

# 心の油断が大敵に 101



- 頼まれた物を、明日の朝一番で届ければ、予定の時間に、間に合うだろうと思っていたが、時間までに届けられなかった。  
(交通機関が混んでいて、間に合わなく、先方に大変迷惑をかけた)
- 製品を出荷するのに、点検しなくても大丈夫だろうと思い出荷した。  
(中に不具合の製品があり、その後の取引ができなくなった)
- 報告書を提出しても相手は、詳しく見ることはないだろうと思い簡単な報告書を提出した。  
(再度詳しい報告書を求めてきて、信頼を失った)
- 友だちとの約束が守れなくても、相手は許してくれるだろうと思い約束を守らなかった。  
(相手から嫌われた)

このような経験は、誰にでもあるかもしれません。何とかなると油断をしてしまい、何ともならないのです。そんなに世の中は、甘くはないのです

諺に【油断大敵(ゆだんたいてき)】があります。これは、注意を少しでも怠れば、思わぬ失敗を招くから、十分に気をつけるべきであるという戒めです。**心の油断は、どんなものより恐るべき敵になります。**では、どう気をつけたらいいのでしょうか。

- ☆ 心の油断が生まれないう、心の厳しさを求める
- ☆ 約束事や契約等を一つ一つ確実に守るようにする
- ☆ 何かあっても困ることがないよう、早め早めの対応をする
- ☆ 一つ一つの物・事に対して、確認・点検を怠らない
- ☆ もしも出来なかった場合、どう誠実に対応するか対策を考えておく

今国会では、厚生労働省の不正統計問題が議論されています。これは、決められたルールに従って、統計がなされていなかったからです。そのせいで、適切なお金の支給が、多くの方々になされてなく、多大な迷惑をかけています。これは職員が、真面目に処理すると大変だと思い、楽な処理をしてしまったせいです。まさに、心の油断が大敵になってしまいました。優秀な国家公務員の職員ですら、心の油断があります。皆さんも十分肝に銘じて、油断しないように心がけましょう。



## 価値を高める 102



テレビでなんでも鑑定団を見ていると、出品された陶器の品物は、見た目があまり良くなかった  
ので、司会者や会場の観客は、安い値段ではないかと想像した。すると鑑定士がつけた値段  
は、200万円であり、驚きの声が会場中に上がった。鑑定士の説明を聞くと、皆なるほど納得  
した様子であった。鑑定士の価値づけの凄さに感心した。

テレビショッピングを見ていると、電化製品の販売があった。見た目はどこにでもあるような電化  
製品だった。司会者(製品の紹介をされる方)が、他の製品との違い、実際に使ったの便利さ、製  
品の特徴、お値段の安さなどを、熱心に真心込めて説明されていた。説明を聞いた後には、紹  
介された電化製品が、素晴らしい製品だと理解でき、購入したくなった。司会者の説明で、電化  
製品に対する価値が高まった。

校長先生が、卒業式の式辞の中で、卒業式の意義・卒業生の今までの業績・卒業生への期待  
等をお話された。校長先生の話で、卒業生や参加者は、卒業式が、有意義で大変価値があると強  
く感じる事ができた。

皆さんは、日頃からいろいろな物・事・人に対する価値を高めることが、できていますか。価値を  
高めることの意識を持っていますか。

新しい品物が出来たら、「この品物は、こんな点が良くて、使い易くなっている。」とほめ、詳しく説  
明してあげましょう。

部下が、「ここまで、仕事が進みました。」と報告に来たら、「協力しながら、改善点を明確にして、  
仕事が進みましたね。凄いよ。」と、その頑張りをほめてあげましょう。

大きなイベントを無事やり終えたら、「今回のイベントは、この点が充実していた。参加者が大変  
喜んでいました。」と皆で、喜びを分かち合ひましょう。

価値がないように見える物・事・人でも、よく見ると素晴らしい価値があるものです。価値を決める  
のは、価値が見え、価値を評価する人です。それぞれの価値を見だし、その価値を高めること  
に、努力をしてみましょう。

**価値を高めることは、大変意義があり、喜ばれることです。世の中には、価値がある物・事・人だ  
らけです。ぜひ進んで価値を高めることをやってみましょう。価値を高めることが出来る人は、  
自然と自分自信の価値も高まってきます。**



# 今日できることは今日中に 103



幸せな人は、今日を精一杯・大切に生きています。過去や未来に思いをはせながら、今日を生きているわけではありません。過去から繋がって来た今日を、精一杯・大切に生きています。その事が未来に繋がっていくことを、知っています。だからこそ、今日を精一杯・大切に生きています。

今日やることは、これぐらいやっとならばいいや。明日も時間があるから、今日しなくて、明日しよう。これは、難しそうだから、今日は無理だ。このように時々思ったりしませんか。それでは、今日を精一杯・大切に生きているとは、言えないでしょう。

では、どうすればいいのでしょうか。それは、あなたの今日一日の使命・役割を、必ず今日中にすることです。つまり、**今日できることは、必ず今日中にすることです**。それが、今日を精一杯・大切に生きることなのです。具体的にどうするのかを紹介します。

- ☆ 今日できることを、朝、頭の中に思い描く
- ☆ そのための計画を立て、時間を確保する
- ☆ 計画に従って、確実に処理をする
- ☆ 必要に応じて、工夫したり、協力を得ながら進める
- ☆ きついこと・難しいことから逃げず、挑戦する
- ☆ 今日中に、最後までできたか確認する

今日を精一杯・大切に生きることが、毎日当たり前のようにできると、スピード・パワーがつき、チャンスが広がります。きっと思い描く未来へと道が切り開かれていくことでしょう。



# ウソつき鬼を追い出そう 104



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

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

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

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

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

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

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

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



# 毎日何回もありがとう 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。



# 自分の道は自分で 106



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

高村光太郎さんの「道程」の詩を紹介します。

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

詩の解釈を紹介します。

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

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

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

この詩から、高村光太郎さんの壮大な決意表明が伝わってきます。

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



## 心は大人も子どもと同じ 107



還暦を迎え、中学校の同窓会に参加をしました。久しぶりの友だちに会い喜びで、いっぱいになりました。卒業以来の友だちもいて、長い間会っていませんでしたが、話をするとみんな昔にもどったようで、楽しく会話が続きました。

