

# はじめの一步は着実に 451



試験の時に、名前を書き忘れる受験生が、多いとのこと。  
時間とともに、早くテストに取りかかりたいのでしょう。

焦って大事な名前を書くことを、忘れてしまうのです。  
いつもの平常心なら、絶対あり得ないことなのですが、ミスを犯してしまいます。  
せっかく今まで、努力を重ねてきて、その努力がはじめの一步を忘れることで、台無しになってしまいます。

何をするにもスピードは、必要です。  
しかし、スピードを気にするあまりに、思いもよらないことを起こすのです。

諺に「急いては事をし損ずる」があります。  
これは、何事も焦ってやると失敗しがちだから、急ぐ時ほどじっくり落ち着いて行動しなさい、という戒めを意味することわざです。

何をするにも、「急ぎすぎないこと」「あせらないこと」を肝に銘じましょう。  
特にはじめの一步をどう行動するかが、全てのことに大きく影響していきます。

急ぐ時ほど、気持ちを落ち着かせましょう。  
時間を気にせず、平常心で立ち向かいましょう。

「千里の道も一步から」なのです。  
その一步目を大切にいきましょう。

あなたなら、はじめの一步は慎重に、しかも着実に行動できることでしょう。



# 人生の限られた時間を有効に 452



人は、生まれてから死ぬまで、時間と関わっています。  
生まれてから死ぬまでの時間は、限られています。

諺に「光陰矢の如し」があります。  
光は日、陰は月、光陰で月日(時間)を意味します。

時間は飛んでいく矢のように、速いものだということです。  
月日の経つのはあっという間で、二度と戻ってこないから、無為に送るべきではないと戒めています。

人生は本当に短いです。  
年を重ねていくごとに、確かに時の流れるスピードが、速くなっている気がします。

たとえば、十歳の人にとっての一年は、人生の十分の一ですが、五十歳の人にとっては、人生の五十分の一でしかないという説があります。  
年齢が五倍違えば、時間の速さも五倍に感じるというわけです。

哲学者のポール・ジャネは「時間の心理的長さは、年齢に反比例する」と指摘しています。  
それはたぶん大人になればなるほど、経験から得られる刺激が減っていくからかもしれません。

生きている間の時間は、思っているより少ないのかもしれませんが。  
時間の扱い方に対する責任はすべて、あなた自信にあるのです。

**日々諺の意味を意識しましょう。**  
**自分の人生の限られた時間です。**  
**時間を有効に使って、悔いが残らないように、充実した人生にしていきましょう。**



## ヘッドピンを探そう 453



久しぶりに昔からの親友とお酒を飲みながら、楽しいひとときを過ごしました。親友は約四十年営業の仕事をしていて、営業のプロなのです。

そこで、営業で会社を訪問した時に、誰に営業の話をするのか、聞いてみました。すると、会社の様子を見ていて、誰に話をすれば、上手くいくかがわかるとのことでした。

その人に何とか話を聞いてもらえば、話が上手く進んでいくことが多いのです。親友は、会社において、影響力のある中心的な人物を、見抜く力があるのです。

ボーリングにおいても、ピンが十本ありますが、一番重要なのがヘッドピンです。ヘッドピンにボーリングの球が当たると、ストライクになる可能性があります。

ヘッドピンに当たらないと、ストライクには決してなりません。ヘッドピンを外さないことが、高得点への近道になります。

**諺で「画竜点睛を欠く(がりょうてんせいをかく)」があります。**

高名な画家・張僧繇(ちょうそうよう)が、瞳のない二匹の竜を寺の壁に描きました。何故かと尋ねると「瞳を入れたら天へ飛び去ってしまうため」と答えましたが、誰も信じません。そこで、張が一匹の竜に瞳を入れたところ、壁から飛び出して飛び去ってしまったとのことでした。

諺の意味は、物事をりっぱに完成させるための、最後の仕上げを忘れること、また、全体を引き立たせる最も肝心なところが、抜けていることです。全体としてはよくできているが、最も肝心な部分が抜けているので、価値がありません。

影響力のある中心人物、竜の瞳は、とても重要なポイントです。ボーリングで言えば、ヘッドピンなのです。

- ☆ 何かを成し遂げたい時に、最重要な事項のヘッドピンを探し、トライをする。
- ☆ 多くの人を動かす時に、最重要な人材のヘッドピンを探し、協力を依頼する。
- ☆ 問題を解決するためには、最重要なカギのヘッドピンを見つけ、解いてみる。
- ☆ 機械を製造する時に、まず心臓部分になるヘッドピンを設計し、完璧に製造する。

ヘッドピンを意識すると、今まで見えなかったことが、見えるようになります。何が最も大切で、重要かが分かるのです。

**何事にもヘッドピンを探し、取り組むと、良い結果がついてくるのです。**

## 部分と全体を見よう 454



何かに必死になって、取り組む場合に、あなたはどこを見えていますか。  
おそらく自分の目の前のことを、見ているのではないのでしょうか。

必死になればなるほど、視野が狭くなります。  
気がつけば周りのことが見えなくなり、目の前のことしか視界に映らなくなるのです。

**諺に「朝三暮四」があります。  
これは古代中国の話です。**

ある猿回しが餌代を節約しようと思い、飼っている猿に与える餌を、朝三つ、夕方四つに減らしました。  
すると猿たちは、「少ない！」と怒ったそうです。  
そこで男は「ならば朝に四つ、夕方に三つではどうだ」と提案したところ、猿たちは大いに喜びました。

猿たちは、目先のことにこだわるあまり、全体では変わらないことに気づかないのです。  
このようにどうしても部分だけを見て、全体が見えないのです。

大工が家を建てる時に、部分だけを見て仕事をしていたのでは、しっかりとした家はできません。  
部分を見て仕事を進めながら、全体も見て進み具合を調整します。  
全体を見ると、部分の修正が必要な場合もあります。  
そのようにして、図面に基づいた正確で、頑丈な家が完成するのです。

**何かに取り組む場合に、朝三暮四では、いけません。  
常に部分と全体を見ながら、進めましょう。**

もちろん全体を直接見ることができない場合などは、図面・計画を見るのもいいのです。  
何も無い時は、頭の中で部分と全体を想像しましょう。

夢中になればなるほど、簡単に朝三暮四を受け入れてしまうので、十分ご注意ください。



# 優秀でない人も大切にしよう 455



何か難しいことや新しいことを行う時には、その道で優秀な人がぜひ必要です。優秀でない人ばかりだと、なかなか上手くことが、進みません。

最後は、とうとう諦めてしまうことも出てくるでしょう。優秀な人が、近くにたくさんいればいいのですが、その可能性は低いでしょう。

では、優秀な人を集めるには、どうしたらいいのでしょうか。  
中国の古典(戦国策)には、「死に馬の骨を買う」という逸話が記されています。

古代中国の王が家臣に、「金には糸目はつけないので、名馬を探してこい」と命じました。すると家臣が大金を払って買ってきたのは、なんと死んだ馬の骨だったのです。

王が激怒すると、その家臣は「骨に大金を支払ったという噂が広まれば、名馬を売りに来る者が必ず現れるでしょう」と平然と言ってのけました。

まさにこの言葉通りに馬売りが殺到し、王は名馬を三頭も手に入れることができたのです。つまり、優秀な人材を集めるためには、その他の者も優遇することが、大切なのです。

一時的には損をしたように見えて、結果的には希望するものを手に入れることができ、全体としては大きなプラスとなるのです。

**会社・学校などでも、優秀な人やその他のすべての人を、大切にすることが、いい人材が集まり、プラスの効果が見られるのです。**  
**個人的にも、優秀な人だけでなく、その他のすべての人を大切に、仲良くすることで、いい人があなたの周りに、集まってきます。**

どんな人でも大切にすることが、あなたにプラスの力を与えるのです。



# 失敗恐れずまずはトライ 456



あなたは、失敗を恐れず、まずはトライする生き方を貫いているでしょうか。失敗が怖くて、なかなかトライする勇気がない人も、多いかもしれません。

しかし、いつまでも怖がっていたら、自分の成長や成功を手に入れることはできません。まずはトライして、具体的な行動が必要なのです。

ここで、熊日新聞掲載の高校生の作文「失敗恐れずにまずはトライ」を紹介します。

日本人はどうして完璧を求めすぎるのだろうか、失敗を恐れるのだろうか。

私は、幼い頃から失敗し、笑われることが怖かったため人前に出ることが苦手だった。「失敗＝悪い」、「失敗してはいけない」という考えがあったからか、何をするにも安全な方法を選び、周りに合わせて過ごしていた。

しかし、高校一年生の時、市の事業で訪れたアメリカでの経験によって、私はこのような考えから脱却することができた。

それは、現地の高校の授業に参加した中でのことだ。

先生の話の合間に多くの生徒がちゅうちょすることなく、当たり前のように質問や意見を始める。

そして、生徒はその発言を批判することなく受け入れ、また先生は「良い質問だね！」と内容や発言したという姿勢を賞賛するのだ。

さらに、授業の課題解決に向け、助け合う姿と自由かつ温かい空間がそこにはあった。

衝撃を受けた。

先生からの問いに対して、自分の考えに自信がないからと下を向いてしまう私とは違ったからだ。

この経験から私は「失敗してもいい、むしろ挑戦して失敗を重ね、成長につなげた方がいい」という考えに変わることができた。

また失敗を恐れず、自信を持って発言できるようになった。

私はこれから「トライアル&エラー」という言葉のように、失敗してもいいからまずはやってみる。

失敗し続けても挑戦することをやめない、ということを中心に留めて生活していきたい。

そして、失敗しても「嘲笑」ではなく「楽笑」、楽しく笑い合える空間をつくっていきたい。

**この高校生の作文を読んで、アメリカでの経験が、失敗を恐れずトライする勇気と、自分に対する自信を与えてくれたと、強く感じました。**

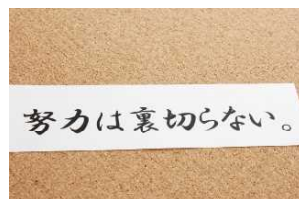
**人生における素晴らしい考え方・生き方なのです。**

この高校生がこれから自分の人生を、明るく切りひらいていくように確信します。

これからどんなことが起ころうが、楽しく笑い合って生きて欲しいと願います。



# 努力はウソをつかない 457



同じぐらいの成績で、同じ大学の同じ学部を目指している二人がいました。

- Aさんは、「合格目指して毎日勉強を続けています。」と言っていました。
- Bさんは、「合格目指して夜遅くまでも勉強頑張っています。」と言っていました。

どちらの人がが、合格をして、もう一人の人は不合格になりました。  
さて、合格した人は、どちらでしょうか。

毎日続けているか、夜遅くまでか、言葉だけでは判断が難しいと思います。  
実を言うと、合格したのはBさんの方でしたが、言葉だけでは真実はわからないのです。

ただ言えることは、Bさんが合格したことで、AさんよりBさんの方が、努力を積み重ねた結果が出たのです。  
どんな言葉を使おうが、どんな態度であろうが、努力はウソをつかないのです。

