

早く寝て心も体もスッキリ 301



勉強や仕事で、心と体が疲れて、くたくたになることがあります。
そんな時は、思いっきり早く寝るのが一番です。

いつも午後11時に寝る人なら、思いきって午後9時前に寝ましょう。
寝ている間に、心と体が、十分ゆっくり休むことができます。

朝いつものように起きると、心と体の疲れはなくなります。
スッキリとした心と体にもどり、元気のエネルギーでいっぱいになります。
早く寝て、十分な睡眠時間を取ることは、心を体を回復させてくれます。

この他にも役立つ場合があります。

☆ 病気で熱があると感じた時は、すぐに寝ましょう。
・翌朝は、熱が下がる場合があります。

☆ 悩みがある時は、早く寝ましょう。
・翌朝は、悩みが薄らぎます。

☆ ストレスでイライラした時は、早く寝ましょう。
・翌朝は、ストレスが減り、イライラが落ち着きます。

早く寝て、十分な睡眠時間を取ることで、自分の心と体をいたわりましょう。
いつも自分のために、頑張ってくれている心と体に、感謝しましょう。



経済の視点で考える 302



お金があることは、幸せにとって、必要なことです。
お金がないと、着る服、食べる物、住む場所に困ってしまいます。

それだけではありません。
車、電化製品、家具、日常に必要な品物、携帯電話代、電気代など、多くのことで、困ってしまいます。
また、旅行代、遊ぶ費用、冠婚葬祭費、学費なども必要です。

お金が、人に幸せを補償してくれているのです。
お金がないと生活できなくなり、幸せな生活は保障されません。

例えば、あなたが、若い売れない画家が好きになり、お付き合いをしたとします。
しかし、しだいにこの人と本当に結婚していいか、悩むようになりました。

悩んだ時は、この画家とこの先ずっと自分が、幸せでいられるかが大切です。
そのためには、どうしてもお金も含めた経済の視点で、考える必要があります。

今の自分の仕事が続けられ、この先ずっと画家といっしょにいても、経済的に困らないのであれば、結婚でさらに幸せになることができるでしょう。
自分に仕事がなく、結婚後も働かないのであれば、経済的に厳しくなる状況が予想され、結婚後長く幸せは続かないでしょう。

このように、悩んだ時は、経済の視点で考えましょう。
次のような場合も、経済の視点で考えましょう。

- ☆ 新車を購入する場合
- ☆ 子どもが高校・大学に進学する場合
- ☆ 新しい家を購入したり、建てたりする場合
- ☆ 株を購入したり、投資したりする場合
- ☆ 人にお金を貸す場合
- ☆ 会社に就職する場合
- ☆ 会社を退職する場合

いろんな場合に、常に経済の視点で考え、未来まで幸せが継続するかを、十分考えましょう。
思いつきや場当たりに判断して、今の幸せが、壊れないようにしましょう。

経済の視点で考えることで、確実に長きにわたり、幸せをつかみ続けましょう。



勉強は生きる栄養 303



人には、いろいろな違いがあります。

- 大きく伸びる人、伸びない人
- 大きく成果をあげる人、あげない人
- 人間性が豊かな人、豊かでない人
- 学校で成績がよくなる人、よくなる人
- 仕事で成功する人、しない人

このような違いがあります。

この違いの要因は、いろいろありますが、その一つに勉強があります。

勉強について、誤った認識を持っている人がいます。

勉強は、学校でするのであって、社会に出ると勉強は、しなくていいと思っている人がいます。

学校で勉強するのはもちろんですが、社会に出てからも、より勉強が必要です。

勉強が、人を大きく育て、成長させます。

勉強は、生きる栄養です。

先ほどの違いの要因は、勉強の有無の差が、大きな要因です。

☆ 興味・関心があることを勉強しよう。

☆ 目的を持って、勉強しよう。

☆ 深く掘り下げて、勉強しよう。

☆ 視野を広げて、勉強しよう。

☆ 本・新聞を読む、話を聞く、講演を聞く、質問をするなど、自分に合った方法で勉強しよう。

☆ 勉強を継続しよう。

☆ 楽しんで勉強しよう。

時間を見つけ、楽しみながら勉強を継続していきましょう。

あなたは、たくさんの生きる栄養を得て、大きく成長できます。



失敗の数だけ幸せになれる 304



誰でも今までに、いろいろな失敗を経験しています。
自分の失敗の数は、多いでしょうか、少ないでしょうか。

少ない人は、失敗しないように、十分注意して、堅実な道を歩いて来たのでしょう。
失敗が多い人は、思いっきり取り組み、失敗が多くて、恥ずかしい思いを多々したことでしょう。

どちらの人も素晴らしい人生を、歩いてきたと言えます。
しかし、どちらが幸せかと言うと、失敗が多い人が、幸せなのです。

- ☆ 夢や目標を持っている。
- ☆ 実現するためのアイデアを考えている。
- ☆ 行動する勇氣を持っている。
- ☆ いろいろと行動を起こし、チャレンジしている。
- ☆ 予想外で、上手いかず失敗する経験をしている。
- ☆ 失敗の経験をもとに、改善の材料を得ている。

失敗の数だけ、このような貴重な経験をしています。
大変ありがたいことです。
お金にも換えがたい、素晴らしい経験です。

人生は、山あり谷ありです。
だから人生は、楽しく幸せなのです。
平坦な道ばかりだと、つまらない人生になってしまいます。

失敗の数だけ、幸せになれるのです。
失敗の数は、生き生きと、生きている証なのです。

失敗の少ない人は、今からでも遅くありません。
思いっきりチャレンジしませんか。



苦難を心の力で喜びに 305



心の力は、すごい魔法の力を持っています。
悪いことを心の力で、いいことに変える力です。

この魔法の力を自分の思い通りに、生かしていきましょう。
それができれば、人生が楽しくなってきます。

例えば、仕事において、苦痛や困難があったとします。
自分にとっては、いい状況等とは言えず、すぐにでも逃げ出したいと思います。
自分に自信がなくなり、イライラしたり、落ち込みます。

そんな時は、心の力を生かして下さい。

- ☆ 苦難や困難を乗り越えると、必ず自分が大きく成長できる。
- ☆ 苦難や困難は、自分に与えられた試練であり、試練は必ず乗り越えられる。
- ☆ こんな苦難や困難は、初めての経験で、苦しいけどワクワクする。
- ☆ この試練を与えられたことは、自分にとって喜びであり、感謝したい。

苦難や困難を、心の力で、このように変えてみて下さい。
あなたなら、喜びと感謝に変えることができます。

心の力で、喜びと感謝に変えることができれば、気持ちが落ち着き、自信を取り戻せます。
難しいことは、まったくありません。
心の力を、上手に生かすだけでいいのです。



川の流れるように 306



人生には、でこぼこ道や曲がりくねった道があります。
今どこなのかの地図さえありません。
時間や時代が過ぎていきます。
まさに川の流れるように、ゆるやかに、とめどなく、おだやかに流れていきます。

川の流れるに、ゆったりと自分の身をまかせて、生きるのもいいのかもしれない。
美空ひばりの歌「川の流れるように」の歌詞を紹介します。

知らず知らず 歩いてきた
細く長い この道
振り返れば 遥か遠く
故郷(ふるさと)が見える

でこぼこ道や 曲がりくねった道
地図さえない それもまた人生

ああ 川の流れるように ゆるやかに
いくつも 時代は過ぎて
ああ 川の流れるように とめどなく
空が黄昏(たそがれ)に 染まるだけ

生きることは 旅すること
終わりのない この道
愛する人 そばに連れて
夢 探しながら

雨に降られて めかるんだ道でも
いつかは また 晴れる日が来るから

ああ 川の流れるように おだやかに
この身を まかせていたい
ああ 川の流れるように 移り行く
季節 雪どけを待ちながら

ああ 川の流れるように おだやかに
この身を まかせていたい
ああ 川の流れるように いつまでも
青いせせらぎを 聞きながら

川の流れるにそって、自分の人生を任せてみましょう。
安らかでおだやかな本当の自分に、なれることでしょう。

みなさん元気ですか 307



「みなさん元気ですか。」

このように聞かれたら、みなさんは、どのような返事をしますか。

- 「はい、元気です。」
- 「少し元気です。」
- 「いいえ、元気ではないです。」

返事は、どれでしょうか。

元気な人は、大変いいと思いますが、元気でない人は、少し心配です。

元気は、素晴らしい力を持っています。

- ☆ 元気は、生きるエネルギーになります。
- ☆ 元気は、積極性を生み出します。
- ☆ 元気は、明るさと楽しさを生み出します。
- ☆ 元気は、心を成長させます。