外見・職業・地位など、みんなそれぞれ違いがありますが、話し方・考え方・感情の表現の仕方などは、ほとんど中学生のままでした。

そこで、心は大人になっても子どもの時と同じだと、強く感じました。

身体は、子どもから大人になるにつれて、確かに変わってきます。心も子どもから大人になるにつれて、いろいろな経験・学習、社会の制約等により、成長します。しかし、**本質的には、心は子どもの時と、あまり変わらないのです。私たちは、かつてに身体の変化に伴って、心も変化すると、思っているだけなのです。**

年の分だけ心を、老いさせないで下さい。心は、子どもの時と同じで、いつになっても若々しいのです。

今のあなたより、もっともっと心が若々しいのです。心は、エネルギーがいっぱいで、光り輝いています。

**これからは、心のエネルギーを生かして、あなた自身をもっと若返らせて下さい。**

注意が必要なのは、子どもの時の心の状態が、ストレートに出過ぎて、トラブルを起こすことがないよう気をつけて下さい。必要に応じて、心を上手に、コントロールしましょう。



# 心の弱さ(金・酒・男女関係) 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。人権を大切に作る世の中にな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。



# 正しい考え方を持つ 109

# 正義

# 鋭い!



成功の方程式は、「人生・仕事の結果＝考え方 × 情熱 × 能力」です。情熱と能力は、理解できませんが、考え方がよく分らないと思います。考え方とは、人としての「正しい考え方」なのです。そこで、正しい考え方ができるようになるために、どう考えるのかの具体例を紹介します。

## (1)人間として、何が正義か考える

いろいろな局面において、壁に突き当たり、悩みもがき苦しむことがあります。そのつど、「人間として何が正義か、不義か」を考え、人間として正義を貫いていくと、道が開けてきます。

## (2)常に謙虚に、素直な心で考える

常に謙虚な人は、良いことが起こり、幸福を受けることができるという言葉があるように、謙虚な心が明日への成功を生みます。素直な心でいると、他の人の話に耳を傾けることができ、誰からも好かれるようになり、人として大きく成長できます。

## (3)甘えないで、厳しく考える

子どもを可愛がり、甘やかしてしまうと、自分では何にもできないようになってしまいます。逆に、厳しく育てられると、自分を鍛錬することを学び、人生における成功者になります。このように常に厳しく考えます。

## (4)ものごとをシンプルに考える

いろいろな問題が起こりますが、もつれた糸みたいになっていて、解決が難しい場合があります。何故問題が起こったのか、原点に帰って、ものごとをシンプルにとらえると、上手く解決することができます。ついついやさしいことを複雑に考え過ぎてしまうのです。

## (5)私心がなく、純粹に考える

私利私欲の考え方では、だれも言うことを聞こうとしません。私心がなく、純粹に人のためと考えることが大切です。つねに控えめに頭を低く、そちらこそお先にどうぞと互いに譲り合う考え方が大切です。

## (6)常に明るく、前向きに考える

どんな困難な状況の時でも、常に明るく、前向きな考えを持ち続けるべきです。苦しくても否定的、悲観的、皮肉なもの考えをしてはいけません。常に明るく前向きな考えが、必ず壁を乗り越えさせてくれます。

## (7)慎重さと大胆さの両方で考える

日常において、決断をしなければ、物事が進みません。決断にあたっては、慎重さと大胆さの両方が必要です。相反する両極端をあわせ持ち、局面によって正常に使い分けられる人格が、バランスのとれた人間性なのです。

**正しい考え方ができる人は、的確な判断ができ、豊かな人間性のある人です。誰からも愛され、信頼されます。**全ての人を温かく包み込み、夢と希望を叶えてくれることでしょ。

# 社会からの恩恵 110



日本の国は、平和な国です。この平和な社会は、今の政治によって、もたらされていますが、今に至るまでに多くの方々の犠牲により、平和が守られています。そのことを思うと感謝の気持ちでいっぱいになります。

この前、テレビを見ていたら、フリーターの若者が、「自分は社会とは関係なく、生きている。社会からは、何もお世話をしてもらっていない。」と話していた。その時、この若者に同調した人もいたが、逆の意見で、「人は、一人では生きていけない。あまり気づかないけど、社会から多くの恩恵を受けている。」と話す人もいた。

本当に、私たちは社会からの恩恵を受けていないのであろうか。そこで恩恵なるものを考えてみた。

- ☆ 義務教育を無償で行っている
- ☆ バス・新幹線・電車・飛行機など、公共交通機関を利用できる
- ☆ 水道水・電気・ガスが利用できる
- ☆ 病気の時、保険を使うことで、病院を安く利用できる
- ☆ 家庭ごみ等を回収してくれる
- ☆ 火事の時、消防車を、病気・怪我の時、救急車を出動してくれる
- ☆ テレビを見ることができる
- ☆ 犯罪が起らないように、警察が見守ってくれる
- ☆ 国際間の紛争、国内での災害等に、自衛隊が対応してくれる
- ☆ 老人の福祉・介護・年金など充実している
- ☆ ハローワークでは、就職の紹介をしてくれる
- ☆ 役所では、住民への諸サービスをしてくれる
- ☆ 美術館・体育館・博物館・図書館・競技場・運動公園など利用できる

このように、**社会から多くの恩恵を受けている**。おそらく恩恵は、これ以上に多くあると考えられる。社会から恩恵を受け、幸せに生きていることに、深く感謝をしたい。そして、社会のために役立つように、努力をしていきたい。



# 夢が人を育てる 111



しあわせ塾で、みんなを幸せにしたい。これが私の夢です。皆さんもいろいろな夢を持っていると思います。例えば、専門的な技術者になりたい。お医者さんになりたい。自分の会社を日本一にしたい。可愛いお嫁さんになりたい。お金持ちになりたい。学校の先生になりたい。プロのスポーツ選手になりたい。

ハッキリした夢を持っている人は、持っているだけで幸せなのです。夢が叶う、叶わないにかかわらず、持っているだけで、幸せなのです。

**夢を求めて、挑戦する過程が、とても大切なのです。夢を求めて、挑戦する過程で、あなたが、大きく育てられるのです。人として、大きく成長するのです。**

夢を持つことのメリットを紹介します。

- ☆ やる気と情熱が湧き、毎日が充実する
- ☆ 必要な金・人・情報などが集まる
- ☆ 言葉・行動・考え方が前向きになる
- ☆ 上手くいかないことがあっても、頑張れる
- ☆ 同じ夢を持つ仲間と、出会える
- ☆ 夢に近づくにつれて、パワーアップする
- ☆ 才能が開花する

