

仕事を楽しむ 51



毎日の仕事が辛い、苦しいと思っている人は、多いのではないのでしょうか。今の世の中において、働く人は、仕事に対するノルマや成果を求められるようになり、気持ちが落ち込むことが多くあるように思います。仕事ができる人もあまりできない人も関係なく、仕事が好きで楽しむという環境が薄らいでいて、少し残念に思います。

一日の中において、仕事が大部分の時間を占めている人がほとんどであり、人生においても、仕事を中心の人生であることは、間違いありません。仕事に対する自分自身の考え方により、生き甲斐や幸福感が大きく左右されます。楽しい仕事に就き、一生楽しい仕事だけをするのであれば、最高に幸せなのかもしれませんが、そんなことは、無理な話です。

楽しくても、楽しくなくても、やらなければならないのが、仕事です。辛くて苦しいことがあるのが仕事なのです。

仕事を楽しくなると、人生が素晴らしく輝いたものになることは、間違いありません。ぜひ毎日の仕事を楽しいと思い、楽しむ感性を徐々に育てて下さい。

では、どうすればいいのでしょうか。朝、今日の仕事の楽しみを思い浮かべる。少しでも仕事が進めば、その都度喜ぶ。職場の同僚と楽しく話をする。少しでもノルマ等の成果があったり、頑張った時は、自分をほめたり、自分にご褒美をあげたりする。上司などからの指導を拒否せず、素直にありがたく思う。働けることを喜びに思う。自分の仕事は、会社・社会に役立っていると自覚する。帰りに、今日の仕事で楽しかったことを振り返る。

このようにいろいろなやり方があると思いますが、自分に合った仕事の楽しみ方を、して欲しいものです。仕事を楽しむあなたの姿は、周りのみんなをきっと喜ばせることになるでしょう。



三方良しで判断 52



人生において、進学・就職・結婚など大きな場面で、判断を求められる。それだけでなく、日常生活や仕事において行動する時も、自分で判断を下し、行動をしている。判断とは、とても大きな力を持っている。時に、大きな判断ミスをして、周りに迷惑をかけてしまうことさえある。

では、人は、どのような判断基準で、物事を決定しているのだろうか。あながち自分のみに都合が良いように、判断をする傾向にはないだろうか。また、場合によっては、周りに対する配慮を欠いた判断をしてしまうことは、ないだろうか。

昔の近江商人の心得に「三方良し(さんぼうよし)」がある。これは、「売り手良し」「買い手良し」「世間良し」の三つの「良し」であり、売り手と買い手がともに満足し、また社会貢献もできるのがよい商売であるということである。「三方良し」の商売をしないと信頼されないし、商売が繁盛しないのである。

日々の生活や仕事においても、判断する場合に、「三方良し」の考えを生かすことが大切である。常に自分のこと、相手や周りのこと、社会全体のことを判断基準におき、適切な判断ができるようになりたい。できれば判断する場合に、少し時間を取って、じっくり考える習慣を身につけたいものである。

また、自分一人だけの判断が難しい時は、多くの方の知恵を借り、判断するようにすると良いであろう。きつと的確な判断ができる人は、物事が上手く進み、道が大きく開けることだろう。



感謝の感性 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。



三位一体でパワーアップ 54



あなたは、人から「言うこととすることが違う。」と言われたことはありませんか。言うこととは、「言葉」です。することとは、「行動」です。つまり、言葉と行動が矛盾していて、統一していないということです。そのような場合は、なかなか物事が上手く進みません。

言葉と行動以外に、もう一つとても大事なものがあります。それは、「心」です。例えば、あなたは、人から「心にもないことを言うんですね。」と言われたことはありませんか。心もとても大切なのです。

ここで言う三位一体とは、「心と言葉と行動が一体」となって、統一性があることを言います。心と言葉と行動がバラバラでは、人から信頼されず、夢・目標の実現は、まず不可能になります。しかし、心と言葉と行動が、一体となり、統一性があるならば、夢・目標が、確実に叶うようになります。まさに、三位一体でパワーアップをするのです。

少し似た言葉として、「首尾一貫」と言う言葉があります。これは、初めから終わりまで、態度や方針が、ずっと同じで変わらなく、意見や主張などをひとすじに貫いて、矛盾がないことを意味します。このことは、とても大切なことです。

では、具体的に夢・目標を実現するには、どうするのでしょうか。まず「心」の中で、自分が実現したい夢・目標をハッキリし、夢・目標が実現したところをイメージします。そして、その時の感情をしっかりと味わって下さい。

次に「言葉」は、夢・目標を言葉として、自分や周りに伝えます。また、夢・目標実現のための具体的手立てを説明し、いろいろな方の協力が得られるようにします。少しでも実現へと進んだら、ありがとうと感謝したり、ほめたりします。このように、とにかく言葉として口に出すことが大切です。無口では、物事は先に進みません。

さらに「行動」では、悩まないで自ら行動を起こすことです。そして、小さなことでもいいので、行動を継続し続けることです。時には、多くの人といっしょに、行動することもあるでしょう。行動なしに成果はありません。行動で確実に変化が起こってくるのです。

このように「心・言葉・行動」のベクトルが同じ方向を向くことで、夢・目標の実現は、叶うことになるでしょう。



ブーメランで愛される 55



マザーテレサの言葉を紹介します。

親切で慎み深くありなさい
あなたに出会った人がだれでも
前よりももっと気持ちよく
明るくなって帰れるようになさい
親切があなたの表情に
まなざしに、ほほえみに
温かく声をかけることばにあらわれるように
子どもにも貧しい人にも
苦しんでいる孤独な人すべてに
いつでもよろこびにあふれた笑顔をむけなさい
世話するだけでなく
あなたの心を与えなさい

マザーテレサは、この言葉の通り、世界中の人々に分け隔てなく心を与え続け、愛と優しさを振りまいてくれた人である。そして、いまだに多くの人々から愛され続けている。それだけマザーテレサの心が無限大に、愛情深いのであろう。

多くの人々から愛されるわけは、マザーテレサが、一生涯を通じて、人々に心を与え続けたからである。

マザーテレサの心は、ブーメランのように人々の心に拡散し、大きな愛となり、今度は逆に、人々からマザーテレサへの愛となって、振り返っているのである。

人生は、不思議なもので、ブーメランのようである。「愛すれば、愛される」「良いことをすれば、良いことが返ってくる」のである。また、「意地悪をすれば、意地悪をされる」「憎しみが、憎しみを生む」のである。

マザーテレサの素晴らしさは、心を与えることに対する、何かの期待をしたり、見返りを求めたりなど、一切しなかったことであろう。



出会いが人生を変える 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。



弱みを強みに 57



誰でも人に知られたくない・見せたくない弱みを持っています。しかし、その弱みは、本当に弱みなのでしょうか。

有名な松下幸之助さんは、自分の弱みがありました。それは、『貧乏だったこと』『学歴がなかったこと(小学校中退)』『体が弱かったこと』です。

しかし、自分の成功の理由として、『貧乏だったからこそ、一生懸命働こうと思えたし、お金の大切さを知って感謝できた』『学歴がなかったから他人に、素直に教えてもらおうと思った』『体が弱かったからこそ、人を信じ、人に任せることができた』と話しています。

松下幸之助さんは、自分の弱みを理解して、その弱みを克服するための工夫と努力をし、成功へと導いたのです。弱みを強みに変えたのです。

みなさんも「字が下手だから、練習して上手になってきた」「恥ずかしがり屋だから、人前で話をするように頑張った」「いじめられたから、人に優しくするようにした」など、弱みを強みに変えている経験があると思います。

