

教えて下さいを口癖に 201



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

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

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

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

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

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

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

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

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

言い訳は聞きたくない 202



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

どんな言い訳をするのでしょうか。

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

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

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

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

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

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



あなたは人生ドラマの主人公 203



あなたの人生の主人公は、誰ですか。
あなたですか。
それとも家族や会社などですか。

あなたの人生の主人公は、あなたしかいません。
家族や会社などと思った人は、ぜひあなたを主人公にしてください。

あなたの人生は、一度きりの人生です。
あなたが主人公になって、自分の人生を思うがままに生きましょう。
あなたの人生は、あなただけに与えられています。
死ぬまでにどのように生きるかは、あなたの思いしだいです。
あなたが主人公なので、これからの人生は、あなたの思い通りになります。

あなたを主人公にした人生ドラマを、想像してみましょう。

- ☆ **あなたが、20歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、30歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、40歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、50歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、60歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、70歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、80歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**

あなたを主人公にした人生ドラマを、想像できたでしょうか。
人は、毎日が慌ただしくて、未来のことをなかなか想像しようとしません。
そういう人は、気がついた時には、いつの間にか死が近づいているかもしれません。
それでは、主人公にはなれません。

あなたが主人公の人生ドラマを、作り上げて下さい。
おそらく楽しくて、ワクワクドキドキすることでしょう。
時間をゆっくり取って、自分の人生ドラマを想像しましょう。
想像することで、未来の姿が確実に、あなたに近寄ってきます。



素直にできる人に任せよう 204



自分のやるべきことが、なかなか進まないことがあります。
いろいろ勉強したり、人から聞いたりして、努力をしますが、進みません。
時間ばかり経ってしまい、非常に焦ってしまいます。

そんな時は、どのように対処すればいいのでしょうか。
自分には、どうしてもできないことを認め、素直にできる人に任せましょう。
そうするとやるべきことが、加速的に進むことがあります。

しかし、こんな人がいるかもしれません。

- 自分ができないことを、知られることが恥ずかしい。
- どんな人に任せればいいのか、わからない。
- 任せる人がいても、相手が嫌がると思ってしまう。
- 任せたい人に、依頼をする勇気がない。

このように、いろいろな悩みがあると思います。
しかし、勇気を出して、素直にできる人に任せることは、とても大切なことです。

- ☆ 自分ができることと、任せることを、適切に判断することができる。
- ☆ 人に任せることで、人を信頼することができ、人間関係が良くなる。
- ☆ やるべきことのスピードアップが図れ、よりよい方向に進む。
- ☆ 多くの人に任せることで、大きなことや組織的なことができる。

このように、大きなメリットがあります。
人に任せることは、あなたの恥でもなんでもありません。
素直にできる人に任せることができる人こそ、素晴らしいのです。

人間性が豊かな人は、任せることが、上手な人です。
これで、あなたのできる幅が、大きくなることでしょう。
安心して、頼れる人に任せましょう。



他人の過去のことは水に流そう 205



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

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

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

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

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

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

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



あなたを先に私は後に 206



仕事帰りに、今日皆で飲み会をしようと、急に決める人がいます。皆で盛り上げようとするのは、嬉しいのですが、急な決定で自己中心的な気がします。自分の気分や都合で、決めたのかもしれませんが。

参加できる人もいるかもしれませんが、なかには参加できない人もいます。

- 今日、妻の誕生日で、早く帰る予定だった。
- 友だちと夕食を食べる予定だった。
- 保育園に子どものお迎えがある。
- 飲み会に参加すると、帰る電車に間に合わなくなる。

このようにそれぞれ事情があります。しかし、決めた人が上司であれば、断りにくくあります。困ったものです。

皆で飲み方を計画するのなら、自分の都合で、急に決めるのではなく、それぞれの事情等を配慮して、かなり前から決めておくことが、いいのではないのでしょうか。そうすると参加者も多いと思います。

夢中になって二人で話をしている時に、後から来て、二人の話に割り込む人がいます。二人の話が途中半端になって、困ってしまいます。二人の話が終わるまで待っていて、話が終わったら、話しかけると、いいのではないのでしょうか。

