

喜びと楽しみに敏感に 251



人間の感情には、大きく四つあります。
それは、「喜怒哀楽」です。

「喜」は喜び、「怒」は怒り、「哀」は哀しみ、「楽」は楽しみ、という意味です。
「怒」と「哀」は、マイナスの感情です。
「喜」と「楽」は、プラスの感情です。

幸せに生きるためには、「怒」と「哀」を上手にコントロールして、できるだけマイナスの感情を、抑えるようにします。

そして、「喜」と「楽」に対して、敏感になり、大きなプラスのエネルギーに燃え上がるようにします。

- 最高に嬉しい！
- とっても楽しい！
- 感激しました！
- 非常に良かった、素晴らしい！
- ありがとう！
- 凄さに驚いた！

このような感情を、できるだけ多く敏感に感じるほど、心の中にプラスのエネルギーが、大きくなります。

次のようなことで、喜びと楽しみの敏感性が、さらに高まります。

- ☆ 言葉を声に出して、喜びと楽しみを表現する。
- ☆ 笑顔・拍手・万歳など、体全体を使って表現する。
- ☆ 自分だけでなく、多くの人といっしょに、喜びと楽しみを分かち合う。
- ☆ 他の人の喜びと楽しみを、自分もいっしょに、喜び楽しみ合う。
- ☆ 喜びや楽しみを感じることをしたり、感じる場所に進んで行く。

このようなことで、敏感性が高まり、プラスのエネルギーが、大きく燃え上がります。
毎日が嬉しいこと楽しいことだらけで、笑顔で生き生きとした、幸せいっぱい自分になれます。

注意したいのは、怒りの感情です。
少しずつ増やしていったプラスのエネルギーも、激しい怒りの感情で、いっぺんになくなってしまいます。
怒りの感情に対して、いかに鈍感であるかが、とても大切です。
十分注意して下さい。

毎日全てがこれでよし 252



毎日いろいろなことに、取り組みます。

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

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

このように毎日いろいろなことに、不安になったり、悩んだりします。

こんな時に、不安や悩みに、どのように対応したら、いいのでしょうか。

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

そうなれば、悪いことが起こるようになり、幸せが遠ざかっていきます。

そこで、不安や悩みが大きくならないように、することが大切です。

このような不安や悩みは、あなたが、勝手に作り出しているのです。

何でも完璧を目指す必要は、まったくありません。

★ あなたは、あなたのままで、いいのです。

★ 取り組んだことは、どんなことでも全て、りっぱなことです。

★ わざわざ不安や悩みの種を、育てる必要はありません。

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

声に出して、言うともっといいと思います。

どんなことも、これでいいのです。

心配したり、悩む必要は、まったくありません。

あなたが、取り組んだこと全てが、素晴らしいのです。

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

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

きっと笑顔が、返ってくると思います。



ちゃんと働けば報われる 253



幸せの法則に、自分がいいことをすれば、いいことが自分に返ってくる、があります。
これは、見返りを期待して、いいことをするものではありません。
見返りを期待しないで、いいことをすれば、後からいいことが、返ってくることを意味します。

働くことも、これと同じです。

朝ドラ(なつぞら)で、北海道の酪農家のおじいさんが、主人公(子どものなつ)に向かって、「ちゃんと働けば、報われる日が来る。報われなければ、まだちゃんと働いていない。」と話をします。おじいさんは、なつの日頃の酪農の働きぶりをよく知っています。そこで、これから来る冬の厳しい仕事のことを考え、それを乗り越えられるように、なつにその言葉を贈ったのです。おじいさんのなつに対する強いエールであり、愛情深い言葉です。

みなさんは、ちゃんと働いているでしょうか。
報われるぐらい、ちゃんと働いているでしょうか。

最近の若者は、仕事をすぐ辞めてしまう人が、多いようです。
これでは、報われることは、ありません。

- ☆ 休みなく毎日仕事をする。(休日・祝日等を除く)
- ☆ 数年くらい長い期間続けて、同じ仕事をする。
- ☆ 人から言われたことを素直に聞き、仕事をする。
- ☆ 自分から積極的に、仕事をする。
- ☆ 職場における人間関係が、良好である。
- ☆ 自分なりの創意工夫をして、仕事をする。

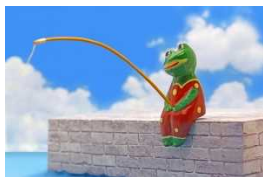
このような仕事ぶりは、ちゃんと働いたと言えるでしょう。
ちゃんと働くと、お金、社会的地位、信頼、健康な身体など、を得ることができます。

得られるのは、これだけではありません。
働くことで、自分自身が幸せになれます。
さらに、世の中の人々を幸せにし、社会を豊かにすることができます。

ちゃんと働けば、報われると強く信じ、仕事に真剣に、取り組みましょう。



あなたは信じて待てますか 254



学校教育の世界は、人と人との信頼関係で、成り立っています。

- 子どもと子どもとの信頼関係
- 子どもと先生との信頼関係
- 子どもと親との信頼関係
- 先生と先生との信頼関係
- 親と親との信頼関係
- 親と先生との信頼関係

このような信頼関係があつて、学校教育が成り立っています。

信頼関係がなくなると、いじめ、不登校、校内暴力、クレーム、不祥事など、いろいろなことが起きます。

信頼関係がなくなると、正常な教育活動ができなくなります。

それだけ人間関係において、信頼関係は重要なのです。

これは、学校教育だけに限ったことでは、ありません。

人々の職場や日常の生活においも、人と人との信頼関係があるので、普段何事も問題なく、スムーズに進んでいます。

信頼関係においては、自分が相手のことを、信じて待つことができれば、お互いの信頼が大きくなります。

- ◎ 職場の同僚と仕事を分担し、同僚が仕事を完成するのを最後まで待つ。
- ◎ 友だちにお金を少し貸したので、返してもらうまでじっと待つ。
- ◎ 恋人から、結婚のプロポーズをされるまで待つ。
- ◎ 知り合いからの返事の電話を待つ。

このように、相手を信じて待つ、いろいろな場合があります。

さて、あなたは、相手の人を信じて、待つことができているでしょうか。

ひょとして、信じて待つことが、苦手かもしれませんね。

では信じて待つためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 時間がかかっても、最後まで待ち続ける。
- ☆ 待っている間、焦らずリラックスして、自分を落ち着かせる。
- ☆ 待っている途中で、相手に早くするように要求したり、批判したりしない。
- ☆ あの人なら間違いないと、絶対信じて待つ。
- ☆ 裏切られた場合など、不安になることを想像しない。
- ☆ 結果や返事など、急いで求めすぎない。

