

どんな環境でも輝ける 501



環境が人に対する大きな影響を、与えると言います。
確かにいい環境にいれば、人は自然にいい環境の影響を受け、いい方向に成長していきます。

- みんなが努力しているので、自分も負けないように努力をする
- スポーツのレベルの高い環境にあるので、自分もレベルが上がる
- お金がたくさんあるので、お金を使っていろいろな経験ができる
- 大学を目指した進学校にいたので、有名大学に合格できる

このように環境は、人の考え方や生き方に影響を与え、夢・目標を叶えることができるように、支援をしてくれます。

この例のように、いい環境にいる人は、いいのですが、悪い環境やあまりよくない環境にいる人は、環境の悪い影響を受けてしまうのでしょうか。

- 家の中がうるさいので、勉強ができない
- 貧乏なので、いい高校・大学に入れない
- 友だちに誘われるから、いっしょに遊んでしまう
- 上司や同僚が優しく教えてくれないので、仕事が先に進まない

このような人もいるかもしれません。

しかし、どんなに悪い環境でも、どう生きるかは、自分の問題なのです。
自分の問題を、周囲のせいにしていないのでしょうか。

仏教の開祖の釈迦は、「蓮は泥中に生じて、汚泥の染むる所とならず」という言葉を残しています。

この言葉は、蓮は泥の中から育つが、汚い泥に染まることなく、美しい花を咲かせるものだ、と言っています。

人は、どのような環境に育っても、人間らしく立派に生きることができるものだ、という意味です。
蓮は泥の中から、むしろ豊富な栄養分を吸い上げているのですから、人もどんな逆境にあっても、マイナスを自分の力でプラスに変える力があるのだ、というふうにも解釈できるかもしれません。

歴史的にも有名な多くの人々は、いい環境で育ったのではなく、悪い環境や逆境を生き抜いてきた人が、多いように思います。

どんな環境でも、あなたしだいなのです。

どんな環境でも、あなたは輝けるのです。



自分よりできない人を笑わない 502



中学生の頃に、走り幅跳びの練習を頑張っていました。
練習している時に、通りかかった上級生が来て、走り幅跳びをしました。

そこまでは、特に問題はなかったのです。
ところが、記録を計測した後に、「おまえより、記録が良かったぞ。へたくそ。」と人をバカにしたように笑いながら、私に言ったのです。

私は、恥ずかしさと怒りが込み上げて、体が震えたことを今でも覚えています。
記録は、そんなに大きく違いがなかったのですが、人をバカにして笑う態度を見て、悲しく思いました。

世の中には、ちょっと上というだけで、相手を批判して、相手より優位に立とうとする人が、少なからずいるように思います。
根本的な問題は、上下関係を作りだそうとする考え方にあります。

幅跳びの記録では、二人とも飛んだ距離の違いは、あまりありませんでした。
二人とも良く飛べた、でいいのではないのでしょうか。

中国の戦国時代の儒者で、孟子がいます。
孟子は、人が天から与えられた本来の性質は善であるという、性善説を唱え、この本来の性質をどのように実際の生活の中で、生かしていくのかを熱心に説きました。

孟子の教えに、「五十歩を以て、百歩を笑わば、即ち如何」があります。
これは戦場から、五十歩逃げた兵士が、百歩逃げた兵士を笑うことができるだろうか、似たようなものではないか、という意味です。

自分よりできない人も、頑張っている人なのです。
その努力を認めることこそ、大切なことです。

自分よりできない人を、バカにしたように笑わないようにしましょう。
笑って、相手の心を深く傷つけては、いけないのです。



焦らず自然に任せて生きよう 503



人は、どうしても目の前の今だけを、見つめてしまいます。
今だけを見つめすぎて、早急に結果を求めたり、成果を求めたりします。

目の前の今だけで見つめて、焦ってしまう人もいます。
今を大切にすることは、大事なことです、焦る必要はまったくありません。

**人生は、長いのです。
焦らず自然に任せてみては、いかがでしょうか。**

中国の思想家(道教の祖)に、老子がいます。
人の生き方は、わざとらしくこしらえたものではなく、ありのままの自然(無為自然)であるべきだと説きました。
彼の考えは、道教とよばれ、儒教とともに中国・日本の思想に大きな影響を与えています。

彼の教えに、「大器は晩成す」があります。
器をつくる時に、小さな器ならすぐできますが、大きな器は、作るのに時間がかかります。
人間もまた、大きな心を持った立派な人間になるのには、時間がかかるのです。

人間は、いろいろな経験をして、しだいに大人になっていきます。
少しの経験で早のみこみして要領よくふるまえる人間より、いろいろ悩みながら、少しずつ経験を重ねていく人間のほうが、最後には大きな人間になれる、と老子は言っているのです。

**だから、少しぐらい焦るようなことがあっても、心の中で「大器晩成」だと思って、自然に任せて、
努力を継続すればいいのです。
誰でも自然に任せて生きること、無限の可能性が大きく広がってくるのです。**



人に好かれる「さしすせそ」の法則 504



会社などにおいて、自分の仕事が上手くいくためには、人間関係を良好に保つことが、とても重要です。

多くの人が、人間関係で悩んでいる現状があります。

どんなに仕事のスキルがあっても、人間関係が悪い人は、仕事が先に進みません。

あまりスキルがなくても、人間関係が良好な人は、周りからの支援などがあり、その人の力以上に、仕事が上手く進むことがあります。

上司や同僚との会話を通して、上司や同僚から好かれるようなる秘密があります。

それは、「さしすせそ」の法則を、積極的に活用することです。

「さ」…「さすがですね！」

カッコイイ姿を見せた時に、言いましょう。

売りに貢献した時、チームをまとめる姿を見た時、お勧めのやり方を教えてくれた時など、「さすがですね！」と言いましょう。

「し」…「知らなかったです！」

知識を披露している時に、言いましょう。

仕事に関する知識を話した時、うちくや小ネタを話した時、自分が知らないことを教えてもらった時など、「知らなかったです！」と言いましょう。

「す」…「すごいですね！」

人が賞賛されている時に、言いましょう。

営業成績で実力を発揮した時、知り合いを紹介された時、難しい仕事を進めた時など、「すごいですね！」と言いましょう。

「せ」…「センスが違いますね」

変化に気づいた時に、言いましょう。

身につけている洋服を見た時、新しいネクタイ・ハンカチ・カバンを身につけている時、いい考えや言葉を使っている時など、「センスが違いますね」と言いましょう。

「そ」…「そうなんですか？」

自分の質問に対して、意外な言葉や始めて知ることが返ってきた時に、言いましょう。

私の予想外の時、まったく知らなかった時、知って驚いた時など、「そうなんですか？」と言いましょう。

上司や同僚のことに対して、無関心な人が多くなっている現状があります。

恥ずかしがらずに、自分から機会をみて、進んで「さしすせそ」の言葉を使ってみましょう。

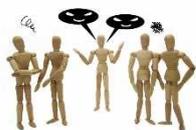
あなたと上司や同僚との関係が身近になり、人に好かれるあなたになれるのです。

誰でも自分に興味を持ち、嬉しい言葉を言ってくれる人が、大好きなのです。

職場だけでは、もったいないので、友だちや家庭などでも、「さしすせそ」の言葉を使ってみましょう。

あなたの周りの人間関係が良好になり、いいことが起こり始めることでしょう。

人に嫌われる「たちつてと」の法則 505



上司や同僚に好かれる「さしすせそ」の法則を一つ前のブログで紹介しました。今回は、逆に上司や同僚に嫌われる「たちつてと」の法則を紹介します。上司や同僚から嫌われる人は、あなたには興味がないのです、あなたはよくないです、と言いたくなるようなリアクションを、無意識にしているのです。嫌われる人の心が、素直に言葉となって、現れているのです。

「た」・・・「大したことない」

これを面と向かって上司や同僚に言える人は、そうそういないと思います。

十分気をつけたいワードです。

上司や同僚と話しているときに、この言葉を思い浮かべるだけでも、かならず表情に表れます。そうならないように、気をつけましょう。

「ち」・・・「ちがうと思います」

もし上司や同僚に意見したいときがあったとしたら「お言葉ですが、よろしいでしょうか？」など、枕詞を使用するようにしましょう。

年下の部下に、ストレートに間違いや、意見の相違を指摘されて、黙ってられる人はいないでしょう。

ちがうと、ハッキリ明言するのは、止めましょう。

「つ」・・・「つまらない」

友達同士でもなかなか言えないワードなので、上司や同僚に使用する方は、いないと思います。相手を否定するワードです。

仲良しの友達に言われても、辛いワードです。

「て」・・・「適当に」

この言葉は、前向きに仕事を取り組む姿勢を、放棄していると捉えられます。

同時に「なんでもいいです」「自由に進めてください」などの言葉もよくありません。

上司や同僚によっては、マイナス評価になってしまうので、注意しましょう。

「と」・・・「とんでもない」

これもニュアンスによります。

場合によっては、上司や同僚の自尊心を傷つける表現となってしまいます。

自分が褒められている場合には、使用する場合があります。

以上が「たちつてとの法則」です。

このような言葉を、日常生活で使ってしまっていないですか？

使っている人は、要注意です。

このような言葉は、基本的に使わない方が、いいのです。

コミュニケーションが苦手という方は、この法則を普段から使っていることに、気付いていないパターンが多いのです。

可愛がられる人は、「さしすせその法則」をうまく使い、「たちつてとの法則」を避けて会話をしています。

もちろん、これを自然にできているのです。

このことを意識して、生活しましょう。

人間関係がうまく構築できれば、仕事もうまく回り始めます。

ぜひ実践してみてください。

変化を見極めよう 506



お互い愛し合っていた二人なのに、いつしか片方の人に心の変化が起こり、とうとう別れざるを得なくなるということが起こります。

もう片方の人は、その心の変化に最後まで気づくことがなく、困惑してしまうのです。

人の心は、変わりやすいものです。

お互いが、心の変化に早く気づき、適切な対応ができれば、結果は変わっていたかもしれません。

変化は、人の心だけではなく。

世の中も絶えず変化しています。

例えば、買い物をする場合に、レジでお店の人に、現金で支払うことが当たり前でした。

今では、スマホで決済が、できるようになってきました。

もうすぐ現金がいらない時代に、なってしまうような勢いです。

夏の甲子園の高校野球は、目に見えない「試合の流れ」が、展開を左右すると言われます。

一進一退の攻防戦は、戦う選手だけでなく、人と人の心理戦なのです。

勝ち越しの点をもぎ取れるかの緊張場面では、三塁ベースコーチの役割が重要です。

コーチは、打球の速さ、外野手の肩の強さ、走者の足の速さ、風向き、試合展開などの情報を集めます。

それをもとに、ホーム突入への一瞬の判断を、しなければなりません。

変化を見極め、自らの責任で、大事な決断をするのです。

決勝戦においても、三塁コーチの手がグルグル回りました。

変化を見極め適切な判断を下すことは、これからの時代に求められる能力でもあります。

☆ どのような変化があるのかに気づく

☆ それぞれの変化の特性やスピードを分析する

☆ 変化にどのように対応するのか考える

☆ 考えたことを決断し、行動に移す

人の考え方・興味関心・働き方・心など刻々と変化します。

情報・文化・経済・政治なども著しいスピードで、変化し続けています。

もっと変化に、敏感になりましょう。

変化を適切に見極め、変化の波を生かしたいものです。



五倫の道を学ぼう 507



今の社会は、人間関係が複雑になっています。
人間関係で、トラブルや悩みが、多く発生しています。

- 親子関係
- 仕事関係
- 夫婦関係
- 年上・年下関係
- 友だち関係

このような関係で、人間関係が上手くいかないのです。
どのように人間関係を良好にしたらいいのでしょうか。

そのヒントとして、儒教において、人の守るべき五つの道があります。
儒教における五つの道徳法則、及び徳目でもあります。

これを「五倫」といいます。
父子の親、君臣の義、夫婦の別、長幼の序、朋友（ほうゆう）の信です。
短く言うと、「親・義・別・序・信」です。

具体的には、次の様なことが、人の守るべき五つの道なのです。

1. 父子有親: 父母は子女に慈悲深く、寛大で、子女は両親を敬意をもって奉る
2. 君臣有義: 君臣の道理は義にある
3. 夫婦有別: 夫婦は分別してそれぞれ役割を果たす
4. 長幼有序: 目上と目下は順序と秩序をもって接する
5. 朋友有信: 友人の間には信頼がなければならない