**何事も自己中心ではなく、他者中心がいいと思います。
あなたを先に、私は後にが、いいのです。**

自分も大事ですが、より他の人のことを、優先に考えることが、できるようになりましょう。



人生は四苦八苦 207



人生においては、いろいろな苦しみや悲しみなどを経験します。
できればない方がいいと思いますが、避けることができないのです。

仏教の言葉に「四苦八苦(しくはつく)」があります。
この意味は、ものすごく苦勞し、ものすごく苦しむことを言います。

根本的な苦は、生・老・病・死の四苦です。

生 ... 生まれること。

老 ... 老いていくこと。体力、気力など全てが衰退していき自由が利かなくなる。

病 ... 様々な病気があり、痛みや苦しみに悩まされる。

死 ... 死ぬことへの恐怖、その先の不安。

根本的な四つの苦に加え、

愛別離苦(あいべつりく) ... 愛する者と別離すること

怨憎会苦(おんぞうえく) ... 怨み憎んでいる者に会うこと

求不得苦(ぐふとくく) ... 求める物が得られないこと

五蘊盛苦(ごうんじょうく) ... 五蘊(人間の肉体と精神)が思うがままにならないこと

の四つの苦を合わせて、八苦と呼びます。

このように誰の人生においても、四苦八苦があります。

悲しく残念なことですが、どうしようもありません。

**それなら、四苦八苦があっても、当然なことと考えてみては、いかがでしょうか。
苦しみや悲しみなどと、上手に向き合い、深刻になりすぎない方がいいかと思えます。**

人生は、四苦八苦があれば、また、楽しいことや嬉しいこともたくさんあります。



怒れば負け 208



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

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

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

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

では、自分の怒りを抑えるには、どうしたらいいのでしょうか。

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

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

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



当たり前を当たり前に 209



生きることは、簡単なことです。
それは、誰でもできるような当たり前のことを、当たり前にするばいいのです。

当たり前を当たり前にできる人は、強い人です。
未来が輝きはじめ、人として、大きく成長することができます。

それでは、当たり前のこととは、どんなことでしょう。

- ☆ おはようございます、さようなら、などの挨拶ができる。
- ☆ 何かをしてもらった時に、ありがとうございます、と感謝の言葉が言える。
- ☆ 人の話を、素直にしっかり聞くことができる。
- ☆ 掃除・洗濯・顔洗いなど、自分のことは、自分でできる。
- ☆ 他の人にウソをつかないで、自分に正直に生きる。
- ☆ 約束の時間、約束事など、人との約束を守る。
- ☆ モラルや法律等を守り、人に迷惑をかけたり、犯罪等を起こさない。
- ☆ 人に対して、優しくしたり、喜ぶことをしたりする。
- ☆ 夢や目標に向かって、向上心を持ち生活する。
- ☆ 毎日を楽しく、充実して生きる。
- ☆ 運動などをして、自分の体や心を健康に保つ。
- ☆ 毎日の睡眠時間を十分確保する。
- ☆ 読み書き計算など、生きていく上での基礎的な知識・技能を身につける。
- ☆ 毎日三食を、バランス良く食べる。

このようなことは、当たり前のことです。
しかし、当たり前のことが、少しできない人が、いるかもしれません。

当たり前のことを、当たり前にできるようになることは、人が生きていく上での大切なことです。
当たり前を人生の基礎・基本と思って、今後さらに徹底していきましょう。

元気が出る言葉を 210



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

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

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

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

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

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

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



人の才能をほめよう 211



人をほめることが、上手な人がいます。
人をほめることで、ほめられた方は、嬉しくなります。

では、人のどんなことを、ほめればいいのでしょうか。
人は皆、それぞれ違った才能を持っています。
その才能を認め、口に出してほめましょう。

相手のこういった部分は、素晴らしいなと、感じたことをほめましょう。
兎手のこの部分は、自分も見習う必要があるなと、感じたことをほめましょう。

- ☆ 何をするにも、丁寧で素早くできて、凄いです。
- ☆ パソコンのことを、何でも知っていますね。私も見習いたいです。
- ☆ あなたが入れてくれたお茶は、とっても美味しいです。いつもありがとう。
- ☆ さすが部長、会議のまとめ方が上手いです。私も上手になりたいです。
- ☆ ピアノ演奏会で、あなたの演奏に感動しました。また聴かせて下さい。
- ☆ 流行の服を着ていますね。洋服のセンスが素晴らしい。

このように人の才能をほめて、相手の自己重要感を高めてあげましょう。
あなたのほめ言葉が、相手に喜びと感動を与えます。

**恥ずかしいと思わずに、人の才能を見つけ出し、どんどんほめまくりましょう。
あなたの一言で、相手の態度が、ガラリと変わることもあります。**

ほめることで、あなた自身も、温かな気持ちになれることでしょう。



感動を言葉にしよう 212



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

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

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

そんな時は、その人からどのような反応があると、嬉しいでしょうか。

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

おそらく最後の言葉が、あなたは好意を抱くのではないのでしょうか。

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

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

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

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

あなたの言葉に対して、みんなが、喜びと感動を味わうことでしょう。



自分が嫌なことを人にしない 213



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

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

私が、人からされて嫌なことを、いくつか紹介します。

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

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

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

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

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

自分の言動が、常に喜ばれる結果に繋がるように、なって欲しいものです。



それは簡単ですと言おう 214



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

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

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

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

それでは、簡単にできることでも、本当に難しくなります。

難しいと思い、なかなかやろうとしません。

そんな人には、今後頼めなくなり、チャンスはやってきません。

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

「それは簡単です。」の返事の方が、安心して依頼ができます。

世の中に本当は、複雑なことはないのです。

あなたが、複雑に見るだけなのです。

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

日頃から、物事を単純に見ようとしています。

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

単純に考えれば、「それは簡単です。」とすることができます。

あまり難しく考えないで、「それは簡単です。」と気軽に言うようにしましょう。

「それは簡単です。」とすぐ言える人が、将来成功者になれるのです。



明るい顔は明るい光 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。**



まだたくさんあるよ 216



あなたの財布の中に、三千円があります。
そんな時に、あなたは、どのように思いますか。
三千円しかない。
三千円もある。

三千円しかないと思う人は、少ないので困った感があります。
お金がないので、これ以上は、なかなか使えなくて、暗い気持ちになります。

三千円もあると思う人は、お金の心配をしません。
まだ使えるお金があると、前向きな気持ちでいられます。

コップの中に半分水が、入っています。
そんな時に、あなたは、どのように思いますか。
水が半分しかない。
水が半分もある。

これも先の例と同じで、水が半分しかないより、水が半分もあると、思う方が、ポジティブな気持ちでいられます。

このように現象は、同じなのに、見る人の心の持ちようによって、大きな違いがあります。
まだたくさんあるよ、と常に思える人は、何事に対してもいっそう積極的になれる。

まだたくさんあるよ、の見方を日常のいろいろな機会に、活用していきましょう。



日々一歩前進 217



マラソンは、走り始めはわりと楽に走れるのですが、途中苦しく辛くなることがあります。それを乗り越えると、ゴールがみえ、完走できます。マラソンは、山あり谷ありで、人生そのもののようです。

完走するまでは、一歩前へ一歩前へと、一歩ずつ前進を積み重ねていきます。走り始めの一歩と苦しい時の一歩は、同じ一歩でも違いがあります。いろいろな一歩の積み重ねにより、ゴールまで走ることができます。

幸せや成功のゴールも、これと同じです。日々一歩前進を積み重ねることで、幸せや成功のゴールに到達することができます。

毎日のあなたの一歩の前進が、とても大切なのです。一歩の前進の積み重ねが、やがて大きな前進へとつながります。

- ☆ 今日、昨日より、仕事が進んだ。
- ☆ 国語の勉強が、今日頑張ったので、前よりわかるようになってきた。
- ☆ 機械の組み立ての仕事が、今日の分は、完璧に仕上がった。
- ☆ するように言われたことを、今日中に全部仕上げる事ができた。
- ☆ 今日の練習メニューを予定通り、全て終わることができた。

