

# 方法はいろいろあるよ 351



大学生の頃に、富士山に登りたくて、いろいろなアルバイトをしました。やっとお金が貯まったので、いよいよ富士山に登ることにしました。五合目までは、バスで行き、そこからは歩いて、山頂を目指しました。登る方法は、本に書いてある方法で、登りました。若くて元気良かったおかげで、時々休みながら、やっと山頂までたどり着くことができました。こんなに富士山に登るのが、大変だとは考えていませんでした。

山頂では、富士山に登り切った喜びと、展望の素晴らしさに感動しました。アルバイトでのキツさも吹っ飛び、やりきった充実感で、いっぱいになりました。夏なのに、山頂には雪も残っていて、驚きました。ますます自分が幸せで、運が良くなったようにも感じました。

ふと周りを見渡すと、別の所から登山してくる人々がいました。私は、富士に登るには、自分が登ってきた吉田ルートだけだと思っていたので、別のルートがあることに再度驚きました。別のルートからの登山の人は、あまりキツそうに見えませんでした。

いろいろな人に話を聞いてみると、富士山の山頂に向かうルートは、「吉田ルート」、「富士宮ルート」、「須走ルート」、「御殿場ルート」の4つがあるとのことでした。各ルートには、それぞれに特徴があり、利用者の数、登山時間、距離、難易度、人気度などの違いがありました。ちなみにエベレストへの登山は、15ルートあります。

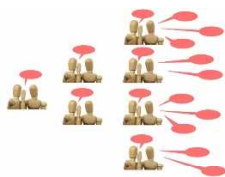
富士山に登ることだけを考えていて、方法が一つしかないと思い込んでいたことに、強く反省をしました。どのルートで登ることが、自分にとって、一番合っていたのかなど、事前に調べておけばよかったのです。ここでの反省を、その後の生活や仕事において、生かすようにしました。

- ☆ 目標を明確にする。
- ☆ 目標達成のために、まずいろいろな方法を考えて、十分見当する。
- ☆ 一番最適な方法で、やれるまでやってみる。
- ☆ どうしてもその方法で、最後までやれない時は、他の方法でやってみる。

人は、目標に向かって、何かに必死で取り組んでいると、目先のことだけした見えません。どうしても今やっている方法に、固執してしまいます。頭の切り替えができず、柔軟な対応ができません。

目標があれば、それを達成する方法は、いろいろあります。方法は、どれを利用しても、目標が達成できればいいのです。目標達成が一つの方法で、上手いなくなったら、他の方法を活用するのもいいでしょう。

## 悪いこと・悪口はすぐ伝わる 352



芸能人の薬物使用による逮捕、高齢者の自動車運転による死亡事故、親の虐待による児童死亡事件など、世の中には多くの悪いことが、起こっています。

このような悪いことは、情報化が発達した今の時代においては、テレビ・新聞・SNS・インターネットなどによって、起こったその日のうちに、全国に伝わります。

驚くような早さで、伝わっていきます。

同じように、国会議員の暴言、有名人の悪口なども、すぐ全国に伝わります。

不思議なことに、悪いこと・悪口は、誰でも興味・関心があるので、伝わる早さが凄いです。

逆に良いこと・賛辞やほめ言葉は、情報として、ほとんど伝わってきません。

伝わってきても、あまり興味・関心がないせいか、伝わるのがかなり遅いです。

私たちの日常生活においても、多くの人が経験があると思いますが、悪いこと・悪口はすぐに伝わってきます。

自分に関係ないことであれば、面白がって、たくさんの人に話をします。

そして、知らない間に、多くの人が知っている状況が、できるのです。

大変悲しいことだと、感じます。

良いこと・賛辞やほめ言葉は、あまり伝わってきません。

悪いことや悪口は、すぐ伝わることを、強く意識しましょう。

悪いことや悪口を人から聞いたなら、自分だけでも留めておき、人に伝えることは、止めましょう。

もちろんあなたが、悪いことをしたり、悪口を言うことは、しないようにしましょう。

**悪いことや悪口は、人の心を明るくすることは、ありません。**

**悪いことや悪口を言ったり、伝えたりせず、良いこと・賛辞やほめ言葉を言ったり、伝えたりする人で、ありがたいものです。**



# 夢・目標が叶う日を設定しよう 353



夢・目標を持っていることは、素晴らしいことです。  
夢・目標があると、それに向かって、努力を重ねていきます。  
夢・目標があると、気持ちがワクワクして、元気が出てきます。

夢・目標を叶えるための、大きなカギがあります。  
それは、夢・目標が叶う日を、設定することです。

- ☆ 今の仕事を、来月の15日までに、完成する。
- ☆ 今年の12月31日までに、友だちと海外旅行に行く。
- ☆ 2年後の私の誕生日までに、結婚をする。
- ☆ 来年の3月31日までに、資格を取る。

夢・目標を持っていても、叶う日を設定していないと、叶う可能性は、低いと思います。  
いつまでに、叶えられるという期限がないので、どうしても力が入りません。

叶う日を設定すると、そこまでに叶えなければ、いけなくなります。  
頭の中に叶う日が設定されることで、自然とそのための情報が集まり、知恵が働きます。

必ず叶えようと願いが強くなり、元気でいっぱいになります。  
夢・目標の達成に向けて、力強く動き出すのです。

こうして、夢・目標は、ますます叶いやすくなります。  
もし、今あなたの夢・目標に、叶う日の設定がないなら、ぜひ設定してみてください。  
叶う日の設定が、あなたに大きな力を、発揮してくれることでしょう。



# 良いこと・悪いことは半分ずつ 354



皆さんは、こんな人を見たり、聞いたりしたことは、ありますか。

- 人生において、良いことばかりで、それがずっと続いている人
- 人生において、悪いことばかりで、それがずっと続いている人

おそらく良いこと・悪いことが、ずっと続いている人を見たり聞いたりしたことは、ないと思います。

今社会で活躍している人やお金持ちになった人でも、それまでにたくさん悪いことは、あったと思います。

今会社が倒産して困っている人やとても貧乏な人でも、それまでにたくさん良いことは、あったと思います。

☆ 人生は、山あり谷あり

☆ 人生は、悪いことがあれば、良いこともある

☆ 失敗があるから、成功がある

良いことと悪いことは、表裏一体かもしれません。

そう考えると、誰でも良いことと悪いことは、あるのです。

人は、人生を誰でも平等に生きられると、考えましょう。

誰でも、良いことと悪いことは、半分ずつ与えられるのです。

そう考えると、気持ちが楽になりませんか。

今悪いことばかりのあなたは、きっと良いことが起こります。

今良いことばかりのあなたは、きっと悪いことが起こります。

**誰でも一生の間に、良いことと悪いことは、半分ずつなのです。**

**自分も他の人も、同じなのです。**



# 敵は自分の中にある 355



皆さんは、こんな経験は、ありませんか。

- 受験で一生懸命勉強している時に、「あまり頑張らなくていいよ。」と甘いささやきが、聞こえてくる。
- 仕事で困難なことが起こった時に、「こうなったのは、自分の責任じゃないよ。」と聞こえてくる。
- 夫婦喧嘩をした時に、「こうなったのも相手のせいだ。」と聞こえてくる。
- 子育てが上手くいかない時に、「子どもが全部悪いのだ。」と聞こえてくる。
- 友だちとの関係が悪くなった時に、「友だちが悪口を言ったからだ。」と聞こえてくる。

この声は、自分の中の心にある弱い心から、聞こえてきます。  
自分で、できない理由を、探してしまいます。

本当は、怠けたり、人のせいにしたり、逃げたりしたらいけないとわかっているのです。  
しかし、どうしても自分の弱い心が、自然に出てくるのです。

王陽明の言葉に、「山中の賊を破るは易く、心中の賊を破るは難し」があります。  
この意味は、山中に立てこもっている賊を討伐するのはやさしいが、心の中の邪念に打ち勝つことは、難しいということです。  
自分の心を律することは、困難であるというたとえですが、本当にそうだと思います。

誰にでも弱い心があります。  
敵は、自分の中にある弱い心なのです。

しかし、自分の弱い心を非難したり、責めたりする必要はありません。  
そんなことをしても、決して結果は良くなりません。

**自分の弱い心を、しっかり理解しましょう。  
そして、あなたなりに弱い心と、上手に付き合いましょう。**

**少しでも弱い心を、自分でコントロールできるようになれば、おのずとなりたい自分に近づけるでしょう。  
やり方だけで、敵を自分の強力な味方に、変えることができるかもしれません。**



# 明るいあなたは輝きます 356



毎日を明るく生きたいものです。  
明るく生きている人は、笑顔で生き生きして、元気があります。

苦しいことや悲しいことがあっても、いつも前向きで、クヨクヨしません。  
明るい人は、周りの人から好かれ、みんなに元気を分けてくれます。

綾小路きみまろが、老人ホームに慰問に訪れた時の話を紹介します。

私は、おじいさんに聞きました。  
「おじいさん、長生きする秘訣とは何でしょうか？」  
「そりゃ決まっている。息をするのを忘れないことだ」  
「なるほど。では、あの世とはどんなところでしょう？」  
「あの世はいいところに決まっているじゃないか」  
「それはなぜ？」  
「だって、あの世から帰ってきたやつは、一人もいないだろ？」  
「これは一本取られました。でも、おじいさんは偉いですね」  
「どうしてだ？」  
「体が動かなくなっても一日中狭いベッドの上にも、こうしてしゃんとしていらっしゃる。ご立派です」  
「何言っているだきみまろ。あとちょっとしたら、もっと狭いところに入らなくちゃいけないんだぞ？」

棺桶に片足を突っ込んでいるのに、どこかのほほんとしているおじいさんの姿を想像します。  
死が近づいているのに、いつも明るさを失わないおじいさんに、勇気づけられます。

毎日を明るく生きるためのポイントを紹介します。

- ☆ 睡眠時間を十分取り、熟睡する。
- ☆ 毎日元気な挨拶や笑顔を忘れない。
- ☆ ほんわかした気分を大事にする。
- ☆ 元気が出る楽しい話をする。
- ☆ 歌や踊りなど楽しいことをする。
- ☆ 遊び心を忘れない。
- ☆ 夢や目標を持って、生活する。
- ☆ ちょっとしたことにも喜んだり、感動する。
- ☆ 毎日感謝の気持ちで生きる。

このようなことを意識して、生活しましょう。  
今まで以上に、あなたは明るくなることでしょう。

**明るいあなたは、輝きます。**

# 嫌な人から学ぼう 357



人生において、人は、自分が嫌いな多くの人に出会います。  
できれば嫌いな人とは、出会わない方がいいかもしれませんが、必ず出会うのです。

嫌いな人でも、自分の見方を変えれば、いい人かもしれません。  
しかし、自分なりに努力をしても、なかなか好きになれないでしょう。

嫌いな人は、自分とは違った面を持っています。  
嫌いな理由を深く考えてみると、自分がこれからの生きるヒントが見つかります。  
相手の嫌なことから、多くの事を学ぶことができるのです。

私も職場の上司で、みなさんと同じように、嫌いな人がいました。  
いっしょに仕事をするのも嫌で、できれば他の職場に行きたいと、願っていました。

- 仕事を頑張って完成させても、細かいところを見つけて、よく非難をされました。
- いいと思うことを進んでしても、気に入らないことであれば、止めるように注意をされました。
- カットになると、自分の部屋に私を呼びつけ、長い時間怒鳴り続けられました。

相手の話を聞いても、怒られる理由が、分からないこともよくありました。  
しかし、この上司からありがたいことに、多くのことを学びました。

- ☆ 相手が、今何を望んでいるのかを、的確に把握すること
- ☆ 怒られないように、日頃からコミュニケーションをとっておくこと
- ☆ やりたいことがあれば、相手から同意を得て、やること
- ☆ 誰に対しても、相手が理解できるように、丁寧に説明すること