夢を持って、10年挑戦し続けている人がいます。夢を持たないまま、10年なんとなく過ごした人がいます。きっとこの差は、驚くほど大きいものがあるでしょう。できれば、夢を持って生きる方が、楽しいのです。もちろん途中で夢が、変わってもいいのです。夢が、叶わなくてもいいのです。夢を持つことで、幸せな気分になります。もし、夢が見つからない人は、自分の心の中に、聞いてみて下さい。きっと心が答えてくれることでしょう。



# 意識のアンテナ 112



車に興味がない人でも、車の買い換え時期になると、今度買う車は、どんな車がいいかなと、考えることがあります。不思議なもので、車のことを意識し出すと、急にテレビでの車の宣伝が、目につくようになったり、すれ違った車が気になったりします。そして、購入したいと思う車とたびたび出会うようになり、日ごとにその車との出会う回数が増えてきます。

どうして、そのようになるのでしょうか。それは、普段は、車に対する意識がなく、車とすれ違うことさえ気づかないのですが、意識のアンテナが立ったことで、しだいに、車に目が向き、車に対する情報が多く、獲得できるようになったのです。

これは、恋愛についても同じ事がいえます。たくさんの女友だちがいて、その中の一人に対して、あることがきっかけで、恋愛の意識のアンテナが立ちました。その後、その女友だちのことが気になり、仕草・言葉遣い・行動に目が向くようになりました。

**人間の脳は、「意識を向けたものを拡大し、意識を向けていないものを、どんどん縮小する機能」があります。意識は、「拡大レンズ」のように、働いているのです。**

夢実現のヒント、素晴らしい出会い、大きなチャンスが、いたるところに、溢れています。もし、気づいていなかったら、意識のアンテナを立てていないのです。意識のアンテナを活用してみてください。

朝ドラ(まんぷく)の主人公が、意識のアンテナを高く掲げ、即席ラーメン作りに、粘り強く挑戦し続けています。毎日テレビを見ながら、夫婦で応援しています。何回も何回も失敗したり、批判がありましたが、その度ごとに、アイデアや情報、協力を得て、改善を進めています。かなり完成に近づいてきました。意識のアンテナの素晴らしさに、感心しています。今後の完成を期待しています。



# イメージ力で差をつけろ 113



あなたの家族の10年後は、どのような生活をしていますか。あなたが、今している仕事は、今後どのように役に立っていきますか。あなたの夢が実現した場合、どのような姿になりますか。

あなたに、このような質問をした場合、すぐに返答できますか。すぐに返答できる人は、イメージ力が、ある人だと思います。すぐに返答できない人は、イメージ力が、あまりないのかもしれませんが。

イメージがぼんやりしていたら、「心」は、あなたをどこに連れていってよいか、わかりません。**イメージ力は、「ゴムひもの性質」があります。未来のイメージを現実とつなぐと、未来のイメージに引き寄せてくれるのです。**

朝ドラ(まんぷく)の主人公が、即席ラーメンの開発をしています。そのことを聞いた友だちが、主人公に「即席ラーメンのイメージが、分からない。それに、消費者からの需要が、まったくない。自分も即席ラーメンを食べようとも思わない。」と主人公に向かって、話をした。主人公は、「みんなが即席ラーメンを食べて、おいしくて喜んでいる様子を、ありありと思い浮かべることができる。君もおいしく、即席ラーメンを食べている。」と、言い返した。

主人公は、イメージ力があるので、自信を持って、批判に対して、言い返している。これは、主人公に限ったことではない。世界中で成功している人は、イメージ力がある人が多い。

多くの人は、今のことだけに没頭しがちで、未来や先のことをイメージすることを、なかなかしようとしなないように感じます。イメージすることが、暗くて難しいように思っているのかもしれませんが。イメージすることは、楽しく簡単なことです。まず、イメージしてみることが、大切です。イメージ力を活用しないなんて、大変もったいないです。**イメージ力は、知識より重要です。知識には限界がありますが、イメージ力は、世界を包み込む、無限大の力があります。**

**イメージ力で、未来のことや先のことだけでなく、すぐ目の前のこともイメージしてみてください。繰り返しイメージすることで、しだいにイメージ力が高まってきます。イメージ力に、使用料はいりません。いつでも、どこでも、どんなことでも、すぐイメージしてみてください。やがていろんな機会に、すぐイメージできる習慣が、身につくと最強になります。必ずあなたの大きな味方に、なってくれることでしょう。**



# 人生は七変化で変えられる 114



『人生七変化(へんげ)』の言葉を紹介します。

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

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

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

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

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



# 人生は面白い 115



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

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

だからこそ、そのような変化の連続が、面白いのです。

人生では、どのようなことが起こるか紹介します。

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

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



# ありのままのあなたがいい 116



きれいな洋服を、毎日着ている人がいます。ブランド品のバッグを、いつも持ち歩く人がいます。自分の昔の自慢話を、よくする人がいます。友だちに優しくなふりをする人がいます。悩み疲れているのに、笑顔でいる人がいます。ショックを受けたのに、何もなかったように振る舞う人がいます。悲しい別れがあったのに、涙を我慢する人がいます。

社会には、いろいろな人がいて、その場・その時・その状況等に合わせて、自分なりの行動をします。自分で満足した行動であれば、いいと思いますが、中には自分ではない自分を、作り上げている人もいるかもしれません。

- ☆ 裕福に見られたい(貧乏に見られたくない)
- ☆ 能力が高く見られたい(能力が低く見られたくない)
- ☆ どんな時も毅然とした態度で見られたい(心の内面の変化を見られたくない)
- ☆ 笑顔で元気な様子を見られたい(暗く沈んでいる様子を見られたくない)
- ☆ 人間関係が良好だと見られたい(孤立している自分を見られたくない)
- ☆ 社会的地位が高いように見られたい(社会的地位が低い自分を見られたくない)
- ☆ 恋人がいるように見られたい(恋人がいないように見られたくない)