元気があれば、何でもできます。

元気は、奇跡も起こすことができます。

これから、「みなさん元気ですか。」と聞かれたら、「はい、元気です。」と大きな声で、返事をしましょう。

このような返事ができれば、ますます元気が出てきます。

「はい、元気です。」は、今のあなたの状態が、最高に輝いているのです。



見ようすればよく見える 308



あなたが、どこかへ旅行に行きたいと願っています。
するとテレビで、いろいろな場所の様子が紹介されると、気になって見るようになります。
書店に行き、旅行に関する本に、目を通します。
友だちなどから、旅行の経験を聞いたりします。
しだいに旅行に関する情報が集まり、旅行に行くよい場所が見つかります。

あなたが、好きになった人が、いたとします。
毎日がその人のことが気になります。
好きになる前は、その人のことが気にならず、見ようとしませんでした。
好きになると、いつもその人を見ようとします。
すると、その人の仕草・話す様子・優しさ・性格などたくさんのことが、見えるようになります。

これは、旅行や好きな人に、限ったことではありません。
あなたが、夢・目標・願い、興味・関心を持って、何かを見ようとするとしてします。
はじめは、あまり何も見えません。
しかし、継続して見ていくと、しだいに少しずつ見えるようになります。
さらに深く掘り下げて、見ようすると、不思議なことに多くのことが、見えるようになります。

**あなたが、視点を決めて、よく見えるようになりたいと、強く願っているかが大切です。
見ようすれば、必ずよく見えるようになります。**

どんなことを見たいかは、あなた次第です。
さあ、視点を決めて、さらに視野を広く、深くしていきましょう。



それは私の責任です 309



テレビのドラマ番組の中で、会社が借金で倒産の危機が起きました。
会社を救うため、社長が借金に走り回りますが、危機を救えるだけのお金が集まりません。

難しい状況になり、とうとう最後の人の所へ行き、借金をお願いしました。
その人は、社長に向かって、「倒産の危機の原因は、何ですか。」と尋ねました。
社長は、「私が悪いのです。すべて私の責任です。」と答えました。
すると、その人は、社長が自分の責任を自覚していたことがわかり、危機回避のお金を社長に、貸すようにしました。

これは、実話の話であり、その後社長は、懸命に働き、倒産寸前の会社を大きく育てることができました。
もし、原因を他の人のせいにしていたならば、お金は借りれなかったことでしょう。
すべて自分の責任とする態度が、その人の心を動かしたのです。

絶えず向上する人と、向上しない人の差は、自分の責任にするか、しないかです。
自分の人生に起こるあらゆる出来事を、すべて自分にも責任があると自覚しましょう。

責任を持つと、前向きに解決を図ろうとする態度になります。
自分の足りないところを補い、自分自身を正しく向上させてくれるのです。

怖くなって責任から逃げたい時も、ハッキリと「それは私の責任です。」と言いましょ。



四つの「い」で人生を生きる 310



人生を積極的に生きるためには、四つの「い」で生きましょう。
四つの「い」が、あなたの人生を充実した豊かなものとしてくれます。

☆ 強い

- ・積極的にひたすらに、生きましょう。
- ・どんなことにも負けないで、逞しく生きましょう。
- ・病気や弱い心を吹き飛ばし、強い心で生きましょう。

☆ 長い

- ・長生きしましょう。
- ・長く人生を楽しみましょう。
- ・心と身体に注意して、健康に生きましょう。

☆ 広い

- ・いろいろな経験や成長をして、広く学んで生きましょう。
- ・寛容の心で、人生をおおらかに生きましょう。
- ・広々とした視野を持って、生きましょう。

☆ 深い

- ・何事も深く探求して、人生を生きましょう。
- ・人生を味わい深く、生きましょう。
- ・人間性を深めて、生きましょう。

この四つの「い」で、生命の根をしっかり張りましょう。
すると柳の木のように、どんな風が吹こうと、しなやかに対応することができます。
伸び伸びとした気分で、人生を過ごせるのです。



取り越し苦労をしない 311



想像力で、苦労をわざわざ作り出す人がいます。
想像力を悪用しているのです。

次の三つの苦労をしないように、気をつけましょう。

○ 過去のことで苦労しない

過ぎたことや、今さらどうにもならないことを、いつまでもクヨクヨと悩まない。

○ 現在のことで苦労しない

目の前にあることを、何でも苦にしてしまわない。

○ 未来のことで苦労しない

先のことを暗くなるように想像し、思い煩うことをしない。

この三つの中で、特に未来のことで苦労することには、十分注意が必要です。

このことを、「取り越し苦労」といいます。

「取り越し苦労」とは、「先のことをあれこれ考えて、つまらない心配をすること」を意味する慣用語です。

先の物事を心配することは、時には必要なことです。

目的を達成する過程に、問題や障害があることがわかれば、対策を講じたり軌道修正したりできるからです。

しかし、「取り越し苦労」には「つまらない心配」というニュアンスが含まれています。

ただ単に「先のことを考えて心配する」のではなく、「まだどうなるかも決まっていない将来のことや、現実には起こりそうもないことを不必要に、心配したり気に病んだりする」のが「取り越し苦労」なのです。

☆ 自分が何かの病気ではないかと、不安で仕方がない。

☆ 入社試験の面接に落ちるのではないかと、心配で落ち着かない。

☆ 彼女が仕事のプレゼンに失敗したらどうしようと、心配する。

☆ 上手く事が進まないのではと、心配して仕事を始める前から気持ちが滅入ってしまう。

これから未来に向かって、前に進もうとするのに、マイナス思考の想像力で、苦労を自分で背負ってしまいます。

それは、いたずらに心を消費するだけです。

ぜひ取り越し苦労を止めましょう。

逆にプラス思考の想像力で、明るい未来を描きましょう。

心がウキウキワクワクして、積極性が出てきます。

苦労が楽しいものへと変わるのです。

三忽三行で積極的に生きる 312



人生を豊かで実り多いものとしたいです。
そのためには、積極的に生きることです。

積極的に生きると、多くのことにチャレンジし、貴重な経験ができます。
人との出会いも多くなり、チャンスにも恵まれます。

積極的に生きるためには、どうしたらいいのでしょうか。
中村天風の教え、三忽三行(さんこつさんぎょう)を紹介します。

常に積極的であるための三つの戒め

- ☆ 怒らず
- ☆ 恐れず
- ☆ 悲しまず

この三つで、感情に溺れないようにしましょう。

積極的にあるために行うべきこと、奨励すべきことの三つの行

- ☆ 正直
- ☆ 親切
- ☆ 愉快

この三つの行を行動することが、積極的な心を保ちます。

次に、三忽三行を盛り込んだ誓いの詞を紹介します。

誓いの詞

今日一日
怒らず 恐れず 悲しまず、
正直、親切、愉快に、
力と 勇気と 信念とをもって
自己の人生に対する責務を果たし、
恒に平和と愛とを失わざる
立派な人間として生きることを、
厳かに誓います。

誓いの詞を唱えるようにしましょう。
必ずや立派な人間として、積極的に生きることができます。

今極楽か地獄か 313



三代将軍徳川家光が、沢庵禅師に尋ねました。
「地獄・極楽とは何か。」

沢庵禅師は、答えました。
「地獄・極楽は、要するに私たちの心の上のことであって、心が清ければ、身体はどこにあっても極楽です。」
「心がけがれておれば、たとえ金殿玉楼に住んでいても、そこは地獄です。」
「心が清いというのは、自我(エゴ)の一念を捨てること。自我に執られる心を捨てるなら、そこに大きな、ひろい、光に満ちた自分がみいだされましょう。そこが極楽です。」