この四つを強く学ぶことが、できました。  
この学びは、しっかりと今の自分に、定着しています。  
今では、この上司に感謝しています。

反面教師という言葉があります。  
これは、それを見るとそうなってはいけないと教えられる人、反省の材料となるような人のことです。  
その言行が、そうしてはいけないという反対の面から、人を教育するのに役立つのです。

**嫌な人は、反面教師なのです。**  
**嫌な人と出会えたチャンスを生かして、自分をさらに大きく成長させることを、学びましょう。**

## ウソをついたら、正直に話そう 358



ディズニー映画の「アラジン」を見ました。  
昔のアラビア世界の様子が見事に表現されていて、恋物語を中心に、歌あり、踊りあり、魔法ありで、感動的な素晴らしい映画でした。

貧しくも清らかな心を持った青年アラジンは、街で王宮から抜け出した王女ジャスミンと出会い、身分違いの恋をします。  
やがて手にした魔法のランプから現れた、“3つの願い”を叶えてくれる魔人・ジーニーの魔法の力によって、アラジンはアリ王子となり、王宮を訪問します。  
アリ王子だとウソをつき、王女と仲良くなるのです。  
ところが、王女と結婚して王国を乗っ取ろうと画策する国務大臣のジャファーは、邪魔者のアリ王子を抹殺して、魔法のランプを奪い取ろうとします。  
しかし、アリ王子・魔人の活躍で、王女と王様を無事助けることができました。

最後の場面で、本当はアリ王子でなく、貧しい青年アラジンであることが、バレてしまいました。  
アラジンは、今までウソをついていたことを王女に、正直に謝ります。  
王女は、そのことを受け入れ、貧しくも清らかな心を持った青年アラジンと、めでたく結婚しました。  
貧しいアラジンは、自分が王子でないと王女から相手にされないといい、アリ王子とウソをつきました。  
アリ王子は、そのウソがバレる前に、自分から貧しいアラジンであることを、正直に王女に話そうと考えました。  
魔人・ジーニーからも、「ウソを続けていても、いいことはない。」と言われ、正直に話すようにすすめられました。

しかし、とうとう正直に話すことが、できませんでした。  
結果的には、最後にウソがバレて、アラジンは、王女に謝り、正直にウソだったことを話しましたが、それが良かったのです。  
王女は、正直に話したアラジンを、受け入れてくれました。  
王女は、はじめから王子を望んでいたのではなく、貧しくも清らかな心を持った、青年アラジンに恋をしていたのです。

今の世の中には、平気でウソをつく人がいます。  
ウソをつかないと、上手く生きていけない、厳しい社会なのかもしれません。  
心の中では、ウソはいけないとわかっているのに、自分を守るために、ごまかしてウソをつきま  
す。  
どんなに上手にウソをついても、やがてバレる日が、必ず来ます。  
ウソを言い続けなくては、ならなくなります。  
ウソをついたまましていると、いつも心がバレないかと、不安なのです。

**どんな人でも、ついはずみでウソをついて、しまうことがあります。**  
**ウソをついたら、できるだけ早く、正直に話しましょう。**  
**正直に話すあなたを、みんなは必ず許し、受け入れてくれることでしょう。**



# 人の心配は必要ありません 359



友だちが不倫をしていて、とても心配している人がいます。  
他人の悩みや問題を自分のこととして、深刻に受け止めて、マイナスの影響を受けます。

いつもそのことが気になって、自分のことに集中できなくなります。  
心配のあまり、不倫のことを他の人にも、知らせてしまいます。  
いつの間にか不倫が、当事者の問題でなく、大きな問題になってしまいます。

自分や周りの人が、心配しても、解決はできません。  
不倫は、友だちの問題であって、自分の問題ではないからです。  
自分の思い通りに、解決できない問題なのです。

人の心配を、よくする人がいます。

- ☆ あ的那个人は、今お金がなくて、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、希望大学に落ちそうで、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、自分の仕事がまともにできなくて、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、いつも一人ぼっちで、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、病気がちで、心配だ。

このように、よく気がついて、人の心配をします。  
自分は心配しますが、当事者本人も心配しているのでしょうか。  
自分は心配しても、当事者本人は、まったく心配していないかもしれません。  
自分がかってに、心配を作り出しているのかもしれない。

**人の心配は、自分から進んでする必要は、ありません。**  
**自分にとっても、その人にとっても、心配で不安がることは、ムダなことなのです。**

ましてや人の心配を、周りの人に言うことは、決してしてはいけません。  
人の心配をばらまくことは、周りを心配の渦に、巻き込むこととなります。  
当事者本人に対しても、大変失礼なこととなります。

不倫をしている友だちに対しては、心配より、今後の幸せを願いましょう。  
心配して、他人を変えようと思うのは、非常に傲慢なことなのです。



# いい感情を引きずろう 360



朝夫婦いっしょに、散歩をしていました。  
中間地点ぐらいに来た時に、トウモロコシ畑に人がいました。

大きな声で、「おはようございます。」と挨拶をしたら、その人は、私以上に大きな声で「おはようございます。」と元気な挨拶を、返してくれました。  
二人とも朝からの元気な挨拶で、嬉しくなりました。

トウモロコシ畑の横を通り過ぎようとしていた時に、その人から、「今とりたてのトウモロコシ、美味しいよ。」と私たちに近づいてきて、トウモロコシ三本プレゼントされました。  
なんて朝から運がいいんだ。  
天にも昇るような、気持ちになりました。  
「今日の夕食で、食べさせていただきます。」と言って、その人と別れ、散歩を続けました。

朝からいい感情が、自分を包んでくれたのです。  
一日中その感情で、楽しく上機嫌で、過ごすことができました。  
また、夕食にトウモロコシを食べるのが、楽しみでした。

夕食の時間になり、料理したトウモロコシを食べました。  
甘くてとても美味しいのです。  
こんなにおいしいトウモロコシは、はじめてでした。

食べ終わって、ますますいい感情になりました。  
翌朝夫婦で散歩していた時、またその人に会ったので、「とっても美味しかったです。」とお礼を言いました。  
その人も大変喜んでいました。

悪い感情をいつまでも引きずって、一日中暗くなることがあります。  
いい感情も、引きずることができるのです。

- ☆ 仕事が上手くいった。
- ☆ 人からほめられた。
- ☆ 給料をもらった。
- ☆ 恋人とデートした。
- ☆ 欲しかった物が手に入った。

日常生活において、たくさんいい感情を、持つことがあります。  
そのいい感情をその場で、終わってしまうのは、もったいないことです。

できるだけ長いい感情を、引きずってみて下さい。  
長い間楽しく上機嫌で、過ごすことができるでしょう。  
いい感情に少し敏感になって、みませんか。

# これでもっと幸せになれるよ 361



ブログも360となりました。  
自分ながらよく続いているので、凄いです。

自分自身を頑張っていると、ほめたいと思います。  
なんといっても、継続が力です。

これからも毎日心を込めて、書いていきたいと思います。  
楽しく頑張るぞ～。  
いつも見ていただいている方には、感謝、感謝、感謝です。

そこで、今まで書いたブログで、幸せになるために、どんなことを言いたかったのかを、まとめてみました。

- 1 自分自身のことを、もっと理解する。
- 2 自分の個性や価値を、高める。
- 3 自分や周りの人を愛し、感謝する。
- 4 悩みと上手に、付き合う。
- 5 家族・人間関係を、良好にする。
- 6 積極的に行動する。
- 7 仕事を真剣に楽しく、取り組む。
- 8 温かい言葉やほめ言葉を、日常的に使う。
- 9 成功や失敗をしながら、よりよく生きる。
- 10 毎日笑顔で、健康に生きる。

このようなことを、少し頭にインプットしてください。  
もっと幸せが、近づいてくるでしょう。

しかし、あまり気にしすぎて、こうならないといけないと思わないで下さい。  
普段どおりのあなたで、いいのです。

**幸せになる秘訣は、難しくなく簡単なことです。  
人生を楽しく、生きればいいのです。**

**楽しい人生、ありがとう。**



# 美味しいと言うと美味しくなる 362



幸せに生きるためには、毎日を健康に生きることです。  
健康に生きるためには、毎日三回食事を取ることです。

食事は、体中に栄養を与えるだけでなく、元気のエネルギーも与えてくれます。  
病気などで食事ができない時は、お腹がすくだけでなく、元気も出ません。

それだけ毎日の食事は、生きていく上で重要な役割を果たします。  
さらに元気になるためには、美味しい食事を取ることです。

美味しい食事は、満足感や喜びを与えてくれます。  
まさに至福のひとときを、味わうことができます。

美味しい食事を取るためには、「美味しい」と声に出して言うことを、おすすめします。  
心の中で、おいしいと思うだけでは、いけません。  
必ず声に出して、自分や周りに聞こえるように、言うことをおすすめします。

- ☆ 美味しいと言うと、美味しさが増してきます。
- ☆ 美味しいと言うと、作った人が喜びます。
- ☆ 美味しいと言うと、料理も喜んでくれます。
- ☆ 美味しいと言うと、体が気持ち良くなります。

美味しい時だけ言うのでは、ありません。  
あまり美味しくなくても、美味しいと言いましょ。

いつも美味しいと言う人には、次から次に美味しい食事が用意されます。  
私は毎日、妻が自慢の料理の腕で、美味しい食事を食べさせてくれます。  
毎回美味しいと声に出して言い、とても感謝しています。

**せっかくなら毎日美味しい食事を取ることができるように、美味しいと言いましょ。**



# 自分を鍛えワンランクアップを 363



自分を鍛えることは、苦しくて嫌なことです。  
しないで済むなら、したくないことでしょう。

しかし、自分を鍛えてワンランクアップすることは、自分の成長にとって大切なことです。  
自分の価値を高め、自分の自信になります。

学校では、たくさんの先生たちに授業を見ていただく、研究授業が行われます。  
私は、児童を担任していた時に、毎年研究授業をしていました。

学習指導案を書き、先生方に研究授業を公開し、多くの方から批判やご意見をいただきました。  
授業に関する課題・発問・教師の態度・児童の反応・板書など、詳しく見ていただくことができました。

毎回反省をすることがありましたが、学び得るものがたくさんありました。  
研究授業で自分を鍛え、確実にワンランクアップできたと感じました。

熱帯雨林の樹木は、気温が高く、多雨であるので、植物にとって最高に育ちやすい条件に恵まれています。

そのせいで、木質に締まりがなく、木材としての評価は、低いのです。  
反対に北国の樹木は、陽光に恵まれず、厳しい寒さにさらされて育ちます。  
そのせいで、木質が締まり、良質の木材になります。

人間もそれと同じなのです。

トラブルや困難に遭遇したら、「これは自分を鍛えるチャンスだ。これを乗り越えれば、自分がワンランクアップできる。」と考え、前向きに取り組みましょう。  
おそらく乗り越えられないトラブルや困難はないと思います。

**逆境が自分を鍛え、ワンランクアップの喜びと希望の光をもたらします。**



# 人は人、自分は自分でいい 364



同じ年に入社したのに、10年後は同期でも、収入やポストにかなりの差がつきます。最近では能力主義を、徹底する傾向にあるからです。

人によっては、同期の仲間から遅れたことがショックで、自分を卑下する人がいます。そして、先に進んでいる人を羨みます。

こんなことを気にしていても、いいことはありません。他人の動向などを羨ましがっても、仕方のないことです。

私は、小学校の教頭を、約18年間務めました。その間、私と教頭の同期仲間は、早くから校長になりました。私より後から教頭になった人も、ほとんど私より先に、校長になりました。