弱みの中には、自分自身を大きく変えてくれる種があり、育て方次第で、大きな花が咲き、弱みが強みに変わっていくのです。



完璧よ、さようなら 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。



応援力でパワーアップ 59



箱根駅伝で走った後の選手のインタビューの中で、多くの選手が「沿道のたくさんの人の応援で、元気が出て、自分の力を十分出し切ることができました。」と話す。また、いろいろなスポーツ大会でも応援が、選手にパワーを与えている。

これは、スポーツに限ったことではなく、学業・仕事・日常生活においても、何かを始めたり、行動を起こそうとする時や実際に行動している時に、周りの人が応援してくれると、その応援でパワーがアップする。

「成功すると思いますよ。」「素晴らしいことに挑戦していますね。」「何か困ったことがあったら相談して下さい。」「お手伝いしましょうか。」「応援してくれる人を紹介しますよ。」「お金が必要な時は、支援します。」などいろいろな応援の仕方があります。

しかし、世の中には、「こんなこと夢で終わってしまう。」「あなたには、無理だ。」「おそらく失敗するだろう。」と心配し、不安をあおる人もいます。あなたは、どちらでしょうか。

何かを始めたり、継続し続けることには、失敗や不安は、つきものです。そんな時は、みんなで応援して、パワーアップしてあげましょう。

応援力がある人は、誰からも好かれやすく、パワーの持ち主です。相手の気持ちに寄り添い、信じ続けることで、自分の応援力をさらにステップアップして、みんなをパワーアップしてあげましょう。

そうすれば、自分も悩んでいる時などいろいろな場面で、みんなから応援してもらえることでしょう。



成功の方程式 60



素晴らしい人生を送るためには、元京セラ社長・稲森和夫氏の成功の方程式を活用することをおすすめしたい。

成功するためには、何といっても人生や仕事のよい結果が大切である。そこで、次の成功の方程式を紹介する。

人生・仕事の結果＝考え方 × 情熱 × 能力

人生・仕事の結果は、① 正しい考え方を持つ ② 情熱を燃やす ③ 能力を磨く、この三つのかけ算で決まる。どんなに情熱があり、能力があっても考え方がマイナスであれば、悪い結果になる。また、どんなに正しい考え方をもち、能力があっても、情熱がなければ、前に進まない。さらに、どんなに正しい考え方があり、情熱があっても、能力がなければ良い結果は残せない。

具体的に数値でみていくと、次のようになる。

$$\text{考え方}(100) \times \text{情熱}(1) \times \text{能力}(100) = +10000$$

$$\text{考え方}(-10) \times \text{情熱}(100) \times \text{能力}(1) = -1000$$

$$\text{考え方}(100) \times \text{情熱}(0) \times \text{能力}(100) = 0$$

$$\text{考え方}(50) \times \text{情熱}(100) \times \text{能力}(50) = +250000$$

$$\text{考え方}(100) \times \text{情熱}(100) \times \text{能力}(100) = +1000000$$

数値でみていくと、どれが結果が良いか、はっきりしています。

今度は、車の例でいうと、考え方(運転者)情熱(ガソリン)能力(車)と考えてみて下さい。いい運転者がいて、車の性能が良くてもガソリンがなければ、全く前へ進みません。いい運転者がいて、よいガソリンがあっても、車がポンコツでは、なかなか前へ進みません。

しかし、運転者・ガソリン・車がそれぞれ良ければ、スピードが加速され大きく前進することができます。

考え方、情熱、能力の三つを意識して、それぞれを高めるように努力をすると、人生・仕事において、成功という最高の結果をもたらし、素晴らしい人生を送ることになります。

知恵の結集 61



慣用句に、三人寄れば文殊の知恵(さんになよればもんじゅのちえ)という言葉があります。これは、特別に頭の良い者でなくても三人集まって相談すれば、何か良い知恵が浮かぶものだ、という意味です。

悩みや課題がある時、自分一人だけで、知恵を出し、なんとか解決しようとしていませんか。もちろん自分一人の知恵だけで解決できれば、それでいいのですが、一人の知恵だけでは、限界があります。そんな時は、遠慮なく他の人の知恵を借りるようには、いかがでしょうか。一人二人でも難しい場合は、より多くの人の知恵を借りたらいいと思います。

不思議なもので、多くの知恵が結集し、同じ方向を向き、力を発揮すると、人数以上の凄い知恵の力が発揮できます。

戦争においては、戦の前に軍議を開き、知恵を結集して、戦い方を決定していました。会社でも会議を開き、知恵を結集して、商売の戦略を決めています。ロケット産業においては、数えきれない知恵を結集しないと、飛ぶロケットの開発は、不可能です。

自分一人だけの知恵より、多くの人の知恵を生かすことが、自分自身の成長にもなります。人の知恵だけでなく、インターネット・本などからの知恵も利用するといいいでしょう。

日頃から知恵の結集を意識して、よりよい解決ができるような人になって下さい。



マネ上手は最強 62



守破離(しゅはり)という言葉があります。これは、剣道や茶道などで、修業における段階を示したものです。「守」は、師や流派の教え、型、技を忠実に守り、確実に身につける段階。「破」は、他の師や流派の教えについても考え、良いものを取り入れ、心技を発展させる段階。「離」は、一つの流派から離れ、独自の新しいものを生み出し、確立させる段階です。

これを日常生活や仕事に当てはめて、考えてみましょう。

まず最初の段階では、指導者の話を守る。できるだけ多くの話を聞き、指導者の行動を見習って、指導者の価値観を自分のものにしていく。すべてを習得できたと感じるまでは、指導者の指導の通りの行動をする。

次の段階で、指導者の話を守るだけではなく、破る行為を試みる。自分独自に工夫して、指導者の話になかった方法を試してみる。

最後の段階では、指導者のもとから離れて、自分自身で学んだ内容をさらに発展させる。

もっと分かり易く言うと、まず、マネをして、次の自分のオリジナルを混ぜてみて、最後に、新しいものをつくっていくということです。

このように、日常生活や仕事において、守破離の考え方は、大切なことではありますが、簡単に破と離は、できません。しかし、守は、指導者をマネ(言葉・行動・考え方等)することなので、誰でもわりと簡単に取り組むことができます。

何事においても指導者のマネが、早道で大切なのです。指導者に頼ることなく一人だけの力には、限界があり、なかなか上手いきません。例えば、スポーツ等において、良き指導者との出会いにより、記録や能力が高まった事例は、たくさんあります。

自分にとって、良き指導者を見つけ、素直に話に耳を傾け、貪欲にマネをしてみてください。いつの間にか、最高の自分になっていることでしょう。マネ上手な人は、最強なのです。

マネ上手になれば、やがて、破離へと発展していくことでしょう。まず、積極的に、マネ上手になりましょう。



すべて心が決める 63



素晴らしい人生を歩みたいと誰でも思う。どのような人生になるかを決めているのは、誰であろうか。周りにいる他の人が決めているのであろうか。そうではない。自分自身が決めているのである。自分自身の心が決めた道を歩んでいて、自分自身の心が決めた人生の結果になるのである。

このことに気づいていない人が多く、他の人や環境などが決めると、勘違いしているのである。

今の自分は、今までの自分が決めた結果であり、これからの自分は、これからの自分の心が決めた結果になる。今の自分の結果を悲しんでも、今までの自分の心が決めて、今の自分の結果がある。心が決めた通りに、なっただけである。

では、どうしたらいいのであろうか。

- ① 自分自身の心に、しっかり聞いてみる。
- ② 夢・願いを明確にし、イメージ化する。
- ③ 具体的な目標を設定する。
- ④ 目標を目指して、行動する。
- ⑤ 心の中で、強い思いを持ち続ける。
- ⑥ 行動を継続し続ける。