このような努力をすると、信じて待つことが、できるようになります。

信じて待つことができると、相手はあなたを、さらに信頼するようになります。

相手を信じて待つことは、相手に対して、あなたの優しさと愛を示すことなのです。

真心が人の心を動かす 255



国土交通省副大臣が、選挙応援演説中に、多くの人を前にして、下関北九州道路に関する調査費を、総理や財務大臣のお膝元であることに引っ掛け「忬度した」と発言し、大きな騒ぎとなった。この言葉を素直に受け取ると、総理や財務大臣のお膝元なので、調査費を計上したと言っている。

副大臣の権限で、偉い人の機嫌を取るために、調査費を計上していいはずがない。

調査費の計上は、副大臣の権限だけで、できるものではありません。それに、総理や財務大臣のために、調査費を計上するのは、大きな問題です。調査費は、国民や地域住民のために必要だから、計上すべきです。

すぐに国民からの批判を受け、副大臣は、言ったことは偽りであったと、撤回と謝罪をした。その後さらに、野党のみならず政権内部からの批判もあり、発言での騒動の責任をとって、副大臣を辞任することになった。

副大臣の辞任は、当然だと思います。このような真心のない言葉で、人の心は、動きません。人の心を動かすのは、その人の真心です。政治家は、国民に対して、嘘偽りでなく、真心から話をして欲しいものです。

**真心の意味は、真実の心、偽りや飾りのない心、誠意を意味します。
真心とは、ウソや偽りのない本当の心のことです。**

あなたが真心を持って、話したり行動したりすると、そのことが人の心を動かします。人は、あなた言動が真心からのものであるのか、敏感に分かるのです。真心からの言動は、人に感動、感謝、共感、情熱を与えます。そして、真心からの言動であれば、人の心を動かし、人が喜んで協力するようになります。

真心の言動ができない弱い心の人、うわべだけの言動で、さまざまな状況から、自分を守ったり、逃げたりします。これでは、人の心を動かすことは、できません。

**今まで世の中のすべての人々は、真心で、心を動かされてきました。
日々真心を持って、生きるようにしましょう。
あなたの真心が、周りの人の心を動かし、あなたのために、周りの人が動いてくれるのです。**



明日はもっといい日になる 256



- 今日辛いことがあった人
- 今日悲しいことがあった人
- 今日上手くいかないことがあった人
- 今日怒ることがあった人

今日のことを、いつまでも心配しないで下さい。
明日は、あなたにとって、もっといい日になります。

- ☆ 明日は、楽しいことがあります。
- ☆ 明日は、嬉しいことがあります。
- ☆ 明日は、上手くいくことがあります。
- ☆ 明日は、いい出会いがあります。

明日は、もっといい日になると、強く信じましょう。
明るい明日を、夢見ましょう。

そのことが、あなたにプラスのエネルギーを、満たしてくれます。
その思いが、明日あなたに、いいことを引き寄せます。

あなたにとって、大切な一日です。
毎日、明日は、もっといい日になると信じ、幸せな毎日を過ごしていきましょう。



やりたいことリスト作成 257



自分をもっと元気にしたい人は、やりたいことリストを作成してみてください。

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

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

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

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

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

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

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

やりたいことができると、きっと幸せな気分になれることでしょう。



一番やりたいことに集中を 258



運がいい人は、自分のやりたいことが、確実にできます。
一つ一つ着実に、できていきます。

そうなるのでできることが、どんどん増えていきます。
一步一步前進していき、大きく前進します。
常に前進することが、自分の習慣になり、ラッキーが増えていくのです。

運が悪い人は、自分がやりたいことが、なかなかできません。
一つ一つ着実に、できません。
やりたいことが多くて、どれをすればいいか、わからないのです。
一步一步前進できず、前になかなか進みません。
常にいろいろなことに手を出すことが、自分の習慣になり、ラッキーがやってきません。

運がいい人は、たくさんやりたいことがある中で、今一番やりたいことは何か、はっきりしているのです。
やりたいことの中で、優先順位をつけて、一番やりたいことを、とことんやっているのです。

一番にやりたいと思ったら、自分のエネルギーを燃え上がらせ、パワーをそれだけに、集中するのです。
常に全力で、そのことだけに集中すると、ほとんどのことは、できるようになります。

一番やりたいことを明確にして、確実に一步一步前進できるように、なりましょう。
必ずラッキーが、あなたにやってきます。



健康が一番 259



幸せであるためには、なんと言っても健康が一番です。
ケガや病気をすれば、体も心もキツイ思いをします。

私の母は、高齢ですが、大変元気でした。
歩くのは、ゆっくりですが、しっかり歩くことができました。
何事にも好奇心旺盛で、やる気がありました。

ところが、歩道で少し出ている鉄の蓋につまずき、腰をひねりました。
それ以来、元気がなくなり、痛くてあまり歩けなくなりました。
もちろん外出することもなくなり、部屋に閉じこもる生活になりました。

そこで、毎日病院に行ったり、温泉に行ったりして、治療を続けました。
時間がかかりましたが、今では、もとの元気な身体にもどってきました。

母の姿を見て、つくづく健康が一番と思いました。
健康であると、たくさんのいいことがあります。

- ☆ 体が元気で、自由に行動できる。
- ☆ 心が生き生きして、やる気がみなぎる。
- ☆ 思考が働き、アイデアや知恵が湧く。
- ☆ 何に対しても積極的になる。
- ☆ 喜んでいろいろな人と話したり、仕事をしたり、遊んだりできる。

幸せには、体と心が健康で、エネルギーが漲っていることが大切です。
健康が一番を合い言葉に、日々十分健康に気をつけましょう。



質問力であなたが輝く 260



研修会などに参加すると、会の終わりに司会が、「質問はありませんか。」と尋ねることがあります。

そんな時に、多くの人が黙っているのですが、なかには手を挙げて質問する人がいます。

手を挙げて、質問する人を、あなたはどのように思いますか。

- 質問しなければ、会が早く終わるのに残念だ。
- よくそんな簡単なことを、質問するもんだ。
- 質問する人は、恥ずかしくないのかな。

このように考える人が、いると思います。

質問することを、批判的に考える人は、質問力が低い人かもしれません。

しかし、質問することは、素晴らしいことなのです。

- ☆ 質問することには、勇気がいります。
- ☆ 学ぶ姿勢があるから、質問ができます。
- ☆ 質問する人は、好奇心旺盛で、課題意識があります。
- ☆ 勇気を出して質問したことは、心に残り、力となって蓄えられます。
- ☆ 質問せず、わからないままにいることが、恥ずかしいのです。

わからない時に、謙虚な姿勢で積極的に質問すると、どのようなことになるでしょう。

- ◎ 学力が伸びてきます。
- ◎ 知識が豊富になります。
- ◎ 仕事のスキルが高まります。
- ◎ 人間関係が良くなります。
- ◎ 個性や魅力が高まります。