誰でも人間ですから、人からより良く思われたいと望みます。そのために、自分自身を偽って、別の自分を作り上げてしまうことがあります。それでは、いつも自分自身を偽らざるを得なくなり、だいに悩みや苦しさを生み出します。それで、本当にいいのでしょうか。

背伸びをせずに、自分のありのままを見せたら、どうでしょうか。**ありのままであれば、何も悩んだり苦しんだりすることがありません。堂々と自分自身をさらけ出し、清々しく生きることが出来ます。**皆に、ありのままのあなたを見せても、あなたを馬鹿にしたり、批判したりする人は、いません。あなたが、勝手に心配しているだけなのです。皆は、ありのままのあなたが、好きです。ありのままのあなたが、いいのです。偽りのあなたを捨て、ありのままのあなたで、生きていきましょう。



# いい方へいい方へ考える 117



交通事故を起こし、あなたも相手もケガがなかったものの、お互いの車に少し傷がつけました。こんな場合、あなたは、どう考えますか。

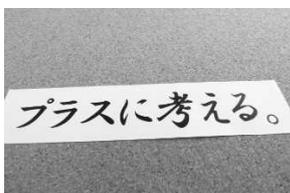
二人ともケガがなかったけど、車に少し傷がついて、腹が立つ。車に少し傷はついたが、二人ともケガがなく、運が良かった。どちらの方の考えに近いですか。

交通事故の状況は、同じなのに、考え方はかなり違います。前の考えは、悪い方へ考えています。後の考えは、いい方へ考えています。あなたは、どちらの考えに近かったですか。ひよっとすると、前の考えの人は、何かが起こった時、いつも悪い方へ悪い方へ考える人かもしれません。思考を悪い方へフォーカスするのです。後ろの考えの人は、何かが起こった時、いい方へいい方へと考える人かもしれません。思考をいい方へフォーカスするのです。

いい方へいい方へと考える人は、ポジティブであり、明るく、プラスに物事を考える人です。悪い方へ悪い方へと考える人は、後ろ向きであり、暗く、悲観的に物事を考える人です。**いい方へいい方へと考えて、行動できる人の方が、人生が充実し、幸せ感を持って、生活することができます。**

- ☆ マラソン大会は、今回雨で延期になったが、次回は、晴天で実施できそうだ。
- ☆ 売り上げが、目標に届かなかったけど、次回頑張れば、きっと達成できる。
- ☆ 生活のお金がなくなってきたが、来月真面目に勤務すれば、お金が必ず手に入る
- ☆ 会社をリストラされたが、次の新しい会社が自分に合っているように思う
- ☆ 実験は失敗したが、上手くできないことが分かったので、次の実験を工夫しよう
- ☆ 病気で入院したが、命の大切さが分かり、今後病気に注意をしたい

このように、**いい方へいい方へ考えるコツは、未来を明るくするように、考えることです。**本当に実現できるかどうかは、あまり気にしなくて構いません。いつも未来を明るく考えることが大切なのです。



## 楽しいことは元気のもと 118



毎日会社・工場等で、一生懸命働くと、仕事が終わる頃には、心も身体もくたくたになります。元気のエネルギーが、仕事に費やされ、なくなったのです。

車に例えると、長い距離を走りすぎて、ガソリンがなくなってしまう、走れなくなります。人の心や身体もこれと同じなのです。毎日毎日辛い仕事を頑張りすぎると、元気のエネルギーが、どんどんなくなってしまう、最後には、身体が動かなくなったり、大きな病気になったりします。

車のガソリンを補給するように、心や身体に、元気のエネルギーの補給をしなければなりません。

そのためには、**自分にとって、楽しいことをすることです。楽しいことは、元気のもとなのです。**楽しいことをした後は、心も身体も元気のエネルギーで、いっぱいになり、気力が充実します。

- ☆ 大好きな釣りをする
- ☆ 仲間と楽しく食事会をする
- ☆ スポーツジムで、気持ち良く汗を流す
- ☆ 趣味のクラブに参加し、楽しむ
- ☆ 家族で、公園や遊園地で、いっしょに遊ぶ
- ☆ 一人で国内旅行を楽しむ
- ☆ 仕事の帰りに、同僚と楽しくお酒を飲む
- ☆ 家で、ゆっくりと好きな本を読む
- ☆ 楽しく散歩したり、ジョギングしたりする

**自分にとって、楽しいことを、日々の空いた時間や休みの日を活用し、積極的に行ってください。**心も身体もウキウキ・ワクワクして、気持ちと身体がスッキリし、元気のエネルギーで、いっぱいになります。



# 食事の話題で盛り上がろう 119



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

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

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

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

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

食事の話題は、会話が盛り上がるため、大いに役立ちます。

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

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



## 失敗談を笑いに 120



教師になりたての頃の話です。子どもたちに、プリントに書いた自分の答えの丸つけを、赤鉛筆でさせていました。一人の男の子が、丸つけをしていなかったので、「赤鉛筆を忘れるなんて。明日からちゃんと、家から持ってきてなさい。」と男の子を叱りました。するとその子は、泣きながら、「赤鉛筆を昨日先生に借しました。まだ、先生から返してもらっていません。」と答えました。私は、自分が男の子に、赤鉛筆のことを確かめもせず、叱ってしまったことを強く反省しました。そして、すぐに男の子に何回も謝り、どうにか許してもらいました。

これは、私の失敗談ですが、これ以来、子どもたちに注意をする時は、本人に間違いはないか、必ず確認して、注意をするようにしました。この失敗は、自分にとって、大きな財産になりました。

実は、その後、この失敗談をいろんな人に、話しました。聞いた人は、「先生にもそんなことがあったの？」と笑いながら聞いてくれました。そして、聞いた人にとって、参考になった様子でありました。

この例のように、**自分の失敗談を紹介すると、失敗談はおもしろいので、聞いた人が笑ってくれます。そして、失敗談がみんなの学びにもなります。また、失敗談を話す人と話を聞く人との距離が縮まり、人間関係が良好になります。**