水泳世界選手権の男子 400 メートル個人メドレー決勝が7月28日、韓国・光州で行われ、瀬戸大也(25 = ANA)が4分08秒95で優勝し、この種目の東京五輪代表に決まりました。  
瀬戸は 200 メートルバタフライで銀、200 メートル個人メドレーで金メダルを獲得していて、1大会で個人種目メダル3個は日本勢初快挙でした。

レース後、瀬戸は「いやあ、かなりバテてしまった。ラッキーな金メダルでした。」とコメントも、「(リザーランドの追い上げは)泳いでいて見えてました。追い上げてくるなと思っていたが、来年を見据えて前半から積極的にいくスタンスは変えたくなかった。ビビらずに後半させないように逃げ切ろうと。後半粘らなかったのは来年までの課題」と冷静に分析しました。

**金メダル 2 個の今大会を振り返り「頑張れば努力は報われると思う。200 という難しいレースで金メダルが取れてよかった。来年にしっかりつなげたい」と手応えを語った。**

瀬戸大也は、年々記録を伸ばし成長しています。  
課題を見つけ、それを克服するための努力を、日々必死でしているのです。  
その結果、数々のメダルを獲得し続けているのです。

**努力は、決してウソをつきません。  
努力は、裏切らないのです。**

**もしあなたが、今思うような結果が出せていないのなら、まだまだ努力が足りないのです。  
努力は実ると信じて、毎日の努力を積み重ねていきましょう。**

# あなたの可能性は無限大 458



「あなたには、どんな才能がありますか。」と聞くと次の様な返事が返ってきます。

- 人に言えるような才能は、一つもありません。
- 他の人には、才能がある人がいますが、自分は、ダメなのです。
- 自分は、生まれた時から、何も才能がないのです。

このように自分を否定的に見ている人が、多くいます。  
人は、たくさんの才能を持っているのに、自信を持って言えないことを、残念に思います。

諺に「灯台下暗し」があります。  
この意味は、灯台(火を灯す燭台)の真下が暗いように、身近なことがかえって気づきにくいことです。

人は、生まれながらに多くの才能などの可能性の芽を持っています。  
その芽がどれだけ大きく育つかの可能性は、無限大なのです。

周りの人に目を向けるのも大事ですが、もっともっと自分自身に目を向けましょう。  
自分自身に目を向けて、その芽を見つけ自分を信じて、育てていきましょう。

ドイツの文豪・政治家のゲーテは、「人は、自分の内面の意向に従って、生きていかなければいけません。」の名言を残しています。

古代中国の思想家の韓非は「韓非子」という著作の中で、「他人を頼るのではなく、みずから持っている可能性や能力をもっと信じて生きるべきだ」と述べています。

- ☆ **自分が好きなことに、熱中しましょう。**
- ☆ **自分がやりたいことを、やりましょう。**
- ☆ **自分が望むことを、実行しましょう。**
- ☆ **自分が夢見ることを、求めて生きましょう。**

自分の心の声を聞きましょう。  
あなたは、無限の可能性を持っています。

**自分の力を信じ、自分の心の声に素直に従えば、あなたの可能性の扉が、大きく開かれることでしょう。**





# 毎日新しいことを一つ発見しよう 459



人が成長するためには、毎日の学びを大切にすることです。  
好奇心を持ち、意識的に学びを継続しましょう。

諺に「塵も積もれば山となる」があります。  
この意味は、塵のようにごくわずかなものでも、積もり積もれば山のように大きくなるということです。

そのために、毎日新しいことを一つ発見するようにしましょう。  
そのことが、新しいことを学ぶ意欲を日々高め、人としてどこまでも成長し続けるのです。

毎日の学びは、若い人だけではありません。  
五十代、六十代、七十代、八十代、九十代など、何歳になっても学び続けましょう。

学ぶ内容は、どんなことでも、どんな些細なことでも、いいのです。  
あなたの学ぶ姿が、最高に素晴らしいのです。

- ★ テレビを見て、不思議なことを学ぶ。
- ★ 人と話をしている、面白いと思った事をインターネットで調べる。
- ★ テレビでの俳句番組で、はじめて知る季語を覚える。
- ★ 旅に行った時に、美味しかった料理を覚える。
- ★ 仕事に関係する情報を、上司から教えてもらう。

「今日は、これを一つ学んでみよう」と決めておくもいいかもしれません。  
不思議なもので毎日新しいことを一つ発見していると、不思議なことや面白いことが、次から次にあなたに近づいてきます。  
あなたの好奇心の感性が、しだいに高まるのです。

その積み重ねは、一年後、二年後には、あなたの大きな知識・財産となります。  
学ぶことが生きる喜びになれば、賢い人となることができるのです。



# 一心不乱でやり抜こう 460



今の社会は、何事にも結果を求められます。  
結果がすべてだ、と言う人もいます。

しかし、結果を追い求めると、上手いかないことが多くあるように思います。  
結果が気になり、心の中に雑念が入り込み、力が思い通りに出せなくなるのです。

禅宗の創設者であるといわれる達磨大師に、次のようなエピソードがあります。

弟子が達磨に「座禅をすれば、どのような、いいことがあるのですか」と尋ねました。  
それに対して、達磨は、ただ一言「いいことなど何一つない」と答えたというのです。

この達磨の言葉には、「『これをする結果、どのような、いいことがあるか』などと、よけいなことを考えているから座禅に集中できなくなる。無心になって、何も考えずに、今すべきことに集中してこそ悟りを得られる」という意味があります。

諺に「一心不乱(いっしんふらん)」があります。

この意味は、何か一つのこと心に集中して、他のことに心を奪われないさま、一つのこと熱中して、他のものに注意をそらさないさまを言います。

何かに取り組むときは、無心になって、そこだけに心を集中します。  
他のことに、心を惑わされてはいけません。

- ☆ 結果を気にしないこと
- ☆ 他人の批判を気にしないこと
- ☆ 終わりの時間を気にしないこと
- ☆ いろいろな誘惑を気にしないこと
- ☆ 悪いことを想像しないこと

このようなことに気をつけ、負けない心の強さを持ちましょう。  
何が何でも一心不乱で、最後までやり抜きましょう。

そうすれば集中力が増し、結果的に、いい成果を出すことができるのです。



# 楽なことには罠がある 461



勉強や仕事の途中で、苦しいことや難しいことがあります。  
そんな時に、周りの人が楽に見えてきます。  
今の自分が、馬鹿らしく思えてくるのです。

自分が、少しぐらい楽をしてもいいだろうと、考え始めるのです。  
そこで、楽な道を選び、途中で手を抜いたりします。

そうすると、勉強や仕事の結果は、悪くなるばかりです。  
ここで、中国の昔話を紹介します。

農夫が畑仕事をしていると、一匹のウサギが走ってきて木にぶつかり、死んでしまいました。  
農夫は、そのウサギを市場で売って、お金を得ることができました。  
「汗水流して畑を耕すよりも、木にぶつかって死ぬウサギが現れるのを待っている方が、楽だし、  
お金になる」と考えた農夫は、それ以来、まじめに働くことをやめ、来る日も来る日も、ウサギが  
木にぶつかるのを待っていました。  
しかし、そんなウサギは二度と現れませんでした。

この話は、「こっちの方が楽そうだ」と、自分に与えられた仕事や使命を投げ出してしまっても、結  
局いいことはない、という教えが表されています。

人は、苦しみを味わうより、楽な方が好きです。  
楽な方に逃げたいと思う、心の弱さがあるのです。

楽なことで、勉強や仕事の結果が出せることは、決してありません。  
お金儲けなども同じで、楽をして、大金を得ることは、決してありません。

**楽なことには、必ず罠が潜んでいるのです。  
その罠に入り込めば、大きな失敗や挫折を経験することになります。**

楽なことには罠があると信じて、愚直に自分が選んだ仕事、自分が信じる道を、地道に貫いてい  
けば、きっといいことが起こるのです。



# あなたの本気度は高いですか 462

## 本気

あなたが、今取り組んでいることの本気度は、高いですか、低いですか。  
取り組んでいることは、勉強・仕事・恋でも何でもいいのです。

本気とは、まじめな気持ち、真剣な気持ちのことです。  
本気で、必死になって一心不乱に取り組んでいる人は、本気度が、高いと言えるでしょう。  
本気で、ただなんとなく取り組んでいる人は、本気度が、低いと言えるでしょう。  
本気でも気持ちの度合いによって、大きな差や違いがあるのです。

本気度が高い人は、態度や言葉、行動に顕著に表れてきます。  
スピードがあって、やる気があり、前向きで、強い意志や行動力があります。  
周りの人も、本人の本気度が伝わり、大きな影響を受け、積極的に協力するようになるのです。

本気度が低い人は、いつもの様子とあまり変わりはありません。  
周りの人も影響を受けることは、ほとんどないのです。

本気度が高い人が、言ったことは、高い確率で成し遂げられます。  
周りの人は、本気度が高いことがわかるのです。  
それで、本気度が高い人から言われたことは、周りの人は確実にやろうとします。

本気度が低い人が、言ったことは、ほとんど成し遂げられません。  
周りの人は、本気度が低いことがわかるのです。  
それで、本気度が低い人から言われたことは、やろうとしないのです。

**本気度とは、目に見えない大きな力を、持っているのです。**  
**常に本気度が高い人を、目指しましょう。**  
**高い本気度が、あなたの大きな力となるのです。**



## 希望と勇気で元気いっぱい 463



山本太郎さん(44)が、4月に旗揚げした政治団体「れいわ新選組」は、参議院選挙比例で、2議席を獲得しました。

筋萎縮性側索硬化症(ALS)患者の船後(ふなご)靖彦さん(61)と重度障害者の木村英子さん(54)が初当選しました。

二人は、参議院議員になって、日本の障害者施策などを前進させられる、という希望を持ち、山本太郎さんの協力のもと、勇気を出して、立候補をしました。当選までに、どんなにか大変だったことと思います。

国会活動において、無理をすることなく、元気いっぱいに活動を進めていただきたいと思います。今後ますます活躍され、障害者の方々の希望の光となって欲しいと、強く願います。