どんな些細なことでも、いいのです。

恥ずかしがらず勇気を出して、どんどん質問しましょう。

質問することが、楽しくなるくらい、質問しましょう。

質問力が高まり、あなたが輝き、幸せになることでしょう。



成長の三つの運 261



人は、人間関係の中で、成長します。
自分一人だけでの成長と、他の人の協力による成長は、大きな違いがあります。

自分一人だけで、どれだけ頑張ってみても、自分の成長の度合いは、限度があります。
他の人の協力による自分の成長の度合いは、限りなく大きな成長ができます。

仕事の場合で考えると、自分一人だけ必死に頑張っても、仕事の成果は、限界があります。
しかし、いろいろな人の協力による仕事の成果は、無限に大きなものになります。

成長には、三つの運が必要です。

- ① 上から引っ張り上げてもらう運
- ② 横から支えてもらえる運
- ③ 下から持ち上げられる運

この三つの運があなたにあると、あなたは大きく成長することができます。

① は、上司や目上の人に、可愛がられて、仕事などを任されたり、引っ張りあげてもらったりすることです。
こびるのではなく、任されたことに、真摯に取り組むことで、可愛がられます。

② は、友だちや同僚から、協力してもらったり、応援してもらったりして、横から支えてもらうことです。
同年代の友だちや同僚に対して、優しく、仲良く接するので、好かれていて、周りが放っておかないのです。

③ は、部下や目下の人に、尊敬され、信頼され、下から持ち上げてもらうことです。
後輩や年下の面倒見が良く、困ったことなどいっしょに心配し、助けたり、支えたりするので、持ち上げてもらえるのです。

**この三つの運があると、総合的に運が大きくなります。
人として、大きな成長を遂げることができるのです。**



今あなたは幸せです 262



何かを得られれば、幸せになる。
何かができれば、幸せになる。

幸せを未来に、求める人がいます。
本当にそうでしょうか。

- もう少しお金が貯まると、幸せになる。
- 仕事が上手くいくと、幸せになる。
- 結婚できれば、幸せになる。
- 今の病気が治れば、幸せになる。
- 部長になれば、幸せになる。

このように考えて、幸せになるのを、先に延ばしていませんか。
本当は、今あなたは幸せなのです。

- ☆ 楽しいことや嬉しいことがある。
- ☆ 毎日が、充実している。
- ☆ 家族みんなで、いっしょにテレビを見る。
- ☆ 食事が、美味しい。
- ☆ 仕事が、順調に進んでいる。
- ☆ 友だちから、自分のことをほめてもらった。

このように、あなたには、今幸せなことが、いっぱいあります。
今の幸せを、十分楽しみましょう。
それに、未来の幸せ(目標)に向かって、頑張っている今も、あなたは幸せなのです。

今が幸せと気づかない人は、今のあなたの幸せを、探してみてください。
きっとたくさん見つかるでしょう。



パット判断して前に進もう 263



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

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

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

なかなか判断ができないのは、どうしてでしょうか。

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

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

では、どうしたらパット判断できるのでしょうか。

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

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

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

どんな時も、パット判断して、前に進んでいきましょう。

嫌なことはキツパリ断ろう 264



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

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

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

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

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

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

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

嫌なことはキツパリ断り、自分の好きなことを、するようにしましょう。



ありがとうとすぐ言おう 265



以前知り合いのある人から電話で、私に協力の依頼がありました。
そこで、私は、忙しい時期ではありましたが、協力の依頼を受け、数ヶ月頑張り、依頼に見事応えることができました。
依頼されたことが終わり、数ヶ月経った時、ある人と偶然出会いました。
そこで、ある人から、「ありがとう」と感謝の言葉を言われました。

みなさんは、このことをどう思われるでしょうか。

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

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

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

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

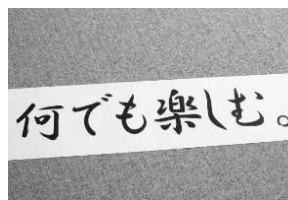
- お願いしていた仕事が、全部完了したと報告を受けた。
- 友だちから借りていた本を、友だちに手渡しで返した。
- 自分の代わりに、家族が掃除・洗濯などをしてくれた。
- どうして問題を解決したらいいか尋ねると、いろいろなアイデアを教えてくれた。
- 置いたままにしていた忘れ物を、自分に届けてくれた。

このような場合は、まさにその時、ありがとうとすぐに言うことが大切です。

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

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

ささいな仕事でも楽しもう 266



今の仕事は、毎日が楽しくて、自分にあっていると思っている人は、大変幸せです。仕事が、自分の生き甲斐でもあります。しかし、今の仕事を次のように、感じている人も多いでしょう。

- 仕事をするのが、苦痛だ。
- 仕事で楽しいと思うことがない。
- 仕事のことばかり考えてしまうので、心配事が多い。
- ささいな仕事ばかりを、させられるので嫌だ。

このように感じている人は、幸せとは言えないでしょう。

人の生活は、おおまかに仕事、遊び、寝るに分けられます。遊びは、楽しいものです。寝るは、ラクなものです。後は、仕事だけです。

仕事は、人の生活の大きな部分を、占めています。仕事が楽しいのか、辛いのかで、人生すべてが決まると言っても、過言ではないでしょう。仕事が楽しいと、人生すべてが楽しくなります。

間違っではいけないことは、仕事自体に、楽しい・辛い・苦痛は、一切ありません。大きな仕事でも、ささいな仕事でも、りっぱな仕事であり、人の役に立っているのです。

楽しい・辛い・苦痛は、すべてあなたの心が、決めているだけなのです。あなたが辛い仕事と思っても、他の人がすると、楽しい仕事と思うかもしれません。

せっかく仕事をさせていただいているのです。今のあなたの仕事が、あなたにとって、天職なのです。

例えば、アパートの掃除をするのが、仕事とします。

- ☆ 自分なりに、美しくなるための工夫をして、掃除をする。
- ☆ 掃除にかかった時間を計り、短くなるのを楽しみにする。
- ☆ 掃除をすることで、住民の喜ぶ姿を想像して、掃除をする。
- ☆ 掃除が上手くいった時は、自分をほめる。

このような仕事の工夫をすると、仕事が楽しくなってきます。

仕事は、受け身でやるのではなく、率先してしましよう。ささいな仕事でも、楽しみましよう。あなたの人生は、楽しく幸せになることましよう。

欲張っていいよ 267



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

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

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

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

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

違いは、大きな欲を持っているか、いないかだけです。

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

**ぜひ大きな欲を、持つようにしましょう。
もっと欲張りましょう。**

そうすると必ず欲の通りの現実が、あなたに引き寄せられるのです。



魅力磨きに投資を 268



人は、誰でも素晴らしい魅力を持っています。

- 仕事が、正確で速くできる。
- 人に対して、優しく接することができる。
- いろいろな知識が、豊富である。
- 美味しい料理を、作ることができる。
- マラソンが得意で、いい記録を持っている。