私は、できる。そう考えている人が必ず成功し、人生の素晴らしい結果を手に入れることができるのである。心が弱い人は、途中で挫折してしまっ、せっかくのチャンスも手に入れることができない。

「人生の結果は、すべて自分の心が決める」、この言葉を意識した人生を歩んでいきたい。



陰日向なく 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。



あなたは一人じゃない 65



あなたは、人から意地悪されたこと、悩みがなかなか解決できないこと、寂しくて寂しくてたまらないこと、窮地に追い込まれたことなど、ありませんか。

そんな時は、周りの様子が見えなくなり、自分が一人ぼっちに、なったように感じます。そして、周りのみんなが自分を嫌っているように、感じてしまいます。

自分一人でみんな抱え込んでしまって、なかなか迷路から抜け出せません。

しかし、そんな時でも、心配することはありません。あなたは、一人ぼっちでは、ありません。どんな時もあなたを応援してくれる多くの人がいるのです。兄弟姉妹・両親・祖父母・友だち・会社の同僚・恋人などみんながあなたの幸せを願って、手を差し伸べてくれます。

友だちに、今の本当の気持ちを、聞いてもらいましょう。両親に電話で、思いを伝えましょう。少しだけ勇気がいるかもしれませんが、きっとあなたのことを理解し、味方になってくれるはずです。

みんながあなたを愛しているのです。あなたの応援団です。あなたは、一人じゃないです。そう強く思って、迷路を突破して下さい。きっと明るい光が見えてくることでしょう。



あなたは素晴らしい 66



あなたは、そこにいるだけで、素晴らしい。

あなたの笑顔が、素晴らしい。

あなたの仕草が、素晴らしい。

あなたの優しさが、素晴らしい。

あなたの人柄が、素晴らしい。

あなたの姿が、素晴らしい。

あなたの生き方が、素晴らしい。

あなたの全てが、最高に素晴らしい。

あなたは、たくさんの素晴らしさを持っています。自分を責めたり、傷つけたり、けなしたりしないで下さい。とてもとても大切に、素晴らしいあなたなのです。

自分に、自信と誇りを持って、生きていきましょう。そして、常に自分自身が好きでいて下さい。自分自身をますます愛して下さい。きっとあなたには、できます。それだけ、あなたは、誰からもなくてはならない存在であり、最高に素晴らしいのです。

自分を愛せる人は、他の人も愛せる人です。愛せる人が、幸せをつかむことができます。



幸せ体質改善 67



ブログを読んでいただき、大変ありがとうございます。また、しあわせ塾のホームページを見ていただき、深く感謝申し上げます。

しあわせ塾を立ち上げたのは、みなさんに幸せになって、欲しいからです。そのために、幸せになるための体質改善をして欲しいと思います。

それには、ホームページの目次にある「しあわせ10か条」「あったか言葉」「すなお言葉」の実践をして欲しいのです。

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。

それぞれの詳しい説明は、ホームページを見て下さい。

今まで述べてきたことを、全てするわけでは、ありません。自分が気に入ったものや言葉を一つでも実践していただければ、ありがたいです。意識して実践をすることで、自分自身の何かが変わってきます。少しずつ幸せの感性が高まり、いい方向へと体質が改善します。

以前小学校において、半年間実践をしたことがありました。当初は、なかなか指導が通らないクラスでしたが、半年経つと笑顔があふれ、挨拶や感謝の言葉がよく聞かれるようになり、先生の話も、素直に真剣に聞くようになりました。子どもたちの幸せ体質改善がなされたのです。その効果に驚きました。

まず、自分が気に入ったものや言葉を見つけて下さい。そして、実践を継続してみてください。あなたの体質が幸せ体質へと変化することでしょう。

すなお言葉
すばらしい
なるほど
おもしろい
ほめよう



人生楽ありや苦もあるさ 68



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

1番

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

2番

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

1番・2番の歌詞は、人生の大切な生き方を教えています。

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

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

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



何回も生まれ変わる 69



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

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

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

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

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



人の数だけ正解がある 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 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。



こたつ言葉さようなら 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

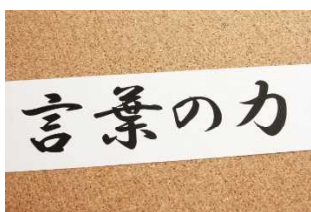
「こ」は、こまった。「た」は、たいへん。「つ」は、つらい。この三つの言葉です。

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ように思います。もしこたつ言葉を使いたくなったら、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。



おもしろいことだらけ 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。



時間は自分だけのもの 74



死を迎えた時、自分の人生は幸せで、やりたいことが十分できたと笑顔で死ぬ。そんな人生になって欲しいものです。そのために、大切なのは、自分の時間をどう有効に生かしていくかです。時間は、天からあなたに、与えられたものです。人生の時間をどう使うかは、あなた次第です。

個人差がありますが、もしあなたが85歳まで、生きたとしたら、生まれて死ぬまでの時間は、744600時間(24時間×365日×85歳)です。これが天から与えられた時間です。私は、今61歳だから、残りの時間は、210240時間(24時間×365日×24歳)になります。

しかし、この時間の中に、寝ている時間も入っていますので、実際に使える時間は、8時間睡眠と考えた場合は、先ほどの数字のおよそ三分の二になります。

あなたは、1日の時間、1週間の時間、1ヶ月の時間、1年の時間、人生の時間をもう一度振り返って見て下さい。あなたが願っている時間の活用が、できていますか。

思い通りに、時間の活用が出来ている人は、大変良いことだと思います。出来ていない人は、もう一度自分の時間を見直し、あなたに合ったもっと有意義な活用の仕方を、考えてみて下さい。時間を味方に付けるのです。

世の中の多くの人は、自分の仕事や生活に、毎日追われ続けているように感じます。それも生きていく上で必要なことです。しかし、時間は、自分だけのものなのです。時間には、限界があります。時間に対する意識を持ち、質の高い時間の活用を図ることで、さらに満足する人生へと変わってくることでしょう。



責任から逃げない力 75



生きていれば、人はいろいろな責任を負わされます。家庭では、夫婦としての責任、親としての責任。会社であれば、社員としての責任、上司としての責任。地域であれば、住民としての責任。お金を借りたのであれば、返済の責任。このように、多くの責任を負わされています。

責任とは、立場上当然追わなければならない任務や義務であり、自分のした事の結果について責めを負うことです。

誰でも多くの責任を負っていますが、普段はその責任を感じることは、あまりないように思いません。特に上手く事が進んでいる時は、責任があることすら忘れていきます。

私も以前普通通りに、仕事をしていた時は、責任を感じたことはありませんでした。しかし、何か大きなトラブルが起こると、強く自分自身の責任を痛感しました。責任から逃げたり、他の人の責任にすることは、ありませんでした。ただ責任の重さに苦しく思う時がありました。幸いなことにそれらの責任から、逃げることはせず、多くの方の支援のもと、責任を全うする努力を重ね、解決することができました。時には、謝罪もしました。つくづく責任から逃げない力が、大切だと感じました。

テレビでいろいろな謝罪会見を見ていると、自分は知らされていなく部下がやった、自分は関わっておらず他の人がかってにやった、時間がなく事前にチェックできなかった、金銭に関することは担当者がやっていたなど、責任を逃れようと、いろいろな言い訳をしている。特に、他の人に責任を転換する発言には、怒りを感じる。責任を逃れようと知恵を絞っているようにも感じる。謝罪会見なので、責任から逃げないで、言い訳をせず、素直に謝罪して欲しいものです。残念なことに、その言い訳から、さらに大きな問題へと発展しているケースも多々あります。責任から逃げると、さらに追ってくるのかもしれない。