十九～二十世紀、アメリカに、ヘレン・ケラーという女性がいました。目が見えず、耳が聞こえず、思うように言葉を話せませんでした。

しかし、そのような状況にありながらも、人々のために懸命に尽くしました。障害者福祉のため、アメリカを拠点にして、世界中で活躍しました。

ヘレン・ケラーはなぜ、体に重い障害がありながらも、エネルギッシュに活動し、人のために尽くすことができたのでしょうか。彼女自身が、次のような意味の言葉を残しています。

**「希望を持つこと、勇気を持つことが、人を成功に導くための原動力だ。希望と勇気があれば、どんなことでも成し遂げられる」と。**

**「こういう夢を実現したい。この夢が実現できたら、楽しいだろうな。」**と思う希望を持ち、それにチャレンジする勇気を持てば、どのような困難も元気いっぱいで乗りきっていけるのです。そういう生き方が、幸せな生き方でもあるのです。



# 太陽の光を浴び元気になろう 464



梅雨の季節は、雨や曇りばかりで、太陽の光が地面に降り注ぎません。そのせいで、野外や部屋の中も暗くなります。

天気の悪い日が続くと、人の気分も暗くなりがちです。積極的に何かをしようとする気持ちも起こりません。

雨のことや水害などのことも気になり、外に出ようとしなくなります。毎日傘のことや急な土砂降りなどが、心配でなりません。なんとと言っても、天気が良く、太陽の光が降り注ぐ日が、人にとっては気持ちがいいです。

**私は、映画「天気の子」を見に行き、太陽の光の美しさと凄さを強く感じました。**

この映画は、天候の調和が狂っていく時代に、運命に翻弄されながらも自らの生き方を選択しようとする、少年少女の姿を描いた、長編アニメーションです。離島から家出し、東京にやって来た高校生の帆高は、連日雨が振り続けるある日に、都会の片隅で陽菜という少女に出会います。彼女には、「祈る」ことで空を晴れにできる、不思議な能力がありました。

二人は、アルバイトとして、空を晴れにする仕事をはじめました。驚くほどの多くの人々が、空を晴れにして欲しい、と願って二人に依頼しました。

祭りのイベント、花火大会、初盆、結婚式など、陽菜が祈ると、本当に雨を晴れにしてしまうのです。雨がやみ、雲の隙間から、太陽の光が射し込む様は、きらめいて美しい限りです。太陽の光が降り注ぎ、多くの人が笑顔と喜びで、いっぱいになりました。

太陽の光は、人々に無限の力を、与えてくれるのです。映画の話はここまでにして、皆さんも太陽の光を浴びてみませんか。

- ☆ 朝起きて、カーテンを開けて、太陽の光を浴びる。
- ☆ 朝の散歩をしながら、太陽の光を浴びる。
- ☆ 暗い部屋の中から、時々外に出て、太陽の光を浴びる。
- ☆ イライラしたり、不安になったら、窓から太陽の光を浴びる。
- ☆ ジョギングや海水浴などで、太陽の光を浴びる。
- ☆ 通勤・通学で、太陽の光を浴びる。

太陽の光を浴びると、光の明るさが体中を包んでくれます。プラスのエネルギーを得て、元気になります。暗かった心も前向きな心になります。

**太陽の光を友だちにして、明るい人生を送りましょう。**



## なくてもいいさと諦めよう 465



人生は、自分自身の欲とどう付き合っていくかが、大きなカギになります。特に欲深くなると、求めることが多く、その程度が高くなります。欲を求めるあまり、毎日が落ち着かなくなり、イライラしてしまいます。

例えば、お金持ちになりたい欲がある人は、今持っているお金では、満足しません。少しお金が貯まっても、もっともっと願います。さらにお金が貯まっても、まだまだと思います。

これでは、いつ終わるのかも分からなく、きりがありません。お金の亡者になってしまい、気がついた時には、大切な人・物・ことをなくしてしまっているかもしれません。これでは、決して幸せにはなれません。

江戸時代の養生学者の貝原益軒は、「富には三等あり。家の富、身の富、心の富」という言葉を残しています。これは、「たとえ財産がなくても、家庭がうまくいき、体が丈夫で、心が愛情で満たされていれば、その人は幸せである」といった意味だと思えます。

- ☆ お金がなくてもいいさ
- ☆ 恋人がいなくてもいいさ
- ☆ 名誉や地位がなくてもいいさ
- ☆ 勉強ができなくてもいいさ
- ☆ 持ち家がなくてもいいさ
- ☆ 友だちがいなくてもいいさ

このように、なくてもいいさと、思いっきり諦めてみましょう。気持ちがずいぶん楽になりませんか。

自分に求めすぎて、自分を苦しめなくてもいいのです。自然体で、あるがままの今のあなたが、最高にいいのです。



# 気楽にのんびり進もう 466



何をするにも、毎日が慌ただしい日々だと思います。  
特に仕事をしている人、子育てをしている人、介護をしている人などは、休む暇もないことでしょう。

バタバタの毎日だからこそ、少し気持ちを切り替えては、いかがでしょうか。  
ここで、昔の石油会社CMの歌詞(歌:マイク真木)を紹介します。

## 「気楽に行こう」

気楽に行こうよ 俺たちは  
あせってみたって 同じこと  
のんびり行こうぜ 俺たちは  
なんとかなるぜ 世の中は

気楽に行こう  
のんびり行こう

この歌詞は、私たちに人生の生き方を教えてくれます。  
急いだり、慌てたりすると、失敗したりします。  
人生には、上り坂、下り坂、さらに、まさか、があるので、用心しましょう。

大事なことや大切にしている人、重要なことを忘れてしまわないようにしましょう。  
焦らずじっくり生きましょう。

人生は、楽しいのです。  
気楽にのんびり毎日を進めば、人生の確実な前進になるのです。



# 自分の心に恥じない生き方 467



同僚仲間がいる場所では、平気で上司の悪口を言っている人がいます。  
ところが上司と二人になった時は、上司にペコペコして、ごまをする人がいます。

いつもいい格好をしたがる人なのです。  
裏表がある人なのです。

本来なら、上司の前でも、きちんと批判することが筋なのです。  
これでは、自分の心に素直に従っていないのです。

自分の心に正直ではありません。  
自分の心を偽り、恥じる生き方なのです。

自分に恥じない生き方とは、どんな生き方でしょう。

- ☆ ごまかしたり、ウソをついたりしない。
- ☆ 自分を反省して、人のせいにならない。
- ☆ 約束を確実に守る。
- ☆ 言うこととすることが一致している。
- ☆ 自分さえ良ければいいと考えない。
- ☆ 自分の素直な心の声を聞く。

このような生き方なら、自分の心に恥じることは、ありません。

フランスのモラリストのラ・ロシュフコーの言葉に「真の勇氣は、第三者がみていないところでも発揮される。」があります。

自分の心に恥じない生き方ができる人は、周りに人がいてもいなくても、いつも同じような言動ができるのです。  
大きなことを成し遂げる人は、自分の心に恥じない生き方を一途に守っている人なのです。



# おごらず威張らず感謝の心 468



人は、年を重ねたり、地位が高くなったりするにつれて、おごったり威張ったりする傾向にあるように思います。

残念なことに、本人自身がそのことに気がつかない場合が、多いように思います。

他の人より自分が優位な立場や地位にいることで、知らない間に、おごりや威張りが身についてしまうでしょう。

そんな人は、みんなから好かれることはなく、いつの間にか傲慢になり、大きな失敗を起こすことがあります。

**どんな時も、謙虚さを忘れずに、感謝の気持ちを持ち続けたいものです。**

「AIG 全英女子オープンゴルフ」で 42 年ぶり日本人メジャー優勝を遂げた渋野日向子は、天真爛漫な性格で、“スマイルシンデレラ”と人気者になりました。

日本や世界のゴルフファンに笑顔と感動を届けた 20 歳の彼女は、偉業を成し遂げたのに、おごったり、威張ることがまったくありません。

**優勝後の彼女の言葉を紹介します。**

「しぶの、全英女子オープン勝ってしまいました。なんということでしょう。まだ実感がありません！笑 42 年ぶりの日本人優勝が私でよかったのかはわかりませんが、ちょっとでも皆さんに感動を与えられたかなって思います。」

「日本から遠く離れたイギリスまで応援しにきてくれた日本のみなさん、夜中なのに寝ずに見てくれてたみなさん、おめでとうと言ってくれたみなさん、本当に本当にありがとうございました」

「そして 1 週間キャディーしてくれたコーチの青木さん！ 青木さんに習ってよかったってちょこっと思いました！笑 ありがとうございます。みなさん応援本当にありがとうございました。早く日本に帰りたい」

彼女は、応援してくれた人やキャディーを務めた青木コーチへの感謝の言葉を伝えています。

彼女は、いつも笑顔で、周りのみんなを大切にしています。

☆今の自分は、多くの人に支えてもらっている。

☆今の自分は、周りの人によって生かされている。

☆今の自分は、多くの人から優しくしてもらっている。

☆今の自分は、みんなから元気のエネルギーをもらっている。

試合の時も、このように思い、プレイをしています。

それは、優勝後も同じです。

**私たちも、おごらず威張らずどんな時も、感謝の気持ちを持ち続けていきましょう。**

# 悩み苦しんで想像力を高めよう 469

## 想像



- 友だちとの人間関係が、上手くいなくて悩み苦しむことがある人は、多いのではないのでしょうか。
- 仕事が先に進まなくて、悩み苦しんだことがある人は、多いのではないのでしょうか。
- 収入が少なくて、お金の使い方に悩み苦しんだことがある人は、多いのではないのでしょうか。

このような悩み苦しみを通して、得られるものが、想像力です。  
自分自身の想像力が、以前より高まるのです。  
想像力のおかげで、いろいろな問題が以前よりスムーズに解決できるようになるのです。

想像力とは、心的な像、感覚や概念を、それらが視力、聴力または他の感覚を通して認められないときに、作り出す能力です。

想像力は、経験に意味を、知識に理解を提供する助けとなり、人間が物事や現象を理解するための基本的な能力の一つなのです。

- ☆ 人間関係が上手くいく人には、人の思いや考えの想像力があるのです。
- ☆ 仕事が順調に進む人には、仕事を作り出すことの想像力があるのです。
- ☆ お金の使い方が上手な人は、有効にお金を支出する想像力があるのです。