ここでの君臣は、上司と部下の関係と考えてみて下さい。
今の時代に少し合わないところもあるかもしれませんが、基本的に今の社会においても、十分通用することだと思います。
人間関係が難しくなっている今だからこそ、五倫は大切なのではないのでしょうか。

人間関係でトラブルや悩みがある人は、自分の道徳観をもう一度問い直して下さい。
そして、五倫を参考にして、人の道を迷わないように、歩んで行きましょう。



思考の三原則で問題解決 508



安岡正篤(やすおか・まさひろ)は、昭和 20 年 8 月 15 日、昭和天皇によるいわゆる「玉音放送」で発せられた「終戦の詔勅」の草案作成にかかりました。

また「平成」の元号の考案者でもありました。

昭和の名宰相とされる佐藤栄作首相から、中曽根康弘首相に至るまで、昭和歴代首相の指南役を務め、さらには三菱グループ、東京電力、住友グループ、近鉄グループ等々、昭和を代表する多くの財界人に師と仰がれました。

安岡正篤は、その東洋学に裏打ちされた該博な知識と人物としての魅力によって、日本のトップ・リーダーたちに、わが国の進むべき道を、常に指し示しました。

ここでは、『安岡正篤 一日一言』より、問題解決の「思考の三原則」を紹介します。

私は物事を、特に難しい問題を考えるときには、いつも三つの原則に依る様に努めている。第一は、目先に捉われないで、出来るだけ長い目で見ること。

第二は、物事の一面に捉われないで、出来るだけ多面的に、出来れば全面的に見ること。

第三は、何事によらず枝葉末節に捉われず、根本的に考えること。

難しい問題を考える際には、成り行き任せの考えだけでなく、いろんな考え方ができるといいのだと思います。

このように問題解決の方策として、長期的・多面的・根本的に思考することです。

長期的とは、目先のことに捉われずに長い目で見ることです。

人生という長い目で見れば、この問題は「小さいことだ」と気づけることがけっこうあるでしょう。

一時の悪い状況を怖れずに、先の先を考えることができれば、決断できることもあるでしょう。

長い目で見れば、無理をせずに一步引く考え方をしたほうがいい場合もあるのです。

また、どんな問題も人生の中では、いい経験と考えることができるのではないのでしょうか。

多面的とは、物事の一面に捉われずに、多面的・全面的に考えることです。

そうすれば、「××もあるけど、○○もある」と考えられることが多いでしょう。

一つの方法がダメでも、「道は一つではない」と考え、他の方法を考えることもできるでしょう。

たとえば、ヒントを探しながら考える、相手の気持ちを考える、人に相談するなどできるでしょう。

根本的とは、物事を根本的・本質的に考えることです。

そのためには、自分にとって何が大切なのか、自分が心から望んでいるのは何か、などと自分の気持ちを大切に考えることが大事です。

例えば、仕事で大きな失敗があったとします。

長期的には、このような失敗は起こって当然と考えられ、焦らずに時間をかけ、先のことを想定しながら解決方法を考え、解決することができるでしょう。

多面的には、いろいろな方法を考え、解決に取り組むことができるでしょう。

根本的には大きな失敗の根本的な原因を見つけ出し重点的に解決を図ることができるでしょう。

このように、特に難しい問題が起こった時は、「思考の三原則」を思い浮かべ、解決にあたり、上手く解決できるのです。

五常の徳を高めよう 509



徳のある人は、決して孤立することはありません。
徳のある人の周りには、多くの人が集まってきます。
徳のある人は、リーダーとなり、多くの成功を成し遂げることができます。
ぜひ徳のある人を自分の師として、徳について学びましょう。
徳とは、具体的にどんなことでしょうか。

**人間力の根元である人の在り方とは、『五常の徳』で形成されています。
人は人に対し徳を与える事により、徳を積むのです。
徳を積む事が人の成長であり、影響力のある人となるのです。**

では、その五常の徳とは、何なのでしょう。
五常の徳とは、『仁』『義』『礼』『智』『信』の五つから成ります。

『仁』とは、思いやりの心、すなわち優しさのことです。
仁は、人が二人と書きます。

『義』とは、すなわち正義を指すものであり、打算や損得のない人として正しい道です。
道理に従い、ためらう事なく決断する力です。

『礼』とは、人が人として行うべき道徳を、単に内面の精神に閉じ込めておくのではなく、行動の美学、型として表したものです。
他人の気持ちに対する思いやりを、目に見える形で表現する事が「礼」です。

『智』とは、物の道理を知り、正しい判断を下す事のできる能力、真理です。
さまざまな経験を積むうちに培った知識は、やがて変貌を遂げ、智となって正しい判断を支えます。
より智を高める為には、偏りのない考え方や、物事との接し方に基づいた、本質的な知識を蓄える事が必要です。

『信』とは、欺かない事、偽らない事、忠実である事です。
すなわち、疑わない心であり、信頼する心でもあります。
信に必要な心は、まさに信念であり、動じぬ心を持たなければ得られないものです。

**日頃から五常の徳を意識して、考え行動するように努めましょう。
少しずつ自分の生き方が、変わってきます。
そして、人生の輝きが増すことになるでしょう。**

正義

夢を追い求めれば楽しく生きられる 510



夢を追いかけて生きている人は、今が楽しく生き生きしているのです。
夢がある人となない人では、今の充実感に大きな違いがあります。
夢がある人は、苦しいことや困難なことでも、頑張っって前に進むことができます。
私は、今までにたくさんの夢を追いかけてきました。

- 走り幅跳びで、優勝したい。○ 学校の先生になりたい。○ 子どもたち・家族を幸せにしたい。
- 教育論文で、特選になりたい。○ 学校の先生方を大きく育てたい。

このような夢を追いかけてきましたが、「夢は実現する」の言葉通りに、すべて夢を実現しました。
夢は、実現するためにあるのです。
夢中になって追いかけると、夢に自分が少しずつ近づいてきます。
今夢を追いかけている人は、日々努力の継続をして欲しいものです。
今私は、しあわせ塾のホームページ・ブログの充実を図り、すべての人に幸せを広げたい、という夢に向かって、日々取り組んでいます。

ここで、熊本日日新聞掲載、女子中学生の「お手本となる学校の先生に」を紹介します。

私の将来の夢は学校の先生になることです。
私が通う中学校の先生はみんなとても優しく質問したら私たちに丁寧に説明してくださいます。
体育大会の練習の時には、リーダーとしてみんなを励ます声かけをしていたら、離れたところで見ている先生が後で「みんなに声をかけてくれて、ありがとう」と話しかけてくださいました。
細かいところまで私たちを見て、褒めてくださるのでやる気が湧きます。
私の父は小学校の先生をしています。
いつも忙しそうなので、心配した私が「疲れているようだけど大丈夫？」と尋ねると、父は「自分が頑張った分だけ、子どもたちが生き生きと活動して、成長を感じることができるから楽しいんだよ」と笑顔で応えてくれました。
学校の先生や父を見ていて、私も子どもたちの手本になるようなやりがいのある仕事をしたいと思うようになりました。
子どもたちに、いろいろなことを正しく教えることができることも大切です。
授業では真剣に話を聞き、ノートのとり方もポイントが分かるように工夫して、知識を増やして考える力をつけていこうと思います。
そして、子どもたちのお手本になるために、礼儀の面でも、大きな声であいさつをしたり返事をしたり、みんなのために頑張ってくれた人に「ありがとう」と言える人になろうと思います。

自分の夢を正直に語ってくれた女子中学生に、応援したい気持ちでいっぱいになりました。
このまま今の気持ちを持ち続け、日々努力を継続していけば、間違いなく「お手本となる学校の先生」になることができると思います。

**夢を追い求めることは、今を楽しく充実するエネルギーを与えてくれるのです。
大きな夢、小さな夢など、どんな夢でもかまいません。
夢があなたを幸せにしてくれるのです。**

本音で話せる友だち 511



誰にでも、友だちがいます。
友だちがいます人は、幸せな人なのです。

- いろいろな話が、自由にできる
- 自分の考え・思いを理解してくれる
- 知らない情報・経験話を教えてくれる
- 携帯電話等ですぐに、直接話ができる
- 慰めたり、喜んだりしてくれる
- いっしょに同じ行動をしてくれる

このようないい点がたくさんあります。
自由に話ができるなかに、人に言えない自分の悩み・本音などもあります。
話をすることで、気持ちがスッキリになり、落ち着くことがあります。

ここで、熊本日日新聞掲載、女子小学生の「一人でもいい本音出せる友」を紹介します。

「本当の友達」とは何か、と聞かれて、みなさんは、すぐに答えることができますか。
考えたことはありますか。
私は本当の友達とは、どんなときでも、本音をはき出せる友達だと思います。
なぜなら、心の中で自分が感じていることを相手に知ってもらえて、より理解が深まるからです。
ある小学校で行ったアンケート調査では、「信頼できる友達、大好きな友達がいる」と答えた人のうち、約八十%の人が、理由として、「自分が感じた不満や喜びを話し合えるから」と答えています。
これは小学生のデータですが、大人の方でも、本音を洗いざらいはき出せる友達と、親しい関係を築いているのではないのでしょうか。
また、最近ふえている、「いじめ」による自殺やひきこもりなども、本音を話せる友達がいれば、防ぐ手助けになると思います。
「いじめ」は、味方が一人いるだけで、ひ害者がきり出せなくても、心の本音をいつも聞いている友達は、気付いてくれるはずです。
私自身、いじめられたときに、いつも味方だった友達にとても支えられて、乗り越えることができました。遊んでいて楽しいと思える友達も、たくさんもっていていいとは思いますが、やはり、一人でも本音や、心のさげびに耳をかたむけてくれる友達をもった方がいいと思います。
「本音」で話すことにより、本心が見えて、心が通じる「本当の友達」になれるのだと思います。

女子小学生が言っているように、一人でも本音で話せる本当の友だちがいますと、心強いと思います。

友だちは、ありがたいものです。

いつまでも本音で話せる友だちを、大切にしていきましょう。

お手伝いで利他の心を育てよう 512



皆さんは、人の役に立つようなことを意識して、行動しているでしょうか。
「利他の心」とは、進んで人のためになること、喜んでくれることをすることです。
何も難しいことではありません。

☆ 今の仕事は、人のためになるので、仕事を頑張る ☆ 家での家事やお手伝いをする
☆ 自分にできるボランティアを進んでする ☆ 困っている人がいたら、助けたり、手伝ったりする
☆ 悩んでいる人がいたら、声をかけ、話を聞く ☆ いろいろな情報を提供したり、教えたりする

このような今あなたに無理なくできることを、進んですればいいのです。
人は、人や社会との関係の中で、幸せを実感することができるのです。
「利他の心」は、小さい時から、誰でも持っているのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、孫の祖母が書いた「お手伝いさん」を紹介します。

先日わが家にお手伝いさんが来た。それだけを聞いたら、さぞかし余裕があるか、何かしら事情がある家だと思われるだろう。実はこのお手伝いさん、五歳の孫娘である。なんでもしたがる年頃で、二言目には「お手伝いすることはない？」と声を掛けてくれる。洗濯物も干すだけでなく、乾いたらきちんと畳む、ありがたいお手伝いさんなのだ。

「ほかにすることない？」と聞くので、食器洗いも頼むことにした。「お手伝いさんお願い」と言うと、自ら踏み台を持ってきて、洋服の袖を上げながら「こうしないとぬれるから」と言う。なかなかしっかり者である。五歳にしては、丁寧に洗ってくれる。すすぎもやりたがったが、水を無駄に使うので私がすることにした。それでも「なんであかんの」と食い下がってくる。関西弁と熊本弁のやりとりで内心おかしくて仕方がない私だ。終わってお礼を言うと「もうない？」と残念そうだった。

次の日キュウリを切っていると、自分もすると言う。心配だったがフルーツナイフで切らせてみた。キュウリを持つ手を見せて「指はこんなして曲げてとかなないとけがするから」と、大人がするようにしたのはびっくりした。危なかったら教えればいいと思っていたが、その必要はなかった。数日間だったが、いろんな思い出を残して帰っていった。すごく助かったよ、かわいいお手伝いさん！