このように今日は、昨日より一歩前進できることが、素晴らしいのです。日々の一歩が、自分にとって充実感があり、自信となります。

大きな一歩だけでなく、どんな小さな一歩でもいいのです。日々一歩前進しながら、毎日を積み重ねていきましょう。



潜在意識を味方に 218



朝ドラ番組の「まんぷく」では、世界に販売する画期的な商品(カップヌードル)の開発に必死になって、取り組んでいました。

主人公は、試行錯誤を繰り返しますが、なかなか上手くできません。

ところが、不思議なことに寝ている時に、アイデアを思いついたり、夫婦の会話の中から、ふとひらめいて、ヒントを得たりします。

このような経験を経て、画期的な商品開発に成功します。

これは、主人公が潜在意識を自分の見方にして、潜在意識の力が奇跡を起こしたのです。もちろん主人公は、潜在意識のことは、全く知りません。

主人公に限ったことでは、ありません。

世の中の多くの人は、夢・目標、願い、希望、発明、発見、開発などを、潜在意識の力を借りて、成功しているのです。

もちろん、多くの人は、潜在意識の奇跡の力のことを、あまり知りません。

しかし、間違いなく誰にでも潜在意識があります。

潜在意識とは、目に見えている顕在意識の底にある、見ることのできない意識の層のことです。潜在意識はフロイトが、考え出しました。

潜在意識は判断を行わず、無限の力を持っているといわれています。

潜在意識を自分の味方にして、有効に活用することで、大きな成功や奇跡を得ることができません。

では潜在意識を自分の見方にするためには、どうしたらいいのでしょうか。

それには、いろいろあると思いますが、なんと言っても、強い願いを持ち続けることです。

- ☆ 高等学校・大学に合格したい
- ☆ お金持ちになりたい
- ☆ 新しい発明をしたい
- ☆ 今の機械を、もっと便利な機械にしたい
- ☆ 自分のスキルを、もっともっと伸ばしたい
- ☆ 自分や家族を幸せにしたい
- ☆ 子ども達の学力をもっと伸ばしたい

このように自分の願いを、強く願い続ければ、願いが叶います。

あなたの強い願いが、潜在意識にインプットされます。

すると潜在意識が、よりよい方法やアイデアを考え出します。

さらに、それを行動へ導いてくれるのです。

弱い願いであれば、潜在意識にインプットされません。

寝ても覚めても、いつでもどこでも、強い願いを持ち続け、潜在意識を味方にして、自己実現を図りましょう。

待つ勇氣 219



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

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

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

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

待つことにも、勇氣が必要です。

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

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

このように、なかなか待てないことが、多くあります。

そして、多くの人に迷惑をかけたか、失敗をしたりします。

では、どのように待つ勇氣を持てば、いいのでしょうか。

☆ 相手を信頼し任せる。

☆ 自分のあるべき気持ちを、落ち着かせる。

☆ 時を待つことの大事さや必要性を、自分に言い聞かせる。

☆ 約束したことを、必ず守る。

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

待つ勇氣を持ち、自分をコントロールしましょう。

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



やりたいことをやれ 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。



おもてなしの心 221



2020年には、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。
2019年には、熊本県において、女子ハンドボール世界選手権大会・ラグビーワールドカップが開催されます。
2018年には、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界遺産登録が実現し、天草では、崎津集落が世界遺産となりました。

日本や世界中の人々が、日本・熊本県・天草を訪れます。
これによりスポーツだけでなく、文化・歴史等の交流がなされます。
また、人と人との温かい交流がなされます。

充実した温かい交流のためには、なんといっても、おもてなしの心が大切です。
おもてなしの心とは、顧客に対して心をこめて歓待や接待やサービスをしたり、いろいろな人に心のこもった待遇をする心のことです。
昔は、お遍路におけるお接待など、布施の精神に基づくものが、日本の文化として知られています。(遍路接待には、良い行いの実践としての意味、功德を積むという意味があります)。

おもてなしの心で、具体的にどんなことをしたら、いいのでしょうか。

- ☆ 出会った人に、笑顔で挨拶をする。
- ☆ 道を尋ねられたら、笑顔でわかるように教える。
- ☆ 困っている人を見たら、助けたり優しくする。
- ☆ 体が不自由な方のために、エレベーターを案内したり、椅子を用意する。
- ☆ タクシー・自家用車の乗車・下車には、ゆっくりと時間を取ったり、手伝ったりする。
- ☆ ボランティアとして、大会運営や観客の安全な移動等の仕事の協力をする。
- ☆ 電車やバスなどで、席を譲る。
- ☆ 日本や地域の文化・伝統・歴史等を紹介する。
- ☆ 日本や地域の料理を用意する。
- ☆ 日本や地域の良さや名所等を紹介する。

これ以外にも、おもてなしの心で、たくさんできることがあると思います。
自分にできる、温かいおもてなしをしましょう。

訪れた土地での温かいおもてなしは、人の心に感動を生みます。
来て良かった、また来たいという気持ちになります。
人の温かい心に触れ、清々しくなります。

おもてなしの心は、きっとあなたに、出会い・喜び・感動をプレゼントしてくれることでしょう。

日々是好日なり 222



映画「日々是好日(にちにちこれこうにち)」は、お茶の魅力を通して、季節のように生きることを学ぶ作品です。

雨の日は雨を聴く。
雪の日は雪を見て、
夏には夏の暑さを、
冬には身の切れるような寒さを。
五感を使って、全身で、
その瞬間を味わう。

「日々是好日」は、中国の禅師の言葉です。
禅師の悟りの境地を表した、最高の言葉です。

この意味は、毎日いい日が続いて良かったという、浅い意味ではありません。
日々の天気、お金の損得、いいことの有無など、優劣・損得・是非にとらわれた考え方でもありません。

こだわり、とらわれをさっぱり捨て切って、その日一日をただありのままに生きる、清々しい境地のことです。
例えば、豪雨であろうと、大切なものを失った日であろうと、ただひたすら、ありのままに生きれば、全てが好日なのです。

過ぎてしまったことに、いつまでもこだわったり、まだ来ぬ明日に期待したりしません。

目の現実が喜びであろうと、悲しみであろうと、ただ今、この一瞬を精一杯に生きる。
その一瞬一瞬の積み重ねが一日となれば、それは今までにない、素晴らしい一日となるはずで
す。