責任から逃げる人は、今の自分の地位がなくなる、非難されるのが怖い、自分だけの責任ではないと思っている、自分の力ではどうすることもできない、などの理由から、逃げているのかもしれない。

責任から逃げる人は、何事もまかせられないし、信頼されません。ぜひ責任から逃げない力をつけて欲しいと思います。

例えば、責任を全うするための知恵を絞る。何とかなると信じる。いろいろな人から支援をしてもらう。責任を負った段階で、事前に責任の取り方を考えておく。今の地位や経済状況に固執しない。命を取られることはないと言い直す。

このように逃げない力をつける方法は、いろいろありますが、個に応じた方法を身につけていただければと思います。責任を怖いと思わずに、意欲や行動力を高める原動力と思い、できれば積極的に、活用していきましょう。

お風呂で健康 76



毎日利用するお風呂ですが、お風呂を利用して、健康づくりは、いかがですか。浴槽の中につかることで、体が温まり、気持ちよくリラックスできます。一日の疲れが吹き飛び、最高の幸せを感じます。また、身体を洗うことで、汗が出たりなど汚れた身体が、清潔になります。身体も喜んでいくことでしょう。

お風呂の具体的な効果について、日本医師会の説明を紹介します。

● 温熱作用

お湯で皮膚が温められると、血管が拡張して血流量が増加し、温められた血液が身体じゅうめぐって全身が温まります。これは、手足だけの部分浴でも同じです。

● 疲労回復

浴槽のお湯に沈んだ部分には、水圧がかかります。みぞおちまで浴槽につかる半身浴の場合、足の静脈から心臓へ戻る血液の量が増え、心臓からの血流量が増えます。そのため、全身の血行がよくなり、疲労回復が早まります。

● 精神の緊張をほぐす

37～39℃のぬるいお湯に10分以上、ゆっくり入ると、副交感神経が刺激されて精神の緊張がほぐれ、筋肉もゆるみます。ただし、42℃以上の熱いお湯は、交感神経を刺激して心拍数が増え、血圧が上昇します。

浴槽につかって、ゆっくり今日一日を反省したり、楽しかったことを思い浮かべたり、明日の楽しみなどの想像したり、好きな音楽を聴いたりなど、自分なりの楽しみ方を考えてみると良いと思います。

毎日のお風呂で、健康を意識して、楽しみましょう。



笑顔で輝く人生 77



子どもの笑顔は、最高です。見ていて可愛い、喜びが伝わってきて、こちらも元気が出ます。子どもは、どんなちょっとした事でも、すぐ笑顔になることができます。面白い感性が高いのです。このように人は、笑うことができる素晴らしい能力を、持っているのです。

では、大人は、どうでしょうか。個人差がありますが、子どもに比べ、大人は、あまり笑顔にならないような気がします。中には一日中、一回も笑顔が見られない人もいます。笑顔が見られない人は、傍から見るとなんだか不機嫌でいるようにも感じます。大人も人目を気にしないで、笑顔でいて欲しいです。

笑顔は、人生において、なくてはならないもので、次のような効果があります。

- ① 楽しいと感じ、元気になる
- ② 人間関係が良くなる
- ③ 血行が良くなり、免疫力がアップする
- ④ ストレスが解消し、プラス思考になる
- ⑤ 美顔効果がある

このように素晴らしい効果が、たくさんあります。ぜひ大人でも、毎日笑顔で過ごせるようになりたいものです。

そのために、誰でもできる簡単な方法をお教えます。それは、**毎朝、鏡を見て、笑顔になり、「今日の笑顔最高」と言うだけです。3秒ほどしか、かかりません。**これをまず1週間、さらに1ヶ月続けてみてください。日々笑顔を意識するようになり、徐々に効果が出てきます。一日のうちで、笑顔になる回数がきっと増えることでしょう。

人は、笑顔になることで、楽しく輝く人生を送れるようになります。あなたの笑顔が最高です。ぜひ挑戦してみてください。



期待しない 78



母を近くの温泉施設に車で送り、決められた約束の時間に、迎えに行きました。ところが約束の時間になっても、温泉施設から出て来ません。約束の時間を30分間違え、遅くなったのです。こんなことが何回かありました。そんな時に、あなたはどうしますか。ひょっとすると腹を立て、怒るかもしれませんね。

私は、腹を立てたり、怒ったりしませんでした。何故なら、はじめから約束の時間を守れると期待していないからです。母が、高齢者であり、何事も忘れがちなので、約束を守れると期待していないのです。だから遅れても優しく接することが出来たのです。

仕事において、あの人はできると期待していたのに、思うような成果が出ないので、いらいらしたり、怒ったりしたことはありませんか。自分と友だちとで、約束していたことを、友だちが、期日までに出来なくて、喧嘩したことは、ありませんか。スポーツにおいて、必ず優勝してくれると期待して、負けてしまうと、期待を裏切ったとイライラすることは、ありませんか。

今は、いろいろな職場で、これぐらいはできるだろうと期待され、目標を設定させられます。そして、それに向かって努力をさせられます。しかし、なかなか目標を達成できない場合が多いようです。すると、目標を達成できないと非難され、指導を受けます。期待され、目標を設定させることで、非難する材料を準備させているようにも感じます。

このように、今の世の中、何でも期待をする傾向が強いように思います。期待をして、期待通りでなかったら、腹を立て、非難をします。悲しいことです。

もちろん期待することが、悪いことではありません。期待することで、ワクワク感ややる気が出るなどの良さもあります。

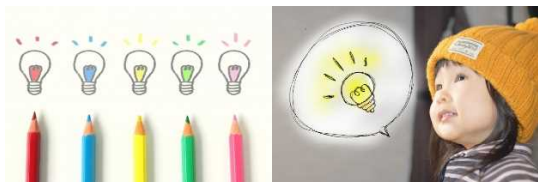
人は、自分の尺度で物事を考えます。そして、他の人に対しても、出来て当然と期待するのです。しかし、期待通りにならないことで、出来なかった部分に目がいき、イライラしたり、腹を立てたり、怒ったりしてしまいます。そして本当は、光を当てるべき、出来ている部分や頑張った部分には、目がいかないのです。

ところが、はじめから期待しないと、相手を責めることはありません。逆に、相手の出来ている部分や頑張った部分に目がいき、ほめることができます。相手もますますやる気が湧き、より仲良くなれます。そして、自分自身にも、気持ちの余裕が生まれます。

つついっ何でも期待しがいでありますが、そろそろ自分自身を期待しない体質に、変えていってはいかがでしょうか。



ピッと来たら、パッと行動 79



学生時代に、数学のテストを受けている時、問題を読んだ後に、頭の中に解決のアイデアがピッとひらめくことがありました。こんな経験は、誰でもあることだと思います。頭の中のコンピュータが働き、解決のアイデアを考え出したのです。その後パッと問題を解くことができました。

仕事の事で、大きな課題があつて、悩んでいた時に、お風呂の中でそのことを考えていたら、ピッと解決方法を思いついたことがありました。翌朝すぐに、職場に行き、パッと課題を解決することができました。

家を建てるための土地を決めるのに、どちらの土地を選択するか悩んでいた時、ピッときた方を選択し、パッと購入するよう行動したら、とても良い土地でした。

朝ドラ「まんぷく」の主人公(夫)が、食事の時に、妻との会話の中から、新しい商品(家庭で簡単に食べられるラーメン)の開発をピッと思いついたのです。その後、主人公(夫)は、パッと新しい商品の開発に取り組み出しました。これは、後のインスタントラーメンにつながります。