このように、素晴らしい魅力があります。
いろいろな魅力がありますが、時とともに、自然とその魅力が薄らいでいきます。

そこで、魅力に磨きをかける投資をすることが必要です。
投資をするとは、必要なお金をかけるということです。

- ☆ 必要な本を購入し、読む。
- ☆ 実践講座に参加し、実技能力を高める。
- ☆ 外国旅行・国内旅行をして、特色ある都市などの様子を学ぶ。
- ☆ セミナーに参加し、知識やアイデアなどを学ぶ。
- ☆ 懇親会に参加し、人との交流を深める。

このような努力をすると、魅力をさらに磨くことができます。
しかし、そのためには、どうしてもお金が必要です。

私も以前、魅力を磨くために、自費で地方から東京に行き、研修会に参加し、学んでいました。

住まいや車、洋服、食べ物、子どもへの仕送りなど、このようなことにお金が、消えていく人が多いと思います。
しかし、無理をしてでも、少しお金を用意しましょう。

そのお金を、自分自身の内面の魅力を磨くために、自分自身に投資をしましょう。
今のあなたの投資が、あなたの魅力を磨き、将来を素晴らしいものにします。



悪いとすぐ判断しない 269



いろいろな物、出来事、状況、他の人などを、悪いとすぐ判断する人がいます。

- この野菜は、悪くなっている。
- あの人は、言うことを聞かないので悪い人だ。
- このままの景気の状態であれば、悪くなるばかりだ。
- 事故を起こしたのは、あの人が悪いからだ。

判断したように、確かに悪いのかもしれませんが。
しかし、悪いとすぐに判断して、いいのでしょうか。
いつも悪いことだけに目が行き、安易に悪いと判断していないでしょうか。

悪いとすぐに判断して、切り捨ててしまって、いないでしょうか。
すぐに悪いと言われた人は、あまりにも可愛そうです。

人は、いろいろな見方ができ、それに基づいた判断ができます。
あなたが、悪いとすぐに判断したことは、見方を変えると良いことかもしれません。

- ☆ テストの点数が、80点だったので、努力不足で、悪いと判断する人がいます。
- ☆ テストの点数が、80点だったので、努力が実り、良いと判断する人がいます。

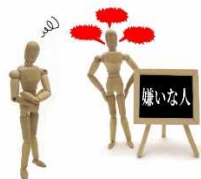
- ☆ 今年は、どこの農家も野菜がたくさん収穫できたので、値段が下がり、悪いと判断する人がいます。
- ☆ 今年は、どこの農家も野菜がたくさん収穫できたので、消費者が喜んでくれるので、良いと判断する人がいます。

ある人にとっては、悪いことでも、別の人にとっては、良いことなのです。
どの視点で見るかによって、悪い面と良い面があります。

悪いとすぐ判断しないようにしましょう。
できれば良い視点から、良い面をしっかり見て、判断していきたいものです。



嫌われてもいいよ 270



小さい頃親から、「そんなことしたら、みんなから嫌われるよ。」と言われたことがあると思います。

学校でも先生から、「人から嫌われることを、しないようにしなさい。」と言われたことがあると思います。

このような考えが、大人になっても染みついている人が、多いように思います。

確かに人から嫌われないことが、良いことだと思います。

悪いことをしたり、いじめをしたり、差別をしたりすると、人から嫌われてしまいます。

このようなことは、決してしたらいいけません。

しかし、嫌われることが悪いことだという考えに執着しすぎて、支障をきたすようになってしまうことが、あるかもしれません。

嫌われることが怖くて、八方美人で優柔不断では、思い切ったことは、できなくなります。

例えば、次のようなことです。

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

このような場合は、他の人から嫌われる可能性が高いです。

必要な嫌われても、行動しなくてはいけません。

嫌われるのを怖がっていたら、何もできません。

いろいろな人がいるので、全ての人から、嫌われないことは、あり得ません。

自分が思いきった行動をすると、嫌う人が出てくるのは、当然なのです。

あなたが、それだけ頑張っているのです。

自分の信念に基づいて、行動すれば、何も心配いりません。

自分に、人に嫌われていいよと、言ってあげましょう。



一年三百六十五歩前進 271



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

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

ここで、歌手の水前寺清子の「三百六十五歩のマーチ」の歌詞を紹介します。

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

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

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

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



目に見えない報酬 272



人に良いことをすれば、自分に良いことが返ってきます。
これは、間違えなく事実です。

しかし、良いことが返ってきても、本人が気がつかないことが多いです。
人によっては、良いことをしたのに、自分に返ってこないと言う人がいます。

自分に対する報酬を求めて、人に良いことをするべきではありません。
報酬を求めず、無償の愛で、人に良いことをするべきです。

それに、人に良いことをすること自体が、あなたが大きな報酬をもらっているのです。

- 人に親切なことをすることができたことが、あなたへの報酬です。
- 仕事が遅い人に対して、仕事の協力ができたことが、あなたへの報酬です。
- 家族に、おいしい料理を作って食べてもらったことが、あなたへの報酬です。
- 友だちに、喜ぶ情報を教えたことが、あなたへの報酬です。
- 施設の子ども達に、喜ぶようなプレゼントをしたことが、あなたへの報酬です。

良いことができるあなたは、いつも見えない報酬をいただいています。

- ☆ 良いことをする機会が与えられています。
- ☆ みんなから喜んで、もらえます。
- ☆ 自分の心が、清々しい気分になります。
- ☆ 幸せな感情になり、ツキやチャンスを引き寄せます。

このように、良いことをすれば、その時に目に見えない報酬があります。
それは、お金や品物ではない、最高の報酬なのです。



今を生きる 273



あの日から、三年経ちました。

熊本地震の被災者の多くの方が、今を必死で生きています。

道路・建物・宅地などの復旧は、かなり進んできました。

しかし、いまだに一万六千五百十九人が、仮住まいを強いられています。

今後益々創造的復興が進み、被災者の方々が、安心して暮らせるようにと願うばかりです。

そして、今を生きる喜びと希望を感じて、充実した日々を送って欲しいものです。

ここで、谷川俊太郎の詩「生きる」の一部を紹介します。

生きているということ

いま生きているということ

泣けるということ

笑えるということ

怒れるということ

自由ということ

生きているということ

いま生きてるということ

鳥ははばたくということ

海はとどろくということ

かたつむりははうということ

人は愛するということ

あなたの手のぬくみ

いのちということ

ズバ、ズバっと、強烈さをともなうものが続き、生きるということには、鼓動がともなうものなのだと
いうことが、詩から伝わってきます。

今を生きる素晴らしさを、強く学ぶことができます。

被災者の方々の今の言葉を紹介します。

○ 仮設住宅に、夫婦二人で生活できていることが、何よりの幸せです。

○ 一日も早く、もとの平和な生活に戻れる日を願っています。

○ 復興は、元に戻すことではなく、新しく作っていくものだと思う。動かなければ、何も見えてこないし、前には進めない。

○ 励ましてくれる人がいて、乗り越えることができたから、今がある。

○ 今生きていることに感謝している。三年がたった今、一步一步、いろいろなことにチャレンジし、学んでいる。

熊本地震を乗り越え、多くの被災者の方々が、希望を持ち、今を生きる幸せを実感しています。
そして、未来に向かって、着実に一步一步前進しています。

自信があなたを成長させる 274



あなたは、自分に自信がありますか。
自分に自信がある人は、素晴らしいと思います。
しかし、はっきりと自分に自信があると答えられる人は、少ないかもしれません。

- 自信がない人は、夢や目標に向かっていく時、不安になり、頑張ることができません。
- 自信がない人は、他の人から期待されたり、任されたりしません。
- 自信がない人は、他の人を信頼することが、できません。
- 自信がない人は、自分のことを悲観的に考えたり、自己否定します。