得をしたら喜ぼう 223



ムダな出費を抑えれば、それがどんどん積み重なり、お金が自分に呼び寄せられます。いつの間にか、自分のお金が増えています。

これと同じように、欲しい物が、定価や予想より安く手に入ったり、タダで手に入ったりした時は、「ありがたい。こんなに得をした。」と大いに喜ばしましょう。

- ☆ いつも買う物が、大安売りで、かなり安く買うことができた。
- ☆ 電気代が、今月は先月より安かった。
- ☆ 電化製品を購入したら、予算より安く、お金が残った。
- ☆ コンビニのポイントが貯まったので、タダでいろいろな物が買えた。
- ☆ 友だちから、昼食のご馳走を、おごってもらった。

こんな時は、オーバーに喜ばしましょう。
ありがたいという気持ちが、ますます大きくなります。

すると得をすることが、どんどん起こるようになります。
得をすることは、ケチや儉約ではありません。

得をすることで、大いに喜び、自分の気持ちが明るく、幸せになります。
得をしたことを喜ぶことは、お金を大切にしている気持ちがあるからです。
お金も、大切に使うてもらうことを、喜んでいきます。

得をすることは、いいことなのです。
遠慮することなく、堂々と「ありがたい。こんなに得をした。」と言い、大いに喜ばしましょう。



失敗は学びのチャンス 224



人生は、学びの連続です。
学びを繰り返す中で、人は自分を大きく成長させます。

学校での学び、読書での学び、友だちからの学び、仕事での学び、旅行での学びなど、多くの学びがあります。

学びの中でも、大変貴重な学びは、失敗からの学びです。
失敗すると凄く悲しくなったり、ゆうつになったりします。
そういう時こそ、いい勉強になるのです。

失敗を二度と繰り返さないようにすることが、大切なことです。

○ パソコンのデータを一括して消してしまった。

☆ (データ管理を、徹底するようになった)

○ 軽い接触事故を起こした。

☆ (車間距離を取るなど安全に気をつけて、運転するようになった)

○ 商品納入までに、全ての商品が完成しなかった。

☆ (問題点を点検・改善して、納入期日までに商品完成が、確実にできるようになった)

○ 約束した話し合いの日が、間違っていた。

☆ (スケジュール管理を、徹底するようになった)

失敗は、誰にでも起こります。

失敗を反省し、学びのチャンスと考えましょう。

失敗から多くのことを、学びましょう。

失敗して、痛い目を合うのは、ありがたいことです。
あなたの学ぶべきことを、教えてください。

失敗から学び続ける態度が、あなた自身を鍛え、自己成長につながります。



就寝前に楽しみを想像しよう 225



就寝前に、あなたは、どのようなことを考えますか。
ひよとして、今日失敗をしたこと、嫌だったこと、上手くいかなかったこと、苦しかったこと、悲しかったことなどを、考えていませんか。

- 明日のプレゼンに失敗したら、何と言いつをしようか。
- 営業成績が悪くて、給料が少なくなったら、妻から怒られるかもしれない。

今まで述べた考えは、マイナスの考えです。
マイナスのことを考えると、潜在意識にマイナスが、インプットされます。
そこで、ますます悪いことが、起こったりします。

就寝前にマイナスなことを、絶対考えないで下さい。
就寝前にプラスの楽しみを、想像するようにしましょう。

- ☆ プレゼンが上手いって、上司からほめられているシーン
- ☆ テストの点数が予想より、大きく上回っていて、大喜びをしているシーン
- ☆ 工事の問題点をクリアして、順調に工事が進んでいるシーン
- ☆ 旅行に行き、いろいろな所を見学し、感動でいっぱいシーン
- ☆ 財布の中のお金が、少しずつ増えて、満足しているシーン

こういった楽しみを、イメージしながら、眠りにつきましょう。
潜在意識に、プラスのことが、インプットされます。
それで、いつか必ずイメージ通りのことが、起こるでしょう。

床についてから、目をつぶって、少しの時間を使って、楽しみを想像しましょう。



あきらめの悪い人になろう 226



難しい仕事などを、精一杯頑張る人がいます。
しかし、精一杯頑張る人の多くが、次のような行動をします。

- ここまで頑張ったので、この辺でそろそろ止めよう。
- もう限界まで頑張れたので、この後はできない。
- これ以上は、自分の力ではどうしようもない。
- あと少しだが、難しいので、これからは他の人に、やってもらおう。

このように頑張ったけれど、あと少しなのに、途中であきらめてしまうのです。
難しい仕事なので、最後までできないのは、しかたがないのかもしれませんが。

しかし、このように、潔くあきらめてしまっただけでは、成果を得ることはできません。
おもしろい法則があります。
仕事などの成果は、あきらめの悪い人が、手にすることができるのです。
世の中の偉大な発見や発明は、全てあきらめの悪い人が、為し得たのです。

- ☆これでは、まだまだ完成ではない。
- ☆必ずもっともっとできることが、あるはずだ。
- ☆さらに問題点・改善点を探そう。
- ☆これぐらいで、あきらめたら、おしまいだ。

あきらめの悪い人は、他の人から嫌われたり、批判されたりするかもしれませんが。
気にしないで、いいのです。
悪く言う人には、言わせておきましょう。

あきらめが悪くて、徹底して粘り強く、前に進めることができる人は、確実に大きな成果を得ることができるのです。
あなたも、あきらめの悪い人になりましょう。



人との違いに磨きを 227



日常生活で、マンネリを感じたことは、ありませんか。
毎日の仕事で、マンネリを感じたことは、ありませんか。
日常生活や毎日の仕事で、同じ時間に同じ事をするだけの人は、成長や成功を手に入れることが、できないかもしれません。

マンネリを感じる人は、人と違ったことをして、人との違いに磨きをかけましょう。

他の人との差別化を図れば、あなたの個性が磨かれ、飛躍・発展・成長のチャンスをつかみやすくなります。

オンリーワンのあなたになれます。
人との違いが、あなたの魅力になります。

そんなに難しいことでは、ありません。

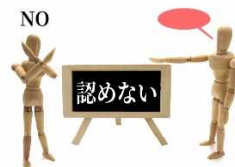
- ☆ 自分がしたい専門学校・カルチャースクールに通ってみる。
- ☆ 人が知らないフランス語等の勉強を試してみる。
- ☆ 仕事の関係者に、手書きのお礼状を送ってみる。
- ☆ 人がしようとならない仕事の技術を、高めてみる。
- ☆ 今まで身につけたことで、人がしないこと、知らないことを、再度深めてみる。