不思議なもので、人は何かについて、夢中になって考えていると、ある時ピッと頭の中に思いつくことがあります。このことを第六感とか、直感とか言ったりしますが、自分自身の心の声でもあります。そして、**そのピッと来たことに、パッと行動すると、不思議なもので、何事も上手くいきます。**良く気がつく人などは、ピッと来て、パッと行動できる人なのかもしれません。

どんな小さな事でも構いません。ピッと来たら、パッと行動してみてください。そして、その積み重ねが、やがて夢や成功への実現につながっていきます。



逆算で考えるクセ 80



大学に合格したい。この夢を叶えるために、一日一日を大切にして、勉強を積み上げていく。これは、合格するために大変大事なことです。しかし、一日一日積み上げさえすれば、合格するのでしょうか。やみくもに継続的な勉強を積み重ねるだけでは、合格は厳しいかもしれません。このような考え方は、積み上げの考え方です。

では、どうすればいいのでしょうか。まず、いつまでに大学に合格するのか、期日を設定します。そして、合格した時の自分の姿や気持ちをイメージ化して下さい。

さらに合格するために、必要な教科ごとの点数を分析し、教科ごとの目標点数を設定します。教科ごとの目標点数をクリアするための自分の課題(弱い所等)を明確にします。

課題強化のための計画を立てます。1年間、1ヶ月、1週間、1日と具体的な計画を立てます。この計画に基づいて、勉強を継続的に積み上げていくのです。もちろん確実な積み上げができていないかの検証を諸テストで行い、問題点や課題があれば、計画を修正し、勉強を積み上げていきます。

このような考え方は、逆算の考え方です。**逆算で考える人は、ゴールを先に設定して、そのゴールのために必要な要素を分析し、具体的な計画を立て、その要素を一個ずつクリアしていくことで、ゴールにたどり着いていきます。まさに考える順序が逆なのです。**

多くの人が、夢・目標を持っています。その達成に向けて、必要と思われることを毎日しています。しかし、これではいつまで経っても、次の段階にあるゴールにたどり着けません。

ゴールから、計画を逆算で考えることが、何事にも必要なことです。逆算で考え、実行することで、夢・目標の達成は、確実に可能になります。

夢・目標だけでなく、ちょっとした計画も逆算で考え、実行するといいいでしょう。**逆算で考えるクセを身につけると、仕事や生活が充実します。**



決めつけにご用心 81



あの人は、ヒソヒソ話をするから、嫌い。この仕事は、金にならないから、絶対しない。あの場所は、汚いから行きたくない。あの上司は、すぐ文句を言うので、近寄らない。このような言葉を耳にします。はたして、本当にそうなのでしょうか。

警察においても、あの人が犯人だと決めつけて、実は犯人でなかったという事例があります。決めつけによって、犯人にされてしまうことがあります。いじめもそうです。一方的にあの人が悪いと決めつけてしまい、いじめを繰り返します。なかには、いじめによって、自殺に追い込まれるケースがあります。一方的に決めつけてしまうことの怖さを感じます。

このように、何でも自分の価値観で決めてしまう人がいます。このような人は、次のような傾向があります。

- 周りの意見を聞こうともせず、時々迷惑をかけてしまうことがある。
- 自己中心的で、わがままです。
- 自分が正しいと自信を持っているか、また、逆に自分に自信がない。
- 自分の利益ばかり考えている。

皆さんは、このように決めつけてしまう人では、ありませんか。では、どうしたら決めつけてしまうことに、用心できるのでしょうか。

- ☆ いろいろな人の考えを素直に聞く。
- ☆ 時間を置き、決めつけを急がない。
- ☆ 自分には、見えないことが多いと自覚する。
- ☆ 多角的な視点から、見直してみる。
- ☆ 相手に対する愛情と尊敬を持つ。

今までの自分の経験からも、決めつけによって、人に迷惑をかけてしまったことが、ありました。反省しています。常日頃から、決めつけには、用心していきましょう。



失敗よ、ありがとう 82



友だちとの人間関係に失敗した。新しく事業を始めたが、上手くいかず失敗した。仕事のノルマを割り当てられたが、段取りが上手くいかず、ノルマを達成できなかった。体育の授業で、記録を目指して、取り組んだが失敗した。このように、失敗の経験は、誰でもあることだと思います。失敗がない人は、おそらくいないと思います。

失敗したことを悪く思うかもしれませんが、**失敗は、挑戦したことの証であり、成功のためのよき経験です。失敗を非難するのではなく、逆に「失敗ありがとう」と感謝する姿勢ことが大切です。**ことわざにも、「失敗(しっばい)は成功のもと」があります。この意味は、失敗すれば、その原因を反省し、方法や欠点を改めるので、かえってその後の成功につながるという意味です。まさに「失敗は成功の母」です。

ここで、失敗に関する三つの名言を紹介します。

- わたしは、今までに、一度も失敗をしたことがない。電球が光らないという発見を、今まで二万回したのだ。それは失敗じゃなくて、その方法ではうまくいかないことがわかったんだから成功なんだよ(トーマス・エジソン)
- 世の中に失敗というものはない。チャレンジしているうちは失敗はない。諦めた時が失敗である。(稲盛和夫)
- 失敗の原因を素直に認識し「これは非常にいい体験になった」というところまで、心を開く人は、後日進歩し成長する人だと思います。(松下幸之助)

失敗は、マイナスでは、ありません。果敢に新しいことに挑戦し、小さな失敗を積み重ねていきましょう。そして、失敗を恥じる必要はありません。失敗に感謝して、さらなる成功への道を切り開いていきましょう。



チャンスの流れを生かす 83



テレビで、テニスの試合を見ていて、1セット目を簡単に取った選手が、明らかに強そうであった。そこで、試合が終わっていないが、この試合の勝敗が決まったように思えた。しかし、2セット目に入ると、徐々に相手選手が、チャンスを生かして反撃し始めた。そして、とうとう2セット目を奪い取り、3セット目は、簡単に取ることができた。予想していた勝敗が、逆になってしまった。これは、相手の選手が、自分のチャンスの流れを生かし、見事勝利を得ることができた例です。このようなことは、スポーツに限ったことではない。歌においても、長年下積みの努力を重ねてきたグループが、今年になって、チャンスの流れを生かして、曲が大ヒットし、紅白対抗歌合戦に出場できた。

誰でも、今チャンスが来ていて、その流れに乗ると、何でも上手くいくことがある。逆にチャンスから遠ざかり、何をしても上手くいかないことがある。

人生には、山あり谷ありと言われるが、チャンスの流れも山があり、谷があるように思える。チャンスの流れを上手く生かすとともに、チャンスがない時は、無理をせず我慢することも大事です。そこで、チャンスの流れを生かすには、次のことに気をつけるとよい。

- ☆ 日頃から、夢や目標等に向かって、努力を継続しておく。
- ☆ ちょっとした変化に気づき、良いことが起こったり、起こりそうなことに気づく。
- ☆ このチャンスをぜひ生かしたいと思う。
- ☆ チャンスを生かして、思い切っているいろいろなことに、挑戦してみる。
- ☆ 小さな成功を収めることで、チャンスの流れをさらに大きくしていく。
- ☆ チャンスの流れがなくなる前には、必要に応じきっぱり諦め、被害を最小にする。

チャンスの流れが来ていても、残念なことに、多くの人が気づかないで過ぎ去ってしまう。チャンスの流れを感じ、チャンスを生かそうと思う志を持ち、思い切って挑戦し、大きく前進できるようになりたいです。チャンスの流れに乗らなくて、大きな成功を納めることは、不可能でしょう。