五歳の孫娘が、好奇心を持ち、進んでお手伝いをする姿に、心を打たれます。
進んで人のためになることをしようとする「利他の心」が、育っているのが嬉しくなりました。
「利他の心」をいつまでも大事にして、さらに大きく成長して欲しいものです。

祖母は、孫がお手伝いをするのを嫌がることなく、心配しながらも手伝ってもらっています。
優しく温かく見守っている祖母の姿が、微笑ましく思います。
祖母と孫の仲が、ますます良くなったお手伝いでした。

子どもに、お手伝いをさせることは、人の成長に大きなプラスになります。
お手伝いを通して、「利他の心」が育つのです。
また、大人でも、いろんな人に対するお手伝いを進んでしていきたいものです。

幸せは自分のもの 513



あなたは、幸せでしょうか。
幸せな人は、間違いなく幸せなのです。
幸せでない人は、間違いなく幸せでないのです。
幸せであるかどうかを決めるのは、自分だけができることです。
他の人が、あなたが幸せかどうかを決めることは、できないのです。
今幸せでない人は、それなりの考えや思いがあるから、幸せでないと判断したのでしょう。
しかし、自分の考え方を少し変えるだけで、すぐに幸せになれるのです。
幸せは、自分で決められるので、幸せなんだと考えれば、間違いなく幸せになれるのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、女子高校生の「幸せ見つけて笑顔の世界に」を紹介します。

「幸せ」とは何だと思うだろうか。
おそらく多くの人々は、経済的に恵まれていたり、食料が豊富であったりすることを思い浮かべるだろう。
では、経済的に恵まれず、食料不足でその日を生きているのが精いっぱいだという地域の人々は、幸せではないのだろうか。
私はそうではないと考える。
私は国語の授業に、「分かち合う社会」というのを学習した。
そこに出てきたブッシュマンという民族は、集めた野草を料理するのに、多くの人が関わったそうだ。
けっして暮らしが豊かでなくとも、分かち合うことを大切にして生きていくことが彼らの幸せではないか、感じた。
身近な学校生活でも同じようなことが言えると思う。
ある物事が得意な生徒や不得意な生徒がいるが、それが不得意だからといって、幸せでないわけではない。
その人たちにもその人なりの幸せは、きっとあるのだろう。
私たちは「幸せ」という言葉を客観的に、捉えてしまうことが多い。
しかし「幸せ」とはその人が幸せだと感じることができればそれが「幸せ」なのではないだろうか。
見方や考え次第で「幸せ」はつくり出すことができる。
一人一人が自分の「幸せ」を見つけて、笑顔あふれる世界をつくっていきたい。

この女子高校生は、幸せについて、深く考え本質的な意味をつかんでいます。
素晴らしい考え方を持った、しっかりした人だと思います。
幸せは、自分だけのものではなく、すべての人も幸せをみつけて、笑顔あふれる世界をつくっていきたくて、強く願っています。
おそらくこの女子高生の影響を受け、多くの人が笑顔に変わっていくことでしょう。

一人一人自分なりの幸せが、必ずあるのです。
幸せを見だし、笑顔あふれる人生を進んでいきましょう。

元気に笑うといいことが起こる 514



いつも笑顔の人と、いつもしかめっ面の人では、どちらの人が明るい人でしょう。それは、明らかにいつも笑顔の人が、明るい人なのです。

毎日を笑顔で生きる人と、笑顔でない人では、人生も大きく違ってきます。毎日を笑顔で生きる人が、幸せで充実した人生を送ることができるのです。笑顔は、人が生きる上に大きな力を与えてくれるのです。

「笑う門には福来たる」ということわざがあります。
「明るく元気に笑う人には、幸運がやって来る」という意味です。

実際どのようないいことが、起こるのでしょうか。

- ☆ 気持ちが明るく楽しくなり、前向きに考えるようになる
- ☆ 人間関係が良好になり、たくさんの人との出会いや縁ができる
- ☆ 仕事が上手いき、協力を得ることができる
- ☆ 趣味や旅行など楽しいことに挑戦できる
- ☆ 恋愛などいい人との出会いが生まれる

このような幸運が、やって来るのです。もし不運がよく起こるような人であれば、日頃から笑顔が少なく、少ししかめっ面の顔になっているのかもしれませんが。今からでも元気に笑う機会を増やせば、しだいにいいことが起こるようになるでしょう。

ゴルフの全英女子オープンで、見事優勝した渋野日向子は、日本人二人目のメジャー制覇を成し遂げました。ギャラリーは、「あんなに笑顔でゴルフしている選手を見たことがない」「スマイルがビューティフル」と渋野のプレイと笑顔に大絶賛でした。その笑顔が、優勝をプレゼントしたのかもしれません。

幸福の神様は、みんなの笑顔が大好きなのです。
元気に笑うと幸せになれると信じて、大いに元気に笑いましょう。



笑いでエネルギーいっぱい 515



学校では、よく笑いがある学級は、いじめなどは起こりません。
ほとんど笑わない学級は、いじめが起こりやすいのです。
これは、笑わない学級・笑えない学級は、元気が出ません。
ストレスや不満がたまってきて、いじめが起こりやすいのです。
良く笑いがある学級は、毎日が楽しく、元気がいっぱいなのです。
何でも言える、何でも話せる学級なので、いじめは起こりません。
笑いは、子どもたちにプラスのエネルギーを与えてくれるのです。

ある高齢者施設では、高齢者の方々に、定期的に落語を聞かせ、笑ってもらうようにしました。
すると、高齢者の方々の笑顔が、増えてきたそうです。
そして、以前より高齢者の方々が、楽しく話をしたり、元気に行動し、若々しくなってきたということでした。
これは、学校・高齢者施設だけに限ったことではありません。
家庭・職場・地域などにおいても、同じことなのです。

子どもたちや十代の少年少女たちは、よく笑います。
ちょっとしたことで笑い、なかには一日中よく笑う人もいます。
元気に笑えることは、若い証だと言えるでしょう。

年齢に関係なく若々しいエネルギーに満ちあふれている人は、自然によく笑います。
年齢を重ねた人でも、陽気に笑うことで、若々しいエネルギーが漲ってくるのです。
笑うことで、心身が元気いっぱいになります。
よく笑う人は、元気があるので、仕事や家庭、プライベートでも意欲的で、行動力があるのです。

ちょっとしたことで、笑えるよう笑いの感性を高めましょう。

- ☆ 朝家族に、笑顔で「おはよう」と語りかける。
- ☆ 職場で、「今日も頑張ります」と笑顔であいさつをする。
- ☆ 面白いと思ったら、遠慮なく笑う。
- ☆ 友だちと楽しい話を笑いながらする。
- ☆ テレビで面白い番組を笑いながら見る。

このようなことを少し意識して、取り組んでみましょう。
少しずつ笑いの感性が高まってきます。

いろんな時に、自然に笑えると、若々しいエネルギーで、いっぱいになるのです。



大いに笑って若返ろう 516



いつも楽しく笑って、笑顔でいる人がいます。
いつも怒ったような様子で、ほとんど笑わない人がいます。

この二人は同じ年齢で、似た顔の人だとします。
どちらが若々しく見えるでしょうか。
これは、いつも楽しく笑って、笑顔でいる人が若々しく見えるでしょう。

私が好きな言葉に、「一笑一若、一怒一老(いっしょういちじゃく、いちどいちろう)」があります。
これは、「一つ笑えば、一つ若返る。一つ怒れば、一つ老いていく」という意味です。

いつもよく笑っている人は、心も身体も若々しいのです。
反対に、よく怒る人は、しだいに心も体も老け込んでいくのです。

仕事や人間関係で、ストレスがたまり、いつもイライラしている人は、怒りの感情が高まります。
体も心もマイナスエネルギーで、いっぱいになります。
体も心もくたくたになり、気づかないうちに、年齢より早く老け込んでしまう可能性が高いのです。

反対に、笑うことは、ストレスを解消させ、いつも上機嫌で過ごすことができます。
たくさん面白いことに、敏感に気付くことができるのです。
脳の働きや血行がよくなります。

免疫力が高まり、老化防止や病気予防に大変役に立つのです。
大いに笑うと、若返り元気いっぱいになるのです。

テレビの出演者で、笑顔で生き生きしている人を、見かけることがあります。
アナウンサーの人が、その人に年齢を聞いてみると、想像より高い年齢であったことに、大変驚くことがあります。
笑顔の人は、実年齢よりかなり若く見えるのです。

怒らず笑顔で、毎日を楽しんでいきましょう。
大いに笑って、心も体もリフレッシュをしましょう。



両親を敬い、孝行しよう 517



現代の日本において多くの高齢者が、一人暮らしをしています。子どもたちは、地元で仕事がなく、遠いところで生活をしています。高齢者にとっては、近くに子どもがいないことは、大変不安です。両親の面倒を見てくれる子どもが、いないのです。

これは、日本だけの問題ではありません。中国にも同様な問題がありますが、さらに深刻な問題に直面しています。

中国・北京に住む 55 歳の女性は、一人娘を十二歳で亡くしました。そのとき失ったものは、たった一人のわが子だけでなかったのです。老後の安全と支えとなるはずだった存在も、なくなってしまったのです。

その女性は、老朽化した二部屋の住宅に高齢の両親とともに、急病にかかることを恐れながら暮らしています。衰えた体や医療費など老後の面倒をみってくれる子どもがいないのです。収入はわずかな年金だけで、治療費を支払えるあてはないのです。

中国の「一人っ子政策」では、一般的に一人の子どもが親二人と祖父母四人の面倒をみることになります。(現在は一人っ子政策は、廃止されています)そして唯一の子どもを失った家族には、面倒をみってくれる子どもは一人も残らないのです。たった一人の子どもを失った家庭は、推定 100 万世帯に上ります。両親・祖父母の面倒を見る子どもがいないことは、とても深刻な事態なのです。

中国では、子どもが両親を敬い、面倒を見るのは当然と考えられています。論語においては、「父母への孝行を重んじ、年長者に恥をかかせるようなことはしない」との教えがあります。この教えは、人として守らなくてはならない、とても大切な徳なのです。

日本においては、両親への尊敬の念と親孝行の意識が、少し薄らいできているように感じます。両親と子どもとのトラブルが増えたり、両親に連絡もしない子どもが増えています。

両親は、子どもを愛情持って温かい心で、大切に育ててくれたのです。いつまでも両親を敬い、孝行する態度が、あなたの人間性を高めるのです。



受けた「恩」は忘れない 518



「恩」の漢字のつくりは、口(環境)大(人の手を伸ばした相)と、心からできています。自分は、何のおかげでこのように、命があり人間として存在し、生活できているのかと思う心が、恩を知ることです。

恩といってもたくさんの恩があります。
天地の恩、人間の恩、道の恩、教えの恩など、あらゆる恩があります。
ありがたいことに、多くの恩を受けて、人は生かされているのです。

受けた恩を忘れずに、絶えず報いていくことが、人としての務めなのです。
ここで熊本日日新聞掲載、女性高齢者の「青年のお礼の手紙に感激」を紹介します。

うれしいことがあったのよ。
二十八日の朝、すごい土砂降りだったでしょ。
ごみ出しに行こうとして諦めていたところに、自宅の前をずぶぬれになった若い男性が通りがかったんです。

孫みたいに思えてね、傘を貸してあげたのよ。
安いビニール傘だったので、「これ使って。返さんでよかよ」とパッと渡したんです。
青年は深々と頭を下げて行きました。

そしたら翌朝、傘が返してあり、お手紙も添えてあったのよ。
「昨日はありがとうございました。深く感謝します」って。
感激しました。

今どきの若者にも、礼儀正しい人がいると分かりました。
私の方が、もっと優しい言い方をすべきだったと反省しています。

青年は、女性高齢者から雨の中、傘を貸してもらおうという恩を受けたのです。
青年は、その恩を忘れることなく、すぐ行動に移しました。
翌朝お礼の手紙を添えて、傘を返したのです。
女性高齢者は、青年のりっぱな態度に、感激しました。
青年と女性高齢者は、恩を通して、心が通じ合ったのです。

諺に「犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ」があります。
犬は三日間餌をやってかわいがれば、三年間恩を忘れないのです。
犬でさえそうなのだから、人間は受けた恩を忘れてはいけないという戒めの言葉です。

今までに親・兄弟・親戚・先生方・友だち・職場の同僚など、多くの恩を受けてきたからこそ、今の自分があるのです。
その恩に感謝しましょう。
その恩を忘れずに、恩に報いられるように行動していきましょう。