このように、人との違いに磨きをかけましょう。
日頃から少し人との違いを、意識するだけで、いいのです。
必ずあなたの考え方や行動が、変わってきます。

ぜひ大勢の中で、埋もれたあなたから、大勢の中で存在感があり、個性的なあなたになりましょう。
きっとあなたが、光り輝き出します。



相手の考え方・生き方を認めよう 228



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

欲しくなったら待とう 229



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

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

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

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

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

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

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



病気で幸せ 230



病気は、誰でも好きではありません。
病気になり、次のようになる人がいます。

- 病気になり、悲しみ、自分を責めたりする人がいます。
- 病気になり、イライラして、人に当たり散らす人がいます。
- 病気になり、落ち込んで、不幸になったと感じる人がいます。

これでは、良くなる病気も、なかなか良くなりません。
健康は貴重な宝ですが、病気になったから、不幸になるわけでは、ありません。
誰でも病気になります。
誰でも病気で、病院に入院したり、手術したりすることもあります。

**人生において、病気はよくあることの一つなのです。
病気を、気にしすぎる必要は、ありません。**

病気とどのように向き合うかが、大切です。
病気になり、いいこともたくさんあります。

☆ 体の具合が悪くなり、病気であることを体が、あなたに教えてくれます。

☆ 病院では、病気のことや体のことを医師が、あなたに詳しく教えてくれます。

☆ 病気を治す努力をしたり、体を大切に、体に愛情が生まれます。

☆ 精神的なストレスであれば、ストレス発散に努めたりして、メンタルが強くなります。

☆ 病気のことを、家族など多くの人が心配し、優しくしてくれ、みんなの深い愛情を感じます。

☆ 自分の体や心、医師、看護師、他の入院患者、家族、お見舞いに来た人など、多くの人などへの感謝の気持ちを、持つことができます。

☆ 病気に対する予防を日頃から、心がけるようになります。

☆ 病気が治り、生きていることの喜びや充実感を味わい、最高の幸せになれます。

このように、病気になることで、たくさんのいいことがあります。
医療の発達で、発見が早ければ、多くの病気が治る時代になってきました。

**病気と上手にお付き合いを、しましょう。
そうすれば、あなたは病気で幸せになれるのです。**

何事も二度目は簡単 231



初めてやることは、難しかったり、勇気がいったりします。
しかし、どんなことでも一度やってみると、二度目は簡単にできます。
これは行動だけでなく、何かを考える場合も同じです。

☆ 一度目の実験は、いろいろな試みをして、やっとできたが、二度目は、スムーズに実験ができた。

☆ 一度目の販売会は、予想もしないトラブルがあったが、二度目の販売会は、トラブルがなかった。

☆ 一度目の勉強は、覚えるのに時間がかかったが、二度目の勉強は、要領よく短い時間で覚えられた。

☆ 一度目の出産・育児は、分からないことだらけで、失敗の連続だったが、二度目の出産・育児は、あまり無理をすることはなかった。

☆ 仕事の工夫のアイデアを考え出すのに、一度目は、なかなか思いつかなくて、時間がかかったが、二度目は、要領が良くなり、早めにアイデアを考え出すことができた。

このように、何事も一度目は、難しかったり、時間がかかったりします。
二度目は、一度目の経験や考え方を土台にするので、簡単にできます。

一度目をなんとかクリアして、二度目のチャレンジであれば、何事も上手くいく場合が多いのです。
二度目、三度目・・・と、さらに簡単になってきます。

何事にも自信をもって、二度目にチャレンジして下さい。



くまモンから学ぶ幸せ 232



くまモンを知らない人は、あまりいないのでは、ないでしょうか。
熊本県のみならず、日本や外国においても、多くの方が、くまモンの大ファンです。
くまモンは、2011年ゆるキャラグランプリを、圧倒的多数で勝ち抜いた王者であり、「熊本県営業部長・しあわせ部長」という、日本で唯一の公務員キャラクターです。

営業部長として、熊本県及び熊本産商品などを紹介し、今まで5000億円以上の成果を出しています。

しあわせ部長として、いろんな場所に出向き、多くの人をしあわせにしています。
テレビ番組のプロフェッショナル(仕事の流儀)で、くまモンの活動等が映像で、放送されました。
テレビ番組を見て、くまモンから学んだしあわせについて、紹介します。

☆ 生のふれ合いを大切に、活動する。(目線を合わせる。握手をする。抱きしめる。)

☆ アドリブで、笑わせる。

☆ くまモン体操で、体を使って、楽しく踊る。

☆ 元気いっぱい、バリバリ活動し、みんなを元気にする。

☆ 期待値を超える活動をする。(与えられた以上の役割を果たす)

☆ いつもみんなのそばにいる。

☆ いいことなら、無理なことでも、逃げずに挑戦する。

☆ みんなを、笑顔にする。

☆ くまモングループの仲間と、アイデアを出し合い、最高のパフォーマンスをする。

☆ 活動の流れに、ストーリーを生み出す。

☆ 人との共感を育む。

☆ やれることは、どんなことでもやる。

くまモンは、しあわせ部長として、言葉では伝えられませんが、仕草・行動を通して、みんなをしあわせにしてくれます。

しあわせについて、多くの事を教えてください。

くまモン自身も、きっとしあわせなのでしょう。

少しでもくまモンから学んだしあわせを、日常の生活に生かしたいものです。

悪に染まらない強い心 233



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

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

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

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

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

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

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

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

どんな時も決して悪に染まらない、強い心を持った人になりましょう。

好かれる人はどんな人 234



人から好かれる自分になりたい。
このように思う人は、多いと思います。

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

どんな人が好かれるのか、いろいろあると思いますが、その特徴を紹介します。

☆ 笑顔で、明るく、元気がいい人

☆ 裏表がなく、正直で素直な人

☆ どんな時もイライラがなく、いつも上機嫌な人

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

☆ どんな人にも、優しく接することができる人

☆ 何事にも、真摯に努力する人

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

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



いいことを思いだそう 235



人生は、良いことがあれば、悪いこともあります。
良いことが重なると、明るく幸せな気分になります。
悪いことが重なると、暗く不幸な気分になります。
できれば毎日が、明るく幸せな気分になりたいものです。