挑戦の低いハードル越え 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。



頭を冷やす 85



思うようなことが、できなかつたり、突然約束事を破棄されたりして、頭に血が上って、カットなったことは、ありませんか。その後しばらくは、イライラして、正常な判断・行動が出来なくなります。自分の心が、コントロールできないのです。

「頭を冷やす」という言葉があります。その意味は、興奮した気持ちをおさえる、気持ちを冷静にするです。自分自身で、上手に頭を冷やすことができれば、どんな時も落ち着いて、冷静な判断・行動ができます。

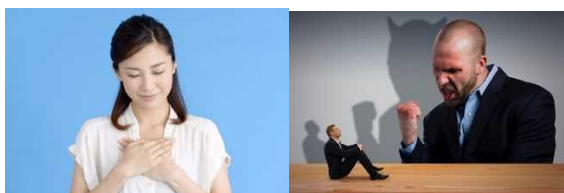
テニスの大坂なおみ選手が、選手になりたての頃の試合は、自分の思うようなプレーができないと、カットなってラケットをたたきつけたり、怒り出したりしていました。そのせいで、ますます思うようなプレーができなくなり、勝てる試合も負けていました。

その後、良きコーチと出会い、指導を受け、勝てる試合が多くなりました。今回の全豪オープン女子シングルス決勝では、勝利目前まで迫りながら、第2セットを落としました。その後、トイレ休憩を申し出ましたが、その時の表情は暗く、頬には涙の筋もあり、まるで迷子になった幼子のようにした。しかし、数分後、トイレからコートに戻った大坂選手は、崩壊寸前だった感情の防波堤を見事修復し、最終セットは、追いすがる相手選手を寄せつけず、見事優勝することができました。試合前には、自分の精神年齢は、3歳ぐらいと言っていましたが、試合後には、5歳ぐらいと言っていました。試合を通して、自分の心の操縦法を身につけたのです。

では、どうしたら頭を冷やし、心をコントロールできるのでしょうか。

- ☆ カットなっている自分に気づく
- ☆ その場から離れる
- ☆ 少し時間を置く
- ☆ ゆっくり深呼吸をする
- ☆ しばらく目をつぶる
- ☆ 大丈夫だと自分に言い聞かせる
- ☆ 落ち着く場所に行く
- ☆ いろいろ気にせず、無心になる

その場、その時、その人にあつた方法があります。自分なりの心のコントロール術を身につけ、いつもと変わらない自分を取り戻しましょう。平常心で、上機嫌なあなたが、最高に素敵です。



できると信じた人ができる 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
成功を願いつけた人だけが
成功しているではないか

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。



情熱に火をつける 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。



いのちのバトン 88



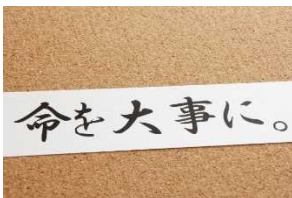
楽しみにしている番組に、NHK のファミリー・ヒストリーがあります。昨日は、芸能人・俳優の伊東四朗さんのファミリー・ヒストリーでした。家族の歴史を取材する中で、伊東は東京・台東区出身ですが、両親は静岡出身だということがわかりました。さらに、そんな伊東家のルーツをひもとくと、思いがけず平氏と源氏の祖先に繋がっていました。また、父親が、大の芸事好きであり、伊東四朗さんの喜劇の道に繋がっていました。

相田みつをさんの詩「自分の番 いのちのバトン」を紹介します。

父と母で二人
父と母の両親で四人
そのまた両親で八人
こうしてかぞえてゆくと
十代前で千二十四人
二十代前では……？
なんと百万人を超すんです

過去無量の
いのちのバトンを受けついで
いま ここに
自分の番を生きている
それが
あなたのいのちです
それがわたしの
いのちです

今ある自分の命は、両親・祖父母・曾祖父母……とずっと繋がって来たのです。遠い遠い繋がりの中で、今の自分の命があるのです。あらためて命の大切さ強く感じます。これから未来へも命が繋がることを願います。



いつもいつも上機嫌 89



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

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

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

市長は、いつもいつも上機嫌でいることの大切さを理解し、反省したことから多くの事を学ぶと思います。さらにりっぱな市長になって欲しいものです。

時々上機嫌ではダメです。いつもいつも上機嫌が大事なのです。



心の筋肉強化 90



身体を鍛えるために、散歩・ジョギング・体操・筋力トレーニングなどを行います。筋肉は、使わな
いでいると、だんだん弱っていきます。筋肉を使ったり、筋肉をトレーニングで鍛えると、筋肉は、
しだいに強くなります。特にスポーツ選手やボディービル選手は、筋肉強化が重要です。筋肉
は、上手に鍛えれば鍛えるほど、強くなるのです。

心はどうでしょうか。

私が、若い頃は、ちょっとした批判に対して、落ち込んだりしていました。しかし、年とともに、いろい
ろな経験を経て、しだいに心が強くなってきました。批判等に対して、平然と対峙できるようになり
ました。また、どんな事が起ころうと、ビクともしなくなりました。心が鍛えられたのです。

このように、心も身体の筋肉と同じように、上手に鍛えれば鍛えるほど、強くなります。優秀なス
ポーツ選手、会社の役員、俳優、芸能人、歌手、議員などは、おそらく心の筋肉が強化されてい
ると思います。いろいろな悪口・批判などに、落ち込むことはなく、どんな状況でも毅然とした対応
ができます。

では、心の筋肉強化をするには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 心の筋肉を強化しようと思う
- ☆ 困難な事、嫌な事に挑戦する
- ☆ 自分がしたことのない経験をする
- ☆ 悪口・批判を素直に受け入れる
- ☆ 少しずつ強くなってきたことを自覚する
- ☆ 強化を継続する

心の筋肉が強化できると、自分の自信になります。何事にも逃げることなく、立ち向かっていくこ
とができます。心の筋肉強化によって、心が成長し、人としての成長も出来るのです。



他の人のために 91



仏教の言葉で、「利他の心」があります。これは、他の人のためになることを、進んですることができる心のことです。**生きるとは、自分のために生きるのでは、ありません。生きるとは、他の人のために生きてこそ、自分が生かされ、幸せになれるのです。**

熊本日々新聞掲載の中学生の作文を紹介します。

「給食委員長にやりがい感じ」

私は3年間給食委員となり、最後の1年間は委員長として頑張ってきました。給食終了後の最後の全体の片づけは委員長の仕事です。毎日の昼休みは遊ぶ時間などありません。

そして、毎週金曜日は、おぼんふきのふきんと台ふきの洗濯をします。放課後に各クラスごとに配ることも仕事です。なりたての頃は、きついと思っていましたが、これが当たり前だと思うようになり、委員長としての仕事が楽しくなりました。

毎日がバタバタで遊ぶ時間などなかったり、委員長として本当に頑張れているかと不安になったりすることもあります。でも、みんなが残さず食べてくれるように「腹いっぱい運動」という取り組みを行って、みんなが残さず食べてくれて、頑張ってよかったなと思いました。残さずに食べることを意識してくれたのでよかったです。今まで大変だったけど、やりがいを感じることができました。高校でもこの経験を生かして頑張ります。

この中学生は、給食委員・給食委員長としての3年間の経験を通して、りっぱに「利他の心」が育ちました。また、人として、多くのことを学ぶことができました。きっと高校やこれからの人生において、活躍されることと思います。そして、他の人にも「利他の心」を伝えてくれることでしょう。