僧侶・作家の瀬戸内寂聴の名言に「大いに悩み苦しめば、想像力がつく」があります。  
寂聴は、波瀾万丈の人生を過ごし、大いに悩み苦しみました。

そこで培った想像力で、多くの素晴らしい本を世の中に、送り出しています。  
人の気持ちの想像力が高く、講演等で、多くの人に生きる喜びを与えています。

悩み苦しみから、すぐにでも逃げ出したいのが、人の心の弱さかもしれません。  
しかし、悩みや苦しみから、想像力を手に入れることができるのです。  
悩み苦しみが、大きな喜びを与えてくれるのです。

想像力は、一生あなたの力となり、人間性や幸せ感を高めることでしょ。



# 幸運をつかみ取りにいこう 470



幸運を願う人がいます。  
幸運を待っている人がいます。

願うことや待つことも、いいかもしれません。  
しかし、それでは幸運に恵まれるチャンスは、かなり低いでしょう。

**仏教に、こんな昔話が残されています。**

古代インドに、たいへん我欲の強い男がいました。  
男は毎晩、火をたいて、「神様、たくさんの幸福を与えて下さい。多くの幸運を私にもたらして下さい」と祈りました。  
しかし、お金にも幸運にも恵まれませんでした。

そこで大きな祭壇を設けて、昼も夜も一日中祈ることにしました。  
働かずに祈ってばかりいるのですから、収入がなくなります。  
また、大きな祭壇をつくるために多額のお金も使いました。  
その結果、貧しい生活になってしまいました。

ある日、男の住む村にブッタがやって来たことを知り、男はなぜ自分は幸福や幸運から見放されてしまうのか、聞きに行きました。  
ブッタは、「あなたは幸福や幸運は、与えられるものだと思っている。しかし、それは自分で努力してつくり出すものなのだ。明日から祈るのをやめて、一生懸命働きなさい」と教えました。

この話は、幸運や幸福を手に入れるためには、向こうからやってくるのを待つのではなく、自らの手でつかみ取りに行くことが、大切であることを教えています。

- ☆ **今の仕事を懸命に働きましょう。**
- ☆ **たくさんの人との出会いの場に、進んで行きましょう。**
- ☆ **いろんなことに、思い切ってチャレンジしましょう。**
- ☆ **自分が好きなことをやってみましょう。**
- ☆ **新しいことを発見したり、学んだりしましょう。**

どんどん行動することで、あなたに幸運の女神が微笑むでしょう。  
その時こそ、自分の手でしっかりとつかみ取りましょう。





# 自分の意欲をみせよう 471



好きな人がいて、結婚のプロポーズをする時に、どんな言葉がいいでしょうか。

- 自分は、今係長だけど、結婚できれば、課長に必ずなります。
- 自分は、能力があるので、結婚できれば、さらに才能が開花するでしょう。
- 自分は、あなたと同じ趣味なので、結婚すれば、上手いと思うと思います。
- 自分は、あなたの性格が好きだから、結婚すれば、仲良くできると思います。

実績、能力、趣味、性格などの言葉で、結婚のプロポーズをしても、あまり相手の心に、伝わらないように思います。

相手の心を揺さぶるには、自分の意欲をアピールすることが、大切ではないでしょうか。

「自分は、あなたのことが大好きです。必ずあなたを幸せにしてみせます。どんな時もあなたを守り抜きます。ぜひ結婚して下さい。」

このように、自分の気持ちを、心を込めて正直に話した方が、思いの強さを感じます。

結婚のプロポーズ以外でも、学校・会社の面接試験、取引先との商談、結婚のための両親への挨拶など、いろいろな場面で、自分の意欲をみせましょう。

☆ 私は、やる気があります。

☆ ぜひ、自分にやらせて下さい。

☆ 私は、意欲満々です。

☆ 私は、真剣に取り組めます。

☆ どんなことがあろうが、最後まで諦めずに頑張り抜きます。

十六世紀フランスの警句家のガブリエル・ムーリエは、「意欲ある者のほうが、才能ある者よりも多くのことをなす。」の名言を残しています。

社会では「能力・才能がある人」よりも、「意欲・やる気がある人」が、大きなことを成し遂げるケースが多いように思います。

どんな時も意欲がある自分でありたいものです。



# 最高の人生だと言おう 472



今あなたの人生の状況は、どんな状況ですか。

- 人生は、最低だ
- 人生は、普通だ
- 人生は、最高だ

この三つから選ぶとしたら、どれになるでしょうか。

人生が、最低だと選んだ人は、日ごろからグチや批判が多く、悪いことが起こっているのかもしれませんが。

人生が、普通だと選んだ人は、特に気にすることはなく、平凡な人生を送っているのかもしれませんが。

人生は、最高だと選んだ人は、幸せ感がいっぱい、人に優しく、良いことが起こっているのかもしれませんが。

ここで、中東の昔話を紹介します。

一人の青年が、ある村の入口にいた老人に、「私は、新しい住居を探しています。この村は、住み心地はいいですか」と尋ねました。

老人は、「おまえが以前暮らしていた村の住み心地はどうだった」と問い返しました。

青年が、「最悪でした」と答えると、老人は「この村の住み心地も最悪だ」と答えました。

数日後、別の青年が村の入口にやってきて、老人に「私は、新しい住居を探しています。この村は、住み心地はいいですか」と尋ねました。

老人が、「おまえが以前暮らしていた村の住み心地はどうだった」と問い返すと、今度の青年は「とてもいい村でした」と答えました。

老人は、「この村の住み心地も、おまえにとってはいいものになるだろう」と答えました。

この昔話が意味していることは、「人の人生は、その人の考え方しだいなのだ」ということです。

人生が、最低だと不平不満を言えば、どんなことをしても、結局上手くいきません。

人生が、最高だと笑顔で楽しめる人は、どんなことをしても、上手くいくのです。

☆ あなたの人生は、どうですか？ 最高の人生です。

☆ あなたは、幸せですか？ 幸せいっぱいです。

☆ あなたは、運がいいですか？ いつも運がいいんです。

☆ あなたは、楽しく過ごしていますか？ 毎日が楽しさいっぱいです。

☆ あなたは、自分のことを好きですか？ 自分が大好きです。

このようにはっきりとプラス思考で、言えるようにしましょう。

フランスの哲学者のサルトルは、「人間の運命は、すべてその人の手中にある。」と名言を残しています。

人生の幸せは、あなたしだいなのです。

# 変化があるからおもしろい 473



いつも家の庭にたくさんの花が咲いています。  
私が、苗を買ってきて、土に肥料を入れ、植えたりします。

夕方になると毎日、花に水やりをしています。  
毎日の熱い日差しのもと、花は水を喜んでいるように感じます。

花の中でも、ポーチュラカは、赤・オレンジ・黄色・ピンクなどの花の色があり、美しさで楽しませてくれます。

それにポーチュラカの花は、夕方は花が閉じているのに、朝の太陽の光が照り出すと、少しずつ花が開いていき、時間をかけて、完全に花が開きます。

太陽の光とともに、花が開いたり、閉じたりして、変化があることが不思議とおもしろいのです。

人間の世界には、変化があることばかりです。

- ☆ 人生には山あり、谷あり
- ☆ 運が良かったり、悪かったり
- ☆ 仕事が上手いったり、上手いかなかったり
- ☆ 入学試験で合格したり、不合格だったり
- ☆ 人から好かれたり、嫌われたり
- ☆ 友だちとけんかしたり、仲良くなったり
- ☆ お金が増えたり、減ったり
- ☆ 健康だったり、病気になったり
- ☆ 人が生まれたり、死んだり

このように変化があるから、おもしろいのです。  
変化があるから、毎日楽しいのです。

仏教の言葉に、「無常」があります。

これは、「この世の中の一切のものは常に生滅流転（しょうめつるてん）して、永遠不変のものはない」という意味です。

言葉のように、どんなものも変化をします。

その変化をおもしろいと思い、ワクワクして楽しみましょう。

ますます日々の生活が、明るく楽しいものとなることでしょう。



# 今できることを精一杯しよう 474



未来に夢見る人がいます。

- 会社の社長になったら、みんなの給料を上げたい。
- お金持ちになったら、社会のために多くの寄付をしたい。
- 結婚できたら、部屋・家をきれいにして、快適な空間を作りたい。
- 今の自分より偉くなったら、自分がしたい仕事をしたい。

このような夢を持つ人がいることでしょう。

それは、素晴らしいことだと思います。

しかし、その夢の実現のためにも、ぜひ今できることを大切にしましょう。

中国に「オウムと天帝」という昔話があります。

ある時、オウムが住んでいた山で、火事が起こりました。

山には、オウムの仲間の生き物たちがたくさん住んでいました。

オウムは、自分の仲間を救いたいと、湖に入って羽を濡らし、火事の現場の上空まで飛んでいくと、必死に羽ばたいて水を振りかけました。

その様子を見ていた天帝が、「なんてオウムは愚かなんだろう。羽から落とす、わずかな水で、山火事を消すことなど不可能だろう」と思いました。

すると天の神様が、けなげな努力を続けているオウムを哀れに思って、大雨を降らせました。

すると山火事は、たちまち消えました。

この話は、「今自分ができることを、とにかく精一杯努力していれば、やがてチャンスはやってくる」という人生の教訓を示しています。

小説家の武者小路実篤は、「自分の力にあうことだけしろ。その他のことは自ずと、道が開けるまで待て。」と名言を残しています。

**夢の実現のために、あせらず、無理せずに、今の自分ができることを一步一步確実にやっていたら、多くの人があなたの味方をして、成功へと近づいていくのです。**



# 毎日自分の行動を反省しよう 475



どんな人でも失敗や過ちなどを起こします。  
失敗や過ちを繰り返して、人として成長していくのです。

人間的に成長している人は、失敗や過ちが少ないのです。  
人間的に十分成長していない人は、失敗や過ちが多いのです。

成長している人は、失敗や過ちを起こした時に、自分の行動を反省し、同じ失敗や過ちを起こさないようにしているのです。  
さらに、毎日意識的に、自分の行動を振り返り、問題はなかったかなどの反省をしているのです。

十分成長していない人は、自分の行動を振り返り、問題などを反省することがないのです。

論語の学而に「曾子曰、吾日三省吾身、為人謀而不忠乎。与朋友而交不信乎、伝不習乎。」があります。

読みは、[曾子(そうし)曰(いわ)く、吾(われ)日に吾(わ)が身を三省す、人の為(ため)に謀りて忠ならざるか。朋友(ほうゆう)と交わりて信ならざるか、習わざるを伝えしか、と。]です。

訳文は、『曾子が言った。「わたしは毎日三つのことを反省している。他人の相談にのって真剣忠実でないところがなかったか、友人との交際で、信義を欠くようなことがなかったか、大事なことを十分に習熟することなく他人に伝えなかったか。』』です。