失敗談を話すのは、恥ずかしいかもしれませんが、誰でも失敗はあります。恥ずかしがる必要は、ありません。失敗談をどう生かすかが、大切です。失敗談のネタは、誰でもたくさんあると思います。失敗談を平気で笑いのネタにできる人は、人間味が増してきます。自分自身や聞く人にとって、人生の成長にもなります。失敗談を思い切って、話してみても、いかがでしょうか。



## ゆっくり話すとよく伝わる 121



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

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

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

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

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

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

ゆっくり話す意義を考えてみましょう。

☆ 話す一つ一つの言葉が、よく伝わる。

☆ 内容を考えながら、話すことができる。

☆ 聞く方が、話の内容を考えたり、想像したりしながら、聞くことができる。

☆ 聞く方に対して親切です。(子ども、老人、聞こえが悪い人に、十分配慮を)

☆ 言葉に注意するので、感情的にならない。

☆ 話す人が、落ち着いているように感じられ、信頼度が高まる。

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



## 相手の立場で考える 122



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

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

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

具体的には、次のようにします。

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

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



# お金を貸さない勇気 123



人生の幸せには、お金が重要な役割を果たします。ある程度のお金があると、おいしい物を食べたり、必要な物を購入したり、旅行に行ったり、家を建てたりなど、いろいろ自由なことができます。それに伴って、心も豊かになり、幸せ感が向上します。お金とどう上手に付き合っていくかが、人生の重要なカギになります。

しかし、お金と上手に付き合っていて、豊かな人生を送っていた人が、突然不幸のどん底に落ちてしまう場合があります。それは、困っている人に多額のお金を貸した場合に、起こります。

長年の親友から、「不況の影響で、今の会社が厳しくなってきたので、少しの間、お金を貸して欲しい。助けて欲しい。お金は、すぐに返すから。」と嘆願され、多額のお金を貸してしまいます。その後、会社が倒産し、借金の返金ができなくなりました。

このような事例は、数多く見られます。お金を貸すと、どんな問題があるのでしょうか。

- ★ 1回借しただけでは、終わらなくて2回・3回とお金を貸し続ける。
- ★ 相手は、お金が借りられると甘えてしまう。
- ★ 貸したお金が返ってこない。
- ★ 貸した相手との信頼関係がなくなり、相手に対する憎しみが湧く。
- ★ お金の返済がなく、生活が困難になる。
- ★ 精神的にも追い詰められ、幸せな生活が破綻する。
- ★ 自分だけでなく、家族全員を巻き込む。

お金を貸した時は、いいことをした、優しくできたと自己満足するかもしれませんが、お金を貸したために、いろいろな問題が起こるのです。また、このような問題は、大きな金額の保証人になった場合も起こります。

お金に関することは、人がよく、優しいでは、済まされません。どんなに嘆願されても、お金を貸さない勇気をもって、毅然とした態度で、お断りすることが大切です。お金を貸さない方が、本当の優しさなのです。自分の幸せは、貸さない勇気を出して、自分で守って下さい。



## 異なる考えこそ宝 124



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

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

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

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

異なる考えを宝ととらえる意義を紹介します。

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

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

どんな考えにも耳を傾け、そこから学ぶことができる自分でありたいものです。



# 譲る心で人間関係良好 125



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

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

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

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

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



# 子どもは親と別人格 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。



# 濡れ手で粟にご用心 127



諺に、「濡れ手で粟」があります。この意味は、濡れた手で粟をつかめば粟粒がたくさんついてくるように、ほねをおらずに多くの利益を得ること。やすやすと金もうけをすることです。

世の中には、「濡れ手で粟」のようなことは、ありません。**お金とは、世のため・人のためになったことへの感謝として、いただくものです。決して楽をして、いただくものでは、ありません。**

しかしながら、世の中には、「濡れ手で粟」のような誘いがたくさんあります。

- 外国通貨を売買する投資
- 株に投資
- マンション購入で、賃貸経営
- 悪質な金融商品の勧誘や販売
- 産地・生産者・商品からなるオーナー制度の悪用
- パチンコ・競馬・競輪・競艇・カジノなどのギャンブル

あなたは簡単に、儲かる話に乗ったりしていませんか。**うまい話やうまい儲け話は、絶対に存在しません。世の中楽して儲けられることは、あり得ません。**心を成長させる自分磨きに、近道が存在しないように、お金を稼ぐことにも、近道など存在しません。

テレビである被害者の話がありました。「相手を信頼して、老後の生活費3000万円をオーナー制度の会社に投資しました。ところが、会社が倒産し、お金は、一切戻ってきません。これから、どうして暮らしていけばいいのか、困っています。」とのことでした。このようにうまい話に乗り、少しのもうけのために、生活が破壊されてしまいます。

私も若い頃、調子に乗って、ホテルの会員になりました。会員になると、ホテルに無料で宿泊できます。勿論元金は、必ず返金するとのことでした。しかし、突然ホテルの会社が、倒産し、会社更生法の適用を受けましたが、その後、一切返金はありませんでした。会社更生法の説明会に行きましたが、この時も高齢者の方々がかなり多くいました。この方々のこれからの生活を思うと、会社に対する憎しみが増しました。

この時以来、「濡れ手で粟」のようなことは、決してしないと誓いました。この世の中に、うまい話なんて、ないんです。皆さんも十分ご注意下さい。



# 頑張りすぎない 128



今の世の中、仕事・勉強・生活に頑張っている人が、多くいます。頑張っていることは、大変素晴らしいことです。頑張ることで、情熱が燃え、心や身体が元気になり、チャンスが訪れます。

しかし、頑張りすぎて、心と身体が、くたくたになっている人も多くいます。くたくたになり、身体を壊したり、精神的な病気になったり、イライラして、家庭が崩壊したりしています。

また、若い時は、頑張りすぎてもなんとかなったのに、年をとってから、心と身体が、急に異常を起こす場合があります。ツケが年をとってから、回ってくるのです。大変残念なことです。

**心と身体は、頑張りすぎると、悲鳴を上げてしまいます。あなたの頑張りすぎが、しだいに心と身体を蝕んでいくのです。心と身体は、時々メンテナンスしないと壊れてしまいます。**

どのようにメンテナンスすれば、いいのでしょうか。

- ☆ 十分睡眠時間を取り、しっかり疲れを取る。
- ☆ 時々会社・学校などを休み、家でゆっくり過ごす。
- ☆ 病院に行き、検査・相談等をする。
- ☆ 一日の中で、暇を見つけて、時々休憩を取る。
- ☆ 友だち・親など力になってくれる人に、相談する。
- ☆ 休みの日に、自分の好きなことをして、楽しむ。
- ☆ 頑張っている自分を認めてもらおうと、見栄を張らない。