その間、多少悲しく思ったことはありましたが、仕方のないことと思い、あまり気にしませんでした。

私は、家庭的な事情があり、家庭を守るために、校長の道に、長い間進みませんでした。

家庭的な事情がなくなり、やっと校長になりましたが、教頭として、長い間貴重な経験をさせていただいたことに、深く感謝しています。今でも自分の大きな財産になっています。

**人は人、自分は自分でいいのです。  
人生は、一回きりしか生きられません。**

**自分が本当にやりたいことを目指して、進んで行けばいいのです。  
人は人、自分は自分という姿勢を確立できると、不思議と他人の言動が、気にならなくなります。**



## 個人主義から家族主義へ 365



最近、会社などでは、個人主義が流行っています。  
仕事に関することは、話をしますが、個人的なプライベートに関する話をしません。  
勤務時間内は、個人的なことは、禁止されている会社もあるようです。

各個人の情報がわからず、精神的な距離が大きいのです。  
お互いの心の交流が、あまりありません。  
勤務時間が終了すると、さっさと帰宅し、バラバラで個人の時間を楽しんでいます。

「今日は、素敵な服を着ているね。」  
「仕事が終わってから、何を予定ですか。」  
「いつも笑顔が、可愛いね。」

会社で、気軽にこのようなことを言うなら、今ではセクハラ・パワハラになってしまうかもしれません。  
少し怖い時代になったもんだと、思います。

もっと家族主義では、いけないのでしょうか。

- ☆ いいことがあれば、みんなで喜び合う。
- ☆ 冠婚葬祭をみんなで、祝ったり悲しんだりする。
- ☆ 楽しく宴会をしたり、スポーツをしたり、旅行に行ったりする。
- ☆ 昼食をいっしょに食べる。
- ☆ 時間があれば、井戸端会議をする。

こうすれば、精神的な距離が、近づきます。  
お互いの心の交流が、深まります。

もう少しお互い飾らない自分をさらけ出し、家族として大切に、共に生きたいものです。



# 石段登りから学ぶ成功の秘訣 366



皆さんは、日本一の石段を知っていますか？

場所は、熊本県の美里町にあります。

この日本一の石段は、釈迦院御坂遊歩道です。

もともとあった遊歩道(御坂)に、町の活性のための観光スポットとして、この日本一の石段が昭和63年に作られました。

私は、若い頃に、一回登りましたが、大変見晴らしがよく、少しキツくはありましたが、なんとか登ることができました。

六十一才で、再度三千三百三十三段の長い石段登りに挑戦しました。

二百段登ったところで、急に足が重くて、動かなくなりました。

こんな調子では、最後まで登ることはできません。

登るのを止めたい気持ちになりましたが、我慢してまた登りはじめました。

しかし、少し登ると足が重くなり、なかなか先に進めません。

しばらく休んでいると、不思議なことに、足が軽くなるのです。

足が軽くなると、また登りはじめました。

これの繰り返しですが、間違いなく少しずつ前に進んでいきました。

どのくらい登ったかがわかるように、百段ごとに目印がありました。

これがとても役に立ちました。

今は千五百段目だ、何とかさらに百段登るぞ、と目標になりました。

百段ずつ先に進むのがわかるので、元気を与えてくれました。

半分ぐらい登ると、もう半分も登ったと、嬉しくなりました。

登る途中で、多くの人が、私に優しく声をかけてくれました。

ある青年は、「飲み物を持っていますか」と私を心配してくれました。

人との出会いで、なんだか足が軽く感じられました。

残りが少なくなると、登るのに慣れ、最後まで登れそうだと感じました。

頂上に近づくとつれて、あと少しだと、希望と喜びがこみ上げてきました。

頂上まで登り詰めた時は、満足と幸せいっぱいになりました。

頑張ったと、自分をしっかりほめました。

**石段登りの経験は、夢や目標、成功の実現の秘訣を教えてくださいました。**

☆ 夢や目標、成功の達成の願い・意志を強く持つ。

☆ とにかく行動する。

☆ 途中で苦しい時も諦めず、少しずつでも前進する。

☆ 達成までのステップを小さく分けて、クリアしていく。

☆ 十分な睡眠を取り、時々休憩もする。

☆ 一人だけでなく他の人といっしょにしたり、協力してもらったりする。

☆ 前進することを喜び、自信とする。

☆ 達成が近づいても、気を抜かず最後までやり遂げる。

残念ながら途中で、登るのを諦めている人も、見かけました。

私に最後までやり遂げるといふ、強い意志があったから、最後まで登り切ることができたのかも知れません。



# 失敗した人に寄り添おう 367



仕事ができ、会社の地位も高い人がいました。  
将来は、さらに会社の重要な地位に就きそうな人です。  
周りの人たちは、その人を信頼し、仲良くお付き合いをしていました。

ところが、その人が重要な仕事で上手くいかず、大きな失敗をしてしまいました。  
会社の地位も低くなり、将来がどうなるかわからなくなりました。  
その人は、自信をなくして、仕事も思うように進みません。

このような人を見たことがある人は、いるかもしれません。  
人生とは、本当にどうなるかわからないものです。  
問題は、その人に対する周りの人たちの関わりです。  
多くの人が、失敗した人から、去って行きました。  
その人は、一人ぼっちになってしまいました。

このような周りの人の対応を、あなたはどのように思いますか。  
これ以上関わり続けても、自分にとっていいことはない。  
この人は、もうこれからの希望はなく、終わってしまった。  
失敗したのは、その人のせいだから、私には責任はない。  
このように、周りの人は思ったのかもしれませんが。  
失敗をした人は、周りの人の対応に、深く傷つくでしょう。  
似たようなことは、仕事や日常生活などで、多く見られます。

- 受験に失敗した。
- 恋愛・結婚に失敗した。
- 新しい企画に失敗した。
- 約束の期日を守らなかったで、相手からの信頼を失った。
- 予定した仕事が、上手くいかず、思った結果が出なかった。

このような場合に、失敗した人は、深く傷つきます。  
失敗した人に対して、逃げずに、その人の気持ちになって、寄り添いましょう。

- ☆「辛かったことを話すと、気分が楽になるよ。」といっしょに、悲しみを分かち合いましょう。
- ☆「失敗したけど、今までよくやっていたよ。」と言って、よかったことをほめましょう。
- ☆「今度は、上手くいくように、私も手伝うよ。」と協力しましょう。
- ☆「何かあったら、私に相談してね。」と話し相手になりましょう。

失敗した人に、辛く接するのか、失敗した人に寄り添うのか。  
あなたは、これからどちらの立場に、立ちますか。

**失敗は、誰でもすることなのです。**  
**失敗したことを非難せず、受け入れましょう。**  
**すべての人を包み込み、愛せるあなたは、素敵です。**

# 小さなことを何度でもほめよう 368



連合艦隊司令長官の山本五十六の名言を紹介します。

『やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば人は動かじ』

これは、人を育てるために、やり方を示しています。

- 1 自分が手本となり、具体的にやって見せる。
- 2 相手にわかるように、やり方を細かく説明する。
- 3 やらせてみて、できるようになるまで継続させる。
- 4 できるようになったことを、相手が喜ぶようにほめる。

特に感銘を受けるのは、最後にほめるということです。

人は、一回行動を身につけただけでは、その行動を継続するのは、難しいのです。それは、心からの嬉しさや喜びがないからです。

最後に指導者から、ほめてもらうと、天にも昇るような気持ちになります。

ほめることが、指導者と人との人間関係を密にし、行動の継続の意欲になります。

山本五十六長官の指導力と人間性に、頭が下がる思いです。

ほめ上手な人に、故小出義男監督がいます。

監督は、高橋尚子(五輪金メダル)など育てました。

日本の陸上競技界を代表する名伯楽です。

『おまえは、世界一になれる！』

監督は、この言葉を高橋に、365日言い続けました。

高橋は、そのおかげで、「あれ、もしかしたらなれるのかな」とその気になりました。

この言葉は、監督の本気だったのです。

他にも『いいよ。Qちゃん(高橋の愛称)。今日は調子がいいね。』とほめまくりました。

調子が悪い日には、『今日は絶好調だ。タイムはちょっと伸びないけど、走りは完璧だ。こういう走りの後はぐーんと伸びるんだ。今は力をためる時期なんだ。うん、いいよ。』ともっとほめました。

監督からのほめ言葉のおかげで、高橋は、苦しくても諦めず、自分にできると思い努力を重ね、本当に金メダルを取ることができました。

金メダルを取ったあとも監督は、『高橋は、もっと伸びる選手ですよ。必ず、ここ一～二年の間に、大記録をモノにしますよ。だって、高橋は、すごい選手だもの。なにしろ、あの子はかけこが三度の飯より好きなんだ。走るために生まれてきたような子なんだ。』と、いろんな所で、ことあるごとに言っています。

人のいいところを、見つけましょう。

どんな小さなことでも、いいのです。

**大切なのは、何度でも言い続けることです。**

**そして、人を大きく育てましょう。**

## 集まればあたたかい 369



知り合いに一人ぼっちが、好きな人がいました。  
声をかけても、なかなかいっしょに、集まろうとしません。

人が集まる時は、ざわざわしていて、落ち着かなくなるとのことでした。  
多くの人が集まる場が、苦手なのです。

このような人は、無理に集まる必要はないと思います。  
人がいない場所が居心地よく、楽しいと思う場で、一番いい場所なのでしょう。

逆に集まりが、好きな人がいます。  
進んで宴会やパーティなどに参加します。  
なかには自分で、たくさんの方が集まるような、イベントを開催したりします。

人が、たくさん集まれば、いいことがあるのです。

- ☆ いろいろな人との出会いがある。
- ☆ 今まで知らなかったことや知りたいことの情報が、手に入る。
- ☆ 自分とは考えや行動が違う人と、話ができる。
- ☆ 心がなんだかあたたかくなる。
- ☆ 笑顔になったり、喜んだり、楽しく過ごせる。

以前母の米寿の御祝い会をしました。  
多くの子ども・孫・ひ孫が集まり、母を祝いました。  
母との思い出や感謝の気持ちを、一人一人披露しました。  
その後、米寿クイズ(結婚のこと、若い頃の仕事のこと、兄弟のことなど母に関するみんなの知らない内容のクイズ)で、母の理解が深まり、会が盛り上がりました。  
母のみならず、参加者全員が、心が温かくなる米寿の御祝い会でした。

人が集まれば、人と人とのふれ合いがあり、心の温もりが伝わります。  
これから積極的に、いろんな集まりに、喜んで参加したいと思います。



## 心をバリアフリーに 370



私は、よく多くの人が集まるパーティーに、参加します。  
パーティーは、自由にいろいろな人と話ができる機会です。

せっかく参加するので、美味しい料理を食べて、たくさんの人と話をします。  
話をする中で、会話が深まり、初めて会って人でも、友だちになることができます。

このようにパーティーは、人との出会いがあり、素晴らしいと思います。  
しかし、よくよく人の動きを観察すると、大きな違いに気がつきます。  
たくさん友だちができる人と、友だちがなかなかできない人がいます。

友だちができない人は、ほとんど自分の場所から、動きません。  
話をするにも、自分が知っている人とだけ、話をしています。

たくさん友だちができる人は、自分からどんどん動き回って、知らない人でも気軽に、たくさんの人と話をします。

どうも友だちができない人は、心にバリアがあって、自分のことをなかなか話せません。  
たくさん友だちができる人は、心がバリアフリーで、自分のどんなことでも話せるのです。

- ☆ 自分に関する個人的な情報も、話せます。
- ☆ 自分の失敗談などを話して、笑いにすることができます。
- ☆ 好奇心旺盛で、相手に遠慮なく知りたいことを聞きます。
- ☆ 謙虚で気さくであり、自分の心の扉を開き、相手を心の中に招き入れます。