つまり、地獄も極楽も心の中の境地です。
実際にあるものでは、ありません。
心の持ち方一つで、地獄に住むことも、極楽に住むこともできるのです。

京セラの元社長稲盛和夫は、利己心に走りすぎた結果が地獄であり、利他の心からは、極楽が出現すると説いています。

**地獄では、俺が俺がという小我にとらわれます。
いろいろな物事を自分勝手に判断し、苦しみます。
煩惱することの多い人生を、送ることになります。**

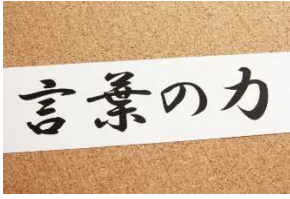
**極楽は、尊く、強く、正しく、清い絶対積極の境地に生きます。
執られのない大我に暮らすことです。**

今あなたは、極楽に住んでいるでしょうか。
それとも地獄に住んでいるでしょうか。

自分の心のおき方を、もう一度考え直してみましょう。



言葉でプラスのエネルギー 314



言葉は、言霊と言われます。
言葉には、力があります。

言葉で、心の中にプラスのエネルギーを与えましょう。
言葉のプラスのエネルギーが、心の中にたくさん増えてきます。
言葉で、心も身体も元気いっぱいになります。

「今日も、とってもキツイ一日だった。」
「今日も、とっても楽しい一日だった。」

言葉は、楽しいとキツイの違いです。
キツイは、マイナスのエネルギーがあります。
楽しいは、プラスのエネルギーがあります。
楽しいが、キツイより、心の中にプラスのエネルギーを与えてくれます。

「今日の試合は、残念にも負けました。」
「今日の試合は、相手が見事勝ちました。」

自分が負けたことを言うと、悔しさでマイナスのエネルギーが増えます。
相手が勝ったことを言うと、もっと頑張ろうとプラスのエネルギーが増えます。

「今日の仕事は、少ししか進まなかったので、残念だ。」
「今日の仕事は、思ったよりかなり進んだので、嬉しい。」

同じ仕事の量を進んだとしても、言葉によって大きな違いがあります。
進まなかったと思うより、進んだと思うのが、前向きな考え方です。
残念より嬉しいの言葉が、意欲のプラスエネルギーが増えます。

日頃から自分の心に、プラスのエネルギーを与える言葉を選びましょう。
そして、その言葉を積極的に使っていきましょう。

心がプラスのエネルギーで満たされ、元気でやる気のある自分になっていきます。

はなたさかあ
ひにちしきい
ぬつすくう
ねてはは、

最高の自分になるために 315



自分の価値を高め、最高の自分になりましょう。
もちろん今のあなたでも、素晴らしいのです。
今以上に、最高の自分がいいのです。
最高の自分でいると、運が開け、人生が充実したものとなります。
最高の自分になるために、次のことを充実させましょう。

☆ 自分自身を深く知る。

- ・自分が今何を目指しているのか。
- ・自分にとって楽しいこと、嬉しいことは何か。
- ・自分がどんなことで怒ったり、悲しんだりするのか。
- ・他の人から、どう思われているのか。

☆ 感情的に安定する。

- ・いつも笑顔で過ごす。
- ・人を馬鹿にしたり、怒ったりしない。
- ・いつも上機嫌で、感情が安定している。
- ・人に対して、優しく接することができる。

☆ 人間について理解を深める。

- ・人の怒りや悲しみが理解できる。
- ・人の喜びや感激を理解できる。
- ・人の思いや願い、行動を理解できる。
- ・場の空気を、読むことができる。

☆ 人間関係を上手く保つことができる。

- ・多くの人を愛することができる。
- ・進んで人を助けたり、協力したりできる。
- ・多くの人との出会いがある。
- ・多くの人から好かれ、仲良くできる。

☆ 環境を整える。

- ・家の中が、整理・整頓されていて、美しい。
- ・職場の環境が美しく、快適な場所である。
- ・多くの人が、自由に出入りできる環境である。

最高の自分になるためには、この五つの充実を図りましょう。

短くまとめると、自分や他の人を知り、環境を良くして、人間関係を充実することです。
あなたのちょっとした努力で、最高の自分になれるのです。

強い信念は実現する 316



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

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

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

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

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

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

ある人の経歴を紹介します。

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

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

失敗の数々を糧にして、強い信念で、成功を勝ち取ることができたのです。



物事に動じない心 317



誰でも心が動揺して、困ったことがあると思います。
予想外の物事が起こり、驚きで心がふらつきます。

驚きのあまり、怖くなったり、悲しんだりして、心が萎縮します。
それでは、冷静な判断や挽回のための適切な行動ができません。

- 車での家族旅行中に、突然の交通事故に合った。
- 順調に仕事が進んでいたのに、大きな失敗が起こり、仕事が頓挫した。
- 健康に過ごしていたのに、病院の検査で悪い結果が出た。
- 友だちとちょっとしたことから、大げんかになった。
- 投資していた会社が、急に倒産になった。

このような場合は、心が動揺します。
わずかな刺激に反応して、すぐびくびくします。

神経が、過敏になってしまいます。
神経が過敏になると、一の刺激を十にも百にも増幅してしまいます。
その後の判断・行動が、誤ってしまう可能性があります。

物事に動じない心を持ちましょう。

- ☆ 起こったことを、深刻に考えない。
- ☆ どうにかなると、楽観的に考える。
- ☆ 平常心を強く持つ。
- ☆ 慌てずゆつくりと、時間を取る。
- ☆ 大丈夫と、気持ちを落ち着かせる。

どんな物事が起ころうが、必ず何とかなるのです。
起こった時の対応が、あなたにとって、貴重な経験なのです。

物事に動じない心で、冷静に判断・対応しましょう。
あなたなら、必ずできます。



強烈な願望は、エネルギー 318



昭和四十年頃、松下電器初代社長の松下幸之助が、ダム経営(余裕のある経営)をしようと講演した。

参加者が、「ダム経営の大事なことはわかりましたが、今、経営に余裕がないのをどうすればいいのですか。」と質問した。

幸之助は、「私も知りませんのや。」と答えた後、「しかし余裕がなければいかんと思わなあきませんな。」と言った。

「答えになっていない。」と会場の参加者から失笑が起こった。幸之助が言ったことは、本当に答えになっていないのであろうか。

幸之助は、とても重要なことを、ズバツと答えたのです。余裕を持った経営をするには、まず、余裕を持った経営をしたいという、強烈な願望が必要なのです。強烈な願望がないと、どうにもならないのです。

強烈な願望があると、それが大きなエネルギーとなって、いろいろな方法を考え出し、力強い行動となります。そうすれば、経営に余裕を持つことが、できるようになります。

強烈な願望とは、心の底からその達成を思い描き、それが潜在意識にまで透徹していくような願望です。

もしあなたが、願望を持っているなら、そのことだけを強く考え抜きましょう。もしあなたが、願望をもっていないなら、自分の願望は何かを問いかけましょう。そして、願望を強烈な願望にしましょう。

強烈で明確な願望の大きなエネルギーが、必ずあなたを成功へと導いてくれます。



嫌なことは忘れよう 319



テレビ番組で、有名な元日本代表のサッカー選手(ゴールキーパー)にインタビューがありました。

アナウンサーが、「嫌なことはどんなことでしたか。」と尋ねました。

元サッカー選手は、「忘れました。」と答えていました。

これは、元サッカー選手が、ウソをついているのでは、ありません。
本当に忘れていたのです。

おそらく嫌なことをすぐに忘れる習慣が、身についているのでしょう。
サッカーの試合では、ミスや嫌なことが起こります。
そんな時は、そのことをすぐ忘れて、気持ちを切り替えることが、とても重要です。

いつまでもミスや嫌なことを気にしていたのでは、自分たちの力を十分発揮することはできません。

これは、サッカーだけに限ったことではありません。
他のスポーツや私たちの日々の生活・仕事などでも同じです。

嫌なことがあって、いつまでもそのことを気にしていると、イライラが増し、やる気がなくなります。
嫌なことを気にすることで、いいことは何もありません。

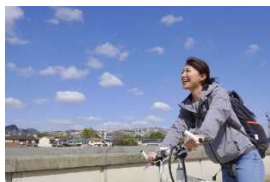
- ☆ 嫌なことを嫌と感じない。
- ☆ 嫌なことに心をフォーカスしない。
- ☆ 嫌なことは、終わったことで、しょうがないと割り切る。
- ☆ 嫌なことを素直に反省し、次を目指す。
- ☆ 先のことや未来のことへ、常に目を向ける。
- ☆ 早めに寝て、忘れる。