目の前の事に、熱中しすぎて、気づいた時には、心も身体もボロボロだったということがないように、自分の心と身体を、自分自身で守ってあげましょう。心と身体も消耗品です。頑張りすぎて、使いすぎると、早めに使えなくなってしまいます。

**頑張りすぎないで、心と身体のメンテナンスを上手にしながら、充実した人生を送りましょう。**



# 過去にさようならをしよう 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。



## 人を悪者にしない 130



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

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

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

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

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

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



# 人にしてあげたことは、すぐ忘れよう 131



- あの人には、この前手伝ったのに、自分が忙しい時には、手伝ってくれない。
- 食事の時に、みんなにいつもご馳走しているのに、あの人からは、ご馳走してもらったことがない。
- 贈り物を贈ったけど、相手からの返礼がない。
- 仕事の仕方を優しく教えたのに、今では知らないふりをしている。
- 困っていた時に協力したのに、こちらが困っていても助けてくれない。

このような不平・不満を抱くことがあるかもしれません。不平・不満があると、人間関係が悪くなります。これでは、お互いが困ったことになります。

刻石流水(こくせきりゅうすい)という言葉があります。これは、「受けた恩義はどんな小さくても心の石に刻み、施したことは水に流す」ことを言います。人から受けた恩は、その人に返すのみならず、より多くの人に施すこと。そして自分が施したことは、その瞬間に忘れることの教えです。

人に対して施しをした時は、ついつい相手からの見返りを期待してしまいます。その見返りが無い時、自分自身の心の中に、不平・不満が湧き上がるのです。

そこで、**人にしてあげたことは、すぐに忘れてしまえばいいのです。何時までも覚えておかず、瞬時に忘れてしまえばいいのです。人として、当然のことをしたまでです。**そうすれば、人間関係が悪くなることは、決してありません。

もし、後から相手からのお礼・見返りがあった場合は、忘れてしまっているので、喜びが倍増します。相手との関係もさらに良くなります。

**人にしてあげたことは、すぐ忘れてしまうことが、本当の優しさなのです。**



# あなたの能力は無量大 132

## 進化



あなたは、自分の能力の可能性は、どれくらいあると思いますか。よく言われる言葉に「人間は潜在能力の 10 パーセントしか、引き出せていない。」があります。これが事実がどうかはわかりませんが、人間には、まだまだ活用できる能力があるのです。

- 新しいことに挑戦する能力は、自分にはありません。
- 頑張りましたが、私にはこれ以上できる能力はありません。
- そんな難しいこと、はじめから自分にはやれる能力は、ありません。
- 自分の能力では、この事業は必ず失敗します。

このように、自分の能力には、限界があると思っていないか。どんなに素晴らしい能力があっても、自分自身で能力の限界を決めてしまえば、成長はそこでストップしてしまいます。**能力もあなただけで、進化し続けるのです。**

例えば、スポーツ選手は、努力によって、自分の記録の壁を次々に伸ばしていきます。研究者は、研究を絶えず継続することで、今までにない新しい発見を生み出します。学生は、新しいことを学習することで、学習の深みと広がりができます。

仕事でも同じです。仕事をはじめた頃は、難しくてなかなか上手にできなかった仕事も、今では簡単にできるようになっていると思います。あなたは、やればできる能力は、十分備えているのです。

はじめから自分に能力がないと、諦めたり、挑戦しなかつたりしないで下さい。あなたには、十分の能力があります。**あなたの能力は、無量大なのです。自分の能力を信じて、大いに成長・活躍して下さい。**



## 誰かがあなたを見ている 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。



## 心をきれいに 134



家に突然訪問者が来た時、家の中に招き入れますか。それとも、家の中に招き入れることを嫌いますか。

家の中が、整理・整頓されていて、美しければ、家の中に招き入れることは、容易にできるでしょう。しかし、家の中が、散らかっていて、きれいな状態でなければ、家の中に招き入れることは、難しいでしょう。

心もこれと同じで、自分の心がきれいであれば、相手の心とスムーズに交流ができます。しかし、自分の心が汚ければ、相手の心となかなか交流は、できません。

**心の交流ができなければ、いい情報、いい出会い、いいご縁、いい話がやってくることは、ありません。自分の心をいつもきれいにしておくことは、とても大切なことです。**

心をきれいにとは、どんなことでしょうか。

- ☆ やましいことがない。
- ☆ 隠し事がない。
- ☆ ウソがない。
- ☆ 悪く思わない。
- ☆ 馬鹿にしたり、批判したりしない。

心がきれいな人は、誰からも好かれます。たくさんの人との出会いがあります。時々自分の心を振り返り、きれいかどうか見直してみてください。



## 神様からの試練 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した。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きます。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。



## スマホからの解放 136



明治時代以前は、遠く離れた人と連絡をすることが難しく、何かあっても知らせる方法が、あまりありませんでした。飛脚以外に、自分で歩いて行くしかなかったのです。

明治時代には、郵便事業が発展し、手紙や電報で連絡できるようになりました。それでも情報のやりとりは、あまりできませんでした。

昭和時代には、黒電話が利用できるようになり、いつでも情報のやり取りができるようになりました。しかし、一軒に一台ほどであり、持ち運びができませんので、外出先からは、利用できず、不便さがありました。

平成時代になり、スマホが発達し、今では、子どもから大人・高齢者など多くの人が、スマホを利用しています。持ち運びができ、一人一台での利用ができます。スマホには、電話機能、メール機能、インターネット機能、いろいろなアプリが利用できる機能など、大変便利な機能があります。

スマホの発達で、世界中の人々と、いつでも、どこでも情報交換ができるようになりました。スマホは、大変優れた電子機械です。それにより交流範囲が広がり、コミュニケーションが高まりました。

しかし、便利さとは裏腹に、大きな問題があります。それは、いろいろな人から、電話・メール・ラインなどで、気軽に、一方的に情報が来ます。そのため、いつでもどこでも対応できるように、スマホを手元に置いておかなければなりません。スマホからの情報を気にせずにはられないのです。