皆さんも心を、バリアフリーにしてみませんか。  
知らないうちに、気軽に楽しく話せる多くの友だちが、できているかもしれません。



# 悩みランキングベスト10 371



以前に現代人の「悩みの種」に関するアンケート調査が、2011年11月26日の朝日新聞に掲載されました。

少し古いデータですが、おそらく今とあまり変わらないと思います。

ランキングトップ10を紹介します。

紹介されたランキングトップ10を集約すると、「健康」「お金」「家族」の3つの分野に集約できるようです。

私も心当たりがあります。

**ランキング1位:「健康」(1029票)**

長寿大国にもかかわらず、健康問題で多くの人が悩んでいます。

**ランキング2位:「仕事・職場」(791票)**

職場環境の悪化によって、リストラ・過労・職場の人間関係の複雑化などで、悩んでいます。

**ランキング3位:「資産」(768票)**

貯蓄の低迷、円高・株安、年金問題などで、悩んでいます。

**ランキング4位:「自分の性格、生き方」(533票)**

テレビ・ゲーム・SNSなどの発達などにより、人間関係が希薄になり、良好な人間関係において、悩んでいます。

**ランキング5位:「子育て」(475票)**

進学・いじめ・不登校・引きこもり・虐待・育児放棄・就職難・少子化・核家族化などにより、子育てが難しくなり、悩んでいます。

**ランキング6位:「親族」(438票)**

親族関係が希薄になり、トラブルが起こり、悩んでいます。

**ランキング7位:「夫婦仲」(356票)**

結婚後に夫婦仲が悪くなり、離婚するケースが増えて、悩んでいます。

**ランキング8位:「介護」(331票)**

老人が年々増えていき、それに伴って介護問題が増え、悩んでいます。

**ランキング9位:「住居」(312票)**

理想とする家を追求しすぎたり、近所とのトラブルが増え、悩んでいます。

**ランキング10位:「経済問題」(262票)**

貿易摩擦・国際情勢の悪化などで、大きく経済状態が変わっていることで、悩んでいます。

これらの悩みは、誰でも起こりうるものです。

まずは、自分自身が深刻に、考えすぎないことが大切です。

**信頼ある人に相談して解決するなど、いろいろな解決方法が必ずあると思います。**

**あなたにとって、より良い方法で、明るく悩みをクリアしていきたいものです。**

## いつまでも根に持つ人は嫌われる 372



人間は、感情的な動物です。  
それ故、感情に任せて、カットすることがあります。

人は、相手に自分の考えを、押しつけます。  
相手の考えを、批判したりします。  
相手に対して、嫌なことをします。

こうなると上手くまとまる話も、対立が起こり、お互いが炎上します。  
話を止めた後も、嫌な気持ちが続きます。  
相手のことを、いつまでも根に持つようになります。

**根に持つの意味は、いつまでも恨みに思っ、忘れないことです。**  
このようなことが起こると、お互いにとっていいことは、一つもありません。  
しかし、残念なことに、このようなことは、人間社会の中で、よく起こるのです。

私が知っている二人は、お互い仲がよい関係でした。  
ある時二人の意見が対立し、長く話し合いをしましたが、お互いの意見を受け入れたり、曲げたりしませんでした。  
それ以来、二人はお互い根に持つようになりました。

幾度となく私は、仲介に入り、再び仲良くさせようとしたのですが、意地の張り合いが続きました。  
残念なことに、とうとう仲直りすることは、できませんでした。  
二人は、お互いが会うことのない場所に、異動になりました。

このように、いつまでも根に持つ人は、誰からも嫌われます。  
どんなに対立したり、嫌なことがあっても、さらっと忘れてしまいましょう。

**お互いの考え方や行動の違いを認め、許し合しましょう。**  
**嫌なことをさっと忘れて、また笑顔で話ができる人が、誰からも好かれるのです。**



# 辛抱・我慢はあなたの宝 373



人生は、どんな時も上手くいくわけでは、ありません。  
辛く・苦しい時が、必ずあります。

そんな時は、それを乗り越えるために、辛抱・我慢が大切です。  
しかし、時代とともに、辛抱・我慢する力が弱くなっているように、感じます。

戦後の時代は、多くの家族が兄弟が多くて、大変貧しい暮らしでした。

- 食べるものがなくて、いつも腹を空かして、家族で少ない食べ物を分け合って、食べていました。
- 着るものがなく、使い古しを我慢して、着ていました。
- お金がなくて、すぐには買えないので、長い間お小遣いを貯めて、買っていました。
- 見たいテレビ番組があっても、なかなか見せてもらえませんでした。
- イタズラなどをすると、長いこと怒られて、外に立たせられました。
- 掃除など家庭の仕事を、必ずさせられていました。
- 親から、よく「もっと辛抱しなさい。我慢しなさい。」と教えられました。

このような生活の中で、自然と辛抱・我慢することは、当たり前のことでした。

最近の子どもは、自分の部屋があり、たくさんのおもちゃに囲まれています。  
両親・祖父母から可愛がられ放題で、愛されています。  
何でも満足する生活をしていて、足らざるを知らないままです。

このような環境で育った子どもは、辛抱・我慢の力は、ほとんど育っていません。  
大人になってから、ちょっと気に入らないことがあれば、簡単にキレたりしてしまいます。

特に最近の若い人は、せっかく入社しても、すぐに会社を辞めてしまう人が、大変多くいます。  
上司から、指導を受けると、カットになって、人の責任にしたり、そのことから逃げようとします。

辛く・苦しい時は、自分の気持ちを落ち着かせて、辛抱・我慢をしましょう。  
辛抱・我慢が、あなたにたくさんの経験をさせ、心を強く逞しく成長させるのです。  
今の世の中で、成功している人や偉くなっている人は、多くの辛抱・我慢の経験を経て、苦難を乗り越えてきた人ばかりです。

**辛抱・我慢は、あなたの宝なのです。**  
**辛抱・我慢をさらに鍛えて、あなたの宝をもっと光り輝かせましょう。**



# 信頼で人間関係良好 374



京都府警の警察官(巡査長)が、高齢者から1千万円騙し取る事件が、起こりました。すぐに逮捕されましたが、国民の生活を守る警官が、弱い立場の高齢者から大金を欺し取ったのです。

誰からも信頼させている警官の立場を利用して、高齢者のお金を預かりますと、ウソをついて、大金を得たのです。その金は、なんと自分が株などで大損した穴埋めに、使ってしまったとのことでした。

一般の人が、お金を騙し取ることは、とても許せないことです。ましてや警察官が、自分の失敗のために、詐欺を働くなんて、驚くばかりです。決してあってはならない、警察官の不祥事です。

残念なことに、これで警察に対する信頼は、なくなってしまったことでしょう。怖いもので、一人の警察官の不祥事が、真面目に働いている警察の人々全体の信頼を、大きく傷つけてしまうのです。

どんなに地道に信頼を得ていても、一つ信頼をなくすことがあれば、今までの信頼が崩れてしまいます。おそらく事件が起こった地域では、今後警察は、地域住民との人間関係が、かなり難しくなることでしょう。これから警察は、じっくり時間をかけて、地域住民の信頼回復に、努めて欲しいと思います。

私たちも、信頼で良好な人間関係が、維持されています。信頼できない人は、不信感でいろいろなトラブルが起こり、良好な人間関係はできません。

信頼できる人になるためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 何事にも真摯に、一生懸命に取り組む。
- ☆ ウソをつかない、ごまかさない。
- ☆ 誰に対しても、平等・公平な対応をする。
- ☆ 約束を必ず守る。
- ☆ お金の貸し借り等をしない。
- ☆ 何事に対しても正直である。

人間関係に悩んでいる人、信頼が低い人は、このような努力をしてみても、いかがでしょうか。

信頼度が高まると、誰からも期待され、チャンスが舞い込んできます。あの人なら、任せられる、必ず成し遂げられると、言われる人になりたいものです。



## 頑張ればどんな壁も乗り越えられる 375



困難なことに挑戦していると、目の前に壁が現れます。  
本当に壁ができるのではないですが、頭の中に壁を想像してしまいます。

壁ができると、壁が邪魔をして前には進むことが、できなくなります。  
何とか壁を乗り越えようと努力しますが、なかなか乗り越えることができません。

低い壁であればいいのですが、高い壁であればあるほど、乗り越えることが難しくなります。  
高い壁のために、乗り越えることを、諦めてしまいます。  
それでは、願うような結果を手に入れることは、できません。

では、その高い壁を乗り越えられないのは、どうしてでしょうか。

- 少し弱気になっているかもしれません。
- 自分では、無理だと決めつけているかもしれません。
- 自分の心が、勝手に壁を高くしているのかもしれません。
- 乗り越えるための努力を、していないのかもしれません。

ハッキリ言って、間違いなく壁を乗り越えるために、頑張っていないのです。  
もっともっと頑張りましょう。  
壁を必ず乗り越えてみせるという、強い気持ちを持って、根気強く頑張りましょう。

あなたが知っている多くの方は、壁を乗り越えてきているのです。  
あなたも今まで、多くの壁を乗り越えてきたのです。

**もし乗り越えることに失敗しても、何回でもチャレンジできます。**  
**必死になって頑張れば、どんな壁でも必ず乗り越えられるのです。**  
**自分を信じて、諦めずに乗り越えて、さらに先に前進しましょう。**



## 頑張る人には応援あり 376



運動場が、梅雨が終わり、草だらけになってしまいました。  
このままでは、草の上を走ったり、遊んだりすることになります。  
いつも以上に梅雨が長く、このようになったのかもしれませんが。

そこで、朝学校が始まる前に、草取りをするようにしました。  
もちろん私一人です。

毎日、三十分間程草取りを、黙々と頑張っていました。  
一週間ほど経った時に、一人の先生が、いっしょに草取りをしてくれるようになりました。  
特にお願いしたのでありませんが、自主的に協力してくれました。

すると日にちが経つにつれて、少しずつ協力する先生が、増えていきました。  
また、その様子を見ていた子ども達が、手伝ってくれるようになりました。

自主的に協力してくれる姿に、感謝で一杯になりました。  
さらに、そのことを聞いた保護者や地域の方も、協力していただけるようになりました。

たくさんの方の応援があり、運動場に草がなく、整備された美しい運動場になりました。  
先生方、子ども達、保護者や地域の方みんな、大喜びをしました。

都会のある救急病院が、予算の関係で、どうしても救急医療を続けることが、できなくなりました。  
病院の先生方は、ぜひ救急医療を続けて、地域の方々の命を救いたいとの強い願いで、一億円の寄付を募りました。

一億円という大金ですが、寄付を募るとすぐに、一億円以上寄付が集まりました。  
先生方の願いが、多くの方の賛同を得たのです。

このように、頑張る人をみんなが見ているのです。  
いいことをしていると、わかっているのです。  
頑張っている人のファンなのです。

**必ず頑張る人には、応援する人が、多くいるのです。**  
**あなたが、今頑張っているなら、たくさんの人から、応援のパワーをもらっていることでしょう。**



# クレームに感謝しよう 377



若い頃に、テーマを決めて、レポートを書く仕事がありました。  
なんとか必死の思いで、レポートを書き上げました。

自分なりに満足したレポートでした。  
完成したレポートを上司に見せると、驚くことに何とクレームの山でした。  
レポートにたくさん付箋がはってあり、付箋にクレームが書いてありました。

そこから書き直しの始まりです。  
付箋のクレームを読み、レポートを再度書き直しました。  
しかし、上司に見せると、またレポートにクレームを書いた付箋が、はってありました。

また、レポートの書き直しです。  
このようなことを何回も繰り返して、やっとレポートが完成しました。  
完成したことの喜びよりも、レポート書きの難しさが、大変いい勉強になりました。