このようにして、嫌なことをすぐに忘れるようにしましょう。
元サッカー選手のように、人にはすぐに忘れる能力があるのです。

**忘れる能力を最大限に生かして、嫌なことを忘れ、自分の気持ちを切り替えましょう。
いつものあなたに、すぐに戻ることができます。**



もっと体を動かそう 320



ジャガイモ掘りに、出かけました。
畑を掘ってみると、たくさんの大きなジャガイモが、立派に実っていました。

畑に鍬を入れたり、しゃがんでジャガイモを手で、かき集めたりしました。
はじめは楽しくしていましたが、しだいに体がきつくて動けなくなり、作業が進まなくなりました。

頑張ったおかげで、コンテナ三箱のジャガイモを収穫することができましたが、日頃から、もっと体を動かしておくことの大切さを強く感じました。
翌日は、予想どおりに体中が痛くて、やっとゆっくりと歩ける状態でした。

日頃から体をもっと動かして、体全部の筋肉を使いましょう。

- ☆ ウォーキング・ジョギングをする。
- ☆ ラジオ体操などをする。
- ☆ 通学・通勤で、いろいろな場所を歩く。
- ☆ 作業・畑仕事などをする。
- ☆ 物を持ったり、運んだりする。
- ☆ スポーツをする。
- ☆ ジムで体を鍛える。
- ☆ マラソン大会・スポーツ大会などに参加する。

このような体を使った運動を、積極的にしましょう。
毎日もっと体を動かすことで、筋肉が強くなり、体全体が強くなります。

体全体が強くなると、病気しない、健康な体になります。
健康な体になると、不思議と心も生き生きとしてきます。

日頃から体を動かすことを意識して、生活するようにしましょう。



もっと続けよう 321



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

何かに取り組む場合に、三段階のステップがあります。

- 1 はじめる
- 2 続ける
- 3 やり抜く

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

諦めることは、簡単なことです。
行動を続けることに、価値があります。

ここで、いくつか名言を紹介します。

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

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

☆ 夢は逃げない。逃げるのはいつも自分。(高橋歩)

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

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

途中で諦めずに、もっと続けて下さい。
最後まで続けて、やり抜きましょう。



楽しめば人生上手いく 322



幸せになるためには、心が喜ぶことをすることです。
心が喜ぶこととは、自分にとって楽しいことをすることです。

人生を楽しんでいる人は、遊びでも仕事でも楽しさを探して、楽しんでいます。
自分の持てる力を、楽しいことに集中しているのです。
せっかくの自分の人生ですから、何でも楽しめばいいのです。

嫌なことや苦しいことで、暗くなっても仕方ありません。
嫌なことや苦しいことがあるのは、仕方のないことなのです。
そんなことを気にしないで、今を楽しみましょう。

- ☆ たくさんの人との出会いが楽しい。
- ☆ 好きな仕事をしているので、毎日が楽しい。
- ☆ 家族旅行が楽しい。
- ☆ 嫌な上司がいるけど、それも楽しい。
- ☆ 困難な事があるから、楽しさも増してくる。
- ☆ 子どもの日々の成長が楽しい。
- ☆ 趣味でしていることが楽しい。

自分や自分の周りには、楽しいことだらけです。
楽しいことをたくさん見つけて、楽しみましょう。

人は、人生を楽しみ、幸せに生きられるのです。
楽しめば、人生何でも上手いくのです。

これから遠慮せず、毎日を楽しんで生きましょう。



わがままでいいんだよ 323



多くの人が、小さい頃にわがままはいけないと、教えられて育っています。
確かにわがままで、勝手すぎると、他の人に迷惑をかける場合があります。

しかし、小さい頃の教えを守り、大人になってもわがままをしない人は、少し心配です。
わがままをしない人は、周りの人を気にして、自分の気持ちを隠してしまいます。
自分の気持ちが表に出なくて、思い切って行動ができません。

自分の気持ちに素直に従って、いいのではないのでしょうか。

- ☆ 自分の気持ちを、ハッキリと言う。
- ☆ 自分が行動したいことをする。
- ☆ 自分の考えを言葉として伝える。
- ☆ 自分が望む物を手に入れる。
- ☆ 自分の好きな人と付き合う。

わがままとは、自分の思うままに生きることです。
他の人のことを、気にするのは止めましょう。

あなたは、わがままでいいんです。
わがままで、もっと強く自分を出して、生きましょう。



成功への最短距離にご用心 324



車で目的地に行く場合に、時間がかからないように、無理して最短距離で行こうとします。最短距離を選んで行くと、車が混んでいたり、道が狭かったり、危険だったりすることがあります。

意外と行くまでの時間が、予想以上にかかってしまいます。後で少し遠いけれど、広くて安全な道を選べば良かったと、反省します。こんな経験をしたことがある人は、多いのではないのでしょうか。

仕事においても同じです。新商品開発・販売において、時間・お金・人材をできるだけかけずに、最短距離でやろうとします。最短距離では、いい新商品の完成は、大変難しくなります。新商品が完成したとしても、トラブルや苦情が起こるでしょう。

成功には、次のことが必要です。

- ☆ 安全を十分配慮する。
- ☆ 必要な予算を確保する。
- ☆ 時間を十分確保する。
- ☆ 必要な人材をそろえ、知恵を結集する。
- ☆ 問題やトラブルなどに、適切に対処する。
- ☆ アイデアや技術を生かす。

最短距離が、楽でいいかもしれませんが、最短距離は困難を生じます。成功へは、いろいろなことに十分配慮して、地道で確実な道を進んでいきましょう。

成功への最短距離の誘惑に、負けないように十分ご用心して下さい。
成功への最短距離は、本当はないのです。



国民の祝日に感謝 325



国民の祝日に関する法律があり、一年間の国民の祝日が定められています。

第一条には、『自由と平和を求めてやまない日本国民は、美しい風習を育てつつ、よりよき社会、より豊かな生活を築きあげるために、ここに国民こぞつて祝い、感謝し、又は記念する日を定め、これを「国民の祝日」と名づける。』と明記されています。

近年日本人でありながら、国民の祝日の意義を理解していない人が、多くなっています。

国民の祝日の意義を十分理解し、国民の祝日を祝い記念するとともに、感謝を持って、行動したいものです。

☆ **元日** 一月一日 年のはじめを祝う。

☆ **成人の日** 一月の第二月曜日 おとなになつたことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます。

☆ **建国記念の日** 政令で定める日 建国をしのび、国を愛する心を養う。

☆ **天皇誕生日** 二月二十三日 天皇の誕生日を祝う。

☆ **春分の日** 春分日 自然をたたえ、生物をいつくむ。

☆ **昭和の日** 四月二十九日 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす。

☆ **憲法記念日** 五月三日 日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。

☆ **みどりの日** 五月四日 自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。

☆ **こどもの日** 五月五日 こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。

☆ **海の日** 七月の第三月曜日 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う。

☆ **山の日** 八月十一日 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。

☆ **敬老の日** 九月の第三月曜日 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。

☆ **秋分の日** 秋分日 祖先をうやまい、なくなつた人々をしのぶ。

☆ **体育の日** 十月の第二月曜日 スポーツに楽しみ、健康な心身をつちかう。

☆ **文化の日** 十一月三日 自由と平和を愛し、文化をすすめる。

☆ **勤労感謝の日** 十一月二十三日 勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。

元号が令和になり、今後国民の祝日が、少し変わるかもしれません。

国民の祝日の日には、ぜひその意義を心の中で思い起こし、感謝して有意義に過ごしましょう。

譲る心で気持ちが穏やか 326



コンビニで商品を購入しようと、レジの前に行きました。
ちょうどその時、もう一人の人がレジの前に来ました。

このように同時になった時に、あなたは、どのような対応をしますか。

- 自分がさっと前に出て、レジで購入を先にすませる。
- 自分は、少し待って、もう一人の人を先にさせる。

自分が先にする人は、日頃から何でも自分が先でないと、気がすまない人でしょう。
このような人は、少しの時間を我慢することができません。
思い通りにいかないことがあると、イライラして気持ちが、落ち着かなくなります。