真心込めてお辞儀をしよう 519



人は、毎日の生活の中で、無意識にお辞儀をします。
それだけ、日本の社会にお辞儀は根づいているのです。

お辞儀の意義は、二つあります。

一つは、相手に敬意を表することです。

もう一つは、自分が相手に敬意を表すると同時に、相手を通じて自分が自分に対して、敬意を表することです。

企業において、不祥事の謝罪会見をテレビ局等のマスコミを招いて行います。

社長が謝罪する時に、謝罪の言葉だけで、お辞儀をしなかったとしたら、皆さんはどう思いますか。

見ている人には、反省の気持ちがまったく伝わらないと思います。

礼儀がなくなっていると、怒り出す人もいるかもしれません。

それだけ、お辞儀は、重要な役割があるのです。

お辞儀の始まりは飛鳥時代から奈良時代に、中国の礼法を取り入れたのがはじまりとされています。

自分の首を相手に差し出して、自分が相手に対して無抵抗であることを表現したことが由来であるといわれています。

これが日本に伝わり、身分に応じたお辞儀の形が制定されました。

日本のお辞儀は両手を体の横におろし、頭を下げるのが一般的ですが、インドや東南アジアでは胸の前で手のひらを合わせて頭を下げます。

実はこの形がお辞儀の原点であり、これが仏教とともに日本に伝えられて仏様を拝むときの作法となったのです。

お辞儀というと、ただ単に頭を下げるだけだと思っている方も多いと思いますが、実はお辞儀には3つの種類があるのです。

それは、「会釈」「敬礼」「最敬礼」です。

頭を下げる角度によって、この三つのいずれかに分類されます。

「会釈」

状態を腰から15度ほど前へ傾け、視線は3mほど前方に向けます。

朝夕のあいさつやお客様を迎えたときなどの簡単なあいさつに用いられます。

「敬礼」

背筋を伸ばし、腰から30度に状態をおります。

視線は足元の少し前方に落とします。

会釈よりもやや丁寧なお辞儀で、お客様や目上の人に対して敬意を持って行うお辞儀です。

「最敬礼」

最敬礼は3種類の内でも最も深いお辞儀で、角度は45度が目安とされています。

背筋を伸ばして上体を深く折り曲げ、真下よりもやや前方に視線を落とします。

お詫びをするときや深い感謝を表すとき、神前の儀式や高貴な方への礼にも用いられます。

お辞儀は、時と場合によりこの三つを上手に、使い分けましょう。

そして、喜びの気持ち、感謝の気持ち、謝罪の気持ちなど、自分の真心を込めて、丁寧にお辞儀をしましょう。

お辞儀で、相手にあなたの真心が伝わるのです。

人間としての本質と付属 520



人間として、生きていく上で、とても大切なことがあります。
それは、人間としての本質的要素と付属的要素の二つです。

この二つの中でも、もっとも重要なのが本質的要素です。
本質的要素とは、何を言うのでしょうか。

それは、徳性です。
人間は、徳性を持ち、高めることで、はじめて人間となることができます。

徳性とは、どんなことを言うのでしょうか。
ここでは、代表的な徳性を紹介します。

- ☆「心が明るい」
- ☆「清い」
- ☆「汚れがない」
- ☆「人を愛する」
- ☆「人を助ける」
- ☆「人に報いる」
- ☆「精進する」
- ☆「忍耐する」

これらの徳性を意識して、徳性を高める努力を日々行いたいものです。
次に付属的要素を紹介します。

- ☆「智能」
- ☆「技能」

この二つが、付属的要素です。
これは、人間として大事なことですが、なんと言っても徳性の方が重要です。

今の社会は、付属的要素を本質的要素より、重要視しているように思えます。
付属的要素の向上にのみ、努力を注いでいるように思います。

政治家や芸能人、公務員などの不祥事は、徳性の欠如から起こっているものが、多く見られます。

例えば、リーダーとなる人は、徳性に優れている人なのです。
徳に重要な役割を担う人は、秀でた徳性を持っている人なのです。
そういう人に、人々の信頼・期待は集まるのです。

「智能」「技能」をみがくとともに、学びを通して徳性を高め、人間として誇りを持ち、生きていけるようにしましょう。

あなたを待つ人がいる 521



人が生きていけるのは、待っている人がいるからだ、と思います。
待っている人がいないと、人は生きる意欲を失います。
人にとっては、孤独が一番辛いのです。
孤独は、怖いもので人を死に追い込む場合があります。
あなたには、あなたを待つ多くの人がいるのです。

- ☆ 教室には、あなたを待つ友だちがいる。
- ☆ 学校には、あなたを待つ先生がいる。
- ☆ 自宅には、あなたを待つ妻や子どもたちがいる。
- ☆ あの角の向こうには、あなたを待つ恋人がいる。
- ☆ 電話の向こうには、あなたの声を待つ大切な人がいる。
- ☆ 職場には、あなたの声を待つ同僚や上司がいる。
- ☆ 遠くの田舎には、あなたの成長を喜ぶ両親や祖父母がいる。

あなたは、このようにたくさんの待っている人がいるのです。
心配はいりません。
あなたは、大丈夫です。
ここで、こじまいずみ作の「あ～よかった」を紹介します。

あなたと初めて出逢ってから
どれくらいの幸せをもらったろうね
大きいものや小さいもの
気づかずにいたようなものもあつたろうね
言葉や言葉じゃないもの
涙やケンカの後の朝日の色
二人の道は決して平らではなかったけれど

あ～よかったな あなたがいて
あ～よかったな あなたといて
あ～よかったな 一緒にいて
あ～よかったな 二人でいて

もしもの話がキライなあなたに
一つだけさせてほしいお話
「もしもうつむいて 倒れかけたら
泣き虫な私のそばで泣いたらいいよ」

人は、待つ人がいれば、幸せに生きられるのです。
一緒に喜び合うことができます。
悲しみを分かち合うことができます。

あなたの抱えている重荷が、スーと消えていきます。
孤独になりかけた時は、「あなたがいて あ～よかった」の言葉を思い出して下さい。

自分をもっと好きになろう 522



あなたは、自分が好きですか。次の三つのうち、あなたはどれですか。

○自分が好きです。 ○自分が少し好きです。 ○自分が嫌いです。

この中で、少し好きは、少し心配です。この中で、嫌いは、非常に心配です。

少し好き、嫌いな人は、ぜひ自分をもっと好きになって下さい。

自分が好きな人は、心配いりませんが、さらに自分を好きになって下さい。

私は、自分が大好きです。心や体、性格なども大好きです。

苦手なことや弱い自分も大好きなのです。あるがままの自分が、大好きなのです。

子どもたちは、自分が好きな子が、多いように感じます。

ここで、小学校四年生に聞いた、「自分のこんなところが好きです」を紹介します。

☆ 自分の夢をもっている自分が好き

☆ 弟をかわいがる自分が好き

☆ 優しいお父さんとお母さんがいる自分が好き

☆ アホになれる自分が好き

☆ このクラスにいる自分が好き

☆ のんきにしている自分が好き

☆ 人と違うものが好きになったりする自分が好き

☆ 友だちと支え合っている自分が好き

☆ 喘息をなおそうという気持ちの自分が好き

☆ 先生が俺のことを優しいと言ってくれた自分のことが好き

このように、子どもたちは、自分のことが好きなのです。

子どもも大人も、周りの皆から愛されて生きているのです。

遠慮なく自分をもっと好きになっていいのです。

好きになれば、自信・勇気・希望・元気・やる気が漲ってきます。

心と体がプラスのエネルギーで、いっぱいになるのです。

最後に、さだまさしの「いのちの理由」を紹介します。

私が生まれてきた訳は 父と母に出会うため

私が生まれてきた訳は きょうだいたちと出会うため

私が生まれてきた訳は 友だちみんなに出会うため

私が生まれてきた訳は 愛しいあなたに出会うため

春来れば 花自から咲くように 秋来れば 葉は自ら散るように

しあわせになるために 誰もが生まれてきたんだよ

悲しみの花の後からは 喜びの実が実るように

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かを傷つけて

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かに傷ついて

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かに救われて

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かを救うため

夜が来て 闇自ら染みるよう 朝が来て 光自ら照らすよう

しあわせになるために 誰もが生きているんだよ

悲しみの海の向こうから 喜びが満ちて来るように

私が生まれてきた訳は 愛しいあなたに出会うため

私が生まれてきた訳は 愛しいあなたをまもるため

幸せは感じるもの 523



自分は、今幸せだと感じている人は、幸せなのです。
幸せにとって、あなたの感じる心が大切なのです。

幸せは、「なる」ものでなくて、「感じる」ものなのです。
「ああ、幸せだなあ」と感じたら、その人は、すでに幸せなのです。

他の人が、あの人は不幸だと思っても、あなたが幸せだと感じていたら、幸せなのです。
自分は幸せでない、不幸だといつも感じている人は、なかなか幸せになれません。

- ☆ 朝元気よく起きて、幸せだ
- ☆ 美味しい料理を食べられて、幸せだ
- ☆ 仕事が上手く行って、幸せだ
- ☆ 友だちと楽しく話ができ、幸せだ
- ☆ みんなから愛されて、幸せだ
- ☆ 赤ちゃんが可愛くて、幸せだ
- ☆ 家族で遊園地に行けて、幸せだ
- ☆ 一日無事に終わって、幸せだ

このように、ちょっとしたことで、幸せと感ずることが、素晴らしいのです。
幸せと感ずる回数や時間が多い人ほど、幸せの充実感があります。

高価な物を持っている人や高級レストランで食べれる人が、幸せだとは限りません。
幸せを感ずることができなければ、幸せではないのです。

幸せを感ずるのが難しいようであれば、「楽しい」「嬉しい」「ありがたい」「面白い」「良かった」「できた」「やった」など感ずても、幸せと同じなのです。

幸せは、青い鳥のように、追求めたり、探したりするものではありません。
すでにあなたの中にあるのです。
それをあなたが感ずれば、あなたは幸せなのです。



お金から好かれる人になろう 524



世の中には、不思議なもので、お金から好かれる人がいます。お金に好かれている人は、自然とお金が集まります。お金に嫌われている人もいます。嫌われる人には、なかなかお金が集まりません。

大きな違いは、お金をただの金属と考えるのか、お金も人間と同じように考えるのかによって、お金の扱いなどが大きく違います。お金をただの金属と考え冷たくすると、お金から嫌われ、金運が下がります。お金を人間と同じように優しくすると、お金から好かれ、金運があがります。

金運が上がる人の習慣を紹介します。

★ お財布の中が整理されている

お金にとって、お財布はホテルなのです。お札や硬貨の種類ごとに整理されていると、お金にとって居心地がいいのです。居心地がよければ、自然と多くのお金が集まってきます。

★ お金を大切にしている

お金が大好きであり、人間と同じように大切にしています。自分の目的達成や充実した生活、幸せのために、お金を活用しています。お金からも喜ばれ、また多くのお金が引き寄せられます。

★ 自分よりお金持ちの人に会う

お金持ちや金運のいい人とおつきあいをします。考え方や行動の仕方などを学び、幸運にあやかることができます。尊敬する人であれば、学んだことを行動に移すことができます。お金に関するチャンスが、多々やってきます。

金運が下がる人の習慣を紹介します。

★ お財布の中がぐちゃぐちゃになっている

お財布の中に、お札や硬貨がバラバラに入っています。お札を小さく折って、無理に詰め込んでいたり、レシートもいっしょに入っています。お金にとっては、悲しく辛い場所になっています。安心してられないので、お金が出ていってしまいます。

★ ケチでお金の悪口を言う

ケチとは、お金をいつまでも拘束することです。お金は、自由がなく、人に役立つ使命を達成することができません。お金は、ケチな人から早く逃げ出したいと思っています。「お金は汚い、必要ない」と悪口を言っている人には、お金は集まりません。

★ お金を稼いでいる人を批判する

お金を儲けることに、最悪感がある人は、お金持ちの人に嫉妬しやすいのです。毎月会社から給料をもらっているのに、少ないと言ったり、感謝せずに社長の悪口を言ったりします。お金に対する考え方や行動の仕方などが学べません。お金に関するチャンスが、ほとんどやってきません。

