事の成功に向かって、一日一歩前進するとします。
すると一年では、三百六十五歩前進することができます。

一日努力して、一歩前進すると、一年では、すごく大きな前進になります。
夢や目標、仕事の成功に向かって、一日一日を大切にして、継続して努力を重ねると、大きな力となります。

ここで、歌手の水前寺清子の「三百六十五歩のマーチ」の歌詞を紹介します。

しあわせは 歩いてこない
だから歩いて ゆくんだね
一日一歩 三日で三歩
三歩進んで 二歩さがる
人生は ワン・ツー・パンチ
汗かき ベそかき 歩こうよ
あなたのつけた 足あとにや
きれいな花が 咲くでしょう

腕を振って 足をあげて
ワン・ツー ワン・ツー
休まないで 歩け ソレ
ワン・ツー ワン・ツー
ワン・ツー ワン・ツー

幸せのためには、苦しいことがあっても、元気を出して、一歩一歩前へ進んでいかなければなりません。

その歩みの中では、きっと楽しいことや幸せなことが、あることでしょう。
元気いっぱい、自分の道を、たゆまず歩いて行きましょう。



もっと続けよう 40 (321)



何かに一生懸命取り組んでいる人は、たくさんいます。
しかし、なかには途中で悩んだり、苦しくなって、諦めてしまう人も多くいます。

何かに取り組む場合に、三段階のステップがあります。

- 1 はじめる
- 2 続ける
- 3 やり抜く

仮に何かに取り組もうと考えた人が、一万人とします。
すると実際にはじめる人は、千人ぐらいになるでしょう。
続ける人は、百人になるかもしれません。
最後までやり抜く人は、それよりかなり少なくなり、十人ぐらいになるでしょう。

諦めることは、簡単なことです。
行動を続けることに、価値があります。

ここで、いくつか名言を紹介します。

☆ 小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行く、ただひとつの道。(イチロー)

☆ 失敗したところでやめてしまうから失敗になる。成功するところまで続ければ、それは成功になる。(松下幸之助)

☆ 夢は逃げない。逃げるのはいつも自分。(高橋歩)

☆ いまこの1秒の集積が1日となり、その1日の積み重ねが1週間、1ヵ月、1年となって、気がついたら、あれほど高く、手の届かないように見えた山頂に立っていたというのが、私たちの人生のありようなのです。(稲盛和夫)

今の社会は、はじめたことを途中で投げ出す人が、多くなっています。
もっと続けることで、必ず希望がつかめるのです。

途中で諦めずに、もっと続けて下さい。
最後まで続けて、やり抜きましょう。