よく毎日や一週間を思い出して、自分の生活を振り返ることがあります。
また、記録として、日記をつけている人がいます。
自分の生活を振り返る習慣は、とても素晴らしいことです。

では振り返る時、どんなことを思い出すと、いいのでしょうか。
もし思い出すことが、悪いことばかりだと、益々落ち込み、不幸せになってしまいます。
悪いことは、できるだけ思い出さない方が、いいでしょう。

そこで、ぜひいいことを、思い出すようにしましょう。

- ☆ 今日、久しぶりに昔の友だちに、偶然会った。
- ☆ 散歩していたら、珍しい花を見つけた。
- ☆ 仕事が上手く進んで、みんなからほめられた。
- ☆ 今日の昼食が、とても美味しかった。
- ☆ 運動して汗をかいたら、急にやる気が出てきた。
- ☆ 前から欲しかったパソコンが、手に入った。

このように、いいことを思い出すと、温かい気持ちになり、幸せを味わうことができます。
つらいことがあっても、その中から自分なりのささやかな幸せを、見つけ出しましょう。

ちいさなことでも、たいしたことでもなくても、いいのです。
いいことをたくさん思い出して、温かい気分になりましょう。

いいことだけを、いつも思い出すクセがあると、さらに大きな幸せを、引き寄せることができます。



親への感謝を行動で 236



私の父親は、私が小学校五年生の時に、病気でなくなりました。
残念なことに、父親への感謝の気持ちを行動で表すことは、できませんでした。

父がなくなってからは、母親が一人で、三人の子どもを育てました。
二人の姉は、早くから嫁に行き、別に暮らすようになりました。
私は、学生時代を除き、母親と妻と一緒に暮らしています。
その間、母親は家事をしたり、私の子ども三人の子守りをしたりなど、たくさん協力してくれました。

母親が若い頃は、元気が良く、いつも活発に、動き回っていました。
未熟な私への助言などを、よくしてくれました。

今では、母親はかなり高齢になり、体が弱ってきて、歩くのにかなり時間が、かかるようになりました。
そのような母親への感謝の気持ちとして、次のような行動をしています。

- ☆ 毎週二回程、大好きな近くの温泉への送迎をしています。
- ☆ いっしょに車で、時々デパートやスーパーに行き、買い物の手伝いをしています。
- ☆ 毎週一回車で、趣味の踊りの会へ送っています。
- ☆ 母親に代わって、庭や畑の草刈りなどをしています。
- ☆ 母親の元気が出るように、家に孫やひ孫が来た時は、母親の部屋で、孫やひ孫と母親とで会話したり、遊んだりするようにしています。
- ☆ 月一回いっしょに、父親の墓参りに行っています。
- ☆ 母親の誕生日会など、家族みんなで祝うようにしています。

このように、母親への感謝をできるだけ、行動で示すようにしていますが、まだまだ十分ではありません。
感謝の気持ちを、言葉で伝えることも大切ですが、行動で示すことも、とても大切なことです。

ある人が、数年前に熊本県高森町の温泉施設で、柔道で有名な熊本県出身の山下泰裕さんにお会いしたそうです。
山下さんは、お父さんといっしょに、温泉に来られていました。

ある人が山下さんに、「今日はお風呂ですか。」と聞いたところ、山下さんは「私は普段は東京で過ごしておりますので、週に一度帰省し、家族風呂で両親の体を流して、私の感謝の気持ちを伝えることにしています。」と話されたとのことでした。

山下さんの心の偉大さと、行動に感心します。
今後とも親への感謝を、もっと行動で示していきたいと思います。

自分を責める言葉を捨てよう 237



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

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

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

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

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

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

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

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

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

なくても平気 238



パナソニックの創業者の松下幸之助さんは、成功の秘訣として、次の三つのことをあげています。

☆ 学歴がなかったおかげで、人から教えてもらうことに抵抗がなかった。

☆ 体が弱かったおかげで、部下を信じるしかなかった。そして、部下が頑張るので、会社が発展した。

☆ 家が貧しかったおかげで、わずかなお金が嬉しくて、仕事を続けることができた。

松下幸之助さんは、学齢・健康な体・お金がありませんでした。そのことを悲しむことはなく、いたって平気だったのです。不幸に感じるような境遇を、全てプラスに考えて、逆境を逞しく生き抜き、成功を成し遂げたのです。付け加えると松下幸之助さんは、八人兄弟でしたが、他の七人は、肺結核で亡くなっています。

松下幸之助さんは、自分は不幸だとは、考えませんでした。幸せ、不幸せは、その境遇で決まるのではなく、その人の心が決めるのだと、松下幸之助さんは、知っていたのだらうと思います。

自分は、もうダメだ、不幸だ、苦しいと思った時は、松下幸之助さんを思い出して、なくても平気だと思ひ、逆境をパネにしては、いかがでしょうか。



悪口は受け取らない 239



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

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

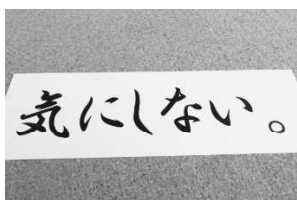
お釈迦様は、「悪口は毒蛇と思え。受け取るな。」と言っています。
相手がどんなひどい悪口を言っても、言われた方が、悪口を毒蛇と思って、受け取らなければいいのです。

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

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

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

しだいにあなたへの悪口が、なくなってきます。



人生は言葉通り 240

言葉の力

人生は言葉通りになっていく、という幸せの法則があります。
何故なら、あなたの心が考えたことが、言葉となって口に出るからです。

心で考えたことを、言葉として口に出さないと、他の人はあなたのことが、よくわかりません。
しかし、あなたが心で考えたことを、言葉として言うと、自分自身が、その言葉を意識できます。
また、他の人もあなたの心を理解でき、応援・協力などできます。