二回目のレポートを見せた時は、一回目よりクレームの付箋の数が、少なくなりました。  
三回目のレポートを見せた時は、二回目よりクレームの付箋の数が、少ししかありませんでした。  
レポート書きの本質の理解と技術が、向上してきたのです。

クリーニングの仕事で、汚れ落ちが悪いとクレームがくると、職人さんが必死にやり直して、美しく仕上げます。  
何回かクレームがくると、同じ事を繰り返して、職人さんの技術が徐々に上がってきます。  
そうなるとほとんど、クレームがなくなるとのことです。

**このようにクレームによって、人は鍛えられ、成長することができるのです。  
クレームをうるさいと思わず、「ありがとう」と感謝しましょう。**

クレームを言う人は、もっといい仕事をしてくれることを、強く願っているのです。  
クレームを言う人は、嫌なことを言わないといけないので、すごくエネルギーを使うのです。

**その思いに素直に答えられるように、クレームを活用し、改善・向上の努力をしていきましょう。  
クレームは、非常にありがたい言葉なのです。**



## 問題点

## 相手の都合を優先しよう 378



知り合いの相手から、「用事があるので、今度の月曜日の午後4時に、お宅に伺います。」と電話がありました。

私は、その日が都合が悪かったので、「今度の水曜日の午後7時に、来てください。」と相手に伝えました。

このような対応に対して、あなたは、どう思いますか。

どちらも自分の都合だけを考えて、曜日と時間を指定しているように思いませんか。

相手は、水曜日の午後7時に来るのは、難しいかもしれません。

お互いが、自分の都合だけで、都合のいい日と時間を指定していたのでは、無理がきます。困ってしまいます。

この場合は、知り合いの相手は、わざわざ家を訪問するのですから、私は、丁寧に水曜日の午後7時でいいのかを、尋ねる必要があります。

相手が、都合が悪いのであれば、相手の都合のいい日と時間を聞き、できるだけ相手の都合に合わせて、自分の都合を調整すべきだと考えます。

これは、自分と相手の都合を調整する場合に、できるだけ相手を優先する態度が、大事だと考えます。

最近では、相手の都合を聞かないで、自分の都合だけで、一方的に決めてしまう人が、多くなっています。

- 宅配便の品物は、必ず21日の午後8時30分に、自宅に配達してください。
- 今度会社訪問する日時は、3日の午前10時に指定します。
- 電話するのは、この日は都合が悪いので、別の日の決まった時間で、必ずお願いします。
- お宅の都合に、合わせることはできません。こちらの都合に合わせて、対応してください。

このように、自分の方に優先権があり、相手はそれに従うように強いることが、多いように思います。

まるで自分たちの方が、偉いような態度です。

これでは、相手はかなり、無理をします。

相手も相手なりのスケジュールが、あるのです。

私など、相手に電話した時は、「今少し時間がありますでしょうか。」と尋ねます。

相手が時間がない時は、「いつ電話したらいいか、都合のいい時間を教えていただければ、再度こちらからお電話します。」と相手の都合のいい時間を尋ねます。

**自分のことより、相手に対する優しさを持ちましょう。**

**自分より、相手の都合を優先させる態度が、立派な態度では、ないでしょうか。**

## 逆の立場が人を育てる 379



「ドクター」という古い名画があります。  
実話をもとに、映画化されました。

主人公のマッキーは、成功した外科医でした。  
ところが、ガンを宣告され、自らが患者の立場になりました。  
そこで、今まで医療者の立場から見てきた医療現場に対して、様々な疑問を感じるようになりました。

- 検査の非人間的なこと。
- 医師の患者に対する無神経な扱い。
- 患者の底知れぬ恐怖感。

手術後に、声が出なくなった彼は、苛立ちから妻にあたるようになり、医師におびえるようになりました。  
想像もできないほど、不安定でみじめな精神状態になりました。

最終的に手術が成功し、声も出るようになり、元どおりの元気な姿で、医師の仕事に復帰しました。

**この経験が、彼を医師から、人間にしたのです。**  
**患者の立場がわかる人間味のある医師に、大きく成長させたのです。**

この後、彼は、医師の研修生に対して、一日患者になることを命じています。  
患者体験がなければ、本当にいい医師になれないと、自分の体験を通して、わかったからです。

いろいろな逆の立場を紹介します。

- ☆ 先生は、児童・生徒・学生の立場を経験する。
- ☆ 商品販売をする人は、商品購入者の立場を経験する。
- ☆ 部下を管理する立場の人は、部下の立場を経験する。
- ☆ お金持ちの人は、貧乏な人の立場を経験する。
- ☆ 大きな会社の社長は、小さな下請け会社の社長の立場を経験する。

このように、自分から積極的に、自分とは逆の立場の経験をしましょ。どうしても経験できない場合は、以前の経験を思い出したり、立場を想像したりしてみましょ。

**逆の立場の人の考え、思い、願い、問題などが、よくわかるようになるでしょう。**  
**そのことが、あなた自身を、大きく育ててくれるのです。**

## 可能性の扉を開けておこう 380



私は、しあわせ塾のホームページを、開設しています。  
そして、毎日ブログを書いています。

私は、小さい頃から算数・数学は得意でした。  
逆に、国語は大の苦手で、作文を書いたりするのが、嫌いでした。

そんな私が、ブログを書いているのが、自分自身不思議でなりません。  
どうしてかと、考えてみました。

かつて教育現場の一年間のまとめとして、実践を教育論文に、まとめたことがありました。  
文章は上手でなく、内容も大したことはなかったのですが、どうしたことか特選に選ばれました。  
文章力の下手な私の教育論文が、特選になり、驚くとともに、少し文章を書けそうな気がしたのです。

「豚もおだてりゃ木に登る」といいますが、一度登ってしまえば、二度目からは、おだてられなくても登れるようになり、気がつけば、新しい世界が開けていたりします。

未知の世界の可能性の扉も、一度開けてしまえば、もう未知ではなくなります。  
教育論文で特選になったことが、私の文章を書く可能性の扉を、大きく開いてくれたのです。

**人は可能性の扉を、たくさん持っています。  
何がきっかけで、可能性の扉が、大きく開くかわかりません。**

このことは絶対出来ない、決めつけてしまうことを止めましょう。  
可能性の扉が、しっかり閉まり、開けるのが難しくなります。

いろんなことの好き嫌いをせず、自分は何でもできそうだと信じましょう。  
たくさんの可能性を、持っていると思いましょう。  
すると可能性の扉が、少し開いた状態になります。

**いい出会い、きっかけ、チャンス、チャレンジを、大切にしましょう。  
すると、可能性の扉が、大きく開くことになるでしょう。  
あなたの能力が、大きく花開くのです。**



# 人の弱さを受け入れよう 381



提出文書を期日までに、なかなか提出できない人がいました。  
その人は、いつも上司から厳しく注意を、受けていました。

「今度は、間に合うように提出します。」と約束するのですが、やはり約束が守れません。  
見ていて、大変可愛そうです。

そこで、遅れる理由をその人に、そっと聞いてみました。  
すると、自分はルーズな性格で、取りかかりに時間がかかること、期日が近づくと、焦って仕事が  
進まないこと、と理由を恥ずかしそうに、話してくれました。  
また、家庭では、子育てや両親の介護があり、毎日多忙を極めているとのことでした。

ありがたいことに、自分の弱さを、素直に私に話してくれました。  
私は、上司から注意を受けて当然だと、はじめは思っていたのですが、話を聞き、考えが変わりまし  
た。  
もっと早くこのことを聞けばよかったと、反省しました。  
その人なりに、よく努力しているのです。

そのような状況では、期日までに間に合わないのは、しかたがないことかもしれません。  
期日までに、間に合わせるように、厳しく注意をすることだけでは、問題の解決には、ならないの  
です。

そこで、私は、その人の今の状況を上司に、詳しく説明しました。  
その上司は、理解を示してくれ、期日を過ぎても、少しの間は、猶予してくれるようになりました。  
また、仕事の量を少し軽減してくれるようになりました。  
家庭においては、夫婦で話し合いをして、お互いもっと協力するようになりました。  
私は、時々その人の相談相手になるようにしました。

人は、誰でも他の人には、なかなか正直に、言えない弱さがあります。

- ☆ 覚えなければいけないことが、なかなか頭で覚えられない。
- ☆ 収入が少なくて、思うように支払いができない。
- ☆ 体の具合が悪いが、言うと家族に迷惑をかける。
- ☆ 用事があり、休みを取りたいが、上司に言いにくい。
- ☆ 仕事への対応が上手くできなくて、勤めが長続きしない。
- ☆ 性格的にいろいろな人と、すぐトラブルを起こしやすい。

このような人に、その人の弱さを、一方的に批判することは、止めましょう。  
今会社や社会が、厳しくなっている状況があるように、感じます。  
学校では、不登校、社会では、引きこもりが多いのは、そのせいかもしれません。

**その人の立場に立って、その人の弱さを優しく、受け入れましょう。**  
**みんなが人の弱さを、受け入れることができる人間社会に、なって欲しいものです。**

# 雑にできる仕事はない 382



職場で、どうして自分には、こんな雑な仕事しか任されないのかと、考える人は多い。雑な仕事でも、真面目に取り組む人は、心配ないでしょう。

- 雑な仕事だから、雑に仕事をしてもいい。
- 雑な仕事では、自分の価値は、発揮できない。
- 雑な仕事を与える上司は、自分に意地悪をしている。
- 雑な仕事しかさせてくれないので、会社を辞めよう。

このように考える人は、とても心配です。

自分は、もっと高い価値がある人間だと考えて、会社を辞めた人がいました。いろんな会社が、自分の価値を認めて雇ってくれれば、考えたのです。

雑な仕事ができない人を、雇う会社は、どこもありませんでした。収入がなくなり、夫婦関係が悪くなり、離婚になりました。その人は、最後には、とうとうホームレスになったそうです。

その人は、雑な仕事だと思っただけですが、結果は大変なことになりました。雑な仕事は、ひとつもありません。どんな仕事も、みんな会社の重要な仕事なのです。雑な仕事と考えるのは、明らかな間違いです。

- ☆ 雑な仕事と思うのは、自分にその仕事の面白さを、見いだす力がないのです。
- ☆ 意地悪な上司と思うのは、自分に上司の良さに、気づく力がないのです。
- ☆ 会社が悪いと思うのは、会社の仕組みや組織の良さに、気づく力がないのです。
- ☆ 自分の価値が高いと思うのは、他の人の価値を見いだす力がないのです。

豊臣秀吉がまだ木下藤吉郎という、信長の草履取りの時代のことです。ある雪の夜、信長が女部屋からの帰りに下駄を履くと、温かくなっていたので、「おまえは腰掛けていたな、不屈者め」と怒って秀吉を杖で打ちました。ところが、秀吉は頑として「腰掛けてはおりません」と言い張ります。信長が「温かくなっていたのが何よりの証拠だ」と言うと、秀吉は「寒夜なので、御足が冷えていらっしゃるだろうと思い、背中に入れて温めておりました」と答えました。「ではその証拠は何だ」と尋ねられると、秀吉は衣服を脱いだところ、背中に下駄の鼻緒の跡がくっきりとついていました。信長は感心し、すぐさま彼を草履取りの頭としました。

信長の足が、冷たく感じないように、秀吉は、知恵を使い真心を込めて、背中に入れていたのです。秀吉の最高の仕事ぶりだと、感動するばかりです。

**どんな雑な仕事でも、自分の持てる力を十分発揮して、最高の仕事をしましょう。最高の仕事をすべきと考え、行動することが、あなたの成長と評価につながります。**



## おしゃれ感覚を磨こう 383



私の妻は、大変おしゃれです。  
洋裁が大好きで、古い着物を再利用して、素敵な洋服を作ります。

そして、外出する時は、新しく作った洋服を着て、出かけます。  
私と妻で、いっしょに出かける時は、「上手にできていて、似合っている。」とさりげなく、ほめるようにしています。