**いつの間にか、スマホの利用で、自分自身が、縛られた生活を送るようになっていきます。スマホを持っていないと、見ていないと不安なのです。また、スマホによるトラブルが急増しています。**

スマホから解放した生活を、送ったらいかがでしょうか。電話があっても出ない。メールが来ても見ない。スマホをしばらく持ち歩かない。

**スマホから解放され、気分良く自由な生活を、時には楽しんでみましょう。**



## 顔を合わせる 137



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

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

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

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

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

そこで、顔を合わせることのよさを紹介します。

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

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



## 心をこめ仕事をする 138



中島 誠之助さん(なかじま せいのすけ)は、日本の骨董商・古美術鑑定家です。『開運!なんでも鑑定団』に鑑定団の鑑定士としてレギュラー出演していて、たとえ鑑定した結果価値の低い物であっても、意匠などを褒め「大切になさってください」と依頼者に語りかけるなど、細やかな心遣いを見せています。決めセリフの「いい仕事してますねえ」があり、鑑定品だけでなく、作者の仕事ぶりを高く評価しています。

いい仕事をするとは、**自分の心をこめ仕事をする**ことでは、ないかと思いません。心をこめ仕事をするとは、次のようなことでは、ないでしょうか。

- ☆ 仕事に対する愛情を持つ。
- ☆ 時間や手間暇をかけ、丁寧な仕事をする。
- ☆ 自分にできる最高のものを仕上げる。
- ☆ 仕事に対する思いや願いを持ち続ける。
- ☆ 誰が見ても恥ずかしくない仕事をする。
- ☆ どんなことがあろうと妥協しない。

現実はどうでしょうか。心をこめ仕事をするのが、できているでしょうか。

- 時間がないので、この程度で完成にしておこう。
- ノルマがあるので、ノルマさえ達成できればいいや。
- 予算がないので、簡単に仕上げておこう。

このような仕事をしては、いないでしょうか。

**自分自身に常に厳しくあり、自分の心をこめ仕事をして、一步一步着実に前進していきたいものです。**



## 結果を求めない 139



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

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

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

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

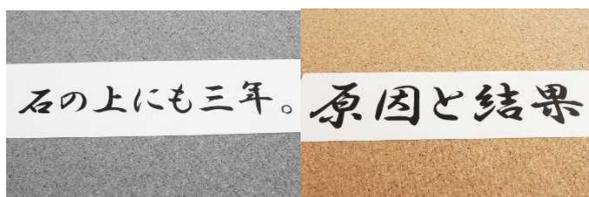
もちろん、努力が足りなければ、良い結果は出ません。

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

**結果が出るまでには、長い時間がかかります。**

**結果を求めなくても、原因があれば、必ず結果は出るのです。**

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



# 比較批判しない勇気 140



- この店の方が商品が安く、あの店は、何でも高すぎる。このことを皆に教えよう。
- 仕事をする早さは、自分が早く、あの人は、遅すぎて困るので、使い物にならない。
- 自分は、何でもできるが、弟には頼んでもできないので、頼めない。
- 自国に比べ、あの国は、貿易収支が大きく黒字で、関税の不公平がある。
- 自分の会社は、休みが多いが、あの会社は、休みが少なく、働いている人が可愛そうだ。

人は、比較するのが大好きです。比較することで、見えなかったこと、気がつかなかったことが、分かるようになります。

比較することは、悪いことではありません。

**ただ無意識に比較したことを平気で言ったり、公表したりして、批判することがあります。** 比較し、批判することで、言った側が優位に立てるからかもしれません。

しかし、この批判の仕方は、卑怯であるように感じます。相手を深く傷つけてしまう結果になります。さらに、批判したことが、本当でない場合も多々あります。

何事も安易に、比較批判するべきではないのです。比較批判することで、相手を陥れたり、トラブルが生じることがあります。

**比較したことを言うことを、我慢する勇気が必要です。心の中の感情をコントロールする勇気が必要なのです。**

比較批判したことの全てが、後からじわじわとあなたに、目に見えない形で返ってきます。勇気を出して、自分自身の比較批判する心を追い払いましょう。



# マラソンで気分爽快 141



熊本城マラソンが、今年も開催された。晴天のもと開催で、多くのマラソンランナーが快走しました。

熊本城マラソン 2019 大会結果は、次の通りでした。

『歴史めぐりフルマラソン』出走者数 12,352 名、完走者数 11,550 名(完走率 93.5%)でした。

『金栗記念熊日 30 キロロードレース』出走者数 104 名、完走者数 89 名(完走率 85.6%)でした。

『復興チャレンジファンラン』出走者数 1,495 名、完走者数 1,495 名(完走率 100%)でした。

出走者数の合計は、13,951 名で、出走者が多いことに驚くばかりです。それに、大会運営のボランティア、沿道からの応援者等を入れるとかなりの人数になります。

多くの人がマラソン大会の成功を願うと共に、マラソンが大好きなのです。

それは、マラソンをすることに良さがあるからです。そこで、マラソンの良さを考えてみました。

☆ 走ることで、身体全体の運動になり、血液の循環が良くなります。走ることで、身体が鍛えられ、健康になります。

☆ 走る距離に対する目標タイムが設定でき、自分の今までの記録を伸ばす挑戦をすることができます。

☆ 長い距離を走るためには、どのようなペースで走るかなどの計画性と苦しさやキツさを乗り越える精神力を高めることができます。

マラソン大会の参加に、意義がありますが、大会までの練習にも、さらに大きな意義があります。日頃の地道な練習の積み上げこそが、とても大切です。

日頃の地道な練習の披露の場としてのマラソン大会を完走した後には、多くの人の笑顔であふれかえっています。

それは、走り終えたことの達成感と満足感で、気分爽快になったからでしょう。マラソンは、最高です。



# あなただけが不幸じゃない 142



辛い時、悲しい時、苦しい時が、誰でもあります。

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

人が生きていく間に、このような時があります。

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

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

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

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

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

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

そして、いつもの元気な自分を取り戻して下さい。

**幸せは、あなたのすぐそばまで、来ているはずです。**



## 心の余裕 143



朝から食事の用意・片付け、歯磨き・洗顔、布団の片付け、保育園・学校への準備、洗濯・洗濯物干し、台所の片付け、ゴミ出しなど大忙しです。終われば慌てて学校・職場へ急行する。こんな毎日を過ごしている人も多いと思います。