2020年に、東京五輪・パラリンピック大会が開催されます。競技会場などで活動する「大会ボランティア」への募集がありました。目標は8万人でした。無償なので、目標達成は難しいと思われていましたが、結果は、なんと204,680人の方の応募がありました。日本人だけでなく多くの外国人もいました。予想に反して、応募数が多いのに驚きました。そして、多くの人々が、大会をボランティアで支えようとする熱意に頭が下がりました。

大会の成功とこれを機に、さらに「利他の心」が広がることを強く願っています。

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。

実践は、何も難しいことはありません。日常生活の中で、困っている人がいたら、手伝ったり、家の掃除をしたり、道路に落ちている空き缶を拾ったりなど、自分が出来ることをすれば良いのです。遠慮せずに人のために、関わっていきましょう。



つかず・離れず・干渉せずで仲良く 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。お互いそこに居てくれるだけで、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。

隣の芝生は青くない 93



人は、よく錯覚や誤解、甘い言葉に騙されたり、思い込んでしまいます。人間だからしかたありませんが、ちょっと気をつけることで、それを防ぐことができます。

諺に「隣の芝生は青い(となりのしばふはあおい)」があります。自分の家の芝生よりも、隣の家の芝生の方が綺麗に見えてしまうという意味です。これは自分の家の芝生は、庭に出て正面から眺めるため、傷んだところがよく見えるためであり、隣の家の庭は柵を挟んだ斜めから見下ろして見るため、傷んだところが見えないから綺麗に見えてしまう。転じて、自分以外の人は幸せなように見えていても、実際はそうでもない(隣の芝生は青くない)ということです。

- 隣の家は、お金持ちだから、羨ましい。
- 自分は、働いているけど、あの人は専業主婦で楽そうだ。
- 友だちのバッグはブランド品で、私のは安くて、恥ずかしい。
- 職場の席の隣の人は、仕事ができるが、自分はなかなかできない。
- 姉のおかずの量より、自分のおかずの量が少なく見える。
- あの人は、見た目カッコ良いが、自分は、カッコ悪い。

このように、人でもモノでもそうですが、自分が持っていないもの(すなわち、他人がもっているもの)、自分と距離がある人やモノが、実際以上に良く見える(かなりよく見える)という傾向にあります。

しかし、人であれば、付き合ってみると、思っていたことと違って、がっかりしたということが、誰でもあるでしょう。たまたま、隣の芝生が青く見えるぐらいなら大した害はないのですが、日頃からそういう感情に支配されているのであれば、とても心配です。

では、どのように気をつければ、いいのでしょうか。

- ☆ 隣の芝生は、青くないという意識を持つ
- ☆ 見る相手や物をじっくりと見る
- ☆ 羨ましいと決めつけない
- ☆ 他人や他人の物と比較しない
- ☆ 自分は、ダメだと否定しない
- ☆ 他のことより、自分のことに集中する

いろいろな人や物にあこがれるのは、構いませんが、よく見えたり思えたりすることで、自分を卑下してしまう感情は、良くありません。他の人や物とわざわざ比べることは、必要ありません。あなたはあなたで、素晴らしいのです。自信を持って下さい。



ビリでも笑顔 94



マラソン大会において、ビリでゴールした人に対して、あなたは、どのような感情を抱きますか。ビリの人は、恥ずかしい。ビリの人は、もっと頑張っただけだった。ビリでゴールする人を待つ時間がもったいない、などいろいろな感情があると思います。

あるマラソン大会において、ビリの人は、ゴール近くで、応援者に手を振りながら、笑顔でゴールしていました。そして、ビリでゴールした人には、周りにいた全ての人から、労いの大きな拍手が湧き起こりました。1位でゴールした人に対してより、大きな拍手でした。みなさんとっても温かかったです。ビリの人も日頃の練習の成果が出せて、大満足でした。ビリを気にしている様子は、まるでなく、最後まで完走できた喜びで、笑顔がいっぱいでした。

マラソン大会に出て、1位の人もビリの人も、全ての人が、最後まで精一杯頑張ったのです。自分のペースで、最後まで走り抜いたのです。ビリだからと恥ずかしがる必要は、全くありません。ビリだからと、冷たい視線で見たり、嘲る必要はありません。ビリでも何の問題もありません。自然のままのビリでいいのです。

人生においてもそうです。あなたは、ビリになることを恐れたり、気にしたりすることはありませんか。**ビリでもいいのでは、ないでしょうか。ビリを気にして、行動できないことの方が、心配です。人のことを気にする必要は、ありません。自分が、どれだけ行動できるかが、大切なのです。ビリでも頑張った自分をほめ、いつも笑顔でいたいものです。**



80%が満点 95



人生において、誰でも願いがあります。その願いのレベルが、高すぎるように感じる時があります。設定基準が、常に100%になっているのです。あなたは、いかがでしょうか。例えば、次のような例があります。

- 結婚相手を探しているが、自分が理想とする人に出会えない。
- 仕事を完璧に仕上げたいが、時間をかけても仕上がらない。
- 相手に自分の思いを伝えても、思った通りに動いてくれない。
- 陸上競技で、目標とするタイムが、練習をしてもなかなかクリアできない。
- 仕事で出世コースを歩きたい。

このような例は、何が何でも100%を目指していて、どれも達成するのは、大変難しいように感じます。努力することは良いことですが、なかなか達成できない状況が続けば、やがて自分を責めたり、責任を他の何かに転嫁したり、不平不満を口にしてしまいます。

設定基準を100%にすることで、人生が暗くなってしまうのでは、ないでしょうか

レベルを落として、何に対しても80%に設定してみても、いかがでしょうか。100%設定は、もともと無理なのです。はじめから、80%にすると気持ちが明るくなります。あなたにとって、80%できれば、満点です。満点だと自分自身をほめることができます。

人生80%に設定し、気持ちを楽しんで、楽しく歩いていきましょう。



裏付けのない自信 96



歌手・俳優の吉川晃司さんが、テレビ番組の対談で、「自分は、高校を中退し、歌手を目指したが、なんとかなると自信があった。それは、裏付けのない自信です。自信に裏付けはいりません。今でも裏付けのない自信で、新しいことにチャレンジしていますが、何とかあります。」という話でした。裏付けのない自信で、いろいろなことにチャレンジしている吉川晃司さんは、素晴らしい方だと思います。

裏付けのある自信であれば、裏付けがあるから自分は、大丈夫と満足してしまいます。それでは、新しい事へのチャレンジは、できません。仮にチャレンジして、失敗したら、自信があったのにと、ショックを受けてしまいます。

裏付けのない自信は、根拠となるものは、何もないんですが、なんとなく自分は大丈夫と思います。イケている要素がなくても、自分はここに存在していて、いいと心から思えて、安心感があります。だからこそ、どんな状況に陥っても不安にならなし、周りがどれほど自分より価値が高いように見えても「自分は自分！」と堂々としていられるのです。

仮に周りの全員が、自分よりはるかにイケメン(美女)だとしても、お金持ちだとしても、成績がよいとしても、いろいろな才能があり、自分は何一つ良いところがないとしても、気にしないのです。それでも自分は、なんとなくできる自信があるのです。

私も長年教員として勤務し、定年退職後の12月から、しあわせ塾をしています。上手いくという裏付けとなるものは、何もありません。しかし、なんとなく活動が続ければ、しだいに活動が、充実してくるのではないかと自信を持っています。自分の考えや思いを、広く伝えられるチャンスだと思っています。

皆さんもよく考えて見て下さい。**裏付けのない自信を持っているものが、あるのではないのでしょうか。うっすらと心の中に思うもので構いません。ぼんやりしていますが、ぼんやりが宝なのです。**裏付けのない自信で、思いっきり挑戦してみませんか。なんとかなります。