**この言葉は、毎日自分の行為を、反省することの大切さを教えています。**

まず、自分で反省することを決めてみましょう。

- ☆ 人に優しい声かけをすることができたか。
- ☆ 仕事を真剣に取り組むことができたか。
- ☆ 人の言葉を素直に聞き、実行できているか。
- ☆ 進んで行動しているか。
- ☆ 不平・不満を言わず、人が喜ぶ言葉を言っているか。

このように、自分が反省したいことを、三つほど決めてみましょう。  
そして、毎日時間を取って、自分の行動を反省しましょう。

**反省を継続的に続けていくと、あなたが決めたことが、必ずできるようになります。  
そして、あなたが大きな成長をすることができるのです。**

## 怒る人には沈黙しよう 476



カットなって、相手を怒る人がいました。  
怒って相手の批判を大声でする人でした。

感情的に怒っている人に、言われた相手も同様にカットなって、言い返していました。  
激しい言い合いが、エスカレートして、收拾がつかなくなりました。

その結果、お互い心が傷つきました。  
その後何日間は、嫌な思いをしながら、過ごさなければならなくなりました。  
いいことは、何一つありません。

**そこで、どう対応したらいいか、考えました。**  
**それは、相手が怒り出したら、言い返さず沈黙することです。**  
**怒っている人を、相手にしないのです。**

諺に「沈黙は金なり」があります。  
この意味は、「沈黙を、銀よりも高価な金にたとえていったもので、よどみなく話せることも大事だが、黙るべきときを知ることは、もっと大事だということ」です。

古代エジプトの格言に「沈黙すれば、怒りに勝てる」とあります。

このように、沈黙には大きな力や価値があるのです。

不思議なもので、言い争った二人は、感情的になったことを、悔やむようになりました。  
沈黙する方が、勝ちなのです。  
怒る人は、負けなのです。

**怒る人に対しては、上手に沈黙することで、賢く生きるようにしましょう。**





# 相手にわかる言葉で話そう 477



コンビニでバイトしてる時、お客さんに「ショートケーキありますか？」と聞かれて、デザートが置いてあるところまで案内しました。

するとお客さんから、「違います！。消毒液です！！」と言われました。

それでも、ショートケーキだと思いこんで、「ショートケーキはございません！！！」と言い合いになりました。

この例は、言葉の聞き間違いによるトラブル例です。

このように人間関係のトラブルでは、相手の言った言葉がよく伝わらないことで、トラブルを引き起こす場合があります。

私の経験から、いじめなどのトラブルでは、いじめの発端が、言った言葉を間違っ、悪い言葉として受け止めてしまったことから、トラブルが始まるが多々ありました。

「私は、すごい人間だ」と言うことをアピールするために、難しい言葉を使って話す人がいます。しかし、難しい言葉を使っても、相手は理解できず、「すごい人だ」とは思ってくれないのです。本当の意味で、「すごい人」は、誰にでもわかるような、やさしい言葉で話します。

ブッダは、民衆に仏教を布教する際、誰にでもわかるような、やさしい言葉で説教したと言われて

います。農民には、農民にわかりやすいようなたとえ話を多く使って、また商人には、商人にわかりやすい言葉を多く使って、やさしい言葉で説教しました。

これを仏教では「対機説法(たいきせっぽう)」と言います。

「相手に合わせて、わかりやすく、臨機応変に解説する」という意味です。

- ☆ 子ども
- ☆ 会社員
- ☆ 高齢者
- ☆ 障害者
- ☆ 自分の仕事関係以外の人
- ☆ はじめて出会った人
- ☆ 異性の人
- ☆ 外国人

このようないろいろな人に応じて、わかる言葉で話すように、努めましょう。

本当の意味で「すごい人」は、やさしい言葉・わかる言葉を使いながら、ものすごい内容のことを言っているのです。

ですから相手は、「すごい人だ」と、その人を尊敬するのです。

私のブログも、やさしい言葉・わかる言葉をもっと使っていきたいと思います。

# 苦勞心配があるほうがいい 478



人生が楽しいことだらけで、苦勞や心配がないといいでしょうか。  
おそらく毎日浮かれて、生活することになるでしょう。

浮かれっぱなししていると、人生を踏み外したり、大きな痛手をこうむることになるかもしれません。  
人の人生には、苦勞や心配があるほうが、いいのかもしれませんが。

- お金に困っている人は、苦勞や心配をして、お金を稼ごうと努力します。
- 結婚相手がいない人は、苦勞や心配をして、結婚相手を探そうとします。
- 仕事が上手くできない人は、苦勞や心配をして、仕事に真剣に取り組めます。

このように、苦勞や心配があるほうが、人は頑張れるのです。

戦国時代を制して、天下を統一した徳川家康は、「人の一生は、重い荷物を背負って、坂道を登っていくようなものだ」という意味の言葉を残しています。

「人生は苦勞の連続なのだ」という意味ですが、次のようにも解釈できます。  
「たしかに人生は、苦勞や心配が多い。しかし、それを否定的に考えてはいけない。苦勞や心配があるから、失敗しないように物事を慎重に考えていける。危険に陥るような、軽率な行動を取らなくてすむ」という解釈です。

ドイツの哲学者のショウペンハウエルは、「荷を積まない船は不安定で、まっすぐ進まない。人間の人生でも、ある程度の苦勞や心配が、安定して生きていくために必要となる。」と名言を残しています。

**人間の人生には、ある程度、苦勞や心配があるほうがいいのです。  
苦勞や心配があるから、真面目にコツコツと努力をするのです。**

苦勞や心配を自分の友として、気楽に付き合っていきましょう。



## 先入観なしに何でも見よう 479



国内旅行や海外旅行に行く人は、年々多くなっています。  
未知なる場所で、初めての経験をしたり、新しい情報などに触れ、感動します。

私もタイ・香港・蘇州・グアムなど海外旅行の経験がありますが、はじめて見る物や美味しい料理、人々の温かさなど、感動でいっぱいになりました。  
また、日本の国と大きな違いがあり、珍しさに興奮しました。

**幕末から明治にかけて活躍した人物に、勝海舟がいます。**  
威臨丸という船の船長として太平洋を渡り、アメリカへ行ったことでも有名です。

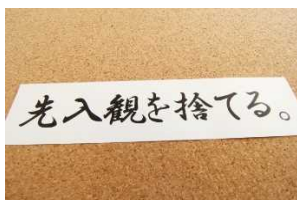
江戸時代末期は、海外との交流が盛んになり、欧米の産業や文化を学ぶために海外へ行く必要性を、だんだん日本人も感じてきた時代でした。  
そんな中に、勝海舟は次の名言を残しています。

**外国へ行こうという者が、「その国の事情をよく知ってから行こう」と考えるのは、よくないことです。**  
**何も準備をせず、ふいと行ってきて、先入観なしに外国を見てくるのがいいのです。**

現代にも、この勝海舟の言葉は参考になるでしょう。  
事前準備の段階で誤った先入観を持ち、そのまま海外へ行ってしまうと、せっかくの海外での暮らしが、台なしになってしまうケースもあるようです。

これは、海外旅行だけではありません。  
例えば、はじめての人に会った時も、あらかじめ得た情報をうのみにして、先入観を持って対応したら、大変なことになるかもしれません。  
先入観なしで、あなたの直感と感性で、その人を見て対応することが、より人間味が伝わります。  
予断や偏見のない正直な目で、見ることができます。  
驚きや感動、喜びが伝わります。

**このように、先入観なしに、何でも見ようとする姿勢が、日頃からとても大切なことなのです。**



## 自分を信じて従おう 480



イタリアの物理学者・天文学者のガリレオ・ガリレイは、次の名言を残しています。

**どうして君は、他人が言うことばかり信じるんだ。  
どうして自分の目で見て、観察したものを信じようとしないんだ。**

太陽のまわりを地球が回っているという「地動説」を、初めて発見したのは、イタリアのガリレオでした。

それまで一般の人たちは、地球のまわりを太陽が回っているという「天動説」を信じていました。

一般の人たちが、どうして「天動説」を信じたかと言えば、当時の学校や教会からそう教えられていたからです。

しかし、ガリレオは、自分自身の目で観察し、自分の頭で考えることによって、「地動説」を発見するに至ったのです。

**この「自分自身の目で観察し、自分の頭で考える」ということが、今私たちが、幸せに生きるためにも、とても大切なことではないかと思えます。**

例えば、愛する人がいて、その人と結婚しようと考えています。

その時、周りの人から、「あんな条件が悪い人と結婚すれば、後で後悔するかもしれない。」と言われたとします。

結婚に大切なことは、自分がその人といっしょにいて、幸せを感じることができるかどうかです。そんな周りの人が言うことよりも、最終的には自分の心が決めたことを信じて、それに従った方が、幸せをつかめるように思えます。

結婚以外でも、いろいろな場面で、周りの人からのアドバイスや批判などあると思いますが、自分を信じて従うことが、よい結果になると思えます。

**自分を信じて突き進むことができる人が、人生を悔いがなく、楽しく生きられるのです。**



# 正々堂々と生きよう 481



私が子どもの頃、大人からよく言われた言葉があります。

「どんなことがあろうが、正々堂々と生きなさい。」

「お天道様や神様は、あなたのことをいつも見ているのです。自分に恥ずかしいことをしたらいけません。」

「正々堂々(せいせいどうどう)」とは、「恐れたり怯えることなく立ち向かうさま。また正しい態度で立派であること。悪びれたところがなく、やりかたも正しいこと。」です。

今の社会は、成功・地位を得るために、少しぐらい悪いことをしても仕方がない、という風潮があるように感じます。

大変悲しいことだと感じています。

- 平気で人をだます
- ルール違反をする
- ウソをついてごまかす
- 実績をごまかす
- 同僚を蹴落とす
- 失敗を成功に見せかける

このようなことが、ニュースや新聞などで、毎日と言っていいほど報道されています。

インターネットでも世界中で、フェイクニュースが溢れています。

しかし、不正な手段で成功したとしても、その人は幸せになれないでしょう。

いつかは、後ろめたい気持ちに苦しめられるからです。

また、それが「ごまかしの成功」だったと、周囲に気づかれた時には、激しい非難を浴びる結果になります。

古代ギリシャの悲劇詩人ソフォクレスは、「ごまかして成功するより、堂々と失敗するほうがいい。」と名言を残しています。

失敗などどんなことがあろうが、あなたが、頑張ったことであれば、恥ずかしがることはありません。

どんな時も正々堂々としていればいいのです。

**日々自分を信じて、正々堂々と生きましょう。**

**あなたが、正々堂々と生きている姿が、自分に生きる勇気を与え、自分に磨きをかけることになるのです。**

**自分に決して負けない心の強さを持って、着実に正々堂々と生きていきましょう。**

# 自分の出した結論は変えない 482



自分が出した結論を途中で、変える人がいます。  
なかには途中で結論を変えたのに、しばらくすると、はじめの結論に戻す人もいます。

例えば、「上司が部下に、この仕事を明日までに仕上げてください」とお願いをします。  
途中で、上司が部下に、「さっきお願いした仕事はしないで、別の仕事をしてください」とお願いをします。  
さらにしばらくして、上司が部下に、「よく考えてみたが、やっぱりはじめに言った仕事をしてください」とお願いをします。