もう一人の人を先にする人は、日頃から何でも自分が後になっても、気にしない人でしょう。
このような人は、少しの時間を気にせず、いつも落ち着いています。
思い通りにいかないことがなく、常に平常心で気持ちが穏やかです。

ちょっとした違いですが、大きな違いがあります。

- ☆ 横断歩道で渡ろうとしている人を見て、車を止め、人が渡るのを待つ。
- ☆ 混雑している電車の中で、立っている老人に、自分の席を譲る。
- ☆ 道路を車で進行中に、脇道から車を入れようとしているのを見て、車を止め、その車を入れさせる。
- ☆ お互い言いたいことがある時に、相手に先に言わせる。
- ☆ 仕事で上手くいった時、上司の手柄にさせる。

このように日頃から、いろいろな譲る場面があります。

譲る心を持ちましょう。
譲る心が、あなたの気持ちを穏やかにしてくれるのです。



朝のおはようで元気になろう 327



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

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

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

次の挨拶が、できると最高です。

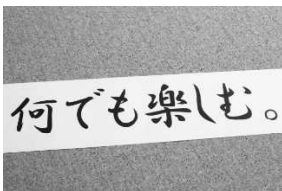
- ☆ 明るく大きな声で、挨拶をしよう。
- ☆ いつでも誰とでも、挨拶をしよう。
- ☆ 気がついた時に、進んで挨拶をしよう。
- ☆ どんな時も元気な挨拶を、毎日続けよう。

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

朝から元気な挨拶ができる人は、素晴らしい一日・人生が送れるでしょう。



試練を楽しめば道は開く 328



人生は、試練の連続です。
試練があるから、苦しさや悩みがあります。

- 新しい学校に入学した。
- 会社に就職した。
- 結婚したが、よく喧嘩する。
- 仕事で転勤した。
- 仕事や家庭が上手くいかない。
- 病気になり、入院した。
- 会社を解雇され、経済的に苦しくなった。

人生には、このような試練が、たくさんあります。
次から次に、試練がやってきます。

私も、自分の子どもの育て方がわからず、試練の毎日を過ごしました。
今では、その試練は、大変ありがたいことと思っています。

熊本城主・加藤清正の座右の銘に「履道応乾(りどうおうけん)」があります。
「一歩身を引き、与えられた環境の中で不平不満を言わず、自分自身のなすべきことと、しうることの最大限を誠実に行っていれば、必ず道は開ける」という意味です。

人生は、試練があるから、成長できるのです。
悩みやトラブルは、神様から与えられた試練だと、思いましょう。

神様は、必ずあなたが乗り越えられる試練しか与えません。
気持ちを落ち着かせて、試練を楽しみましょう。

試練を楽しめば、必ずその先には、明るい道が開けます。



女性だからと決めつけない 329



かなり昔の時代は、男性と女性が同じ学校で、学ぶことがありませんでした。家庭においても、家父長制があり、男性の長が重要な地位を占めていました。

女性だからと、区別や差別をされていました。今では、時代が変わり男女平等になりましたが、いまだに昔の悪い名残が残っています。

普段はそのことが見えませんが、人や社会の意識の中に、見えないよう隠れています。何か大切な判断などを、しなければいけない時などに、無意識のそのことが出てきます。

- 女性は、仕事をしないで、家事をする。
- 女性は、男性の言われることに、従えばいい。
- 女性は、子どもを育てるのが仕事です。
- 女性は、弱いから男性から守ってもらわなければならない。
- 女性は、仕事ができるより、できないほうが、ちょうどいい。
- 女性は、あまり勉強しなくてもいい。
- 女性は、結婚して子どもを産まなくてはいけない。

このような女性に対する予断と偏見による、決めつけがあります。特に若い人より年配の人が、その傾向が強いように思います。はたして、決めつけは本当でしょうか。

- ☆ 女性は、高い学習能力があり、リッチな仕事ができます。
- ☆ 女性は、逞しく生きる力を、持っています。
- ☆ 女性は、結婚しない自由な生き方を、選択することができます。
- ☆ 女性は、リーダー性があり、しっかりした考えや意見を持っています。
- ☆ 女性は、男性といっしょに、子育てを楽しめます。

このように女性は、素晴らしい力を、持っています。けっして女性を予断と偏見で、決めつけないようにしましょう。女性を男性より、低く見るような見方を止めましょう。

女性は男性の良さを、男性は女性の良さを、お互いに認め、尊重するように努めましょう。そうすれば、今より男女平等のもっといい社会に、なっていくことでしょう。



男性だからと決めつけない 330



子どもの頃に、母からよく言われた言葉がありました。
それは、「男は、台所に近づくな。」です。
それで、ずっと台所には、近づくことができませんでした。

言葉の意味は、台所で料理を作るのは女性の仕事なので、男性は近づく必要はない、ということでしょう。

昔は、男性だからとそのように考える時代だったかもしれません。
他にも男性だからと、決めつける場合がありました。

- 男性は、家庭の仕事は、しなくていい。
- 男性は、仕事をして、お金を稼いでくる。
- 男性は、重要な責任を負う。
- 男性は、強く逞しくなければならない。
- 男性は、子育てはしなくていい。
- 男性は、何かあった時、女性を守らなければならない。

今の時代においては、このようになければならないのでしょうか。

- ☆ 男性は、女性と協力し、家庭の仕事をする。
- ☆ 男性・女性が協力して、仕事をして、お金を稼いでくる。
- ☆ 男性は、必ずしも重要な責任を、負う必要はない。
- ☆ 男性は、弱く優しくてもいい。
- ☆ 男性・女性が協力して、いっしょに子育てをする。
- ☆ 男性・女性が、何かあった時、協力してお互いを守り合う。

今は、このような男女平等の時代では、ないでしょうか。
しかし、今も男性だからと、予断と偏見を持って、昔からの考えで決めつける人がいます。

男性だからと、古い価値観に基づいて、決めつけてしまう考えを止めましょう。
これからは男性・女性がともに、協力しながら生きる、幸せな社会にしていきましょう。



上手いかない時は我慢しよう 331



今あなたの運は、上向きでしょうか。
それとも下向きでしょうか。

運が上向きであれば、いろんなことが上手いっているでしょう。
運が下向きであれば、いろんなことが上手いっていないでしょう。

バスケットボールの試合で、勝つための秘訣があります。
運が上向きであれば、どんどん積極的に攻めていき、シュートを多くして、得点を多く取ります。
運が下向きであれば、攻めるより守りに重点を置き、相手のシュートを防ぎ、相手に得点を取らせないようにします。

このような試合運びが、試合に勝つための秘訣なのです。
そんなことは、わかっている人が多いのですが、実際の試合では、なかなかこの通りには、できない場合が多いのです。
それは、運が下向きの時の守りが、徹底できないのです。

このことは、人生や日常生活においても、同じことが言えるのです。
運が上向いている時は、自然と積極的になれます。
しかし、運が下向きの時にも、今の運の状況がわからず、積極的になり多くのことが、上手いなくなりません。

運が下向きであれば、次のことに取り組みましょう。

- ☆ 運が下向きであることを、認識する。
- ☆ 積極的な行動を、一時止める。
- ☆ イライラしないで、気持ちを落ち着かせる。
- ☆ しばらく時間が経つのを、我慢して待つ。
- ☆ 運が下向きな原因をつかみ、改善できるようであれば、改善する。

運が下向きで、上手いかない時に、どう対処するかが、とても重要です。
上手いかない時は、なにかしらそれなりの理由があるのです。

上手いかない時、無理をすることを止めましょう。
じっと運が向いてくるまで、我慢して待ちましょう。

我慢した分だけ、運があなたに近寄ってくるかもしれません。



好奇心で首を突っ込もう 332



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

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

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

好奇心を育てるポイントを紹介します。

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

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

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

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



知らない世界はおもしろい 333



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

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

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

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

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

知らない世界を、見つける方法を紹介します。

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

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

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



不幸の中に幸せがある 334



私たちは、試練や困難があれば、自分は不幸だと考えがちです。確かにその時は、強く自分は不幸だと感じますが、人生とは不思議なもので、何が幸いして何が災いするのかは、全くわかりません。