あなたのその言葉が、あなたの人生を作り上げていくのです。
例えば悪口やグチは、マイナス言葉ですから、いつも言っているとマイナスのエネルギーを増やすこととなります。

○ あの上司は、よく怒るので嫌い、と悪口を言う人は、上司から嫌われ、逆に悪口を言われる人になり、会社の仕事が上手いかなくなります。

○ 自分には、能力がない、とグチを言う人は、素晴らしい能力があっても、その能力が発揮できなくなります。

マイナス言葉を、プラスの言葉に変えてみましょう。

☆ あの上司から怒られることで、ずいぶん成長できた。怒られなくてもいいように、もっと仕事を頑張ろう。
(会社の仕事が上手いき、上司からも認めれ、信頼されるようになる)

☆ 自分には、もっと能力があるはずだ。いろいろな事にチャレンジしてみよう。
(自分に秘められていた能力が、開花するようになる)

このようにプラス言葉に変えると、人生が大きく変わってきます。

プラス言葉だけでなく、自分の夢・目標・願いなども、言葉に出して言うと、現実に言葉通りになっていきます。

今あなたは、あなたの言葉通りの人生を、歩いているのです。



季節の山に心を傾ける 241



春になり、山々の木々が青々としています。
山桜やソメイヨシノの花が、満開に咲きました。

山々が、喜びと清々しさに溢れています。
私の心も躍るように、生き生きと元気になります。

慌ただしい毎日の生活ですが、山に心を傾けると、春を実感します。
季節の山に心を傾けてみることは、自然に対する心の感性を、高めることとなります。

俳句では、季節の山を季語で、見事に表現しています。

「山笑う」という季語の季節は、「春」です。

☆ 意味は、新しい草花が芽吹いてきて、それに春の日が当たり、山全体にのどかで明るい感じがする春の山の様子を表現しています。

「山滴る(やましたたる)」という季語の季節は、「夏」です。

☆ 意味は、若葉から濃い緑になり、その緑の葉から水が滴るみずみずしさが、美しい夏の山を表現しています。

「山粧う(やまよそおう)」という季語の季節は、「秋」です。

☆ 意味は、紅葉や黄葉で、美しく彩られた山の様子を表しています。

「山眠る」という季語の季節は、「冬」です。

☆ 意味は、眠るように静まっている、もの寂しそうな冬の山の様子を表しています。

季節の山にも、いろいろな表情があります。

日頃から余裕を持ち、季節の山に心を傾け、山の表情の変化を、敏感に感じることができるようになりたいものです。



できる理由を考える 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。



テレビで元気に 243



日本中の子どもから大人・高齢者まで誰もが、毎日テレビを見ています。
テレビの前に座ると、視覚的にも、聴覚的にも情報が入ってきます。

多くの人々がテレビを見て、喜んだり、悲しんだり、怒ったり、楽しんだりしています。
テレビを見ることで、ますます元気になったり、落ち込んだりします。

テレビは、人に対して、大きな影響を与えます。
幸せになるためには、テレビを有効に活用し、テレビから元気をもらうように、しましょう。

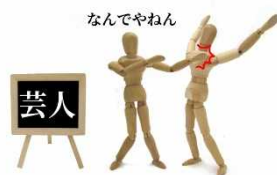
そのためには、あなたが楽しい、面白い、ドキドキすると感じるテレビ番組を、見るといいでしょう。
また、笑顔になれるテレビ番組も、いいと思います。

- ☆ お笑い番組を見て、たくさん笑った。
- ☆ 映画を見て、ドキドキ・ワクワクした。
- ☆ 歌を聴いて、歌の歌詞に感動した。
- ☆ 朝ドラを見て、家族の温かさを感じた。
- ☆ 野生の動物の姿を見て、初めて知ることがあり、好奇心が高まった。

このような番組を見ると、元気になります。
テレビ番組が、体中に元気のエネルギーを、いっぱいしてくれます。

この頃のテレビ番組では、殺人事件などが多いようです。
このような番組ばかり見続けると、元気になるどころが、逆に、体にマイナスのエネルギーを与えることとなります。
心が落ち込む番組、不安になる番組など、心が暗くなる番組は、見ないように十分注意したいです。

今見ている、あなたのテレビ番組を、再度見直しましょう。
そして、元気の出る番組を、多く見るようにしていきましょう。
元気の出る番組が、日々のあなたの幸せの源になります。



平成は平和で幸せ 244



「平成」から新しい元号に改められるのを前に、NHKは全国で世論調査を行いました。この中で、平成という時代に当てはまるイメージについて尋ねたところ、「戦争がなく平和な時代」が79%でした。

このことから平成の時代は、多くの方が、戦争がなく平和な時代だったと感じています。人々にとって、良い時代であり、幸せな時代でした。

戦争が起こると全ての人々が、必ず不幸になります。

- 殺し合いを行い、多くの人々の命がなくなります。
- 家族など人々が、離ればなれになります。
- 食料・水・電気など不足し、日常の生活ができなくなります。
- 戦争相手の人々や日本の人々に対して、憎悪の念を抱きます。
- 国家による統制で、表現の自由など制限を受けます。

戦争で悲しいことに、このようなことが、間違いなく起こります。

戦争がなく平和な時代であれば、全ての人々が、幸せになれる。

- ☆ 人だけでなく、動物など全ての命を大切にします。
- ☆ 家族が仲良く、暮らすことができます。
- ☆ 経済的な安定や補償があり、豊かな生活ができます。
- ☆ 諸外国の人々や日本の人々に対して、人類愛が育ちます。
- ☆ 表現の自由などがあります。

このように戦争の時代と平和な時代では、歴然とした違いがあります。

次の元号は、「令和」と決まりました。

「平成」の時代の平和を、「令和」の時代も継続して、全ての人々が、平和で幸せに生きれる時代になるように願います。



人々が明るく輝き幸せで平和な令和に 245



四月一日、平成にかわる新たな元号は「令和(れいわ)」と発表されました。新しい元号の「令和」は、日本の『万葉集』の「初春の令月にして 氣淑く風和ぎ 梅は鏡前の粉を披き 蘭は珮後の香を薫らす」という一節から取られたものです。これまで 247 ある元号は、すべて中国の古典からとられてきましたが、今回、初めて、日本の古典から選ばれています。