お金を儲けることは、とてもいいことなのです。

お金は、人のために頑張った人、役に立って人が、多くいただけるのです。

もし、お金が少ない人は、その努力が不足しているのです。

お金は、「あなたへの感謝状」なのです。

お金から好かれる人になって、金運をさらにアップして下さい。

そして、集まったお金は、貯金等もいいですが、自分のためや人々のために、積極的に活用して下さい。

きっとお金が、大喜びしてくれることでしょう。

手放すと気持ち楽になる 525



人は、自分自身の「欲」とどう向き合って、生きるかが重要です。
「～したい」「～になりたい」「～を手に入れたい」などの欲があります。

- 一生一人で、自由に気ままに過ごしたい
- 宝くじで一億円当たりたい
- 金持ちになりたい
- 美しくなりたい
- 会社の社長になりたい
- 自分の好きになった人を手に入れたい
- スポーツで日本一になりたい

このような欲があります。

これは、人の本能であり、欲から夢・目標が生まれ、それを追い求める過程で努力を積み重ね、人としての成長があります。

人にとって、欲は、必要なのです。

しかし、「欲」が強すぎて、いろいろなトラブルや問題を起こしてしまい、自分を苦しめることもなります。

また、「欲」を叶えることが、どうしてもできなくなることがあります。

☆ 会社の社長になりたいと欲を持ち、日々自分に課せられた仕事の努力を怠り、上司から可愛がられることだけに、専念している。

☆ 金持ちになりたいと欲を持ち、お金がかかる人との付き合いなどをしないで、お金を貯めることだけにのみ、専念している。

☆ 好きな女性を手に入れたいと欲を持ち、女性が喜ぶことをしたり、電話をかけたり、しつこく追い回したりすることのみ、専念している。

このようなことをしていても、決して欲が叶い、自分が満足することは、ありません。

この例は、少し特別な例を挙げましたが、多くの人は、現実に欲が強く、知らず知らずに欲に固執してしまう傾向にあるのです。

思い切って、欲を手放してみませんか。

そして、心を解放して、自由にしてみましょう。

気持ちがスッキリして、元気な毎日を過ごすことができます。

社長になる欲を手放した人は、仕事に集中して楽しく励むことができます。

上司の目を気にせず、思い切ったチャレンジができます。

同僚とも仲良くなり、いっしょに食事をしたりなど楽しく過ごすことができます。

実はこういった行動が、上司から気に入られることになるのです。

社長への道が、近づいてくるのです。

本当は手放したことで、近づくこともあるのです。

手放すことも勇気がいります。

手放すことも、人としての大きな成長になるのです。

さあ、勇気を出して、苦しい欲を手放してみましょう。

戦わないで許し合おう 526



日本と韓国の仲が、あまり良くない状況にあります。
お互い自国の立場を主張し、非難し合っています。

実際の戦争はしていませんが、戦いが続いています。
これでは、なかなか収拾がつかえません。

国同士の戦いで、大変困っているのは、お互いの国民です。
早く戦いを止めて、許し合って欲しいものです。

このような国と国との戦争や戦い、会社同士の争い、友だち同士のケンカ、ご近所の小さな争いは、すべて人の心の中から起こります。
人と争うクセのある人は、口論したり、裁判したり、殴り合ったりします。
怒りの感情が高まります。

相手をどうしても、許すことができないのです。
そんな人は、一時的な戦いの高揚感が、好きなのかもしれません。
よい解決策があっても、無視して、攻撃し続けます。

これでは、自分自身を苦しめることになります。
体の調子も悪くなるのです。

これからは、戦わないと決めましょう。
嫌なことがあっても戦うことより、相手の立場を認めましょう。
許し合いましょう。

心の中の絶対許さないという感情を、完全に捨て去りましょう。
どんなことでも、どんな時にも許すことができるようになりましょう。

戦わないで許し合うことで、道が大きく開けてきます。
それが、最高のよいやり方なのです。



慌てないで時間はあるから 527



毎日を慌ただしくしている人を見かけることがあります。
とにかくソワソワしているのです。

そんな人は、口癖のように「時間がない、時間がない」という言葉を連発します。
しかし、時間がない、時間が足りないという前提で仕事などをすると、本当に時間が不足することになります。
また、時間がないので、慌てて仕事を進めて、雑な仕事になりいい仕事はできません。

仕事の最中にずっとイライラしていて、いいことは一つもありません。
慢性的な時間不足思考の渦に、巻き込まれているのです。
こんな人に、新しい仕事を頼むと、「時間がありません」と断る傾向にあります。

「時間がない」と口癖になっている人、時間がないとすぐ考えてしまう人は、自分の心から「時間がない」を追い出しましょう。

本当は、あなたは十分時間があるのです。
時間がないと、かっけてに思い込んでいるだけなのです。

「時間は、ある」と心の中に、刻み込みましょう。
そして、忙しい時には、あえて「時間は、ある」と言葉に出して言ってみましょう。
いいことがたくさんあるはずですよ。

- ☆ 自分自身が、元気になる。
- ☆ 慌てないで落ち着いて、取り組むことができる。
- ☆ 時間の有効な活用方法の智恵を出し、一つ一つ丁寧に進めることができる。
- ☆ 冷静な判断ができ、的確に行動できる。
- ☆ イライラ感がなく、周りの人に対しても、良い影響を与える。
- ☆ ゆとりがあるように見えるので、多くのチャンスがやってきます。

本当は時間には限りがありますが、考え方次第で無限に活用できるのです。
そう考えれば、誰にでも時間があるのです。

どんな時も、慌てないで下さい。
時間があるから、大丈夫なのです。



毎日気持ちいいを楽しもう 528



皆さんは、「チョー気持ちいい(超気持ちいい)」の言葉を覚えているでしょうか。これは、元水泳選手の北島康介さんが言った言葉です。

北島康介さんは、2004年8月15日アテネオリンピック 男子100m平泳ぎ1分00秒08で、金メダルを獲得しました。

レース後のインタビューで「チョー気持ちいい(超気持ちいい)、鳥肌ものです」とコメントしたのです。

しかし、そのすぐ後の記者の囲み取材では一変、ボロボロと涙を流しました。

その姿は、彼の背負っていたプレッシャーの大きさを示しています。

それほどまでに苦しくつらい戦いだったからこそ、明るさを持った言葉が、口を突いて出たのだらうと思います。

ちなみにこの「チョー気持ちいい(超気持ちいい)」は、この年の新語・流行語大賞の年間大賞に選ばれました。

私たちは、普段毎日の生活で、「チョー気持ちいい」と感じることは、少ないかもしれません。しかし、「気持ちがいい」と感じ、それを楽しむことは、多くあるように思います。

- ☆ 美味しい料理を食べて、気持ちがいい
- ☆ 散歩をして、気持ちがいい
- ☆ 体操をして、気持ちがいい
- ☆ 子どもと遊んで、気持ちがいい
- ☆ 仕事中に背伸びをして、気持ちがいい
- ☆ 美しい花を見て、気持ちがいい
- ☆ 好きな人と話をして、気持ちがいい
- ☆ 好きなコーヒーを飲んで、気持ちがいい
- ☆ 家でビールを飲んで、気持ちがいい
- ☆ 楽しい音楽を聞いて、気持ちがいい
- ☆ 面白い本を読んで、気持ちがいい

あなたは、毎日の生活で気持ちいいことが、たくさんあるでしょうか。もし少ない人は、今の生活から、気持ちいいを見つけ出してみてください。毎日気持ちいいがたくさんあると、生活が生き生きしてきます。

気持ちいいと感じて、嬉しい、面白い、元気になる、良かったなどと、楽しみましょう。気持ちいいを楽しめれば、さらに毎日が充実してきます。気持ちいいで、体も心も頭もみんな喜ぶのです。



好奇心いっぱいの子どもたち 529



子どもたちは、誰でも好奇心いっぱいです。珍しいことや不思議なことに興味・関心を持ちます。子どもたちの心が、ウキウキワクワクするのです。すぐに自分で触ったり、聞いたり、見たり、調べたり、作ったりなどします。行動力が素晴らしく、いろいろな発見もできます。危ないことや気持ち悪いことなども平気です。

ここで、好奇心いっぱいの子どもたち(小学生)の様子を紹介します。

- シオマネキの観察を行いました。すぐ穴に入ってしまうシオマネキをなんとか捕まえようと必死でした。学校に帰ってきてからは、「楽しかったカニ〜」「トイレに行ってきますカニー。」とカニさんになっていました。
- みのだ農園では、みかんがりをしました。みのだ農園の方に質問するときには、「みかんは、いつ頃からなるんですか。」「どうして、緑色なんですか。」など質問がつきませんでした。
- 雨の日が多く、なかなか外へ遊びに行けない子どもたちです。最近、けん玉遊びが少し流行っていて、昼休みには校長先生のところへけん玉の昇級試験を受けにいています。びっくりするような技ができる子もいて、感心させられています。
- 生活科の学習で虫探しをしました。バッタやチョウ、ダンゴムシ、テントウムシなどを見つけて観察をしました。さらに、図書館の本で、それぞれが見つけた虫のことについて調べて、どのような環境で飼うといいのかを班で相談しながら虫のすみかをつくっていました。バッタを飼っている班は、バッタが好みそうな草を探して入れていました。しばらくすると、「先生、見てー！！」と子どもたち。バッタが草を食べています。「初めて、草を食べているところを見ました！」と目を輝かせて教えてくれました。身近な生き物でも、よく観察してみると発見がたくさんあります。もうしばらく虫のひみつを探っていきます。
- 消防署の人は、重い服を着て、人を助けに行くことがすごいなあと思いました。僕も人を助けられる人になりたいです。プロの消防士さんの着替えが早すぎて、僕はできないなあと思いました。消防士さんはやっぱりすごいなあと思いました。火事現場で使う道具を見せてもらって嬉しかった。新しくなった消防署にも遊びに行きます。

皆さんは、好奇心に溢れていますか。
大人になって、今の現実が忙しくて、単純に毎日を過ごしている人もいるかもしれません。

好奇心は、人にとって、自分が輝く原動力でもあるのです。
今からでも遅くはありません。
どんな小さなことでもいいのです。
好奇心を呼び起こし、好奇心を高めていきましょう。

ころにおもう
うきうきすることを
きょうみをもって
しらべて
はっけんしましょう

ありがとうの花を咲かそう 530



「ありがとう」の言葉は、いろんな時・いろんな場所・いろんな人が使います。
「ありがとう」の言葉を今までに使ったことがない人は、誰もいないでしょう。
「ありがとう」という言葉は、いろんなランキングで、1位に選ばれています！

- 21世紀に残したい言葉ランキング 1位
- 彼氏に求めている言葉ランキング 1位
- 自己肯定感を育む言葉ランキング 1位
- 子どもが大人からいわれてうれしい言葉ランキング 1位

「ありがとう」の五文字には、とても素晴らしい力が秘められています。

- ☆ 相手に対して、感謝を伝えます
- ☆ お互いが、ますます仲良くなります
- ☆ 元気が湧いてきます
- ☆ 嬉しい気持ちになります
- ☆ 人間関係が上手くいくようになります

このような、素晴らしい力を秘めているのです。

ここで、「おかあさんといっしょの歌」で、坂田修作詞・作曲の「ありがとうの花」を紹介します。

ありがとうっていったら みんなが わらってる
そのかおが うれしくて なんども ありがとう

まちじゅうに さいてる ありがとうの花
かぜにふかれ あしたに とんでいく

ありがとうの花がさくよ きみのまちにも ホラ いつか

ありがとうの花がさくよ みんなが わらってるよ

ほくらのゆめは みんなと いっしょに うたうこと あったかいてをつなぎ みんなで うたうこと

ちいさかった花のゆめ おつきふくらんで みんなといっしょ ありがとう うたいだす

ありがとうの花がさくよ きみのまちにも ホラ いつか

ありがとうの花がさくよ みんなが うたってるよ

ありがとうの花がさくよ きみのまちにも ホラ いつか

ありがとうの花がさくよ みんなが うたってるよ みんなが うたってるよ

「ありがとうの花」が、日本中いっぱい咲くことでしょう。

「ありがとうの花」が、きっとみんなを、笑顔で幸せにしてくれるのです。

心の薬箱に薬を入れよう 531



病院で病気の診察をしてもらうと、多くの薬をいただきます。
そんなに多くの薬がいるのかな、と思いますが、お金を支払い薬局で薬をいただきます。

数日指示されたように薬を飲み続けると、いつの間にか病気が良くなっています。
本当に薬は、ありがたいものだと思います。

昔の人は、薬がなかったり、薬があっても貧乏で買うことができなかったと聞きます。
薬がなくて、どうしていたのか不思議です。

あるおばあさんは、あの医者からもらった薬は、よく効くが、別の医者からもらった薬は、あまり効かないと言います。

同じ薬なのに、医者によって効き目が違うのが、大変不思議に思います。
心の中に、あの医者薬は効く、別の医者薬は効かないと、思い込んでいるのかもしれない。

薬以外に、心の面が大きな効果を、発揮しているのでしょうか。
もしあなたの心の中に、薬箱があったとします。
あなたは、自分の心の薬箱に、どんな薬を入れますか、想像してみてください。