不幸だと思っていたことが、結果的にプラスの状況に、なることがあります。不幸の中に見えない幸せが、隠れているのです。

知り合いの両親で、障害を持った子どもがいます。両親は、当初子どもをどう育てたらいいかわからなく、心配と苦しさで辛い思いをしました。

毎日が、イライラの連続でした。不幸の中に自分たちがあるように、強く感じていました。

ところが、しだいに子どもの障害について、多くの事を学び、理解できるようになりました。それにとまって、子育てが順調にできるようになり、両親と子どもの笑顔が、多く見られるようになりました。

今では、その両親は、子どものおかげで、幸せが増したように感じています。人生は、不幸があるから、幸せがあるのです。

自分が不幸であると感じた時は、必ず見えない幸せが、どこかに隠れています。不幸をなんとかして乗り越え、待っている幸せをつかみましょう。



笑いは元気のエネルギー 335



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

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

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

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

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

笑いは、元気のエネルギーです。

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

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



長寿をみんなで祝おう 336



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

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

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

人の世は山坂多い旅の道
年令の六十一に迎えがきたら

還暦(かんれき 六十一才) とんでもないよと 追い返せ

古希(こき 七十才) まだまだ早いと つっぱなせ

喜寿(きじゅ 七十七才) せくな老楽 これからよ

傘寿(さんじゅ 八十才) なんのまだまだ 役に立つ

米寿(べいじゅ 八十八才) もう少しお米を 食べてから

卒寿(そつじゅ 九十才) 年令に卒業は ないはずよ

白寿(はくじゅ 九十九才) 百才のお祝いが 済むまでは

茶寿(ちゃじゅ 百八才) まだまだお茶が 飲み足らん

皇寿(こうじゅ 百十一才) そろそろゆずろうか 日本一

念ずれば花ひらく

たくさんの方の長寿の祝いが、あります。

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

嫌なことでも進んでしよう 337



子どもの頃、遊びに行こうとすると、母親から「宿題をしてから、遊びに行きなさい。」と怒られました。

こんな経験がある人は、多いのではないのでしょうか。

遊びが楽しくて、宿題は嫌なことです。
嫌なことは、したくないのです。

大人でも大した困難でもないのに、「あれが嫌」「これが嫌」と平気で、言う人がいます。
嫌なことから、逃げようとしているのです。
逃げる理由に、「会社が悪い」「親が悪い」「上司が意地悪する」「仕事がキツイ」「あの人と合わない」などと言います。
いつの間にか逃げるのが、クセになっている人もいます。

人生には、嫌なことが、山ほどたくさんあります。
嫌なことでもしなければいけないことが、次から次に出てきます。
嫌なことをしないで、逃げても、また嫌なことが追いかけてきます。

- ☆ 嫌なことでも、まずやってみましょう。
- ☆ 嫌なことを、継続してやりましょう。
- ☆ 嫌なことでも、楽しいと思いましょう。
- ☆ 嫌なことができた喜びを、感じましょう。
- ☆ 嫌だと思ふ感性を、低くしまししょう。
- ☆ 嫌なことができた自分を、ほめましよう。

嫌なことでもあなたなら、必ずできます。
せっかくすることなら、楽しくやりましよう。

嫌なことでも、進んでしまししょう。
自分に甘えず、強い心で立ち向かいましよう。

少しずつ嫌なことが、楽しいことに変わってきます。
きっと今の現状が、好転することでしょう。



人生の問題の解き方を学ぼう 338



人生は、学校の試験問題を解くようなものです。
次から次へと問題が発生し、解決を模索します。
生まれてから死ぬまで、問題発生連続です。

- 仕事が、上手いかない。
- 人間関係で、トラブルが起きている。
- 子どものことで、心配ができた。
- 家を建てたいが、どうすればいいのかわからない。

このような問題が、出されます。
解決を模索して、方法を考え、よりよい解決を導き出します。

問題の解き方が、本当に適切であるかどうかは、解いてみないとわかりません。
もし考えた解き方が、間違っていたら、良い結果にはなりません。

問題にあった適切な解き方を、導き出せる力が、必要なのです。
そのためには、日頃からいろいろな問題の解き方を、学ぶことが重要です。

そこで、ぜひしあわせ塾のブログから、学ぶことをお勧めします。

- ☆ ブログから、しあわせ10か条が、学べます。
- ☆ ブログから、あったか言葉・すなお言葉が、学べます。
- ☆ ブログから、自己を見つめ、価値を高めることが、学べます。
- ☆ ブログから、失敗を生かし、成功する方法が、学べます。
- ☆ ブログから、幸せの法則・幸せのつかみ方が、学べます。
- ☆ ブログから、人間関係が上手くいく方法が、学べます。
- ☆ ブログから、悩みの解決方法が、学べます。
- ☆ ブログから、お金・健康・子育てなどが、学べます。

ブログから、たくさんの人生の問題の解き方を、学ぶことができます。
ブログでの学びが、これからのあなたの人生の問題の解き方に、大きな力となることでしょう。



地位が人を大きく成長させる 339



若い頃に、算数の研究発表会を、開催することになりました。
開催にあたっての役割で、大変重要な役割が、研究部長でした。

大変な役割なので、誰も引き受けようとしませんでした。
そこで、私が研究部長を、引き受けることになりました。

研究の方向性を示したり、授業展開の進め方を先生方に指導したり、研究紀要をまとめたり、当日は研究部長として、発表したりなど大忙しでした。
しかし、研究部長をして、学ぶことが多く、自分を大きく成長させることができました。
今でも大変よい機会を与えていただいたことに、深く感謝しています。

学校では、教頭(17年間)・校長(5年間)の地位を、与えていただきました。
責任重大でしたが、懸命に勤め、その責務をまっとうすることができました。
失敗もありましたが、人間的に多くのことを学び、成長することができました。

研究部長・教頭・校長の地位が、自分の能力・可能性・人間性を高めました。
地位が、私を大きく成長させたのです。

会社・工場などにおいて、主任・係長・課長・部長・取締役・社長などの地位があります。
それ以外にも、いろんな場所に、たくさんのいろいろな地位があります。

どんな地位もりっぱな地位です。
与えられた地位における責務を、全力でまっとうしましょう。
自分が大きく成長し、大きな宝を手に入れることができます。

積極的にいろんな地位を、快く引き受けましょう。
必ず地位が、あなたを成長させてくれます。



困難は人を育てる宝 340



簡単なことは、人の力・知恵がいりません。
自分だけで考えて、すぐに解決できます。
心や思考に負担がなく、労力や工夫が必要ありません。
簡単なことでは、人が成長しないのは、当たり前です。

困難なことでは、どうでしょうか。
困難なことは、すぐにはできません。

- ☆ 必死に考え、知恵を使います。
- ☆ たくさん悩みます。
- ☆ 人にも相談します。
- ☆ 人と協力して考え、行動します。
- ☆ いろいろチャレンジしたり、失敗を繰り返します。
- ☆ 長い時間が、かかります。
- ☆ 強い心でないと、最後までできません。

このような経験をしないと、困難を乗り越えることはできません。
困難を乗り越える過程を通して、たくさんのことを学ぶことができます。
困難を克服することができれば、大きな喜びと自信を得ることができます。

人生には、たくさんの困難があるのが、当たり前です。
困難は、人を大きく育てる宝なのです。

困難がたくさんある人は、幸せです。
困難を楽しんで、喜んで困難に立ち向かって、生きていきましょう。



危うきに近づかない 341



近所で殺人事件が起こり、犯人が現場から逃走しました。
こんな時に、あなたはどのような行動をしますか。

- おもしろがって、現場の近くに行ってみる。
- 現場は、危険なので決して近づかない。

逃走した犯人が、近所でも事件を起こす可能性があるので、現場に近づかないのが、安全です。

故事成語に、「君子危うきに近寄らず(くんしあやうきにちかよらず)」があります。
この意味は、教養があつて徳がある人は、自分の行動を慎むものだから、危険なところには近づかない、ということです。

私の家の近くには、狭くて近い道路と広くて少し遠い道路があります。
狭くて近い道路は、子ども達が多く通る道路で、交通事故を起こす可能性が高く危険なので、近くても車で通りません。
必ず少し遠いけれど安全な広い道路を、車で通ります。