これでは、部下はどの仕事をすればいいのかわかりません。  
仕事に対するモチベーションが下がり、上司に対する不信感が高まります。

**物事を決断するためには、よく考えることが大切です。**  
**時間をかけて出した結論は、正しい結論なのです。**

途中で不安になり、考え直してみても、結局はじめに考えた結論になる場合が、ほとんどなのです。  
一度決断した結論は、もう迷わず、果敢に行動すべきです。

アメリカの政治家フランクリン・ルーズベルトは、「あることを真剣に三時間考えて、自分の出した結論が正しいと思ったら、三年かかって考え続けても、もう結論は変わらない。」と名言を残しています。

**十分考えて決断した、自分の結論は、やはり一番正しいのです。**  
**迷う必要は、まったくありません。**  
**自分の出した結論は、決して変えることなく、一貫して貫き通しましょう。**





# 忙しい人ほど充実している 483



あなたは、毎日が忙しいでしょうか。

- 忙しくない
- 少し忙しい
- 忙しい

どれにあたるでしょうか。

忙しくない人は、時間的なゆとりがあって、自由なことができ、心も落ち着いていると思います。

忙しい人は、時間的なゆとりがなく、自由な時間も限られていて、落ちつかない日々を送っていると思います。

一見忙しい人は、可愛そうにも思えますが、はたして本当にそうでしょうか。

人にものを頼む時には、忙しい人に頼んだほうが良いと思います。

もちろん、本人がその忙しさに振り回されていれば、頼めません。

忙しくても、きちんと自分の仕事を次から次へと確実にこなしている人は、気力も体力も充実しています。

短い時間でも上手に使って、新しい仕事でもきちんとやってくれるものです。

「あの人は、ひまでブラブラしているからいいだろう」と思って、ひまそうな人に頼むと、不慣れで簡単な仕事でも進まなかったり、怠け者だったりして、結局、頼んだことが間に合わなかったりします。

スイスの神学者・文芸評論家のアレクサンドル・ビネは、「いちばん忙しい人間が、いちばんたくさん時間を持つ」と名言を残しています。

**毎日が忙しいほど、生きることに於いて、充実しているのです。**

**忙しいを暗く思わず、明るくプラスに考えて、楽しく活動しましょう。**

時間を、有効に活かす人と、ダラダラと無駄づかいしてしまう人とは、生きる価値や成長に大きな差が出てきます。



## 親友は喜び・悲しみを分かち合える 484



あなたには、親友と呼べる人がいますか。  
私には、小さいときからの親友がいます。

その親友と久しぶりに会って、大いに飲みました。  
今までに起こったことや心配したことなど、お互い遠慮なく話ことができました。

時間が経つのが早く、別れる時は、エネルギーをたくさんもらって、楽しく別れました。  
親友というものは、人間にとって、どんな宝物にもまさる大きな心の財産です。

親友は、時には人間の一生のものの考え方などに、大きな影響を及ぼします。  
嬉しいときや悩んだときに、親友は、親身になって喜んだり、厳しい忠告や慰めの言葉を言ってくれます。

ドイツの劇作家・詩人のシラーは、「友情は喜びを二倍に、悲しみを半分にする」と名言を残しています。

英語の諺にも、「いざというときの友だちが、本当の友だち」という言葉があります。

あなたが今親友と呼べる人がいれば、あなたは、それだけで、幸せなのです。  
今の友情を大切に、いつまでも親友を大事にして欲しいと思います。

親友がいない人は、今の友だちを信頼できる親友にできるように、友だちに自分の心を許してみてください。  
必ず親友になれる人が、現れると思います。



## 青春にたくさん初めての経験をしよう 485



若い人は、エネルギーがありあまっています。  
好奇心旺盛で、いろいろなことに興味・関心が高いのです。

生まれて初めて、何かをするというのは、誰にとってもドキドキする体験です。  
そして、若いときは初めてのことばかりです。

だから、何に対しても新鮮なのです。  
勇気を持って、果敢に挑戦できるのです。

- ☆ はじめて、原爆資料館に行って、原爆の恐ろしさを学んだ。
- ☆ 一人で、海外旅行に行き、一ヶ月間過ごし、日本にない素晴らしさを知った。
- ☆ 富士山に登山をして、大自然の素晴らしさを発見した。
- ☆ 好きな人に、愛の告白をした。
- ☆ 自分がぜひ学びたい大学に、見事合格し、いっしょに学ぶ友だちができた。
- ☆ スポーツで、全国大会に出場でき、貴重な経験をすることができた。

イギリスの小説家のスティーブンソンは、「青春は、なにもかもが実験である」の名言を残しています。

失敗を恐れず、勇気を持って、思い切りチャレンジしてみましょう。  
青春とは、いろんな経験がどんどん身になって、吸収される時期です。

印象に残る経験をたくさん持った人ほど、幸せな人生を送るのです。



# 自分を知れば強くなれる 486



私は中学生の頃に、自分自身のことを目立たなく、おとなしい性格の子だと思っていました。そのことを友だちに話したら、それはかなり違っている、と言われました。

友だちからは、私のことを、スポーツで活躍していて、活動的な性格の子だ、と言われました。その言葉は、とても意外でした。自分が知っている自分と、人が知っている自分では、かなりの違いがあったのです。

つくづく私自身が、自分のことを知らないものだ、と思いました。その時、自分のことをもっと知ることが、とても大事だと強く感じました。

皆さんも「あなたには、こういうところがあるからなあ」と、友だちや家族から、あなた自身が思ってもいなかった性格を指摘されて、ドキッとしたことは、ありませんか。

ギリシャの有名な哲学者に、ソクラテスがいます。宇宙論中心だったギリシャの哲学の中で、彼は人間の生き方を問い、「魂をできるだけよきものにする」と説きました。

愛用した文句に、「汝自身を知れ」があります。この文句は、もともとアテネのデルフィの神殿に、かかげられていた金言です。

ソクラテスが、よくこう言ったのは、人は自分が思っているより、はるかに自分を知らないものだからです。

- ☆ 自分の夢や願いは、何か。
- ☆ どんなことを、したいのか。
- ☆ 自分のいいところやできることは、どんなところか。
- ☆ 愛する人や大切にする人は、誰か。
- ☆ どんな性格なのか。
- ☆ どんな仕事・勉強をしたいのか。

自分自身に向き合い、このようなことが、わかるようになりましょう。そうすれば、自分は、これでいいのかと考え、それに従えば、強く生きることができるのです。

**あなた自身が、あなたの大きな力となるのです。**



# 自分に勝って心を鍛えよう 487



人は、誰でも弱い心を持っています。

- 苦しくことより楽なことがいい
- 難しいことより易しいことがいい

このような弱い心を持っています。

人は弱い心を持っていると、努力をしようとしなくて、自分の成長は望めません。

弱い心と戦って、心を強くすることが、人生を価値あるものにするために、大変重要なのです。

武道やスポーツの世界で名をなした人は、「自分との戦い」を強調する人が多いです。

敵がどれほど強いのか、ということを考えるより先に、彼らはまず自分自身の弱さ、怠け心、挫けそうになる決意と戦って、自らを鍛え抜かなければなりません。

毎日毎日、怠ることなく自分を訓練して、自分の最大限の能力を試合で発揮することが、彼らの務めです。

その結果として、勝ち負けがついてくるのです。

柔道家・教育家の嘉納治五郎は、講道館を創設し、それまでの柔術を改良して、柔道を完成しました。

講道館は、今も柔道をする少年少女のあこがれの道場であり、日本柔道界をひっぱり名選手たちの多くは、皆ここで練習の汗を流しました。

**嘉納治五郎は、「人に勝つより自分に勝て」と名言を残しています。**

勝ち負けにこだわるよりも、ただ自分のしてきた努力の積み重ねと、心の修行の成果を信じ、尊ぶ者が、試合でもあがらずに、落ち着いて自分の力を十分に発揮できるのです。

**この精神は、お稽古事、発表会、勉強、試験、仕事など、多くのことに関係しています。**

**自分自身の弱い心に勝って、しっかりと心を鍛えていきましょう。**

**本当の勝負は、そこにあるのです。**



# 礼儀は人としての基本 488



礼儀と聞くと、少し難しいと考える人がいると思います。  
しかし、子どもから大人になる間に、誰でも無意識的に、礼儀を身につけているのです。

そして、日常生活や仕事場などにおいて、多くの方が、礼儀正しい態度で生活しています。  
礼儀は、人と人とのつきあいにとって、とても大事なのです。  
「礼儀知らず」と言えば、大人の世界では、一番の悪口の一つです。

礼儀とは、「人間関係や社会生活の秩序を維持するために、人が守るべき行動様式、謝礼、報酬」と広辞苑にあります。

つまり、礼儀とは、普段の人間関係や社会生活をおこなう上で、人として守るべき発言や行動の事を言います。

礼儀の語源は、「礼」は、人の行うべき道や社会生活・行事を行う上で定まっている形式をさします。

「儀」は、まねるべき手本や法則と言う意味を持ちます。

その二つの言葉を合わせたものが、礼儀と言う言葉になりました。

「礼儀正しい人」、「礼儀にかなう」、「親しき仲にも礼儀あり」、「礼儀作法」、「礼儀をわきまえる」などの言葉で用いられます。

具体的には、挨拶・立ち居振る舞い・食事マナー・手紙やメール・電話等々・いろいろな場面で人間関係を円滑にし、相手に不快感を与えないために必要な礼儀作法があります。

江戸時代の儒学者の貝原益軒は、「人に礼法あるは、水の堤防あるが如し」と名言を残しています。

これは、堤防が川の氾濫を防ぎ、水の力を人に役立つようにしているように、人も礼儀作法によって、正しい道を行くことができる、という意味です。

礼儀について、あまり固苦しく、難しく考える必要はありません。  
人を思いやる気持ちが身につけていれば、それで十分なのです。  
細かい作法のようなものは、全てその延長上にあるのです。