自分に自信がないことは、生きていく上で、あまりいいことではありません。
せつかくの自分の人生なので、どんな時も自分に自信を持って、生きましょう。

自信を持つために、次のことをするといいいでしょう。

- ☆ 自分の良いところを見つけ、その素晴らしさを、自分に言い聞かせる。
- ☆ 「自分を信じます」「大丈夫」と言う言葉を、毎日自分に言い続ける。
- ☆ 自分は、必ずできると自分に、言い聞かせる。
- ☆ 自信がない時は、自信があるようにふるまう。
- ☆ 小さな成功体験を経験する。
- ☆ どんな時も自分を最後まで、信じる。

今のあなたは、今のあなたで素晴らしいのです。
他の人と比べたり、できない自分を想像しないで下さい。

自信とは、自分を信じることから、始まります。
自分を信じることは、すべての基本です。

自分を信じることができれば、自分の自信が高まります。
自分の自信が高まると、他の人も信じるのが、できるようになります。

自信を持つと、いろんなことにチャレンジし、多くのことが、できるようになります。
たくさん経験を積み、自信が漲ってきます。

あなたの自信が、あなたを大きく成長させるのです。



生涯現役で働こう 275



働くことは、素晴らしいことです。

- 働くことで、体を動かし、頭を使い、心が楽しくなり、健康に大変良い。
- 働くことで、社会や人々のためになる。
- 働くことで、知識・技能が身につく、自分自身が成長できる。
- 働くことで、収入があり、自分や家族を養うことができる。
- 働くことで、多くの人との絆や信頼関係ができる。

このように、働くことは、良いことがたくさんあります。
人にとって、働くことは、幸せなことなのです。

働くとは、どんなことをすることでしょう。

- ◎ 会社・デパート・工場などに勤めて、働く。
- ◎ 商店・農家・漁業などをして、働く。
- ◎ 家庭で、家事などをして、働く。
- ◎ 自宅の畑で、作物を作って、働く。
- ◎ 家族の世話をして、働く。
- ◎ 親の介護をして、働く。
- ◎ ボランティア活動で、働く。

このように日常生活では、いろいろな働く場があります。
お金を得て働く場合もあれば、無償で働く場合もあります。
会社で働く場合もあれば、家庭で働く場合もあります。
体を使う場合もあれば、頭を使う場合もあります。

人生は、長い旅路です。
そのときどきに、ふさわしい働き方をすることが、大切な生きる知恵です。

- ☆ 若いころは、自分を鍛え、ひたすら必死で働きます。
- ☆ 中年からは、足取りをゆるめないで、今まで以上に頭を使い、努力を継続します。
- ☆ 老年からは、健康に気をつけながら、自分のペースで、できることをします。

生涯における健康の秘訣は、いくつになっても働くことを、継続することです。
できるだけ早く引退しようと、思わないで下さい。

生涯現役で、働きましょう。
多くの人が、生涯現役を続けています。

無理せず、節度を保って、働けばいいのです。
人生のゴールまで、ほどよいペースで頑張って、働き続けましょう。

人が生きる意味とは 276



人は、生まれてから、成長し、最後は死を迎えます。
人は、何のために、生まれてきたのでしょうか。

人が生きる意味とは、どんなことでしょうか。
誰もが考えることですが、はっきりとしたことは、よくわかりません。

いろいろな考え方がありますが、いくつか紹介します。

☆ 人として、困難なことなどを乗り越え、成長するためです。

☆ 人として、多くの人の役に立つためです。

☆ 人として、楽しむためです。

☆ 人として、幸せに生きるためです。

☆ 人として、家族など子孫を増やすためです。

☆ 人として、社会や文化などの発展に寄与するためです。

☆ 人として、自分探しの旅をするためです。

どの考えも、素晴らしい考えだと思います。
人が生きる意味とは、あなたが考えている意味が、一番良い意味だと思います。

人が生きることは、生きているだけで、大変貴重な価値があるのです。
遠慮せずもつと堂々として、しっかりと生きていきましょう。



死と真剣に向き合わない 277



死と向き合ったことは、ありませんか。
誰でも一度は、死と向き合ったことがあると思います。

- 家族や親戚の葬式があった時
- けんかやいじめなどで、苦しい思いをした時
- 友だちや知り合いが、急に亡くなった時
- おおきな病気やケガをした時
- 会社の上司や同僚から、嫌がらせを受けた時

このような時に、死と向き合うことがあります。
死と向き合うことは、生きる意味や今の自分の存在などを、考える機会になります。
死と向き合うことは、自分にとって意義があることです。

しかし、気をつけなければ、ならないことがあります。
それは、いつも死と向き合ったり、真剣に死と向き合うことは、十分注意が必要です。

気がつかないうちに、自分自身を死の世界に追い込んでしまいます。
いつの間にか死を引き寄せてしまいます。
死は、知らぬ間にあなたの心を支配します。

そこで、次のようなことに、心がけましょう。

- ☆ 死のことを、考えすぎない。
- ☆ 死に関する情報から、遠ざかる。
- ☆ 気にしないで、いつものように生きる。
- ☆ 元気が出て、楽しいことを考えたり、行動する。
- ☆ 生きることの素晴らしさに、フォーカスする。

死と真剣に向き合わないようにしましょう。
その時がやってくるまで、精一杯生きることが、あなたのつとめです。



フットワークを軽く 278



ゴミで散らかった部屋に、ある人を案内し、その部屋で待たせました。
しばらくして、ある人を隣の部屋へ呼びました。
待たせていたゴミの部屋の様子に、特に変化は、ありませんでした。

今度は、ゴミで散らかった部屋に、別の人を案内し、その部屋で待たせました。
同じように、しばらくして、その人を隣の部屋へ呼びました。
待たせていたゴミの部屋の様子に、大きな変化がありました。