人によって、薬は違うと思いますが、ここでいろいろな薬を紹介します。

- ☆ お茶、紅茶、コーヒーなどをゆっくり味わって飲む。
- ☆ お風呂にゆっくり入る。
- ☆ 適量のお酒を楽しく飲む。
- ☆ 大きな声で笑う。
- ☆ 美味しい食事を食べる。
- ☆ 好きな音楽をリラックスして聴く。
- ☆ 十分睡眠を取ったり、昼寝をしたり、休憩したりする。
- ☆ 散歩や体操をして、ストレスを発散する。
- ☆ 自分が好きな道・山・海などの風景や好きな場所・思い出の場所を見る。
- ☆ 自分のことを大切にしてくれる人と会話を楽しむ。

このように心の薬は、たくさんあるのです。
あなたに合った、心の薬を見つけ、心の薬箱の中に入れて下さい。

諺に「病(やまい)は気から」があります。
これは、病気はその人の心の持ち方しだいで軽くもなるし、また重くもなるということを意味します。

心の薬箱の薬を使って、病気を軽くしたり、病気にならないようにしていきましょう。

親しみをこめた笑顔で話そう 532



人と話をする時に、どのような顔で相手と話しますか。
自分が真剣な顔や怒った顔であれば、相手は気軽に話できません。

人間関係は、こちらの出方次第なのです。
あたかも鏡の前に、立つようなものなのです。

**こちらが笑えば、相手も笑います。
こちらが渋い顔をすれば、相手も渋い顔になるのです。**

人と会って話をする時は、まずは自分が「あなたが好きです。あなたと親しくなりたいです。」という気持ちを込めて、明るい笑顔を作りましょう。
相手も気持ちが柔らかくなり、あなたに好意的な笑顔を見せてくれるでしょう。
そうすると、話が弾み楽しい会話ができるのです。
人間関係も大変良くなります。

しかし、こちらが「あなたのことがよく分かりません。話ができるか心配です。」と不安げな顔をすると、相手も不安になり、顔が硬くなります。
そうすると、話がほとんどできなくなります。
人間関係も悪くなるばかりです。

私の知り合いで、いろいろな人に気軽に、笑顔で話しかける人がいます。
そしていつも笑顔で、よく笑います。
威張ったり怖い顔をするのを、見たことがありません。

話をしていて、楽しくてあっという間に時間が経ってしまいます。
その人は誰からも好かれていて、人間味がある人なのです。

家族や友人、仕事関係者など身近な人との人間関係が上手くいくと、自分自身がいい人生を実現することができます。

**そのためにも、自分から相手に、親しみを込めた笑顔で、話すようにしましょう。
相手は、あなたの明るさと思いやりを感じて、笑顔で話をしてくれるでしょう。**

**簡単なことなのです。
話し始める前に、笑顔を作り、親しみの心を込めて、話せばいいのです。**



若さのコツはスリーS 533



時々年齢に比べ、かなり老けている様子の人を、見るがあります。
それとは逆に、年齢に比べかなり若い様子の人を、見るがあります。

老けている人は、元気がなく疲れているようです。
話をしても楽しくなく、会話が続きません。

若い人は、元気で生き生きしています。
話が楽しくて、会話が長く続きます。

若さのコツが、何かありそうです。
いつまでも若々しくいるためのコツは、「スリーS」だと言われています。
この「S」は、次の三つの言葉の頭文字です。

「S mile スマイル(笑い)」

「S peech スピーチ(会話)」

「S leep スリープ(睡眠)」

よく笑う人は、笑顔が素敵で、生き生きしています。
笑うことで能が活性化して、若返ります。
若い頃のやる気や元気が出て、積極的になります。

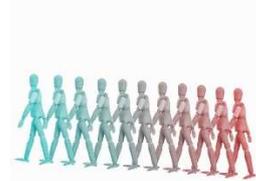
よく会話を楽しむ人は、人とのふれ合いが多くあります。
会話を通して、自分のことをたくさん話すことができ、ストレスがなくなります。
会話で情報交換ができ、刺激をたくさん受け、素早い反応や行動ができます。
会話の中で、たくさんの笑いができます。

良い睡眠ができる人は、翌日に疲れが残りません。
心と体が、スッキリとして元気になります。
エネルギーに溢れ、活動的になります。

よく笑い、よく人と会話して、よく眠りましょう。
スリーSを上手に使っていきましょう。
何歳になっても、いつまでも若々しく見えるあなたが素敵です。



豆腐のように変化に対応しよう 534



仕事・人間関係において、次のような人がいます。

- 大学を卒業して会社に入社したのに、配属の職場になかなかなじめない。
- 電化製品工場からクルマ製造工場に配属になり、仕事内容に対応できず困ってしまう。
- 人事部から営業部に転属になり、営業部の上司・同僚との人間関係で、上手くいかない。
- 今までと同じぐらいの年齢の人とコンビを組んで仕事をしていたが、今度はかなり年配の人とコンビを組んでいて、意思疎通が上手くいかない。

このように、自分の置かれていた環境が大きく変わった場合に、その変化に上手く対応できないのです。

これは、誰においても経験することです。

**人間として、あまり成長していない人は、環境の変化に対応することができません。
人間として、大きく成長している人は、環境の変化に柔軟に対応することができます。**

私は、長年多くの職場を経験しました。

約三年程で転勤するケースが多く、十二の職場を経験しました。

若い頃は、転勤してもなかなか職場に馴染むことができず、悩んだりすることも多々ありました。

しかし、何回も転勤を経験するたびに、環境への変化に的確に対応できるようになりました。

自分の考え方や態度の柔軟性、心の広さと深まりなどが、経験により身についてきたからだと思います。

誰でもよく食べる物に、豆腐があります。

豆腐は、大豆からできていて、大変体に良い食べ物です。

私は、ほぼ毎日お味噌汁の中に入れて、美味しくいただきます。

豆腐は、大変素晴らしい食べ物なのです。

生でも美味しいですが、揚げる、煮る、焼く、炒める、蒸す、湯がくなどでも、大変美味しくいただけます。

豆腐は、どんな料理方法でも、美味しいのです。

どんな環境におかれても、豆腐の味わいを発揮することができるのです。

人間も豆腐と同じなのです。

職場が変わると、仕事内容、上司・同僚・部下の見方・考え方、人間関係、職場の雰囲気、役割分担などが大きく変わります。

人間も豆腐と同じように、いろいろな環境の変化に柔軟に、対応することができるのです。

自分は、環境の変化に柔軟に対応できないと嘆かないで下さい。

誰でもはじめから、臨機応変に対応できる人は、いないのです。

**変化に応じて、自分の考えや態度などを、柔軟に変えてみて下さい。
きっと価値ある何かを、手に入れることができるでしょう。**

自分は、豆腐のように、変化に対応できると自信を持って下さい。

どんな時も、変化に柔軟に対応できる力こそ、生きる力なのです。

学ぶ意欲があれば真剣に考える 535



あなたは、今何かを学ぼうとする意欲を持っていますか。
仕事のこと、趣味のこと、家族のこと、日常生活のこと、親に関すること、勉強のことなど、どんなことでもかまいません。
自分自身の学ぶ意欲があれば、いろいろなことを吸収しながら、真剣に考え、自分の力となっていきます。
目の前の霧が晴れたようになり、視界が広がっていきます。

研修会で学ぶ意欲がある人は、次の様な態度を示します。

- ☆ 指導者の話をノートに記録しながら、しっかり耳を傾けます。
- ☆ 進んで手を上げ、質問をします。
- ☆ 自分なりの考えを述べて、相手の話を聞きます。
- ☆ 指導者などいろいろな人の話を聞き、自分なりに真剣に考えます。
- ☆ グループでは、自分からリーダーになったり、グループをまとめたりします。

逆に学ぶ意欲がない人は、次の様な態度を示します。

- 指導者の話をうわの空で聞き、ノートを取りません。
- 質問などせず、時間ばかり気にしています。
- 自分の考えがなく、指導者などの話を聞いても、考えようとしません。
- グループでは、いつも受け身的な態度でいます。

研修会で指導者側からすると、学ぶ意欲がない人には、手応えがなく、「暖簾(のれん)に腕押し」なのです。
教える張り合いがなく、残念なことに学習効果がありません。

孔子の人材育成に関する言葉を分かりやすく紹介します。

積極的に求めてこなければ、教えない。

言葉が口元まで出かかって、焦っていなければ、手助けをしない。

四角形の一つの隅を取り上げて示して、あとの三つの隅を答えられないときは、二度と教えることはしない。

孔子は、積極的に学ぼうとする姿勢がみられなければ、教えないと言っています。

それは、意欲のない人に教えても、無駄だからでしょう。

厳しい言葉だと思います。

「誰のために学ぶのか」

孔子の言葉は、そのことに気づかせてくれます。

学びは、自分自身のために、必要なことです。

学ぶ意欲が大切です。

学ぶ意欲があれば、いろいろな情報や教えから、真剣に自分なりに考えることでできるのです。

そのことで、本当の自分自身の学びができるのです。

真の学びができるのです。

誠意を持ち使命を果たそう 536

使命感



会社の社長が、お金がないので、「経費節減」と命令します。
それなのに社長は、大金の給料をもらい、ゴルフ三昧の生活をしています。

先生が、子どもたちに「もっと勉強なさい」と言います。
それなのに、先生は、毎日のんびり過ごしています。

警察官が、住民に「運転のルールを守りなさい」と言います。
それなのに、警察官は、スピードを出しすぎて運転しています。

実際にこんなことはないと思いますが、あれば困ったことです。
これでは、不信感を募らせるばかりです。
誰も言うことを聞かなくなります。

社長には社長の使命が、先生には先生の使命が、警察官には警察官の使命があります。
自分の与えられた使命を果たすことが、重要なのです。

「子どもは親の背中を見て育つ」と言いますが、その通りで、人々は社長・先生・警察官の姿や態度をいつも見て、学んでいるのです。

ここで、孔子の教えをわかりやすく紹介します。

上に立つ者は、日頃正しい行いをやっていれば、命令しなくても、人々は率先して行動する。
上に立つ者が、デタラメをやっていれば、いくら命令しても、誰もついて来ない。

孔子は、地位や肩書きにあぐらをかいているだけでは、通用しないと説いています。

誠意を持ち、日々使命を果たす努力を継続しましょう。
人々は、その姿に尊敬の念を抱き、信頼を持ち協力するようになります。
すると自然に、あなたの使命の実現が、見られるようになるのです。



切磋琢磨して徳を高めよう 537



幸せにぜひ必要なのが、人としての徳です。

重要な徳として、五常の徳があります。

五常の徳とは、『仁』『義』『礼』『智』『信』の五つから成ります。

人は、五常の徳を持ち、日々切磋琢磨して、徳をさらに高める努力をしなければなりません。

高める努力をしないと、徳が低くなったり、なくなったりします。

次の様なことが、起こってきます。

- 感情に左右される
- 名誉欲や野心が高まる
- 卑屈になったり、傲慢になったりする
- 日々の努力を怠る
- 不正を働く
- 信頼をなくす

例えば経営者がこのようになると、悪いことが次から次に起こってくるのです。

会社は再起不能の状態に陥り、倒産します。

普通の人の場合も同様に、良いことは起こらず、不運な事態になります。

ここで、孔子の教えを分かりやすく説明します。

弟子の子貢は、孔子にたずねました。

貧しくても、卑屈にならず、お金持ちになっても、高飛車にならない心構えはいかがでしょう。

孔子は、いいました。

高飛車にならないようにするのは、心のどこかに、卑屈な部分や高飛車な部分が残っているからだ。

子貢はこたえました。

『詩経』に、石を切るがごとく、磋ぐ(研ぐ)がごとく、琢つ(打つ)がごとく、磨くがごとし、とありますが、そのことをおっしゃりたいのですね。

それをきいた孔子は、こたえた。

これであなたと『詩経』の話ができます。

話を一度聞くと、先のことまでわかるからね。

孔子は、子貢との問答を通して、「あなたの心のどこかに、卑屈な部分や高飛車な部分が残っているから、気を遣うのではないかと、子貢の貧富の差に対応する姿勢の甘さを指摘したのです。