社会の中には、危険な所や人などが多くあります。
危険なことが起こらないためには、危険なことを認識して、近づかないことが大事です。

- ☆ 交通事故が、よく起こる交差点
- ☆ 工事現場
- ☆ 薬物・大麻販売者
- ☆ 暴力団関係者
- ☆ 犯罪が多い地域
- ☆ 人を平気でいじめたり、差別する人
- ☆ 馬鹿にしたり、批判したりする人
- ☆ 簡単に金儲けができると、誘惑する人

人間関係においても、近づくと大きなトラブルに巻き込まれ、悲しい思いをすることが起こります。

毅然とした態度で、決して危うきに近づかないようにしましょう。
それが、自分自身を守ることになります。



憧れる人になれる 342



野球選手になりたいと、夢を持ちます。
そんな時に、どのようなことを思うと、願いが叶うと思いますか。
願いの内容やその思いの強さによって、言い方が違います。

- 野球選手になりたい。
- プロ野球選手になりたい。
- ソフトバンクのプロ野球選手になりたい。
- 憧れる大谷選手みたいになりたい。

いろいろ違いがありますが、憧れる大谷選手みたいになりたいが、具体的であり、夢が明確です。

夢が明確であれば、そうなるための具体的な目標が設定でき、長期的・短期的な計画・今後の具体的な練習メニューなどが、ハッキリとします。

しかし、それだけでは、実際に大谷選手みたいになることは、難しいかもしれません。
憧れる人になれるためには、自分になれるという自信があることが、とても重要です。

- ☆ 憧れるあの歌手みたいに、自分になれる。
- ☆ 憧れるあの上司みたいに、自分になれる。
- ☆ 憧れるあの先生みたいに、自分になれる。
- ☆ 憧れるあの研究者みたいに、自分になれる。
- ☆ 憧れるあの大学生みたいに、自分になれる。

このように憧れる人になれると、自信を持ってはっきり言える人が、本当になれるのです。
少し自信がない人でも、自分になれると強く思ってください。

憧れる人になれるという強い意志と自信が、あなたに夢の実現を引き寄せてくれます。



あなたの結論は何ですか 343



あなたが、上司から仕事の進み具合はどうか、と聞かれたとします。
普段あなたは、どのように答えますか。

みんなで協力して、頑張っています。
この前トラブルがあって、改善するのに時間が、かかりました。
家庭の事情で、休む人が数人いました。

このようなことを、言ったりしていないでしょうか。
これでは、聞かれたことの答えにならないと思います。
上司は、答えが返ってこないの、で、イライラすることでしょう。

先ほどの答えは、状況や理由の説明をしているだけです。
上司は仕事の進み具合を、的確に把握することはできません。

上司は、あなたが考えている、結論を聞きたいのです。
状況や理由を、聞きたいのではありません。

仕事の進み具合は、現在80%の状況です、とまずハッキリと結論を言きましょう。
結論を言った後に、さらに具体的なことを、説明すればいいのです。

これは、上司から聞かれた場合だけでは、ありません。
日常のいろんな場面でも、結論・結果・まとめを先に言って、その後状況や理由を説明した方が、
聞いた人がわかりやすいのです。
自分に自信がなかったり、相手から怒られそうに思うと、つつい結論を後回しにしていま
す。

**あなたの結論は何ですか、と聞かれたら、自信を持って、先に結論を言えるようにしましょう。
そうすれば、きっとハッキリ結論を言えるあなたの評価が、高まるでしょう。**



用が先か欲が先かの判断は 344



母親から、今日の夕食の材料の買い物を、お願いされました。
しかし、友だちといっしょに遊びに出て行きたいと、思っていました。

このような場合に、どうしたらいいか、迷ってしまうことがあります。
これは買い物と遊びの例ですが、あなたは、いつもどちらを先に考えるでしょうか。

この場合に、買い物は「用」です。
遊びは、「欲」です。

用(よう)の意味は、必要にこたえる働きのあること、役に立つこと、なすべき仕事です。
欲(よく)の意味は、ほしがること、自分のものにしようとする熱心に願うことです。

買い物を先に考える人は、用を先に考える人です。
遊びを先に考える人は、欲を先に考える人です。

このように用が先か、欲が先かの判断で悩む場合が、仕事や日常の生活、人間関係において、たくさんあります。
その度ごとに、どちらが先かを考えるのも、いいかもしれませんが、どちらかを先にすると決めておいた方が、悩む必要がないかもしれません。

基本的に、用を先にすることが、いいと思います。
用は、あなたがすべき義務と考えたら、いいでしょう。

欲は、あなたがすべき義務では、ありません。
我慢して欲を抑えさえすれば、しなくても困ることはありません。

用を先にして、欲を後にすれば、気持ちが明るくなります。
欲を先にして、用を後にすれば、気持ちが暗くなります。

用を先にするように、日頃から判断していきましょう。
いつも判断がぶれないことが、大事です。



七夕に願いを込めて 345



自分は、これからどう生きたいのか。
自分は、これからどんなことを、叶えたいのか。
このようなことを考えて、毎日を生きることは、大切なことです。
しかし、現実には毎日の忙しさで、ただ必死になって生きている人が、多いように思います。

自分の夢・目標・願いなどが、明確でないのです。
七月七日は、みなさんもお存じの七夕です。

七夕は、中国から伝わったとされる、織り姫と彦星の伝説があります。
その伝説を紹介します。

昔あるところに、神様の娘の織り姫と、若者の彦星がいました。
織り姫は、機織りの仕事をしていて働き者。彦星は、牛の世話をしているしっかり者でした。
やがて二人は、結婚しました。
すると、今まで働き者だった二人は、急に遊んで暮らすようになり、全く働かなくなっていました。
怒った神様は、二人の間に天の川を作って、離してしまいました。
悲しみにくれた二人は、泣き続けました。

それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら、一年に一度だけ、二人を会わせてくれると約束しました。
それから二人は、心を入れ替えて、一生懸命働くようになったのです。
そして、二人は、年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されるようになり、その日が七夕とされるようになりました。

大変ロマンを感じる話だと思います。
七夕には、願い事を書いた短冊を、ササにつるす風習があります。「五色の短冊、私が書いた」と歌にあるように短冊は、五色を使うのが基本です。

- ☆ 青色の短冊(人としての成長や思いやり)
- ☆ 赤色の短冊(周りの人への礼儀)
- ☆ 黄色の短冊(友情や信頼)
- ☆ 白色の短冊(義理やルール)
- ☆ 黒色の短冊(勉強や能力)

これらは、中国の五行説に沿った習わしです。
人として、生きていく上で、根本となる願い事です。

七夕には、短冊に自分の願いを、書いてみたらいかがでしょうか。
もちろん七夕でなくても、自分が都合のいい日に、紙に書いてみるのもいいでしょう。
願いを明確にして、日々を誠実に生きると、きっと人としての成長と幸せを、得られることでしょう。

嫌な梅雨を喜びの梅雨に 346



梅雨の時期は、大雨になり、洪水・土砂災害などが起こります。
雨のために、嫌な生活を強いられます。

- 外出に傘が、必要になる。
- 外出の際に、傘をさしていても、雨で洋服が濡れる。
- 外出することが、嫌になる。
- 災害がいつ起こるかかわからず、不安だ。
- 雨で車の運転が、難しい。
- 避難指示などがあり、避難を余儀なくされる。
- 買い物などもできず、日常生活が不便になる。
- いつも天気予報で、大雨などに注意をしなければならない。

このような嫌な生活を送らなければならなく、心が暗くなりがちです。
それでは、日本にとって梅雨は、ないほうがいいのか。

- ☆ ダム・川の水量が増え、飲料水に困らなくなる。
- ☆ 田んぼ・畑に雨が降り注ぎ、米・野菜などの作物が大きく育つ。
- ☆ 野山などに雨が降り注ぎ、野山の草木が生き生きしてくる。
- ☆ 空気が湿り、涼しい状態になる。
- ☆ 乾ききった大地に、湿りをもたらす。