また、他の人にも素敵な洋服を作って、プレゼントをします。  
プレゼントされた人は、いつも大喜びで、妻に大変感謝しています。

おしゃれ感覚を持っているので、他の人が着ている洋服などに、興味・関心が高いです。  
私も、できるだけ明るい洋服を着るようにしていますが、いつも同じような洋服を着ているので、もっとおしゃれ感覚を磨かなければと、強く反省しています。

朝ドラの「なつぞら」で、主人公のなつが、アニメーターの仕事場に毎日、素敵な洋服を着て、出勤します。

ほとんど毎日、違う洋服を着ています。  
その洋服が、なつにぴったり似合っていて、なつがとても可愛く見えます。

しかし、自分で買った服では、ありません。  
同じ家に住んでいる元ダンサーの服を、毎回借りているのです。

私は、なつの洋服を見て、明日はどんな服を着てくるのかを、楽しみにしています。  
会社の同僚の人たちも、その素敵な洋服を楽しみにしています。

おしゃれな洋服が、なつを明るくしているのです。  
そして、周りの人や職場の環境も、明るくしているのです。

☆ おしゃれをする人は、着る洋服を考えたり、身につける物との組み合わせを工夫したりして、知恵を絞ることができ、毎日を楽しめます。

☆ おしゃれをする人は、毎日が生き生きと輝いています。

☆ おしゃれをする人には、外見にも気を使うことができますので、幸運が回ってきます。

おしゃれには、たくさんのいいことがあります。  
もっとおしゃれ感覚を楽しみながら、磨いていきたいものです。



# 人をほめることで自分も元気に 384



妻が魅力的な女性か、夫がかっこいい男性かどうかは、配偶者の責任なのです。欧米では、いい年をした夫婦がほめ合ったり、愛の言葉をささやき合ったりします。

ああいうほめ言葉が、互いをますますいい感じにします。外国から夫婦で、日本に旅行している人に出会うと、夫婦二人が本当に楽しく過ごしているように、強く感じる場合があります。

詩人の谷川俊太郎は、『長い間、一緒に暮らして、その間芽生える感情こそが、「愛』』と言っています。

お互いに敬愛し合い、固い絆でしっかり結ばれているカップルは、なんともいえない滋味をかもし出し、誰の目にも好ましい印象を与えるものです。

日本人は、ほめることの大切さは、わかっているのですが、なかなか愛情表現をしません。離婚をされた方の多くは、相手をほめることを忘れ、批判することに熱心になったことも原因の一つかもしれません。

私は、朝妻と散歩しながら、妻をほめるようにしています。妻を「素敵な洋服を作ったり、おいしい料理を作ったり、花瓶の焼き物を作ったり、素晴らしい特技がたくさんあって、凄いな。」とほめました。妻をほめると、妻は元気になり、言った私も元気になります。

人をほめることは、夫婦間だけではなく、日常的に人間関係においても、とても大切なことです。

- ☆ あなたの今日の洋服のセンスは、とてもいいよ。
- ☆ こんなに早く仕事が終わるなんて、ビックリ。よく頑張ったね。
- ☆ いい人と巡り会えたね。これから二人は、幸せになると思う。
- ☆ 仕事を手伝ってくれて、いい仕事ことができました。ありがとう。
- ☆ 笑顔が素敵ですね。その笑顔で元気になれる。

気軽に人をほめることができる人と、できない人では、本人自身の人生が大きく変わります。

ほめられる人もほめる人も、元気になります。  
ほめる習慣は、日常的にプラスの発想の習慣にもなるのです。

どんな時も、人をほめることができる、優しい人になりましょう。



## できることはその日のうちに 385



私に相談があるということで、保護司のお二人が自宅を訪問されました。相談とは、私に保護司を引き受けて欲しい、とのことでした。

お二人から、保護司の役割や仕事内容など、詳しく丁寧に説明していただきました。私のような者で、保護司がつとまるかわかりませんでした。皆さんのためになることであれば、断る理由もなく、快く引き受けることにしました。

そこで、保護司になるための関係書類作成の説明を受け、書類作成・提出を依頼されました。二人が、帰られた後に、すぐに関係書類の作成に取りかかりました。ゆっくりしていると、完成するのがいつになるかわかりません。

私は、もともとせっかちな性格のために、できることはその日のうちに、仕上げないと気が済まないのです。関係書類の提出は、かなり先でも構わないとのことでしたが、すぐ行動しないと、イライラするのです。

書類は、履歴書などもあり、時間がかかりましたが、その日のうちに完成しました。完成後、すぐに郵便局に行き、書類をポストに投函しました。

自宅に帰り、自宅を訪問された保護司に、関係書類を郵送したことを、メールでお知らせしました。

その保護司からは、すぐにお礼の言葉の返信メールをいただきました。私の気持ちが、とっても楽になりました。

**できることを後でまとまってから、しようしないことが大切です。  
今日中にできることは、たくさんあります。**

**その日のうちにすることを、あなたの心が決めれば、できることなのです。  
あなたの行動力が、高まります。  
小さな手間を省かないことが、大きなイライラを防ぐことにもなります。**



# 健康は毎日の習慣で決まる 386



悩みの中で、一番多い悩みは、健康に関することです。  
健康を維持することは、子どもや大人、高齢者にとって、大変重要なことです。

健康な人は、体のことで気にすることはなく、心の心配も少ないように思います。  
一生に渡って、健康をどのように維持するかが、幸せになるためにも必要なことです。

健康作りのために、努力することはいいことですが、その努力が短い期間で終わってしまうと、あまり効果がありません。  
継続的な毎日の習慣で、健康作りをすることが、一番効果的ではないかと思います。

私の場合を少し紹介します。

- ☆ 朝は毎日午前五時十五分に、起床します。
- ☆ それから布団をたたみ、カーテンを開け、新聞を取り、歯磨き・洗顔をします。
- ☆ 毎朝午前五時四十五分から午前六時十五分まで、夫婦でウォーキングをし、体を鍛えます。
- ☆ 午前六時三十分には朝食ですが、必ずご飯・おかずといっしょに、体に良い味噌汁・納豆・ヨーグルトを食べます。
- ☆ 朝食後の少しゆっくりした後に、健康食品の青汁とリンゴ酢を飲みます。
- ☆ 昼食は、毎日妻が作った健康弁当を食べます。
- ☆ 日中は、草取りをしたり、いろんな所を歩いたりなど、積極的に体を動かします。
- ☆ 夕食は、野菜やおかずの種類が多い、健康に配慮した食事を取ります。
- ☆ 睡眠時間を十分確保するために、夜の歯磨き後の午後十時には、就寝します。
- ☆ タバコを吸ったり、お酒を飲んだり、一切しません。

今、体も心も健康なのは、このような毎日の習慣が、役に立っているのだと思います。  
ほとんど病気をしたり、薬を飲んだり、病院に行くことは、ありません。

今の健康に関する私の目標は、健康で百才まで生きることです。  
妻が、食生活改善推進委員で、私の食事管理をしていて、健康によい食事を毎日用意してくれているので、大変感謝しています。  
それに、毎日の食事が、とても美味しいので、いつも楽しみにしています。

今の男性の健康寿命は、七十二才です。  
これからも自分の健康寿命が、大きく伸びるように、毎日の習慣の工夫をしたいものです。



# STRESSでストレス解消 387



生きていること、仕事をするには、ストレスとの調和が必要です。  
ストレスが強すぎて、仕事ができなくなったり、病気になったりします。  
私は、強いストレスを味わったことがあります。そのことによって、突発性難聴になったり、円形脱毛症になったことがあります。  
しかし、ストレスは、悪玉と思われがちですが、そうとも限りません。

カナダの生理学者セリエは、なんらかのプレッシャーが加わると交感神経の働きが盛んになり、血管が拡張するなどの反応があることを見いだしました。  
「ストレスは人生のスパイスだ。」という名言を残しています。  
ストレスは、健康に与えるマイナス面もあれば、心にハリを持たせ、やる気や行動力を引き出すプラス面もあります。

私の知り合いで、還暦を過ぎてから、ソフトボールを楽しんでいる人がいます。  
その人は、練習や試合で、失敗しないだろうかとストレスを感じる時が、多々あるそうです。  
そのドキドキワクワクした緊張感があるおかげで、ソフトボールがますます楽しいと言っていました。  
ストレスが、やる気や楽しみを高めているのです。

ストレスのマイナス面を回避するには、ストレスをため込まないことが一番です。  
ときどき自分の内面を見つめる習慣を身につけていれば、ストレスが満杯になると、内面からのサインに気づくようになります。  
そんな時は、自分なりの方法で、ストレスを発散させるといいのです。

ストレス発散法は、たくさんありますが、ここでは、「STRESS」を紹介します。

- ★S は、スポーツ
- ★T は、トラベル
- ★R は、レクリエーション
- ★E は、イート(食べる)
- ★S は、スリープ(寝る)
- ★S は、スマイル

このようなことをすると、ストレスをなくし、リラックスを増やすことができます。  
最近の私は、自分の部屋で、柔らかくて気持ちいい社長用椅子にもたれて、お昼寝を少しすることで、ストレスを解消することが多いです。

いくつかのストレス解消法を紹介しましたが、昔に比べ本当にストレスが多い世の中になってきたように感じます。  
ストレスによる鬱病患者なども、残念ながら増えています。

**これからは、上手にストレスとの調和を図ることが、あなたに大きな力を与えることでしょう。**

# 人生を楽しく遊ぼうよ 388



仕事は、お金をもらうために、頑張らなければならない義務です。  
だから、真剣に仕事に取り組んで、責任ある結果を、残さなければならない。

このように考える人は、多いと思います。  
確かにそうでしょうが、そのように考えれば、仕事が上手くいくのでしょうか。  
仕事に対して、苦しさやキツさは、生まれないのでしょうか。

私は、人生は楽しく遊ぶことが、基本だと思えます。  
何かに興味を持って遊んでいるうちに、好奇心が高まり、「おもしろい」「何故だろう」「どうしてかな」「こんなことしてみたいな」と感じ、工夫や想像が、必ず生まれてきます。  
楽しく遊ぶことで、足下からなんでも発見ができます。

自分にとって、楽しい遊びを大きく広げていくといいのです。  
そして、できるだけ楽しい遊びを、長く続けることが大切です。

仕事は、遊びの延長上にあって、自分がしたい仕事に就き、したい仕事をする事で、仕事を楽しむことができます。  
できるだけしたくない仕事は、避けるようにしましょう。  
したい仕事だと工夫や想像が生まれ、意欲的に仕事ができ、いい仕事ができるのです。  
仕事が楽しくなくても、遊びだと思い、仕事を楽しくするアイデアを出して、楽しめばいいのです。

定年退職になったとたんに、それまでの張り合いがなくなって、体調を壊したりする人がいます。  
定年退職後は、仕事で楽しかった遊びを、遠慮なく継続していいのです。  
小さい頃の楽しかった遊びをしていいのです。  
楽しい違った遊びを見つけて、楽しみ、さらに充実した人生にしていけるのです。

オランダの歴史家ヨハーン・ホイジンガが、「人間の本质は、遊びにある」と言っています。  
これは、遊びから好奇心が生まれ、人格も人間社会も形成されているということです。