それは、部屋のゴミがなくなり、きれいになっていました。
別の方は、部屋にゴミがあるのに気がつき、片付けたのです。

この二人は、どちらが運がいいと思いますか。
ある人は、おそらくゴミに気づいたと思いますが、何もしていませんでした。
別の方は、ゴミに気づき、片付けるという行動がありました。

運がいい人は、行動する人です。
運がいい人は、フットワークが軽いのです。

運は、動きの中にしか、起きません。
運が悪い人は、たいてい動きがなく、停滞している人です。

子どもを育てる言葉に、「気づき、考え、行動する」があります。
気づき、考えだけで終わる人は、運はやってきません。
行動するが伴って、運がやってくるのです。

- ☆ パット行動する。
- ☆ 口より先に行動する。
- ☆ 日頃から運動をして、素早く動けるようにする。
- ☆ 人に出会ったり、旅行に出かけたりして、リズムをつくる。
- ☆ 行動を継続する。

このようなことに、取り組みましょう。
あなたのフットワークが、軽くなります。

自分の行動の中にしか、運は生まれません。



大好きなことが運を呼ぶ 279



運がいい人とは、どんな人でしょうか。
想像してみてください。

- 運がいい人は、楽しく充実した日々を送っています。
- 好きなことに挑戦し、夢を実現しています。
- いつも笑顔で、笑いが絶えません。
- どんな時も、上機嫌でいます。

運がいい人は、このような人では、ないでしょうか。
暗い顔や元気のない人には、なかなか運がやってきません。

運がいい人は、大好きなことが、はっきりしています。
好きなことを、毎日楽しくやっています。
楽しいから、夢が叶い、笑顔があり、上機嫌でいられます。

自分が、大好きなことをしていると、いいことがあります。

- ☆ まわりの人とよい関係ができる。
- ☆ 社会的に認められる。
- ☆ 誰からも好かれる。
- ☆ たくさんの人が、協力してくれる。

このようにいいことが、たくさんあり、運を呼びます。
好きなことに頑張っている人は、いつも輝き、幸運の女神が微笑みます。



自分が一番大切 280



世界中で、一番大切なものは、何でしょうか。
いろいろあるかもしれませんが、やはりなんと言っても、自分が一番大切です。

みなさんは、いつも自分を大切に、しているでしょうか。
ひょっとすると、自分が一番大切ではない人が、いるかもしれません。
それでは、自分が可愛そうです。

- 自分を一番に優しくできないと、他の人も優しくできません。
- 自分を一番に許すことができないと、他の人も許すことができません。
- 自分を一番に信じるのができないと、他の人も信じるのができません。
- 自分を一番に幸せにできないと、他の人も幸せにできません。
- 自分を一番に素晴らしいと思わないと、他の人も素晴らしいと思えません。

自分が一番大切な人が、他の人を大切にすることができます。
ぜひ、自分が一番大切な人になりましょう。

- ☆ 自分は、いいところを、たくさん持っている。
- ☆ 自分は、どんなことがあっても、自分を責めない。
- ☆ 自分は、大きなミスをしたとしても、自分を許すことができる。
- ☆ 自分は、自分をいつも信じている。
- ☆ 自分は、大きな可能性を持っている。

こんな人は、自分が一番大切な人です。
自分が世界で最も重要な人物であることを、心に刻みましょう。

そして、時々自分に、「自分が一番大切です。」と言ってあげましょう。



さわやかな風が吹く 281



春になると、いろいろな場所に、さわやかな風が吹きます。

- 学校では、新入生が入学し、先生方も異動で、新しい学校勤務が始まります。
- 会社では、入社式があり、新入社員の勤務が始まります。
- 家庭においては、子どもの学年が一つ上がったたり、進学したりします。

今までマンネリとした環境に、変化が起こり、さわやかな風が吹きます。
さわやかな風が吹くと、みんなが元気になり、やる気に満ちあふれます。

さわやかな風は、この例のように、春だけに吹くのでは、ありません。
多くの人が、知恵を絞りながら、さわやかな風が吹くようにしているのです。

- ◎ 新装開店セール・バーゲンセール
- ◎ 会社等の勤務場所・勤務課等の異動
- ◎ 古くなった病院等の建物の建て替え
- ◎ 会社等の人事における昇任等
- ◎ 選挙や内閣の改造

このように、人々は、さわやかな風を吹かせています。
さわやかな風が、大切なのです。

もしあなたが、マンネリとした環境にいるのであれば、意識してさわやかな風を吹かせてみませんか。

- ☆ やりたかったことに、チャレンジしてみる。
- ☆ 家族で、行ったことのない所に、旅行に行く。
- ☆ 夫婦で、高級料理店で食事をする。
- ☆ 友だちといっしょに、思いっきり遊ぶ。
- ☆ 温泉に行き、体と心をリフレッシュする。
- ☆ 会社を辞め、起業する。

自分のやりたいことで、思いっきりさわやかな風が吹くようにしましょう。
きっと面白い変化が起こり、物事が良い方向へと進むことでしょう。



時には冷静に周りの様子を見る 282



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

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

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

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

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

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

知らず知らずのうちに、自己中心的な自分になっていきます。

時には冷静に、周りの様子を見るようにしたら、いかがでしょうか。

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

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

人は、人々の中で、支え支えられて生きています。

人は、人々の中で、バランスをとって生きています。

周りの様子が見えるようになると、適切な行動ができるようになります。

周りの人との接し方や対応が、優しくできるようになります。



宣伝で心のコントロールを 283



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

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

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

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

間違いなく宣伝は、多くの人の消費動向に、影響をおよぼしています。

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

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

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

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



幸せの種まき 284



あなたが、自宅の庭に美しい花を咲かせようと願うとします。
そこで、まず美しい花を咲かせる種を探すでしょう。
いい種が見つかったら、庭に種まきをします。
芽が出て花が咲くまで、肥料を与えたり、水をかけたり、草を抜いたりと世話をします。
そのような日々の努力をすることで、美しい花が咲くことへの期待と愛情も育ちます。
そして、まいた種のとおり美しく見事な花が、咲きほこるのです。

実は、人生の幸せの種まきは、美しい花の種まきと同じなのです。

人生が幸せに満ちたものになりたいと願うなら、幸せの種まきをしなければなりません。
種まきをして、幸せの花が咲くまで、日々の努力を続けます。
そして、まいた種のとおり幸せの大きな花が咲くのです。
ここで大事なものは、どんな種をまくかです。
悪口・不平不満・ウソの種をまけば、幸せの花は、決して咲くことはありません。

幸せの種とは、感謝・よい行い・よい言葉の三つです。

☆ 感謝

- ・人のよい行動に感謝
- ・人のよい言葉に感謝
- ・自分自身に感謝
- ・祖先の人々に感謝
- ・いろいろな物・お金に感謝
- ・人以外の生き物に感謝
- ・自然界の環境に感謝

☆ よい行い

- ・優しくする
- ・親切にする
- ・愛する
- ・手伝う
- ・協力する
- ・ボランティアをする
- ・仕事をする
- ・笑顔で接する
- ・挨拶をする
- ・掃除をする