- ☆ 人と出会った時に、挨拶をする。
- ☆ お菓子をもらったら、お礼を言う。
- ☆ お年寄りの人の席をゆずる。
- ☆ 目上に人に、丁寧な言葉づかいをする。
- ☆ 仕事を手伝ってもらったら、感謝の言葉を言う。
- ☆ 次の人のために、トイレを汚さない。
- ☆ お菓子を食べたゴミは、ゴミ箱に入れる。

このように、あたり前のことを、あたり前にすれば、いいのです。

礼儀は、人としての基本なのです。

礼儀を時々意識して、生きることが、正しい道につながっていくのです。



## いいことすれば気持ちいい 489



電車に乗った時に、私は、椅子に座っていました。  
すると高齢者の女性が、電車の入口から入ってきました。

そこで、すぐに椅子から立って、「こちらにどうぞ座って下さい。」と案内しました。  
すると高齢者の女性は、笑顔で「よかったです。ありがとうございます。」と言った後に、電車の椅子に座りました。

私は、その言葉と態度に、大変いい気持ちになりました。  
このような善い行いが、お互いの気持ちを、いい気持ちにしたのです。

私たちは、「これはいいことだ」とか、「そんなことは悪いことだ」とか使っています。  
普段あたり前のように、善悪という考えを使って、生活しています。  
しかし、何が善で、何が悪かということも、つきつめて考えると難しい問題なのです。

アメリカの小説家のヘミングウェイは、「善とはなにか。あとあじのよいことだ。悪とはなにか。あとあじの悪いことだ。」と名言を残しています。

自分で、やったあと気持ちのよいことは、善いことなのです。  
あとでいやな気持ちになるのが、悪いことです。

**いいことをすれば、必ず気持ちがいいのです。**  
**いいことをたくさんすれば、気持ちがいいことが多くなります。**

自分がした後が、気持ちが悪くなった時は、その行為を止めるようにしましょう。  
これから、自分の行為の善悪に迷った時は、自分の心にいやな気持ちが残らないかを問うてみて下さい。



# 初心を思い出そう 490



法律を勉強して、弁護士になりたいと強い願いを持ち、大学に見事合格します。入学式を終え、初めての講義を受ける時は、ドキドキで授業がたまらなく楽しいのです。早くたくさん法律を覚えて、人の役に立つ人になりたいと、心が躍ります。

しかし、一年ほど経つと、どういうわけか授業が面白くなり、授業を欠席して、仲間と遊ぶ方が楽しくなります。いつの間にか、怠け心が起こり、やる気が起こらなくなってしまいます。こんな時は、どうしたらいいのでしょうか。

能役者の世阿弥は、「初心忘るべからず」の名言を残しています。これは、世阿弥が、能が上達していくうちに、最初の頃の熱心さや真面目さを失ってしまうことをいませめた言葉です。

この言葉は、芸事や勉強、仕事など、どんなことでも通じる言葉です。なんとなく気持ちが単調になったり、困難にぶつかったりした時は、初心をもう一度思い出しましょう。

弁護士をめざして、大学に合格し、初めて法律を勉強した時のワクワクした初心の気持ちを、思い出しましょう。きっと気持ちがスッキリして、やる気が高まることでしょう。

**人生において、道に迷ったりした時は、ぜひ初心を思い出しましょう。  
初心は、あなたにとって、一番大事な原点なのです。**



# 災害が必ずやってくる 491



人間の生活は、自然と関係深いものがあります。  
人間の文化は、あるときは自然の恵みを利用して、またあるときは、自然と戦いながら、発達してきました。

人間にとって大きな恩恵を与えるのは自然であり、人間に大きな被害をもたらすのも自然です。  
台風や豪雨、火山の噴火や地震など、いつ起こるかわかりません。

災害が起こると、多くの人命を失うなど、大きな被害を受けます。  
人命だけでなく、日本全体や世界の経済などにも、大きな影響を与えます。

東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨、北海道地震、西日本を縦断した台風など、大きな災害が、次々に起こっています。  
日本は、まさに「災害大国日本」だと実感します。

物理学者・随筆家の寺田寅彦は、「天災は、忘れたころにやってくる」と、名言を残しています。  
これは、地震や、台風などの自然現象は、人々が忘れたころに起こって、大きな被害をだすものだ、という意味です。

人間は、文明がどのように発達しても、自然のありがたみと恐ろしさを、決して忘れるべきではありません。  
災害は、起こらない、起こっても心配ない、と考えてはならないのです。

**日頃から、災害が必ずやってくる、と思ひましょう。**  
**人間の知恵と普段の用心で、どんな災害が起こっても、被害が最小限度になるようにしたいものです。**  
**災害から命を守り、安全を確保しましょう。**



## 本質を見抜けばよく見える 492



立派な格好をしている人が、実はお金に大変困っていたりします。  
いかにも怖そうな人でも、とても優しくったりします。

人は、外見から受ける印象と、その人自身が一致するとは、限りません。  
第一印象で、その人を決め込んでしまって、失礼なことを言ったりなど、失敗をする人も多いと思  
います。

相手がどんな人かは、何回か会って話をする中で、少しずつその人の特徴がわかってきて、相  
手のことが理解できるようになるのです。

電話による詐欺事件なども、声だけ聞くと優しい人で、相手に対して親身になって話をしてくれま  
す。  
口が上手いので、簡単にだまされてしまうのです。

小説家の夏目漱石は、「形を見るものは質を見ず」と、名言を残しています。  
これは、外側の形ばかりにこだわるものは、ものごとの本質を見抜けない、という意味です。

物事を、外側や表面上だけを見て、すぐに判断をすると、とんでもない間違いを起こしやすいの  
です。  
常に外側や表面上だけでなく、必ず内側や本質を見抜くようにしましょう。

形や形式的なことだけでなく、本質をしっかりと見抜き、適切な判断をする習慣が、とても重要なこ  
とです。  
世の中には、悲しいことですが、ごまかしやウソが溢れています。

**日ごとから本質を見抜く習慣を身につければ、物事がよく見えるようになるのです。**



## 幸運力を高めよう 493



幸運は、偶然に出会うものではなく、ありません。  
幸運は、どこからか勝手にやってくるものでも、ありません。

幸運は、その人が持っている幸運力が、引き寄せるのです。  
幸運力が高い人ほど、大きな幸運を引き寄せます。  
幸運力が低い人ほど、いつまでも幸運を引き寄せることはできません。

どうしたら幸運力が高まるのでしょうか。

- ☆ 人間として、今ある自分を大切にしましょう。
- ☆ 楽しく暮らせることに、感謝しましょう。
- ☆ いいことがあれば、大いに喜びましょう。
- ☆ いつも笑顔で、暮らしましょう。

このようなあたりまえの暮らしが、幸運力を最大化し、幸福が訪れます。

しかし、幸運力が低くなることがあります。

- 今いる環境を、不幸に思い悲しむ。
- 不平・不満で、心が満ちてくる。
- 怒りが高まり、悪口が出る。

こうなると幸運力は低下し、不運・不幸が訪れます。

誰でもどんな人でも、自分の幸運力を最大化することができるのです。  
喜び・笑顔で、幸福に生きることができるのです。



## 幸せを分かち合おう 494



皆さんは、ブーケスの言葉を知っていますか。  
おそらく結婚式に参加した人は、多くの人が知っていると思います。

ブーケスとは、挙式を済ませた花嫁が、誰の手元に届くかわからないように、後ろ向きになって未婚女性のゲストに向かってブーケを投げる演出です。  
そのブーケを受け取ることができた女性は近く結婚できる、という欧米の言い伝えから、日本でも広く取り入れられているのです。

このブーケスの由来は、諸説ありますが 14 世紀のイギリスと言われています。  
何故綺麗なブーケを放り投げるのかというと、そこにはエピソードがあります。

当時、花嫁は幸せの象徴として皆が羨む存在であり、結婚式の際には参加者が自分も幸せをおすそ分けしてもらおうと、花嫁の小物や身に着けているものを取っていってしまうことがあったのだそうです。  
今から考えるとずいぶんとひどい話ですが、それくらい花嫁の姿は美しく幸せそうだったということです。

ですが折角のお披露目の機会に身ぐるみはがされてしまってはたまりません。  
そこで、花嫁は何かを取られる前に自分から参加者に向かってブーケを投げることにした、というのがブーケスの由来です。

後ろを向いて投げるのは公平性を保つためとも言われています。  
受け取った人が次に結婚するという言い伝えは、後付けのようです。

つまりブーケスは、「幸せのおすそわけ」という意味で行われているのです。  
そしてこれは参加者全員に対する感謝の気持ちを込めて、という意味もあります。

幸せは、結婚式をあげた二人だけのものではありません。  
二人の幸せをみんなで、分かち合えば、みんなも幸せになるのです。

- ★ 仕事が上手く進んだので、スタッフ全員で、喜びを分かち合った。
- ★ 学校・会社の入学・入社試験で、見事合格したので、協力してくれた人みんなで、喜びを分かち合った。
- ★ いい情報が手に入ったので、多くの友だちに知らせて、役に立ててもらった。
- ★ 見事な鯛をたくさんもらったので、近所にも分けて、おいしく食べてもらった。
- ★ 子どもが一年生に入学したので、家族でお祝い会を開き、祝った。

どんな小さな幸せでもかまいません。  
幸せを独り占めするのではなく、できるだけ多くの人と分かち合いましょ。

分かち合えば、幸せ感が大きく高まります。  
みんなも喜びと笑顔になれるのです。



# 後悔しないで生きよう 495



「後悔」の言葉の意味は、自分のしてしまったことを、後になって失敗であったと悔やむことです。「今さら後悔しても始まらない」の言葉のように、失敗などしたことは、悔やんでも取り返しがつかないのです。

しかし、何か失敗や悪いことが起こると、自分の判断や行動の誤りに責任を求めます。そのようなことをしなければ良かったと、後悔し自分を責めてしまいます。

後悔も短時間で終わればいいのですが、いつまでも後悔を引きずってしまいます。これでは、元気が出ませんし、自分の判断や行動に不安が残り、前を向いて進むことができなくなります。

物事をくよくよ思い煩うことは、しない方がいいのでは、ないでしょうか。

江戸時代初期の有名な剣豪で、宮本武蔵がいます。小説や映画などで、あまりにも有名な巖流島での佐々木小次郎との決闘があります。数多くの剣の試合で、一度も負けることはありませんでした。