このようにとらえると、梅雨は絶対になくてはならないものなのです。

気象予報士は、雨でも『天気が悪い』とは言いません。
その理由は、雨は全ての人に悪いものだとは限らないからだそうです。
雨はまさに「恵みの雨」ともなるのです。

同じ雨なのに、良くも悪くも捉えることができるなんて、面白いです。
私は、目の前の出来事について、「いい・悪いを決め付けない」ということを普段から、ちょっと意識して生活しています。
その理由は、雨は悪い側面だけではなく、良い側面があるように「いい／悪いは表裏一体だから」です。
そして、悪いと思ったことの裏側にある「いいところ探し」をするようにしています。

嫌な梅雨で暗かった心が、喜びの梅雨で明るくなれば、幸いです。



逆境をバネに 347



映画の「ビリギャル」を見て、感動したことがありました。
主人公の少女・さやかは、髪は金髪に染め、タバコで停学になるような素行不良のギャルでした。

学力は、高校2年生で小学4年生程度の学力(偏差値30)しかなかったのです。
しかし、意外にも進学希望を慶應義塾大学にしました。
当然周りの人から、無理だ、頑張っても受かるはずがないと、バカにされました。

ところが、さやかの夢を塾の坪田先生が、叶うと信じてくれました。
それから、坪田先生の指導を受け、周りと同じ学力偏差値を上昇(偏差値40アップ)させていきました。
勉強の過程では、辛く苦しいこと、成績が良くならないこと、不安になることがありました。

しかし、最後は、見事慶應義塾大学に、現役合格することができました。
もちろんこれは、実話を映画化してあります。

さやかは、すごい逆境にいました。
逆境がさやかの心の弱さに、負けない強さを与えました。
逆境に負けずに、逆境をバネにして、坪田先生の支えを受け、必死に努力を続けました。

**どんな逆境でも人は、逆境を意志の強さで、バネにすることができるのです。
逆境を避けたり、逃げたりしないで、逆境をバネに変えていきましょう。
きっとあなたの未来が、大きく変わることでしょ。**



人に支えられ生きる 348



母・妻・私の三人で、綾小路きみまろの爆笑スーパーライブを見に行きました。会場には、長い列ができていて、入場するのにかなり時間がかかりました。会場は、満席で臨時席ができるほど盛会でした。

きみまろの漫談が始まるやいなや、会場は笑いの渦で、いっぱいになりました。はじめから終わりまで、その笑いが続いていました。もちろん私たちもおなかを抱えて、笑いが止まりませんでした。近くの人には、誰にでもその笑い声が聞こえるほど、声に出して笑っていました。

みんなたくさん笑い、元気をもらうことができました。きみまろの話の上手さと、引きつけられる人間性に、魅了されました。

ライブの中で、きみまろ(68歳)自身のこれまでの経歴が、紹介されました。話を聞き、その中できみまろの「人に支えられ生きる」の言葉が、強く残りました。

きみまろは、「テレビ番組の司会者になる」という夢を持ち、18歳で上京しました。司会者になり、たくさんの人の前で、話をしてみたかったのです。上京して、まず新聞配達でお金を稼ぎながら、大学に通いました。20歳の時キャバレーの営業部長と知り合いになり、キャバレーのボーイとして、働くようになりました。その後、キャバレーで司会と漫談で、10年間腕を磨きました。その様子を舞台裏から見ていた森進一から、専属の司会者の依頼があり、引き受けることになり、長く司会と漫談を務めました。小林幸子の司会も務めました。この間20年間です。

芸人としてデビューし、30年間がお金もなく、下積み生活でした。しかし、いろいろな人に支えられ、今のきみまろの芸風を作り上げていったのです。もちろん本人は、ネタ帳を作ったり(段ボール10箱分)、無料のカセットテープを配布したりなど努力もありましたが、人に支えられて生きることが、大きな力となったのです。多くの人が、きみまろを応援してくれたのです。やっと50歳でブレイクし、今の爆笑スーパーライブが、できあがりしました。

人は、一人で生きているのではありません。
多くの人に支えられて、生きているのです。

きみまろの漫談には、いろいろな人に支えられたことに対する、感謝の気持ちが、ちりばめられていました。
もちろんお客様に対する感謝もありました。

あらためて自分が、人に支えられ生きていることを、実感した一日となりました。

家族いっしょに過ごす 349



今は、家族のかたちが、ずいぶん変わってきました。
昔は、音楽といえば演歌、スポーツといえば野球と決まっていました。
家族ぐるみで、テレビにかじりついて見たり、応援しました。

家族で同じ時間を過ごし、いっしょに話したり、感動を分かち合ったりしました。
喧嘩もありましたが、家族が楽しく仲良く暮らしていました。
家族がいっしょにいられることで、幸せ感がありました。

今は、家族で同じ話題や同じ時間を共有することが、少なくなってきました。
それぞれの趣味や興味が違い、それぞれが別々のことをしています。

ゲーム、インターネット、SNS などが発達し、直接家族と話さなくても、一人で自由に楽しめるのです。

核家族化が進み、息子世代や孫世代と別々に暮らしている人が、多くいます。
今は、全国の高齢者の約六割が一人だけ、もしくは夫婦だけで生活しています。

孤独は、高齢者だけの問題では、ありません。
家族で、同じ家庭にしながら、いっしょに過ごすことが、少なくなりました。
部屋に閉じこもって、一人で過ごしている人もいます。
家庭においても、孤独になっている人も多いのです。

家族いっしょに、過ごすようにしましょう。

- ☆ 起きたら挨拶、寝るときも挨拶をする。
- ☆ 家で食事を、いっしょに食べる。
- ☆ いっしょに今日の出来事などの話をする。
- ☆ テレビをいっしょに見る。
- ☆ 誕生日、正月、クリスマス、父・母の日などお祝いをする。
- ☆ いっしょに旅行、映画、ショッピング、外食などに行く。
- ☆ いっしょにゲームなどをして遊ぶ。

このように日頃から、できるだけいっしょに、過ごすといいでしょう。
いっしょに過ごす、楽しいのです。
喜びや悲しみも、共有できます。

一人で暮らしている人は、たまには家族のもとに帰ったり、電話で話をしましょう。
ぐっと家族が、近くに感じることができます。

家族といっしょにいるだけで、みんなが幸せになれるのです。

人の判断を聞き、尊重しよう 350



学校で、一年生の歓迎遠足を行います。
前日から一年生は、ドキドキしながら、歓迎遠足の日を楽しみにしています。

当日の朝、雨は降っていませんが、遠足の途中で、少し雨が降りそうな天気です。
みんな歓迎遠足があるかどうかを、心配しています。

そんな時に、校長が実施の有無を、人の判断を聞かずに、一人で決めてしまうとしたら、皆さんは、どう思いますか。

- 校長は、学校の最高責任者だから、校長一人が決めて、みんなが従えばいい。
- 計画・実施の責任者(この場合は教務主任)などの判断を聞き、校長が最終的に判断する。
- 計画・実施の責任者などの判断を聞き、校長はそれに従う。

この場合で、大切なことは、校長は、計画・実施の責任者などの判断を、しっかり聞くことです。
校長は、「少し雨が降りそうな天気ですが、どうしましょうか。」と必ず聞きましょう。
聞くことで、知らなかった情報や職員・子ども達の思いなどが、分かります。

一方的に校長の判断を、押しつけることは、止めましょう。
校長は、計画・実施の責任者の判断を聞き、できるだけその判断を尊重して、総合的に校長の判断をしましょう。
もちろん安全性などを配慮して、尊重できない場合がありますが、その時には、みんなにその理由をはっきりと、説明しましょう。

日常生活や仕事において、人の判断を聞かずに、自分の判断を押しつける場合が、意外に多いように感じます。
人の判断を聞き、尊重する態度が大切です。

- ☆ いつまでに仕事が、完成しそうですか。
- ☆ 今日は、会議ができそうですか。
- ☆ いつ旅行に行くことが、できますか。
- ☆ 今日食べたいものは、何がいいですか。
- ☆ この問題をどのように、解決しますか。

人の判断を、しっかり聞きましょう。
そして、その判断をできるだけ尊重しましょう。

人の判断を聞き、尊重できる人は、みんなからあなたの判断を尊重してもらえます。
人の判断を聞き、尊重することは、人を信頼している証拠でもあるのです。