☆ よい言葉

- ・ありがとうございます
- ・嬉しい
- ・楽しい
- ・感謝します
- ・幸せ
- ・ついている
- ・素晴らしい
- ・なるほど
- ・おもしろい
- ・許します

日頃から、意識して感謝・よい行い・よい言葉の幸せの種をまくと、必ず幸せの大きな花が咲きます。

人生が、希望と光で輝き、幸せで満ちたものとなります。

決して難しいことはありません。
感謝・よい行動・よい言葉を心に刻み込みましょう。

共感か問題解決か 285



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

自然ともっと親しもう 286



車でドライブをして、海に行き、久しぶりに海をゆったりと眺めました。
見渡す限り海が広々と広がり、塩の香りがする海風が、私を温かく包んでくれました。
大好きな海を眺めて、楽しいひとときを過ごすことができました。

海を眺めていると、自分の気持ちがスッキリとして、爽やかな気分になりました。
今まで悩んでいた自分が、なんだか恥ずかしくなり、活力がもどってきました。

**自然は、人を癒やす力があります。
人は、自然と親しむことで、感性が高まり、元気をもらえるのです。**

現代人は、自然と親しむことが、少なくなりました。
無機質の部屋や建物の中で、毎日を過ごしています。

自然ともっと積極的に、親しみましょう。
無理なくあなたにできることで、かまいません。

- ☆ 近くの公園に行ってみる。
- ☆ 通勤・通学の時の草花を見る。
- ☆ 天気の良い日は、外で弁当を食べる。
- ☆ 朝日や夕日の素晴らしさに感動する。
- ☆ 雲の動きや様子を楽しむ。
- ☆ 木が多くある所で、ゆっくりと過ごす。
- ☆ 動植物の変化に、目をやる。
- ☆ 鳥の鳴き声に耳を傾ける。
- ☆ 夜の星空を眺める。

自然と親しむことで、全ての感覚を研ぎ澄ますことができます。
自然や動植物に囲まれて、生きていることを実感できます。

自然ともっと親しみ、全宇宙とのつながりに、感謝しながら生きましょう。



一瞬で未来を奪われる交通事故 287



命がなくなること以上に、不幸なことはありません。

命は、かけがえのないものです。

一瞬で命を落とし、その人の未来を奪われるのが、交通事故です。

幸せに生きるためには、交通事故を起こさない、交通事故に合わないことが大事です。

あまりにも衝撃的な交通事故が起こりました。

2019年4月19日に東京都豊島区の池袋の路上で、男性(87)運転の乗用車が、時速100キロ以上のスピードで暴走し、ハンドル操作をせず次々と人間を轢き、2人の母子が死亡、8人が重軽傷を負った交通事故です。

妻(31)・娘(3)を亡くした夫が、会見を開き、次のように述べました。

「最愛の妻と娘を突然失い、ただただ涙することしかできず、絶望しています。娘がこの先どんどん成長し、大人になり、妻と私の元を離れ、妻と寿命尽きるまで一緒にいる。そう信じていましたが、たった一瞬で私たちの未来は奪われてしまいました。悔しくて悔しくて仕方がありません。この悔しさはどれだけ時間が経っても消えないでしょう。」

「それぞれのご家庭で事情があることは重々承知しておりますが、少しでも運転に不安がある人は車を運転しないという選択肢を考えて欲しい。また、周囲の方々も本人に働きかけて欲しい。家族の中に運転に不安のある方がいるならば、いま一度家族内で考えて欲しい。それが世の中に広がれば、交通事故による犠牲者を減らせるかもしれない。そうすれば、妻と娘も少しは浮かばれるのではないかと思います。」

痛ましい事故で、可愛そうでなりません。

交通事故に合われた二人のご冥福を、心からお祈り申し上げます。

そして、あらためて交通事故を起こさない、交通事故に合わないよう、日々努力していきたいと思えます。

交通事故を起こす要因を紹介します。

☆ スピードの出し過ぎ

☆ 一旦停止などの交通ルール無視

☆ あおり運転

☆ 飲酒運転

☆ 運転中の携帯電話使用

☆ 病気・治療中・服薬中の運転

☆ 高齢者の運転

このような要因で、交通事故が起こり、毎年多くの方々の方が亡くなられています。

平成30年中の交通事故による死者数は、3,532人でした。

車は、人を殺すことができる銃と同じです。

運転は、銃の引き金に指をかけて、動いているのと同じなのです。

交通事故による死者が減り、多くの方が幸せで、生きられる世の中にしたいものです。

相手の行動が嫌でも尊重する 288



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

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

しかし、はたして相手の行動を改めさせる必要が、あるのでしょうか。

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

自分と他の人では、考え方や行動が違うのは、当たり前です。

自分が嫌という感情で、相手の行動を改めさせるのには、無理があります。

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

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

あなたは、会議中にパソコンを打つことに、不快感を感じました。

そこで、相手にそのことを伝え、止めさせようと思いました。

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

逆に、反発し、止めようとしなくてもいいかもしれません。

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

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

相手の行動が嫌でも、尊重することが、とても大切なことです。

そのためには、次のように思うようにしましょう。

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

あなたの感情を変えれば、相手の行動を改めさせることは、起こりません。

相手の行動が嫌でも、尊重するあなたが、素晴らしいのです。



自由を楽しもう 289



今自由を楽しんでいますか。

戦争の時代は、日本は、多くの自由が制限されていました。
不自由な生活で、不幸な生活でした。

戦後日本は、自由が保障される国になりました。
日本国憲法の保障している、思想・良心・言論・集会・結社・信教・学問・居住・移転・職業選択の自由などです。

今の日本は、大いに自由を楽しめる国であり、幸せな国です。

- ☆ 自由にいろんなことを考えることができ、本やインターネットなどで、自由な表現ができます。
- ☆ 好きな高校・大学・企業など選んで進むことができます。
- ☆ 自由に話をしたり、集まったり、行事・イベントを開いたりできます。
- ☆ 好きな物を食べたり、食事に行ったりできます。
- ☆ 自由に国内旅行したり、海外旅行したりできます。
- ☆ どんな宗教でも入り、学ぶことができます。
- ☆ 今の政府に対して、反対するような意見・行動をすることができます。
- ☆ 稼いだお金で、自由に自分が欲しいものを購入することができます。
- ☆ どんなことを学ぼうが、どんなことをしようが、自由にできます。
- ☆ 日本中のどこでも、自分が気に入った場所に、住むことができます。
- ☆ 日本人でも外国人でも、愛する人と自由に結婚できます。