**その宮本武蔵が、「われ事において後悔せず」と、名言を残しています。武蔵は、「自分は決して後悔というものをしないんだ」と言っています。**

武蔵は、剣術修行のために、一生の間に六十回以上も命を賭けた立ち会いをしました。当時は、まだ竹刀というものがありませんから、固い木刀か、真剣で試合をしたのです。

このために武蔵は、相手の実力や流儀をよく調べ、自分のコンディションを最善にして、試合に臨んだことでしょう。

そして、自分の実力が劣っていて負けたら仕方がない、と覚悟を決めていたのではないのでしょうか。

**武蔵のように、しっかり考えて、自分の判断や行動をするようにしましょう。そして、自分の判断や行動を信じ、責任を持ちましょう。**

そうすれば、きっと良い結果が、ついてくることでしょう。もし悪い結果でも、今自分の持てる力は、出し切れたと考え、後悔しないようにしましょう。

**後悔しないで、生きましょう。  
後悔しない生き方が、あなたの大きな力となるのです。**



# 継続は大きな力に 496



「継続は力なり」という言葉があります。

この言葉は、続けることの重要性、たゆまず、くじけずに続けていくことの大切さを述べた表現・格言です。

この格言の意味合いは、主に次の3つに解釈できます。

- 個々としての成果は微々たるものであっても、地道に成果を積み重ねていけば、いずれは目標を達成できる。
  - 今現状としては実力不足でも、くじけずに訓練していけば、いつかは大成できる。
  - 物事を成し遂げるまであきらめずに取り組み続けるということ、それ自体が才能の一つである。
- 努力を長い間積み重ねることができる人は、大きな力を発揮できるのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、高校生の「1. 01の法則を基に努力の習慣を」の文章を紹介しします。

最近見た雑誌の中に、「1. 01の法則、0. 99の法則」というものがありました。

1. 01の356乗=37. 8。

こつこつ努力すれば、やがて大きな力となります。

逆に0. 99の365乗=0. 03。

少しずつサボれば、やがて力がなくなる、という内容でした。

私は、これを見てたくさん感じたことがあります。

今までの私は、「1」頑張る時、「0. 1」サボってしまう時、「1. 1」いつもより頑張る時と、バラバラでした。

0. 1サボってしまうことが多くなりがちだったこともあります。

毎日少し頑張っているか、少しサボるかの違いで、一年間でこんなにも差がついてくることを初めて知りました。

また、「一日サボると戻すのに三日かかる」という言葉もありました。

この二つの言葉からサボるのではなく、毎日少しずつでも努力を積み重ねていかなければいけないと感じました。

私は、積み重ねが得意ではないので、これから生活していく中でほんの少しでも努力をすることから始めて、努力することが習慣になるように頑張りたいと思います。

この高校生は、毎日の努力の積み重ねの大切さを、法則を知ることによって、強く感じたのです。おそらく努力を継続し、それが生涯の習慣になり、素晴らしい人生を歩んでいくと思います。

**日ごろの頑張りに、さらにもう少し頑張りを積み重ねましょう。  
そして、長く継続しましょう。**

継続があなたの大きな力となるのです。

# 挑戦や失敗に寛容になろう 497



今の社会は、挑戦しようとするより、無難にできることを求めています。失敗に寛容でなく、失敗しないことを求めています。マスコミでは、失敗や問題点を大きく取り上げ、追求・批判します。私は、このように感じる時が、多々あります。もっと挑戦することや失敗することに、寛容でいいのではないかと思います。公園などで、小さい自分の子どもに対して、親が次のようなことを言って、叱っています。

- それに上るのは、高いから危ない。止めなさい。
- 泥遊びは、汚れるから、着ている服が汚くなる。泥遊びは止めなさい。
- 知らない人とは、いっしょに遊んだらダメです。 ○ 恥ずかしいことをしたら、笑われるよ。

このように、子どもの自由な言動を、制限してしまうのです。苦野一徳熊本大教育学部准教授は、くまにちの論壇で、次のように述べています。

「遊び浸るから学び浸るへ」これは幼児教育の基本である。自由にたっぶり、自分の好きな遊びに熱中する。その経験が、子どもたちの好奇心を育み、さまざまな課題に取り組む「探求」する力の土台になる。そんな遊びの過程で、子どもたちはけがをしたり、けんかをしたりすることもある。でもそうした経験を通してこそ、彼ら彼女らは、体の使い方を学んだり、人間関係の調節の仕方を学んでいったりするのだ。「ダメ、危ない、やめなさい」。そんなことばかり言われて育った子どもたちは、少し大げさに言うなら、自分の人生をたくましく切り拓く力を育む機会を奪われているのだ。

述べられていることは、子どもに限ったことではありません。大人も次の様な言葉を、平気で言う人がいます。

- 無理なことは、しないようにして下さい。 ○ 新しいことの挑戦は、難しいだろう。
- 失敗したら責任はどうするのか。 ○ 全部自分だけの力で、最後までやりなさい。

このように、挑戦することや失敗することの不安をあおり、その責任を本人に、負わせようとするのです。

これでは、身動きができなくなります。次の様な言葉をかけましょう。

- ☆ 思い切って挑戦してごらん。 ☆ あなたの挑戦をみんなで、応援します。
- ☆ 挑戦に失敗はつきものです。失敗しても気にしなくていいよ。
- ☆ 失敗した責任は、私がとるので、心配しないで挑戦して下さい。

このような言葉で、挑戦や失敗への不安が、なくなることでしょ。人生は、挑戦と失敗の連続なのです。**挑戦や失敗に、寛容な態度こそ、大切なのです。**

# 人の長所や才能を素直に認めよう 498



あなたは、知っている人の長所や才能を言ってください、と言われたら、どんな反応をしますか。

なかなか急に、知っている人の長所や才能と言われても、答えられないかもしれません。  
なかなか答えられない人は、日頃から人の長所や才能に、目を向けようとしていない人かもしれません。  
または、気がついてはいるものの、そのことを素直に認めようとしないのかもしれません。

すぐに、言える人は、日頃から人の長所や才能に目が向き、素直に認めることができる広い心を持っていると思います。

私たちは、たとえば有名な画家の絵などを見ると、よくわからなくても、腕組みして、「うーん、素晴らしい」と言うことがあります。  
それは、名前が売れていて、評判が定まった人だから、自分もわかったような気持ちになり、そう言えるのです。  
名声や評判によらないで、自分の目で「よいものは、よい」、と思えないと、とても人の長所や才能など見抜けません。

中国中唐の文学者・政治家の韓愈(かんゆ)は、「千里の馬は常に有れども、伯楽は常にあらず」の名言を残しています。  
これは、千里を走ると言われる名馬は、いつの時代にもいるものだが、それを見つけ出す伯楽のような人物が、いつもいるとは限らない、という意味です。

中国の伯楽という人は、馬を見つけ出して育て上げる名人でした。  
そこで現在でも、人の才能を見つけ出すのが上手な人のことを、「名伯楽」と呼ぶことがあります。

私たちが名伯楽みたいな人に、なりたいものです。

- ☆ 日頃から人の言動に目を向け、長所や才能を発見しよう。
- ☆ 発見した長所や才能を、心から素直に認めよう。
- ☆ 長所や才能を言葉で、人にどんどん伝えよう。
- ☆ 長所や才能を、生かせるような場や環境を与えよう。

このようなことを少しずつ努力していけば、名伯楽に近づけるでしょう。  
そして、あなたの心が広がり、誰からも愛され、信頼される人になるのです。



# 古いものから学ぼう 499



皆さんは、「そんなの古いよ」という言葉で、古いものをバカにしたり、批判することはありませんか。

- その洋服の型は、古すぎて今に合わない
- あなたのその考え方は、古くて、今の人の考えに合わない
- あの機械は、古くて役に立たない
- 昔からの伝統は、古すぎる
- 古い歴史は、今の時代には学ぶ必要がない
- あの人は、長生きで古い人間だ

このようなことを、平気で言っていないですか。

もしそうであれば、古いということが、どうして不定されるべきものなのかを、ちょっと考えてみて下さい。

現在は、確かに新しいものや技術、考え方などが、次々と生み出されている時代です。これらの新しいものも、突然生み出されたのではないのです。

例えば、今誰もが使っている携帯電話は、家庭用の電話機 → ショルダーフォン → ポケベルと進化して、携帯電話が誕生しました。

古い機械の進化の上に、今の携帯電話があるのです。

おそらくこれから、携帯電話はさらに、進化していくことでしょう。

現在の日本の平和においても、昔の武家時代、武士時代、戦争時代などを経て、今の平和の礎があるのです。

中国春秋時代の思想家(儒教の開祖)の孔子は、「故きを温ねて新しきを知れば、もって師たるべし」と言葉を残しています。

これは、古い伝統や歴史に学び、新しいことがらを理解すれば、人々の先生たる資格があるだろう、という意味です。

古いものには、大きな価値があるのです。

学ぶべきものが、たくさんあるのです。

今の新しいものは、古いものの礎の上に、あるのです。

**古いものだけバカにせず、古いものに大きな価値を見だし、謙虚に学ぶことが、新しいものを創造していく、大きな力となるのです。**





# 過ちを素直に認めよう 500



人は、誰でも過ちを犯します。  
間違いや失敗をすることが、多いのです。  
そのことで、人に迷惑をかけてしまうこともあります。

経験が浅い若い人ほど、経験豊富な大人より、過ちが多いのです。  
過ちは、自分がいろいろなことに挑戦したり、経験したりしている過程で起こります。

だから、過ちを素直に認め、過ちの経験を生かして、同じ過ちを繰り返さないようにすれば、その経験は、あなたの栄養になります。  
過ちの経験が、あなたを成長させてくれるのです。

しかし、もしあなたが自分の過ちに、気がつかなかったり、気がついても改めようとしなければ、その過ちは、あなたの心の中にしみついて、悪い作用をするでしょう。

あなたは、過ちを犯して、他の人から叱られたり、意見されたりした時に、素直に過ちを認め、自分を反省し、改善することができるでしょうか。  
なかなか自分の過ちを素直に、認めることができない人が多いのも事実です。

中国春秋時代の思想家(儒教の開祖)の孔子は、「過ちを改めざる、これを過ちという」の言葉を残しています。

これは、過ちを犯さない人間はいない。  
しかし、それは気づいてなおせばいいことだ。  
過ちに気づいても直さないことが、本当の過ちなのだ、という意味です。

**過ちをそのままにしておいては、決していいことは、ありません。**  
**過ちを素直に認めましょう。**  
**恥ずかしいことでは、まったくありません。**

そして、過ちを直す努力をしましょう。  
人は、過ちを直すことで、大きく成長することができるのです。