今あなたがしている好きなことや仕事などは、おそらくあなたが、小さい頃に楽しく遊んだことが、つながっているかもしれません。

**人生を楽しく、遊びましょう。**  
**遊びが、あなたの人生を充実したものに、してくれることでしょう。**



## もったいないを大切に 389



知っている子どもで、鉛筆をかなり短くなるまで、大切に使っていた子がいました。鉛筆削り機では、短すぎて鉛筆の芯を削ることはできません。

自分でカッターを使って、鉛筆を削り、最後の最後まで、使っていました。最後まで使わないと、もったいないので、使えるまで使っていました。

とても小さな鉛筆になっても、上手に使っていることに、深く感心したものです。もちろん鉛筆を買うお金がないので、そこまで使っていたのではありません。

もったいない心があるので、鉛筆以外の物でも、大切に使っているのです。使われる物は、最後まで使ってもらおうので、さぞ満足のことだろうと思います。

「もったいない」という言葉は、この頃の日本では、ほとんど聞かなくなった言葉の一つです。「物を無駄にしては、ばちが当たる」といった意味あいの他に、「恐れ多い」という意味もあります。

物を無駄にしてはいけない、というだけでなく、食べ物も資源も、地球の大自然から賜った、授かり物なのです。

私が小さい頃は、ご飯の一粒でも、もったいないので、何も残らないように、最後まできれいに食べていました。ご飯一粒でも残していれば、もったいないと、強く親から怒られたものでした。

これ以外にも、たくさんの努力をしていました。

- ☆ 水道の蛇口から、水滴一粒も無駄にならないように、コップを使って、上手に飲んでいました。
- ☆ もらった野菜などは、自分の家だけでは、あまりそうな場合は、他の家に分けていました。
- ☆ 学校での給食時間は、給食を絶対残さず最後まで、きれいに食べていました。
- ☆ 他の場所でお祝い事などあった時は、残り物を家に持ち帰り、大事に食べていました。
- ☆ 古着をもらって、大切に着ていました。
- ☆ 新聞紙・空き瓶・ペットボトルなどを、再利用していました。
- ☆ 家具や電化製品など修理をしながら、壊れるまで大切に使っていました。

アフリカなどの地域によっては、飲むための水を手に入れることさえ、大変なところもあります。子ども達は、学校にも行けず、水くみのために毎日何キロも歩いている、と聞いたことがあります。

現在の社会は、大量生産・大量消費の時代です。もったいない心が、非常に薄れてきています。

忘れかけているもったいない心を、再確認し、これから意識して、行動していきたいものです。世界は、資源保護・環境保護の運動が、少しずつ大きくななりとなりつつあります。

# 非行少年と共に生きる 390



少年院、刑務所出所者、保護観察中等の非行歴を承知で雇用し、人権を尊重して社会復帰を支援する民間ボランティアの事業主のことを、協力事業主と言います。反省は、一人ではできるが、更生は一人ではできない、と言われます。

福岡県保護観察所協力雇用主会の会長、野口義弘さんは、北九州でガソリンスタンドを経営されています。

これまで主に少年百四十名以上を雇用、現在も三カ所のスタンドで、社員三十名の中、半数以上が対象者です。

野口義弘さんは、次のように、話をされています。

生まれつき悪い子はいません。

みんな心の優しい子ばかりです。

だから私は面接をしたら、自己否定感を持たせないために必ず採用します。

遅刻・欠勤をしたら、家まで社員が迎えに行きます。

規範意識が低く、悪いところを直すより、良いところを見つけ、褒めて自信をつけさせます。

事件を起こしても、解雇はありません。

何故なら過去雇用して、一度で更生した者は、いないからです。

店の売上金を持ち逃げした少年、薬物に手を出して行方不明になったり、警察に補導され面会に行ったり、大変なこともあります。再び雇用します。

現在成人二人が拘置所、三人が少年院に入所していますが、必ずまた私の元に帰ってくるでしょう。

十三年前に弊社スタンドの金庫破りをした十六歳の少年を警察に自首させ、少年鑑別所出所後、スタンドで雇用しました。

現在は更生し建設会社の社長になり、当時の自分と同じ非行少年たちを雇い、更生支援をしています。

私の自慢の少年です。(現在二十九歳、結婚して三人の子どもの父親)

野口義弘さんの生き方は、関係者ばかりでなく、私たちみんなに、非行少年と共に生きることの大切さを、強く教えてくれます。

非行歴がある人は、誰からも怖がられる傾向にあります。

親や家庭が原因で、あたり前の生活が奪われた非行少年も多いのです。

**誰でも、人生において大きな失敗を、繰り返します。**

**そのことを温かく見守り、共に生きる社会にしたいものです。**





# 幸せな人は、どんな人 391



誰でも幸せに、なりたいものです。  
そのために、しあわせ塾で、学んでいるのです。

しあわせ塾で、学んでいる今のあなたが、幸せなのは間違いありません。  
今以上に幸せになるためのヒントとして、幸せな人は、どんな人かを考えてみました。

- ☆ 自分のことが好きで、自分を大切にしている人
- ☆ 夢・目標に向かって、まっすぐ進むことができる人
- ☆ 仕事を楽しみ、日々努力を惜しまない人
- ☆ 好奇心を持ち、楽しいこと、嬉しいことを見つけ、生き生きしている人
- ☆ すべての人・物・事に対して、感謝の気持ちを、持ち続けている人
- ☆ 人の話を素直に聞け、友だち、職場の同僚、家族などの人間関係が良好である人
- ☆ 人を愛し、あったか言葉・ほめ言葉を日常的に言える人
- ☆ 学ぼうとする意欲があり、積極的に行動する人
- ☆ 多様な見方・考え方ができ、悩みなどを上手に解決できる人
- ☆ 想像力豊かで、先を見通し、向上心がある人
- ☆ 体を動かすことが好きで、健康に対する意識が高い人
- ☆ 人のためになること、人が喜ぶことを進んでできる人
- ☆ 自分が幸せであり、子ども・家族・周りの人などに、幸せを伝えることができる人
- ☆ いつも笑顔で、元気なあいさつができる人

たくさんのことを考えて見ましたが、これらのことがすべてあてはまる人は、おそらくいないと思います。

私もまだまだ努力不足で、これらの項目のいくつかしか、あてはまりません。  
しかし、自分が今幸せだと感じているのは、間違いありません。

ここでは、あくまでも理想を考えて見ましたが、少しでも近づくようになれば、凄いです。  
これからの時代は、学力などより、幸福力を高めることが、時代が求めている人間像だと、思います。



## 疲れた時はお昼でも寝よう 392



夫婦一緒に車で、遠くのショッピングセンター、買い物に行きました。運転の役目は、行きも帰りもいつも私です。

ショッピングセンターでは、妻はあらかじめ考えていた品物を必死に探し、いろいろ買い物をしました。広いところなので、歩き回ったり、どの品物にするかを考えながら選んでいました。

買い物をする時間を、午前中いっぱい使ってしまいました。私は、そんなに疲れなかったのですが、妻はかなり疲れたようで、元気がなくなりました。お腹が減ったので、ショッピングセンター内のレストランで、美味しい昼食をいただきました。

昼食後に、二人車に乗り、家に帰るために、車を走らせました。走り始めるやいなや、すぐに妻は、お昼寝タイムに入りました。

車に揺られながら、すやすやと気持ち良く寝ていました。私は、急ブレーキなどしないように、気をつけながら、車を運転しました。

およそ三十分すると、妻はハット目を覚ましました。疲れも吹っ飛び、笑顔で元気になりました。その後買った物の話など、楽しい話が続きました。お昼寝タイムで、妻のエネルギーが満タんに、回復したのです。

**勉強で疲れた、仕事で疲れた、人間関係で疲れた、気を使いすぎて疲れたなどの時は、お昼でも時間をとって、思い切って寝てみましょう。  
少しの時間でも、元気回復の効果があります。  
目が冴えて、午後のやりたいことが、効果的にはかどります。**

**お昼の時間が難しい時は、ちょっとした休み時間でもいいのです。  
寝るのが難しい時は、椅子に座ってゆっくりするのもいいのです。**

あなたなりのやり方で、元気回復をしてみてください。



## ゆっくりすれば大きく見える 393



知らない多くの人が、集まりました。  
そこで、自己紹介をすることになりました。

自己紹介する時に、どうしたらみんなが聞いてくれるのでしょうか。  
どうしたら自分を大きな人物に、見せることができるのでしょうか。

自己紹介の内容を工夫することは、大変いいことだと思います。  
それ以外にも、とてもいい方法があるのです。

それは、自分の言動をゆっくりすれば、いいのです。  
具体的に自己紹介の時は、次のようにしましょう。

- ☆ ゆっくり椅子から、立ち上がる。
- ☆ 話をする場所まで、ゆっくり行く。
- ☆ ゆっくりはじめのお辞儀をする。
- ☆ ゆっくり名前を紹介をする。
- ☆ ゆっくり自分のことを話す。
- ☆ ゆっくり終わりのお辞儀をする。
- ☆ ゆっくり自分の場所まで戻る。
- ☆ ゆっくり椅子に腰掛ける。

このようにゆっくりとした言動をすると、落ち着いていて、重要な人物に見られます。  
ゆっくりと言動をすることで、思考も熟慮できるようになり、責任感を増します。

ゆっくりと自己紹介する人と、慌てて自己紹介する人では、ハッキリとした大きな違いになります。  
名刺を相手に渡したり、相手から名刺をいただく時も、ぜひ名刺を大切に、ゆっくりと名刺を渡したり、いただいたりしましょう。

**日常生活や仕事において、特に重要な場面では、意図的にゆっくりとした言動をすると、あなたの信頼や評価が高まるでしょう。**



# どんなことでも百日続けよう 394



この頃は、以前より少なくなりましたが、今でもお百度参りをする人がいます。  
お百度参りとは、神仏に祈願する目的で、同じ神社仏閣に百度参拝することをいいます。

何度も繰り返しお参りすることによって、心願が成就するといわれています。  
回数を重ねることで仏さまと顔なじみになり、信仰心の篤さと願いの切実さを訴えてご加護を得る、という考え方です。

これから発展して、交渉事などでも「お百度参り」とか「お百度を踏む」という表現が使われます。  
しかし、回数を重ねることは、本来別のところに意味があります。

まず、回を重ねることによって、無駄がなくなり洗練されます。  
お参りは雑念を持たずに、一心に祈ることが大切です。  
回を重ねればすぐに精神統一することが、上手になるでしょう。

また、回を重ねることで今まで、気づかなかったことに気づきます。  
お百度は、修行の一形態なのです。  
単に回数をこなせば良いのではなく、一回を大切に参拝しなければなりません。

お百度参りのように、何かを成し遂げたいなら、まず継続して百日続けることが、大切なのです。

- ☆ 今の仕事が、毎日上手いくようにしたい。
- ☆ いろんな人に、毎日優しい言葉かけをしたい。
- ☆ 毎日少しずつお金を、貯めたい。
- ☆ 好きな人と電話で、毎日話したい。
- ☆ 妻や子ども達と、毎日食事がしたい。
- ☆ 毎日笑顔で、過ごせるようになりたい。

このように、どんなことでも構いません。  
続けたら、三十日続いた、五十日続いた、八十日続いたと、続いた日数を意識して、生活してみよう。  
継続することに、喜びとやる気が湧いてくることでしょう。

そして、百日続けることができれば、大喜びをしましょう。  
あなたに、凄いパワーが生まれ、続けたことで習慣となっているのです。

私もブログを、百日続けることができた時に、大変喜びました。  
自分の自信に、なりました。

ブログを毎日書くのは、私の習慣に完全になっています。  
今回のブログは、394ですが、ブログを五百日、千日と続けていきたいと思っています。

# 人の三つの愛で幸せになろう 395



人に対する愛をあなたは、持っているでしょうか。  
誰も愛することができない人は、とても心配です。  
ぜひ人を愛することができるように、努力をしてみてください。