「縁の下の力持ち」はだれ 97



サッカーの国際試合がテレビであり、日本は1対0でなんとか勝ちました。テレビのインタビューでは、得点を決めたフォワードの選手にマイクが向けられていました。このように注目が集まるのは、いつも得点を決めたフォワードの選手です。しかし、勝つことができたのは、試合の相手からの攻撃を、見事0点に抑えたバックの選手がいたからです。

諺に「縁(えん)の下(した)の力持ち」があります。この意味は、目立たないところで他人や周囲のために苦勞をし、支えること、またそのような人物のことです。サッカーの試合においては、バックの選手と言えるでしょう。

普段は意識しなければ気づかない場所において、他人を支えるために一生尽くしている人がいます。その存在なしでは、成功や達成することができません。決してグループや組織の「顔」になることはないものの、大変頼りになります。

サッカーの試合においては、バックの選手以外に、大会を運営するためのスタッフ・警備員など多くの人の支えで、大会の開催・運営ができるのです。

あなたにとって「縁の下の力持ち」は、誰でしょう。家庭において、職場において、その他の場において、誰でしょう。思いついたでしょうか。

あなたを支えている人は、たくさんいるはずですが、もし、誰もいないのであれば、もう一度探して下さい。探してみるものが、大切なのです。必ずいます。

あなたは、日頃から「縁の下の力持ち」の人々に対して、感謝の念と優しさを持って、接するようにして下さい。「縁の下の力持ち」の人々によって、あなたが、生かされているのです。そして、あなた自身が、いろいろな方々の「縁の下の力持ち」になれるように、日々努力して下さい。「縁の下の力持ち」の人がいなければ、何事も上手くいかないのです。



心の秘密の宝箱 98



小学校4年生の娘が、自宅浴槽で死亡した事件がありました。娘を思うと可愛そうで、何とかならなかったのかと、心が痛みます。理由は、日頃からの父親による虐待でした。その中で、とてもショックを受けたことがありました。学校で娘が書きたいじめアンケートを、市の教育委員会が、父親の強い要求に屈し、父親に渡してしまったのです。

アンケートには、「お父さんにぼう力を受けています。夜中に起こされたり、起きているときにけられたり、たたかれたりされています。先生、どうかできませんか。」と書かれていました。

市の教育委員会にとって、このアンケートは、秘密事項なのです。父親から要求されても、娘の信頼を裏切らないため、娘を虐待から守るために、絶対に渡してはならないのです。渡せば父親が激怒して、娘に対する虐待が激しくなることは、簡単に想像できます。秘密を守れなかった責任は、重大です。

人は、日常の生活において、たくさんの情報と出会います。その情報の中には、秘密にしておかなければならない情報があります。友だちに関すること、会社に関すること、家族に関すること、地域に関することなど、秘密情報があります。

秘密を守れなく、すぐ広める人であれば、人から信頼されません。秘密を広めたことで、傷つく人がいたり、会社が混乱するかもしれません。おそらくその人には、二度と秘密にしなければいけない情報は、提供されないと思います。

秘密を守るとは、簡単ではありません。秘密を守るとを、強く意識しておかないといけません。何気なく、ついつい、調子に乗って、秘密を言ってしまう。後で、後悔しても取り返しがつきません。

秘密が、あなたに伝わってくるのは、あなたが信頼させている証拠なのです。絶対信頼を裏切らないで下さい。特に会社などで、責任が重くなると秘密の重さも大きくなります。

心の中に、秘密を入れる宝箱を準備して下さい。そして、得られた秘密の情報をその中に入れて下さい。必要に応じて、秘密の宝箱から情報を出す場合は、取扱に十分注意して下さい。決して簡単に、秘密の宝箱を開けてはいけません。これができるようになると、あなたは、皆から信頼を得られ、大きなチャンスがやってきます。秘密の宝箱を上手に扱うことができるかで、人生も大きく変わってきます。



心と身体のリフレッシュ 99



映画を見に行った時、入場する前に、ロビーの椅子に座って待っている多くの人がありました。その人たちの様子を見てみると、ほとんどの人が、スマートフォンを触っていました。おそらく入場する前に、時間があり、時間をもったいないので、スマートフォンを触っていたのでしょう。驚いたのは、ほとんどの人であったことです。この人たちは、いつも時間があれば、スマートフォンを触るのだろうなと思いました。

これは、この人たちだけでは、ありません。家の中、通勤・通学中、仕事場など、多くの人と同じような行動をしている傾向にあります。ひょっとすると日本全国、一日中忙しくて、心と身体のリフレッシュが、上手にできない人が多いのかもしれない。これでは、心と身体が気がつかないうちに、だんだん元気がなくなり、悪くなっていきます。気がついた時には、病気になっている可能性があります。

なんと言っても、人が健康で楽しく人生を過ごすには、心と身体のリフレッシュは、欠かせないものです。いろいろなリフレッシュのやり方がありますが、心と身体を休ませることがよいと思います。日常のいろいろな機会に、心と身体をゆっくり休ませるのです。ゆっくり休ませることで、心と身体の元気が回復します。

では、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 睡眠時間を十分取る
- ☆ スマートフォンを触りすぎない
- ☆ トイレでゆっくり過ごす
- ☆ お風呂に、毎日気持ちよく入る
- ☆ 食事をする時に、ゆっくり食べる
- ☆ 仕事中でも時々休憩する
- ☆ 仕事では、昼休みを確実に確保し、楽しく話したり、昼寝をしたりなど好きなことをする
- ☆ 通勤・通学時間を利用して、ゆっくりとする

それぞれに合った心と身体のリフレッシュをして下さい。心と身体は、消耗品なのです。激しく使いすぎると使用期間が短くなります。リフレッシュを日頃から心がけ、大切に使うと使用期間が長くなります。できれば、リフレッシュして、健康で楽しく、長生きしたいものです。



当たり前を当たり前に 100



ブログ(しあわせ学び)が、100になりました。とにかく毎日続けて来たので、いつの間にか100になったと思います。あらためてコツコツと続けることの大切さを実感します。「**継続は力なり**」と言いますが、**その通りで、何事も続けることにより、その蓄積が、少しずつ大きな力になっていきます。**

株式会社イエローハット 創業者鍵山秀三郎さんの考え方「凡事徹底」を紹介します。

私がいままで歩いてきた人生をひと言で表現すると、「凡事徹底」。
つまり「誰にでもできる平凡なことを、誰にもできないくらい徹底して続けてきた」ということに尽きます。
人が見過ごしたり、見逃したり、見捨てたりしたものをひとつひとつ拾い上げ、価値を見出す。
やれば誰でもできる平凡なことを徹底して、そのなかで差をつける。
そんな信念を持って、いままで生きてきました。
ともすると人間は、平凡なことはバカにしたり、軽くあしらいがちです。
難しく特別なことをしなければ、成果が上がらないように思い込んでいる人が多いです。
そんなことは決してありません。
世の中のことは、平凡の積み重ねが非凡を招くようになっています。
いつも難しく大きなことばかりを考える人は、失敗したり続かなかったりして元へ戻ってしまうことが多いものです。
できそうにない特別なことばかり追いかけるよりも、誰にでもできる平凡なことを少しずつでも積み重ねていけば、とてつもなく大きな力になることを知るべきです。
平凡なことを徹底して続ければ、平凡のなかから生まれてくる非凡が、いつかは人を感動させると確信しています。

鍵山秀三郎さんは、「凡事徹底」の考え方のもと、「掃除」に長年取り組まれています。私も、**誰でもできる当たり前のことを、当たり前継続していきたいです。**これからもブログ(しあわせ学び)200を目指して、毎日知恵を絞っていきます。