安倍首相は、「令和には、人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味が込められている」などとする談話を発表しました。

では、漢字「令」にはどのような意味があるのでしょうか。

- 1 言いつける。命ずる。言いつけ。お達し。
- 2 おきて。のり。
- 3 長官。
- 4 よい。りっぱな。
- 5 相手の親族に対する敬称。

次に、漢字「和」にはどのような意味があるのでしょうか。

- 1 仲よくすること。互いに相手を大切に、協力し合う関係にあること。
- 2 仲直りすること。争いをやめること。
- 3 調和のとれていること。
- 4 ある数や式に他の数や式を加えて得られた結果の数や式。

阿辻名誉教授は「令和は、世の中を平和にさせる、という穏やかな印象にあふれている。世界が調和され、平和が永遠に達成されるというメッセージが込められているのではないか。」と話されました。

これらのことから総合的に考え、令和の時代を想像してみました。

- ☆ 人々の心が美しくなり、心を寄せ合い、助け合い協力し合う
- ☆ りっぱな日本の文化が生まれ、発展していく
- ☆ さらに平和な世の中になる
- ☆ 穏やかで、温かさがあふれ、明るくなる
- ☆ いろんなことに、チャレンジして輝ける

令和の時代において、このようなプラスのエネルギーを、人々はいただきます。きっと日本の人々にとって、明るく輝き、幸せで平和な時代になるでしょう。

モノ捨てるるとやる気になる 246



女性保育士殺害事件で、同じ保育園勤務の男性保育士が、逮捕されました。同じアパートの人の話では、男性の部屋は、ゴミでいっぱいだったそうです。まさにゴミのなかに、住んでいる状態だったそうです。部屋の外にもゴミが散らかっていました。

この部屋と男性は、マイナスのエネルギーで、いっぱいだったように思います。マイナスのエネルギーが、このような行動に、走らせたのかもしれませんが。

部屋がモノで散らかっていると、それだけでストレスが、たまりやすくなります。必要なモノが、なかなか見つからなかったり、座る場所が狭かったりします。散らかった部屋を見ているだけでも、暗く落ち込んできます。部屋や人は、マイナスのエネルギーで、充滿しているのです。

部屋をプラスのエネルギーでいっぱいにして、自分もプラスのエネルギーにしましょう。そのためには、部屋にあるいらぬモノを、思い切ってどんどん捨てましょう。

- ☆ 壊れて使えなくなっている電化製品など
- ☆ 古くなって全く使ってない洋服・本など
- ☆ ほとんど利用していない家具類など
- ☆ 日常の生活で出るゴミ
- ☆ これからの生活に必要なでないモノ

モノを捨てるのに、罪悪感や苦痛を感じるかもしれません。しかし、今まで捨てることをためらってきたモノと向き合い、必要でないモノと必要なモノと分けることは、自分自身と向き合うことでもあります。モノを捨てるということは、過去の価値や思い込み、つまり執着を捨てることでもあります。

どんどん捨てるると、みるみる部屋が整理・整頓され、美しくなってきます。それと同時に、心もストレスから解放され、スッキリします。

部屋が美しくなれば、気持ちの良い環境になります。
新しいモノも、入れられるようになります。
部屋やあなた自身に、プラスのエネルギーがたくさん入ります。

するとあなたにとって、良いことが起こり出します。あなたのモチベーションも高まり、やる気と元気があふれ出します。

ぜひいらぬ物を、どんどん捨てましょう。

緊張を喜びに 247



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

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

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

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

そんな時に、緊張とどう向き合えば、いいのでしょうか。

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

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

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

緊張と上手に向き合い、緊張を自分の喜びに変えていきましょう。

子育ては優しい言葉で 248



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

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

子育ては、どのような言葉を、子どもに語りかけると、いいのでしょうか。

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

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

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

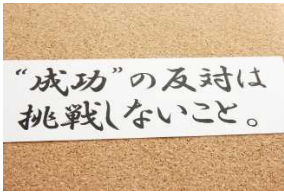
子育ては、優しい言葉で、語りかけましょう。

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

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

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

先人の言葉は宝物 249



“成功”の反対は
挑戦しないこと。

先人のいい言葉は、宝物です。

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

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

「言葉」には力があります。

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

そんな「言葉」があなたにも、きっと見つかるはずです。

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

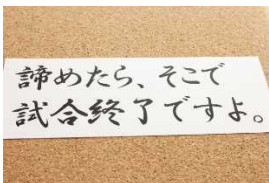
☆ 受けるより、与えるほうが幸福である (新約聖書)

☆ 誤ちては即ち改むるに憚ること勿れ (孔子)

☆ すべての出来事には、意味がある

☆ 辛いことも全部、自分が幸せになるためには必要なこと

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



諦めたら、そこで
試合終了ですよ。

出来事の意味を考えよう 250



人生においては、たくさんの出来事があります。
日々の生活においても、たくさんの出来事があります。

その出来事は、時間が経てば、過ぎ去ってしまいます。
何事もなかったように、忘れ去られます。

本当は、出来事には、全て意味があるのです。
人は、出来事の意味まで、普段考えようとしません。

次のような出来事には、それぞれの意味があります。

○ 会社の入社試験を受験し、不合格になりました。

☆ この出来事は、この会社はあなたには、向いてなく、もっとあなたに相応しい会社があることを教えています。

○ 朝起きようとしたら、体が重くて動きませんでした。

☆ この出来事は、仕事で無理をしているので、もっとゆっくり休むことを教えています。

○ 仕事を進める中で、困難なことが起こった。

☆ この出来事は、問題点を分析し、対応策を考え、解決する試練を与えています。

○ スポーツの大会で、自分の記録が、かなり伸びてきた。

☆ 今までの練習の工夫の努力が、実ってきているので、さらに練習を充実することを教えています。

○ 友だち関係で、仲間はずれをされた。

☆ 今までの友だちへの自分の対応が、良くなかったので、反省し、仲良くできるように努力することを教えています。

このように、出来事には、必ず意味があります。
出来事の意味を考えないと、日々や人生の充実はありません。

何かの出来事があった時、あなたなりの出来事の意味を、考えて下さい。
そして、その意味を心に刻み、考え、行動するようにしましょう。