たくさんの方が、自由にできます。
自由であることの喜びを感じます。

遠慮せず思いっきり、手に入れている自由を使いましょう。
人生が幸せで、実り多いものとなるために、しっかりと自由を楽しみましょう。



人の自由を制約しない 290



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

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

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

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

どうしたら人の自由を、制限しなくなることができるのでしょうか。

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

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



誰であれ人前で自分らしく 291



人は、毎日いろいろな人と接します。
その時、誰であれ人前で自分らしい態度で、接しているでしょうか。

- 弱い子どもには、厳しく接する。
- お世話になっている妻には、優しく接する。
- いつも怒られている上司には、何も言えずに接する。
- 優しい部下には、言いたい放題で接する。
- 怖い人であれば、あまり関わらないように接する。
- 友だちであれば、なれなれしく接する。
- 強い人には、ペコペコして接する。

このように、自分がまるで七変化みたいに、誰であるかによって、接し方がくるくると変わっていないでしょうか。

もしそうであれば、日増しに神経がすり減り、ストレスがたまります。
体も心もくたくたになり、疲れ果ててしまいます。

多くの方は、自分は七変化みたいな接し方をしている、とは思っていません。
しかし、周りの人は、あなたの接し方が変わっていることを、よく理解しているのです。
あなたに、本当のことを知らせないだけです。
そうであれば、あなたに対する信頼は、低いでしょう。

もちろん相手の期待に応えるために、必要に応じて、接し方を変えなければいけない時があります。
そのことは、当然誰でもわかることです。

**さまざまな状況や相手によって、人前で無理に自分を変えるのは、止めましょう。
自分は、自分です。**

**信念を持って、自分の生き方を貫きましょう。
誰であれ人前で自分らしく接し、自分の個性を輝かせましょう。**



いい友だちになろう 292



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

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

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

いい友だちになるために、次のことに努めましょう。

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

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

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



愛の言葉をたくさん言おう 293



自分は、愛されていないと感じる人がいます。
これは、多くの人を感じる悩みです。
今世の中は、愛に飢えている時代です。
もっと愛で満たされる世の中であって欲しいと、強く願います。

愛を感じるためのとてもいい方法があります。
それは、愛の言葉を自分から進んで、多くの人に対して、たくさん言うことです。
愛を心の中に秘めているだけでは、ほとんど愛が伝わりません。
自分の言葉で伝えることが、必要なのです。

- 愛の言葉を自分から言うことで、愛に対する感性が高まります。
- 他の人が言う愛の言葉を、敏感に感じることができるようになります。
- 自分自身の心がいつも愛の言葉で満たされ、幸せに感じます。
- 他の人も愛で満ち足りた気分になります。

愛の言葉は、「愛しています。」だけとっていませんか。
愛の言葉は、驚くほどたくさんあるのです。
愛の言葉を紹介します。

- ☆ ありがとう
- ☆ いっしょにしようね
- ☆ すごい
- ☆ カッコイイ
- ☆ すてき
- ☆ いいこと言うね
- ☆ 好き
- ☆ 大好き
- ☆ あなたのそういうところが好き
- ☆ 可愛い
- ☆ いっしょにいると楽しいね
- ☆ 私、幸せ者だな
- ☆ センスいいね
- ☆ ずっといっしょにしようね
- ☆ おもしろすぎる
- ☆ いい人だね
- ☆ 今から帰るね

このように愛の言葉は、たくさんあります。
愛の言葉で、愛を多くの人に、降り注ぐことができます。
愛の言葉を言うことは、そんなに難しいことはありません。
あなたが愛を感じた時に、あなたなりの愛の言葉で、声に出して言えばいいのです。

愛の言葉をたくさん言いましょ。
愛の言葉を素直に、たくさん言えるあなたは、すてきです。

自分の個性などをもっと話そう 294



赤い花は、より赤く咲く
黄色い花は、より黄色く咲く

これは、自分がどんな人間なのかを、より鮮明に出すということです。
たくさんの人の中に、あなたがいても、ただいるだけでは、あなたが目立つことはありません。

あなたが、他の人にあなたの個性などを知ってもらわないと、目立つことはありません。
あなたが黙っているのは、他の人は、あなたのことが、よくわからないのです。

多くの人が、謙虚すぎて、自分の個性などを話そうとしません。
あなたは、素晴らしい個性を持っています。
恥ずかしがらなくて、いいのです。

個性などを、他の人にもっと話して、自分のことをたくさん知ってもらいましょう。

- ☆ 自分の生き方
- ☆ 自分の夢・目標・信念
- ☆ 自分が今頑張っていること
- ☆ 自分の特技や趣味
- ☆ 自分が今楽しんでいること
- ☆ 自分の過去のいい出来事

どんなことでも構いません。
自分の個性などを、いろんな人にもっとたくさん話しましょう。

多くの人が、あなたのことがよくわかり、好きになってくれることでしょう。
あなたの個性などが、輝きを増してきます。



子どもに自分で判断させよう 295



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

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

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

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

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

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

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

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



どんな時も本音で 296



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

あなたは、上司に対して、どのような態度で臨みますか。

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

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

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

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

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

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

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



大丈夫、大丈夫、大丈夫 297



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

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

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

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

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

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



問題を隠さない 298



日本人は、いろいろな問題があっても、そのことを隠してしまう傾向にあります。問題を隠さないで、オープンにすることが、自分たちの恥と考えるようです。

それでは、問題の解決にはなりません。時が経てば経つほど、雪だるまのように、しだいに大きくなります。最後には、大きな問題となって、多くの人に知られてしまう結果になります。そうなれば、かなり問題の解決は、難しくなります。

例えば、学校でいじめが起こったとします。早い段階で、いじめのことを他の子ども達、親や教師に知らせ、オープンにします。すると他の子ども達、親や教師が働きかけ、当事者の子どもとともに、いじめの早期解決を図ることができます。深く心が傷つくことが、避けられるでしょう。

しかし、いじめを隠して、長く誰にも知られないようにしていたら、どうなるでしょう。いじめられた子は、死へと追い詰められるかもしれません。そうすると、いじめの解決どころか、取り返しのつかないことになってしまいます。

いじめだけではありません。

- ☆ 企業による不正行為
- ☆ セクハラ・パワハラ行為
- ☆ 薬物依存
- ☆ 事件・事故等
- ☆ 不祥事
- ☆ 金銭トラブル

このような問題を、意図的に隠す傾向にあります。これ以外にも、私たちのほんのちょっとした日常生活の問題なども同じです。

これからは、解決と未来へ目を向けましょう。問題を隠さないで、オープンにすることで、問題から逃げず、真剣に向き合しましょう。



意志あるところに道は開ける 299



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

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

リンカーンの言葉に、「意志あるところに道は開ける。」があります。

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

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

その他のリンカーン名言を紹介します。

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

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

「何歳まで生きたかは重要ではない。いかにして生きたかが重要だ。」

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

どの言葉も、奥底に強い意志が潜んでいるように感じます。

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



予断と偏見が憎しみを生む 300



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

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

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

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

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

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

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

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