次の様な人がいます。

- 自分だけしか、愛することができない人
- 家族だけしか、愛することができない人
- 仕事関係の人しか、愛することができない人

このような人は、一つのことだけしか、愛を振りまくことができません。  
これでは、本当の幸せを得ることが、非常に難しいのです。

また、次の様な人がいます。

- 自分と家族だけしか、愛することができな人
- 自分と仕事関係の人しか、愛することができない人
- 家族と仕事関係の人しか、愛することができない人

このような人は、二つのことだけしか、愛を振りまくことができません。  
一つのことだけよりは、いいと思いますが、それでも、本当の幸せを得ることが、難しいのです。

どんな人が、本当の幸せを得ることが、できるのでしょうか。

- ☆ 自分と家族と仕事関係の人を、愛することができる人
- ☆ この三つを三角形みたいに、バランス良く愛することができる人
- ☆ 三つの愛を振りまくことで、本当の幸せになることができると知っていて、日頃から実践している人

このように、人の三つの愛を持っている人に、なれるように努力していきましょう。  
どの愛も、とても大切なのです。  
どの愛も、決しておろそかにできません。

自分だけ、楽しいことをしているのは、良くありません。  
仕事関係の人と自分だけで、楽しいことをしているのは、良くありません。

**仕事関係の人との関係が上手くいき、家族をいつも大事にして、自分ももちろん大切にできるようになると、必ず大きな幸せを手に入れることが、できるでしょう。**

# 一日何回も「とっても幸せ」と言おう 396



幸せになるためには、心が清んでいて、美しいほうがいいのです。  
このような人は、人間性が優しく清らかです。

心が濁っていて汚れていては、なかなか幸せになることは、難しいでしょう。  
このような人は、人間性が暗くて貧しいのです。

心の状態に大きな影響を、およぼすものがあります。  
それは、言葉です。

言葉は、「言霊＝コトダマ」からきているので、とても大きな力を持っています。  
何気なく口に出している言葉が、その人の行動や生き方を決めてしまうことがあります。

心が美しくなるためには、自分自身にたくさんの良い言葉を言い続けましょう。  
良い言葉は、嬉しい、楽しい、ありがとう、ついでに、幸せ、許します、などです。

そして、良くない言葉は、決して言わないようにしましょう。  
悪い言葉は、悪口、文句、ついてない、ゆるせない、グチ、などです。

良い言葉の中でも、幸せと強く感じる言葉として、「とっても幸せ」があります。  
一日何回も「とっても幸せ」と言いましょ。う。  
そして、それをずっと長く続けていきましょう。

- ☆ 朝元気に起きた時、「とっても幸せ」
- ☆ 美味しい料理を食べた時、「とっても幸せ」
- ☆ いろんな人と出会えた時、「とっても幸せ」
- ☆ 午前の仕事が済んだ時、「とっても幸せ」
- ☆ 恋人と楽しく話げできた時、「とっても幸せ」
- ☆ 子ども達の笑顔が見れた時、「とっても幸せ」

どんな時でもいいのです。  
あなたが感じた時に、「とっても幸せ」と言葉に出して、言いましょ。う。

この言葉が、心に大きく影響を及ぼして、心が美しくなつてきます。  
そして、たくさんの幸せを、あなたに引き寄せることになります。

「とっても幸せ」は、魔法の力を持っているのです。



## いろいろな人に知恵を教えよう 397



昔海の近くに住んでいる、貧しい少年がいました。  
そこに来た人が、その貧しい少年を見て、大変可愛そうに思いました。

さっそくその人は、船に乗り魚をたくさんとって、少年に食べきれないほどの魚を与えました。  
その人は、とても優しい人で、少年に魚という物を与えたのです。  
お腹をすかせている少年を、魚でお腹いっぱいさせたかったのです。

少年は、大喜びで、美味しく魚を食べました。  
喜んだ少年は、すぐに魚をすべて食べ終わり、また、貧しい暮らしが続きました。

そこに来た別の人が、その貧しい少年を見て、大変可愛そうに思いました。  
さっそくその人は、少年といっしょに船に乗りました。  
船に乗って、少年に魚の取り方を教えたのです。

少年は、その人の教で、自分一人でも魚が上手に取れるようになりました。  
その人は、賢い人で、少年に魚の取り方の知恵を与えたのです。  
貧しい暮らしをしている少年に、自分で魚をたくさん取ること、豊かな暮らしをさせたかったのです。

少年は、毎日毎日魚取りに、出かけました。  
たくさんの魚を取ることで、貧しい暮らしがなくなり、一生豊かな暮らしができるようになりました。

どちらの人も、いい人です。  
しかし、人に物をプレゼントするより、生きる知恵を教えた方が、一生涯その知恵を、役に立てることが出来ます。

子どもから大人、高齢者のどんな人でも、たくさんの素晴らしい知恵を持っています。  
その知恵を多くの人々の笑顔と喜びにつながるように、遠慮なく教えましょう。

私もこのようにホームページを作り、ブログ等を公開しているのも、自分が持っている知恵をできるだけ多くの人に、教え伝えるためなのです。

**相手の今の状況を見ながら、その人にあった知恵を教えていきましょう。**  
**きっとその人は、教えてもらった知恵を生かして、行動することができるようになるでしょう。**  
**あなたの知恵が、生きるのです。**



## 家族が明るくなるのはどんな時 398



私の家が、とっても明るくなる時があります。  
それは、隣の家に住んでいる孫(二歳)が、私たちの家に来た時です。

孫がいるだけで、家中が明るくなります。  
毎日夕方孫がやってきて、妻とお風呂に入ります。  
妻と孫が、お風呂でいっしょに遊びます。  
いつも笑い声が、聞こえます。

お風呂から上がると、私が孫の体をタオルで拭いたり、洋服を着せたりします。  
洋服を着るやいなや、おもちゃを見つけて、楽しく遊びはじめます。  
私や妻もいっしょに、遊びます。

しばらく遊んだ後に、孫は隣の家に帰ります。  
家中が、なんだか静かになります。  
子ども(孫)は、そこにいただけでも、周りを明るくしてくれます。

親と子どもがいっしょに住んでいる家族は、どんな時に明るくなるのでしょうか。

- ☆ みんなが笑っている時(笑顔が楽しさを伝えます)
- ☆ 楽しい話をする時(今日みんなが楽しかったことなどを話して、楽しさを分け合います)
- ☆ みんなで、ご飯を食べている時(食事をいっしょにすると、美味しさも倍増します)
- ☆ 宿題などやることをやり終えた時(今日することが、ちゃんとでき満足で、笑顔になります)
- ☆ みんなで、テレビゲームやトランプなど、一緒に遊んでいる時(勝ち負けと、人との関わりの楽しさに溢れます)

こんな家族は、いつも明るくて、楽しい家族だと思います。  
みなさんの家族は、このような明るい家族でしょうか。

家族が明るくなるかどうかは、家族みんなが、明るい家族にしたいと願い、意識して生活しているかにかかっています。

家族が明るいと、一人一人が、とても幸せなのです。  
今以上に明るい家族になれるように、ほんのちよっと努力してみましょう。





# 大きな志を持つ 399



坂本龍馬は、薩長同盟、大政奉還の立役者で有名です。  
坂本龍馬は、大きな志を持っていました。

世界を視野に入れた志でした。  
おそらくその当時としては、そのような大きな志を持った人は、誰もいなかったと思います。

その志とは、長崎で貿易結社を作り、海外貿易をすることで、日本の国を豊かにすることでした。  
その志のとおり、海援隊という貿易結社を作りました。  
海援隊は、三年余りに渡り、私設海軍・貿易会社として活動しました。

海外貿易をするという志半ばで、坂本龍馬は暗殺されてしまいました。  
しかし、坂本龍馬はいなくなりましたが、志は受けつがれることになりました。  
明治の人々は、海外に目を向け、海外貿易を充実し、日本を強く豊かな国にしていきました。

坂本龍馬のように、大きな志を持つことは、とても重要なことです。  
自分だけでなく、たくさんの人がその志に賛同し、協力するようになります。  
大きな志が、大きな仕事・成功を成し遂げ、人々を豊かにし、幸せにしてくれるのです。

例えば今あなたは、仕事に関して、大きな志を持っているでしょうか。

- 今与えられた仕事が、上手くできればいい。
- 上司から認められる仕事がしたい。
- 自分が今の仕事を覚え、将来は今の会社を強い会社になりたい。
- たくさんの仕事を経験し、いろいろな責任を背負い、世界の人々が喜んでくれる会社になりたい。

いろいろな志がありますが、できるだけ大きな志がいいでしょう。

- ☆ 小さな志と大きな志では、将来における具体的なビジョンが違います。
- ☆ 小さな志と大きな志では、志の力の強さが違います。
- ☆ 小さな志と大きな志では、今やるべきこと、これからやるべきことが違います。
- ☆ 小さな志と大きな志では、協力する仲間の数が違います。

大きな志を持つことを、恥ずかしがることは、ありません。  
大きな志を口に出して言ったり、人に教えたりすると、かなり効果があります。

小さな志で、毎日の人生を生きるのか。  
大きな志で、毎日の人生を生きるのか。

人生の後半においては、かなりの違いや隔たりができることでしょう。  
仕事以外でも、ぜひ大きな志を常に持って、堂々と生きていきたいものです。

# ひらめきを味方にしよう 400



私が大好きな人の一人に、精神科医の故齋藤茂太がいます。  
齋藤茂太は、歌人・齋藤茂吉の長男、作家・北杜夫の実兄です。  
「脳を鍛える五十の秘訣」など多くの著書があり、亡くなられた今でも、多くの方々に愛されています。  
齋藤茂太は、人から親しみやすいように、モタさんと呼ばれています。  
モタさんの本は、ベストセラーになった本も多くあります。  
どうして多くの本を書くことができるのか、本の中で紹介されていました。

新聞や本を読んだり、テレビを見ている時、パーティーでスピーチに耳を傾ける時など、気に入った言葉に出会うと手帳にメモをしておく。  
そして移動の車中などで開いては反芻し、「うまいことを言うもんだなあ」などと感心している。

モタさんは、いろんな機会に、いいなと頭がひらめいたことを、手帳にメモをして、それを味方にして、たくさん本を書くことができるのでしょう。  
もちろん手帳に書くのは、ひらめいたアイデアや生き方のヒントになるようなこと、面白かったこと、感動したことなどもメモをされるそうです。  
頭の中のひらめきを自分の味方にして、手帳にメモをして、楽しんでいる姿が、素晴らしい限りです。  
私もモタさんのマネをして、いろんな所に、手帳や付箋、白紙を置いておき、ふとひらめいたことを、その時に書き留めるようにしています。  
そして、そのひらめきをもとに、ブログを書くようにしています。  
ブログに書けるような材料はないだろうかと、常日頃から意識していると、ふとした時に、アイデアがひらめくので、自分自身に感心しています。  
人を何かを成し遂げたい、成功したいと強く思うときに、どうしたらいいかアイデアや解決方法などを考えます。  
考えただけで、すぐ出てくるようであれば、十分考えているとは言えないかもしれません。  
もっと良い考えはないかと、いつも探し続けていると、ある時に、あなたの中にひらめくのです。

- ★トイレに入って、気持ちがいい時かもしれません。
- ★面白いテレビ番組を見ている時かもしれません。
- ★夢を見て、目が覚めた時かもしれません。
- ★お風呂にゆっくり浸かっている時かもしれません。
- ★知り合いと楽しい話をしている時かもしれません。

これだと思ったら、すぐにメモをするようにしましょう。  
ひらめきは、不思議なもので、すぐ忘れてしまいがちなのです。  
ひらめきは、あなたの頭の能力を十分活用して、導き出された結果なのです。  
ひらめきは、大変役に立つことが多くあり、実行すると上手くいく場合が多いのです。

ひらめきを意識して活用している人は、日頃から物事を真剣に考えている人です。  
ぜひひらめきを、自分の味方にして、人生を充実したものにしていきましょう。