このように時間に追われる生活は、朝だけに限ったことではありません。実は、家庭や職場などにおいて、一日中時間に追われる生活をしている人も、少なくありません。

そんな毎日では、次のことが起こります。

- 自分自身の心や身体が疲れ切ってしまう、病気になったりします。
- 家庭や職場でのコミュニケーションが出来なくて、いろいろなトラブルが起こります。
- 慌てることで、大きな事故が起こります。
- アイデアを考えたり、いろいろなことに挑戦できなくなります。
- 周りの人に対する気配り・心配りができなくなります。

時間に追われ、いろいろなことが起こった後で、悔やむことがないように、しなければなりません。

**問題の解決には、心の余裕を持つことが重要です。**

**そこで、ゆとりの時間を確保し、時間に追われることがないようにします。少しホッとする時間、少しの休み時間をたくさん持つようにします。**

そうすれば、心と身体を休ませることができ、いろいろな人の話をゆっくり聞いたり、見通しを持って行動することができます。

慌てて失敗することがなくなります。

そのためには、次のことに心がけるといいでしょう。

- ☆ 時間の使い方を見直し、能率的効果的に時間を活用する。
- ☆ 自分が抱え込んでいるやるべき事を家族・同僚等で、分担する。
- ☆ 一日・一週間のやるべき事を整理し、計画的に処理をする。
- ☆ 朝起きの時間を少し早く起きて、早めにやることを済ませる。
- ☆ 慌てて行動するクセをなくし、余裕を持ち行動するようになる。

どれか一つでもいいから、取り組んでみては、いかがでしょうか。ぜひ日頃から心の余裕を持ち、行動できるようになりたいものです。



# 今いる場所で花開く 144



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

あなたが今いる場所は、どんな場所でしょう。

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

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

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

きっと、今いる場所で、あなただけの美しい花が、大きく開くことでしょう。



# 心配事は起こらない 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**  
**います。**

**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。



# ダメでもともと 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。

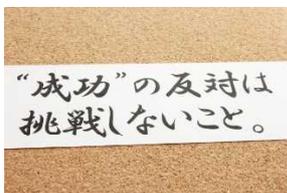
あなたの持てる力やエネルギーを十分に使って、思いっきり挑戦してみてください。  
そうすれば、あなたが心配している事は、ほとんど起きません。

**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。**



# こだわらない無の心 147



生まれた時、誰でも裸で生まれます。  
生まれた時、何も持っていません。  
ある物は、自分の命と肉体だけです。  
死ぬ時も同じです。何も持たないで、命と肉体とともに、この世を去って行きます。

つまり、人生は、無からはじまり、無で終わります。  
失う物は、何もないのです。命さえあれば、生きることはできます。

生まれた時の心は、真っ白です。しかし、生きるにつれて、しだいに心が、染められていきます。  
いろいろな物事などに、こだわり始めるからです。

- 地位にこだわる
- 権力にこだわる
- 人間関係にこだわる
- 物にこだわる
- 金銭にこだわる
- 名声にこだわる
- 食べ物・住居にこだわる

いろいろな物事などに、こだわりすぎて、心が暗くなっていませんか。人としての進むべき道を、間違っている人はいませんか。

**人は、本来無一物なのです。命と肉体さえあれば、それ以外は、何もなくてもいいのです。何事にもこだわらない無の心が、いいのです。**

こだわらない無の心が、きっとあなたを強くしてくれることでしょう。  
どうせ死ぬ時は、何もかもがゼロなのです。



## 5分前集合で気分爽快 148



デートの時、相手が約束の場所に、約束の時間になっても来ませんでした。その後心配して、10分待っていたら、遅れてやってきました。

こんな相手をあなたなら、どう思いますか。

- 何かの事情があったのだから、何とも思わない。
- 遅れてくるなら、せめて電話でもして欲しい。
- 電話もせずに、平気で10分遅れてくるので、こんな相手では心配だ。

何とも思わない人もいるかもしれませんが、遅れてくることに対して、多くの人は、あまりいい気持ちはしないと思います。どうしても電話できない事情があれば別ですが、遅れてくる場合は、遅れる理由を電話で、知らせるべきです。

この例のように、待ち合わせ、会議、イベント、訪問、講演会など、いろいろな人が集まります。こんな時に、よく遅れてくる人がいます。なかには遅れてきても、平気な顔をしている人もいます。

約束の時間、決められた時間を守って、集まることは、人としてとても大切なことです。遅れてくることで、皆に迷惑をかけることになり、皆の貴重な時間を奪うことになります。いつも時間を守れない人は、誰からも信頼されません。

**余裕を持って、5分前には集合できる工夫が必要です。どんなことが起ころうと、どんな状況になろうと、5分前集合ができるように、見通しを持ち、日々努力を継続してみてください。**

**5分前集合が、確実にできるようになれば、自分自身の心の余裕が生まれ、気分が爽快になります。自分だけでは、ありません。他の人も気持ち良い対応ができます。必ずあなたの信頼も高まることでしょう。**

時間に追われる人から、時間を上手に使いこなす人に、変わっていきましょう。諺に「時は金なり」とあるように、時間はとても大切なのです。



# 一心不乱で願いが叶う 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。**



## 縁が幸運を連れてくる 150



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

知らず知らずのうちに、あなたには、いろいろな縁が幸運を連れてきています。

**縁のある人と一緒にいるといいことが起こります。**

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

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

☆ 町で偶然に昔の同級生に出会い、その後よく会って話をするようになった。

☆ アルバイト先で、今の妻と知り会い、仲良くなり結婚した。

☆ 病気で入院した時、同部屋の人に出会い、親友関係になった。

☆ 友だちに知り合いを紹介され、仕事が上手くいくようになった。

**縁がある人とは、運命的な結びつきや関係を感じます。**

**縁は、不思議なもので、幸運をつれてきます。**

いつ、どこで、誰と縁があるか全く予想できません。

縁を大事にし、縁に対する感性を高めると、縁が吸い寄せられます。

縁とともに、いっしょに幸運を連れてきます。

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

**縁とは、人生の大きな宝物です。**