貧乏であっても、裕福であっても、同じように日々の生活や文化に親しみ、貧富を超越することの大切さを、孔子は説いたのです。

孔子の教えを聞いた子貢は、自分の未熟さを痛感し、『詩経』の詩を引用して、今後修行に励む意志を示しました。

これが「切磋琢磨」という言葉のルーツになっています。

「切磋琢磨」の「切」は獣の骨や角などを切り刻むこと、「磋」は玉や角を磨くこと、「琢」は玉や石をのみで削って形を整えること、「磨」は石をすり磨くことです。

その意味は、学問や人徳をよりいっそう磨き上げること、また、友人同士が互いに励まし合い競争し合って、共に向上することです。

私たちは、自分が持っている徳の原石を、切磋琢磨して、ダイヤモンドのような光り輝く徳にしたいものです。

徳が高まると、人としての成長ができ、たくさんのいいことが起こるでしょう。

自分の殻を破り変化しよう 538



世の中には、殻に閉じこもっている多くの人があります。
殻に閉じこもっていて、変化しようとしません。

殻に閉じこもっていることに、気づいていないのかもしれませんが。
殻に閉じこもっていたほうが、安心なのかもしれません。

どんな殻があるのでしょうか。

- 自分自身の殻
- 勉強ばかりの殻
- 仕事ばかりの殻
- 会社ばかりの殻
- 役所ばかりの殻
- 限られた友だちばかりの殻
- 自分の考えに固執する殻
- 子どもばかりを大切にする殻

このようにいろいろな殻があると思います。
決して殻が悪いというわけではありません。

しかし、殻を破りもつと自由で、いいのではないのでしょうか。
変化のある暮らしをして、いいのではないのでしょうか。

**エビ(海老)は、いつまでも若さを失わないで、よく変化していきます。
それで、エビはめでたいものとされています。**

何故なら、エビは節足動物で、正常な脱皮(成長)をします。
幼生や稚エビは1~2日置きに脱皮し、大きくなるにつれて脱皮と脱皮の間隔が伸びていきます。
脱皮ごとに少しずつ親の形に近づいていきますし、体も大きくなっていきます。
このように脱皮を繰り返して、若々しい体に変化していくのです。

私たちがエビのように、変化し続けたいものです。
「殻(から)を破(やぶ)る」の意味は、これまでの考えや習慣、築き上げてきた方法などを壊して、
新しいものに変えることです。

人は、一生変化し続けながら、成長していきます。
いつまでも殻の中に、閉じこもっていてはいけません。

**エビのように、どんどん殻を破り続けて、変化していきましょう。
あなたは、きっと殻を破る勇気を、持っていると思います。**

忙しくても少し立ち止まろう 539



多くの人が、毎日を忙しく過ごしていると思います。

- 毎日勉強ばかり頑張っている。
- 毎日朝早くから夜遅くまで仕事を頑張っている。
- 掃除・洗濯・部屋の片付けなど、毎日家庭の仕事に追われている。
- お金のため二つの仕事(昼・夜)を掛け持ちしている。
- 毎日赤ちゃんの世話で、目が回るほど忙しい。

このように、忙しすぎて、ゆっくりと休むこともできない人が多いと思います。
毎日夢中になって、がむしゃらに何かをすることは、悪いことではありません。

しかし、何も考えることなく必死になっていることで、自分の道を間違ってしまうことがあります。
どんなに忙しくても、少し立ち止まってみることも、いいのではないのでしょうか。
自分自身のこと、自分の進む道などを考えてみることも、いいのではないのでしょうか。

- ☆ 自分は、何故そんなに忙しくしているのか
- ☆ 自分は、何を追い求めているのか
- ☆ 自分は、一番何をしたいのか
- ☆ 自分は、これからどのように進めばいいのか
- ☆ 自分は、どんな未来を想像しているのか

このようなことを具体的に、考えてみては、いかがでしょうか。
考えてみると、自分の今の立ち位置が、よくわかるでしょう。

忙しくても少し立ち止まることで、見えなかった多くのことが、見えるようになるのです。
忙しい時こそ、少し立ち止まって、自分自身と向き合うようにしましょう。



あなたは何がしたいのですか 540



生きるということは、自分が自分の信念や考えにもとづいて、行動することです。それこそが、自分で生きることになります。

親や他の人、会社から言われたことを、真面目にやっているだけでは、自分が生きているとは、言えないでしょう。

今あなたは、たくさんのやるべきことを、やみくもにしているだけかもしれません。逆にしたいことが多くて、どうしていいか分からない人もいます。

ここで、「多岐亡羊(たきぼうよう)」の話を紹介します。

羊を飼っていた人が羊を、逃がしました。

そこで、慌てて追いかけてきました。

隣り近所の人と一緒に、追っかかりました。

あんまりに岐路(えだみち)が、多かったです。

あっちへ行ったこっちへ行ったと、言っているうちに、どこに行ったのかわからなくなりました。

「多岐亡羊」の意味は、枝道が多いため逃げた羊を見失うように、どれを選んだらよいか思案にあまることのとえです。

また、道を求める者が末節にこだわり、真理に到達し難いこと、学問の道があまりに細分化しすぎ、真理が見失われがちになるとえです。

あなたは、今たくさんのことを同時にやっているのでは、ないでしょうか。

あれもこれも大事だと、思っているのかもしれませんが。

あれもこれもでは、焦点が絞れず、結局羊を見失うことになります。

枝葉のような小さい事に、こだわってはいは、何も得られなくなります。

あなたが、一番求めているもの、一番したいことは何かを、明確にしましょう。

それを求めて、重点的に行動することが、自分で生きるということです。



夫婦円満の秘訣 541



結婚してあっという間に、三十年以上になります。
その間、夫婦とも仕事をしながら、子どもを育ててきました。

定年退職後は、二人とも仕事をしていません。
毎日自由に過ごしています。
それだけ夫婦が、いっしょにいる時間が長くなりました。

人間関係の悩みの中に、夫婦関係での悩みが多いそうです。
日常茶飯事いっしょに生活をする関係上、悩みが尽きないのかもしれない。

どのようにしたら、夫婦円満で過ごすことができるのでしょうか。
夫婦円満で、笑顔で毎日楽しく過ごせたら、幸せでしょう。

そこで、私なりの経験から、夫婦円満の秘訣を紹介します。

- ☆ 悪口を決して言わない
- ☆ 良いところをどんどんほめる
- ☆ 自分の理想とする妻(夫)を相手に求めない
- ☆ 期待値を60%程と考える
- ☆ 互いの意志や考えを尊重する
- ☆ したいことを自由にしてもらう
- ☆ お金の使い方を制限しないで、思うようにしてもらう
- ☆ 相手の親・祖父母・親戚関係の批判をしない
- ☆ 散歩、食事、買い物、映画、旅行など必要な時に、いっしょに行動する
- ☆ 日常的に会話を楽しむ
- ☆ 困っていることがあれば、助けたり応援したりなど、相手が喜ぶことをする
- ☆ 家事など必要な役割分担をする
- ☆ 趣味や習い事に干渉しない

だんだん年を取るにつれて、夫婦でいることのありがたさを感じるようになりました。
私の好きな言葉に、「つかず・離れず・干渉せず」があります。

この言葉のように、お互いが引っ付きすぎない、離れすぎない、干渉しないで、毎日楽しく、自由で過ごしていけたらと願っています。



「しかし」の言葉に気をつけよう 542



人との人間関係が良好であると、悩みが少なくなります。
信頼を得て、行動しやすくなります。

人間関係が悪い人は、悩みが多くなります。
信頼を得られず、行動が途中半端になります。

自分では気づきませんが、人間関係が悪くなる人がいます。
それは、ある言葉を多く言うからなんです。

ある言葉とは、「しかし」です。

「しかし」を使う場合は、今まで述べてきた事柄を受けて、それと相反することを述べる時に用います。

知っている人で、「しかし」をよく言う人がいました。
職場の人が、「この計画でみんなで協力して、取り組んでいきましょう。」と協力をお願いしました。

すると、その人は、「しかし、少し予算が足りないようです。」と言います。

職場の人が、「なんとかこの予算で頑張ろう。」とお願いします。

すると、その人は、「しかし、期日までの時間が足りません。」と言います。

職場の人が、「みんなで協力して早くできるようにしましょう。」とお願いします。

すると、その人は、「しかし、このスタッフでは厳しいと思います。」と言います。

一回目の「しかし」を言われて、職場の人は、困った様子でした。

三回目の「しかし」を言われて、職場の人は、怒った様子でした。

こんなに「しかし」を多く言われると、なかなか先に進みません。

「しかし」を何回も言った人は、頭がいい人で決して悪気がある人ではありませんでした。

計画を見て、正直に問題点を指摘したのです。

職場の人は、「しかし」を何回も言われると、自分の計画に反対しているように思うのです。

それだけ、「しかし」の言葉は、強い否定のよう感じてしまうのです。

これでは、人間関係がよくなるはずがありません。

このような場合は、「そうですね、みんなで協力しましょう。」と言った後に、「課題として予算・時間が心配ですが、何とか工夫していきましょう。」と言えば、きっと喜ばれることでしょう。

決して、「しかし」を多く使わないようにしましょう。

相手の思いや願いを、まず自分がしっかりと受け止めましょう。

そして、相手が喜び、やる気が高まる言葉を言いましょう。

それが、相手への優しさなのです。

生きがいを見つけよう 543



皆さんは、生きがいを持っているでしょうか。
何か好きなことを、継続していることはありませんか。

生きがいが、学校の勉強、仕事、子育ての人が多いかもしれません。
これでもいいのですが、残念なことにその期間だけで終わってしまいます。

例えば、会社の仕事であれば、定年退職で終わってしまいます。
できればこれ以外の生きがいがあるといいと思います。

私は、人を育てることが生きがいです。
長年教員で、子どもたちや先生方を育ててきました。
今は、しあわせ塾(ホームページ・ブログ)で、人生の幸せな生き方を知ってもらい、若者をはじめ
多くの人を育てていきたいと活動しています。

妻は、人の役立つ物・人から喜ばれる物を作るのが生きがいです。
美味しい料理を作ったり、洋服を仕立てたり、陶芸品を作ったりして、毎日楽しく活動しています。
妻が作った物を、みんながとても喜んでいます。

母は、日本舞踊を踊るのが生きがいです。
八十八歳になりますが、現役で日本舞踊を踊っています。
舞台にも立ち、観客からたくさんほめてもらっています。
小さい時から、今まで続いている生きがいです。

生きがいがあると、いいことがたくさんあります。

- ☆ 楽しくて、元気になれる
- ☆ 長く続けられる
- ☆ 毎日の生活にはりが出てくる
- ☆ 知識や技能が身につく
- ☆ たくさんの仲間ができる
- ☆ 楽しみがあるので、長生きできる

このように、いいことばかりです。
もしあなたが生きがいがないのであれば、ぜひ探してみてください。

好きなこと、楽しみにしていること、興味・関心が高いこと、何回もやっていること、日常生活の中にあることなどから、生きがいを探してみてください。
きっとあなたにふさわしい生きがいが、見つかることでしょう。

人としてすべきでないこと 544



学校・会社・地域社会などの組織においては、いろんな人がいます。
すべての人が、誰からも好かれていて、人としての資質が高い人ではありません。

人間ですから、経験不足や人間的な未熟さがあります。
なかには、人としてすべきでないことを平気ですて、みんなを困らせるような人もいます。

人として、どんなことをすべきでないのでしょうか。
ここで、論語から孔子の言葉を分かりやすく紹介します。

子貢がたずねた。
君子もまた人を憎むのでしょうか。

孔子は言った。
憎むことはある。
人の悪口を言いふらす者、目上の人の陰口をたたく者、勇ましいばかりで礼儀知らずの者、思い切って行動するばかりですぐに行き詰まってしまう者、こういう者を憎む。

また孔子はこうも言った。
子貢よ、憎むことがある。
他人のよい意見を勝手に自分の意見だとする者、自分の傲慢さを勇ましいと勘違いしている者、他人の隠し事を暴露しそれを正当化する者だな。

孔子が言うように、人としてすべきでないことを、分かりやすくまとめてみました。

- ☆ 人の悪口やグチばかり言う
- ☆ 上司への批判を陰でコソコソと言う
- ☆ 目立つことが好きで、人の和を乱す
- ☆ 日常的な礼儀ができない
- ☆ 考えなしに暴走する
- ☆ 他の人のいいアイデアを横取りする
- ☆ 他の人の秘密を勝手に暴露する
- ☆ 自分の失敗を他の人のせいにする

会社などで、このような人がいては、上手くいくはずがありません。
会社のみならず、このようなことをする人自身が、大きな損をすることになります。

人として、すべきでないことは、すぐにでも止めましょう。
そのためにも、孔子が言っている言葉を、しっかりと胸に刻み行動しましょう。

人を使い捨てにしない 545



不況の波の中で、多くの企業が厳しい状況に追い込まれます。
有名な大企業ですら、経営が困難になってきます。
そんな時に、必ずすることがあります。
それは、数千人規模のリストラです。
多くの人々が、企業再建の旗印のもとに、解雇を余儀なくされます。
解雇された人やその家族は、その日から路頭に迷うことになりま
す。
経済的のみならず、精神的にも厳しい状況に追いやられます。
リストラされた人を雇用してくれる企業は、なかなか見つかりません。

企業のために、自分自身の身を捧げて、真面目に努力をし、企業に多くの貢献をしてきた多くの人が、企業に使い捨てされるのです。

ある有名なプロ野球の監督がいました。
その監督は、選手が今後プロとして活躍が期待できなくなり解雇になった時に、選手の生活を心配していました。
そして、監督自らいろいろな会社・店などを回り、お願いをして、選手の今後の雇用を確保してくれました。
監督は、決して人を使い捨てにしなかったのです。
監督は、人として温かさを持った人だったのです。
そのような監督は、厳しいですが誰からも尊敬されます。

映画の「引越し大名」の話を一部紹介します。

姫路藩書庫番の片桐春之介は、書庫にこもりっきりで人と話すのが苦手な引きこもり侍でした。
あるとき、藩主の松平直矩は、幕府に姫路から大分への国替え(引越し)を言い渡されます。
当時の”引越し”は全ての藩士とその家族全員で移動するという、費用と労力がとてもかかる超難関プロジェクトでした。
そこで片桐は、引越し奉行を命ぜられ、多くの人々の助けを借りて、数々の超難関を解決していきます。
そのなかに数百名の藩士のリストラがありました。
片桐は、その藩士に開墾されていない土地を与え、百姓にさせました。
藩士は、怒りでいっぱいでしたが、片桐の「時がきて、石高が上がれば、必ず藩士として呼び戻す」の言葉に、納得して百姓になりました。
十五年後に、その時が来ました。
片桐は、百姓をしていた藩士をすべて呼び戻すことができました。
引越し大名でも、人を大切にしているのです。
人は、物ではありません。
血が通った人間なのです。

**人それぞれの人生があり、日常の生活があるのです。
どんなことがあろうが、決して人を捨てない、人を大切にしたい自分でありたいものです。**

現場百回で切り抜けよう 546



子どもが乗った自転車と乗用車との接触事故がありました。
子どものケガがありましたが、幸いなことに軽傷で済みました。
軽傷であれば、学校側は現場を見ずに、子どもや運転手に注意喚起をして、終わる場合があります。
しかし、私は、接触事故が起こったとの情報を受け、すぐに現場に駆けつけました。
そこで、現場の情報収集等にあたりました。

- 子どもが乗った自転車の動きや自動車の動き
- どのようにして、事故が起こったのか
- 事故が起こった後の子どもや運転手の対応
- 子どものケガの状況や処置
- 事故を見ていた人からの状況収集
- 子どもの保護者・警察への連絡

このようなことを把握するとともに、子どもやその保護者、運転手、警察とともに、適切な事後処理を行いました。
もちろん子どものケガの対応が最優先でした。

その後も事故現場に、何回も行き、見落としていた状況や情報がないか確認しました。
何回も確認するうちに、事故が起こりやすい現場であること、かなりのスピードを出して走る乗用車があること、子どもたちが何回も乗用車と接触しようとしたことがあったこと、子どもたちの自転車の乗り方が良くないことなど、多くのことが分かりました。

そこで、対策を十分練り、実施しました。
その後、事故が起こりそうになることが、なくなりました。
現場に、何回も足を運んだことが、大変良かったのです。

刑事ドラマで、年老いた刑事が若い同僚に、「捜査が行き詰まったときは現場に戻るんだ」と教えるシーンがよくあります。
若い刑事は、年老いた刑事からことあるごとに「現場百回」を繰り返し刷り込まれます。
そして、若い刑事は、現場で事件の謎を解く決定的な証拠を見つけたり、犯人しか知り得ない事実を発見し手柄を上げ、「現場百回」の重要性を身をもって知ることになります。

この「現場百回」は、いろいろな仕事などの問題発生時に、大変有効な方法です。
人は、机上や頭の中だけで、問題を解決しようとしません。

現場なくして、本当の解決はできないのです。
「現場百回」なら、見えなかったたくさんのことが、見えるようになるのです。
真実がわかってくるのです。
何事も「現場百回」で、汗をかきながら問題を解決していきましょう。

自分の考えをはっきり言おう 547



この頃は自分の考えをはっきりと言う人が、少なくなっているように感じます。どうして自分の考えを、はっきりと言わないのでしょうか。

- 物事を自分の頭で、考えようとしないので言えない
- 人の考えを聞いて、それに合わせる
- 自分の考えがあっても、言うのが恥ずかしい
- 自分の考えを言って、批判されるのが怖い

このような理由が、考えられると思います。しかし、自分の考えをしっかりと持ち、自分の考えをはっきりと言い、自己主張することは生きていく上でとても大切なことではないでしょうか。

- ☆ 自分の考えで、生きることが充実感があり、楽しいです。
- ☆ 自分の考えで、自分の道が開けることが嬉しいのです。
- ☆ 他の人が自分の考えを受け入れてくれれば、考えが広がります。
- ☆ 自分の考えをはっきり言うことで、自分の考えが深まり、他の人の考えから学ぶことができます。

自分の考えをはっきり言って生きた方が、人生が充実したものになります。あなたの意志が周りの人にも、しっかりと伝わり、あなたの存在感が高まります。

あなたの考えから、周りの人の学びが生まれます。もし自分の考えをはっきりと言って、批判されたとしても、その批判から自分自身多くの学びがあるのです。

- 遠慮せずに、自分の考えをはっきりと言いましょ。
- はっきりと言うことができる、あなたの姿が輝くのです。



ふるさととは元気のもと 548



誰にでもふるさどがあります。
ふるさどには、小さいころのたくさんの思い出があります。

多くの人が、何歳になってもふるさとを愛してやまないのです。
ふるさと納税を多くの人がしていますが、このことからふるさとへの愛が強いことがわかります。

ここで、熊本日日新聞の文章を一部紹介します。

年を取ると、故郷との距離がどんどん近くなっていく。
美術家の横尾忠則さんは自身を「故郷主義者」と評する。
兵庫県西脇市出身。
田んぼのカエル、入道雲、少年雑誌・・・、何かのきっかけで、そんな少年時代の記憶がよみがえるといふ。

「故郷は創造の源泉であり、もっとも大事な場所」と横尾さん。
それは病気の時の点滴みたいなもので、パックにはいろいろなものが入っていて「僕を元気にしてくれる」。

横尾さんのみならず、人々にとって、ふるさととは、生きる原点であり、元気のもとなのです。
誰でも知っている歌「故郷(ふるさと)」の歌詞を紹介します。

兎(うさぎ)追いし かの山
小鮒(こぶな)釣りし かの川
夢は今もめぐりて
忘れがたき ふるさと

如何(いか)にいます 父母
恙(つつが) 無しや友垣(ともがき)
雨に風につけても
思い出ずる ふるさと

こころざしを 果たして
いつの日にか 帰(かえ)らん
山はあおきふるさと
水は清き ふるさと

ふるさとの自然、ふるさとの人々、ふるさとの思い出、ふるさとへの愛、ふるさとへの誇りをいつまでも、大切に生きていきたいものです。
人は、ふるさとがあるから、元気で強く生きられるのです。

どんな職業も素晴らしい 549



世の中には、いろいろな職業の人がいます。
例えば、公務員、会社員、清掃業者、政治家など様々です。
あなたが、この四つの職業に、ランクをつけて下さいと言われたら、どのようにランクをつけますか。
人それぞれランクのつけ方が違うと思います。
しかし、一位政治家、二位公務員、三位会社員、四位清掃業者と考えた人が、多いかもしれません。

私の考えは、このようではありません。
一位公務員、一位会社員、一位清掃業者、一位政治家なのです。
どんな職業も一位なのです。
どんな職業も人の役に立つ、素晴らしい職業なのです。
ランクの違いは、全くありません。

ここで、ある母親と子どもの話をします。

母親は、夫を早くなくし、一人でクズ屋(ゴミや不要な物を集める職業)をして、女の子を育てていました。
女の子は、小学校の時は良い子で優しい子だったのですが、中学生からぐれはじめ、とうとう二年の時には、警察のお世話になるようになりました。

何故ぐれはじめたかという、他の子どもから、「いくら勉強ができるからといって、クズ屋の娘やないか」と言われたことが、大きなショックになったのです。
それから、「お母さんがあんな仕事をやっているから、いくら勉強やったって、みんなからバカにされる」と考えるようになったのです。

ある時、母親が、自分の足腰が痛んだので、子どもにリヤカーを押してもらうように頼みました。
子どもは嫌がりましたが、しかたなく手伝うようにしました。
何回か手伝ううちに、子どもは、「お母さんだって、この仕事が好きなはずはない。でも私のために、この仕事を足腰が動かなくなるまで頑張り続けてくれた。私のために。だのに私はお母さんを恨むなんて」と気づきました。
その後立ち直ることができ、今では、いい母親になって、二人の子どもに恵まれています。

世の中のクズ屋に対する偏見の目が、親子を追い詰めたのです。
クズ屋も素晴らしい職業なのです。
いろいろな職業に対して、偉い卑しいの差は、ありません。
そのような見方考え方こそ、恥ずかしいことなのです。

どんな職業もなくてはならないものばかりです。
みんな人の役に立っていて、尊いのです。
どんな職業の人も、胸を張って生きましょう。

不安ランキング5は何かな 550



よく「不安だ。不安だ。」と言う人がいました。
どんなことが不安なのですか、と尋ねると、はっきりしないのです。

自分では、よくわからないのですが、いつもなんとなく不安なのです。
いつも不安であれば、気持ちが暗くなり、いいことはあまり起こりません。

このように、いつもなんとなく不安を抱えている人は、多いのではないのでしょうか。
できるだけ、不安な気持ちをなくすことが、いいでしょう。

そして、毎日を不安がなく、明るく楽しく過ごすことができれば、生活が充実してきます。
そのためには、まず自分の心の不安と向き合しましょう。
そこで、まず不安ランキングの一位から五位までを、自分で考えてみて下さい。

ここである有名芸能人の不安ランキングを紹介します。

- 一位 仕事
- 二位 健康
- 三位 お金
- 四位 頭髪
- 五位 家族

このように、まず自分の不安をはっきりと知ることが大切です。
また、不安の程度も知ることができます。
不安がよく分からないという、不安から解消されることになります。

次に、それぞれに対する解決策を考えてみましょう。

一位の仕事であれば、仕事のスキルを高める、職場での人間関係を良くすることなどが、考えられます。

四位の頭髪であれば、専門家に相談する、頭髪剤などを活用するなどが、考えられます。

最後は、考えた解決策を意識して、できることから実行に移します。
こうすると不安は、確実になくなります。

自分の心の中の不安と真剣に向き合い、不安解消の努力をすることで、明るい前向きな自分を取り戻すことができるのです。

不安という自分の心と向き合える、いいチャンスになるのです。

