

偉くなんかならなくていいよ 551



親は、自分の子どもは自分の思い通りに育つと思いがちです。
自分の子どもを、思い通りにできると思っています。
そのような親の思い込みに、子どもは苦しんでいるのです。
親の思い込み通りにしか生きられないなら、子どもは自由に思い切ったことができません。
毎日が息苦しくて、疲れ果ててしまいます。
ここで、小林さんの話を紹介します。

小林さんは、中学校の校長をしていました。
自分が勝ち気で負けず嫌いだったから、娘に対しても、小さい時から「偉くなれ」と言って育ててきた。
大きくなると、さらにその上に「人より偉くなれ」と言った。

娘は小学校、中学校、高等学校までは、自分の思い通りに伸びていったが、東京の大学に行ってから、そうはいきませんでした。
あらゆる努力をしても、自分よりすぐれているものが幾多あることを知った時、もはや我が人生はこれまでと、生きる望みを失い、急行電車の投身自殺をしてしまったのです。

遺された手紙には、「両親の期待にそうことができなくなりました。人生を逃避することは卑怯ですが、今の私にはこれより他に道はありません。」と書かれていました。
さらに「お母さん、本当にお世話様でした。今私はお母さんに一目会いたい。お母さんの胸に飛びつきたい。お母さん、さようなら。」と書いてありました。

手紙を読んだ妻は、気も狂わんばかりに子どもの名前を呼び続け、たとえ一時間でもよい、この手で看病してやりたかったと、泣きわめくのでした。

小林さんは、「偉くなれ」と言い続けたことに、深く反省しました。
以後の人生を小林さんは、家庭教育の探求と普及に人生を捧げました。

坂村真民さんの詩を紹介します。

小さい花でいいのだ
人にほめられるような大きな美しい花でなく
だれからも足をとめて見られなくてもいい
本当の自分自身の花を咲かせたらいいのだ
それを神様仏様に見てもらえればいいのだ

子どもを信じて、そっと見守りましょう。
偉くなんかならなくていいのです。

**子どもに、自分自身の花を咲かせましょう。
子どもの意志と行動で、その花が咲くのです。**

「なんとかする」と強く闘志を燃やそう 552



人生において、次から次に問題やトラブルが起こります。

- 友だちとちょっとしたことで、ケンカになった。
- 仕事関係で、任されている作業で問題が起こり、進まなくなった。
- 仕事中に、学校から子どもの具合が悪いと、連絡があった。
- 会社の経営が難しくなり、資金が不足してきた。
- 夫婦関係が、あまく上手いなくなってきた。

このようなことが、起こった時に、あなたは、心の中でどのように考えますか。

☆「なんとかなる」

☆「なんとかする」

「なんとかなる」と考えるとします。

「なんとかなる」は、成り行きにまかせたり、他の人に任せたりして、自分で問題を解決しようとする意志が感じられません。

受け身的であり、責任は自分にならないように感じます。

これでは、問題を上手く解決することが、難しいでしょう。

「なんとかする」と考えるとします。

「なんとかする」は、自分で問題を解決しようとする意志を感じます。

主体的であり、責任は自分にあるように感じます。

そうであると、問題をなんとか解決しようと考え・行動し、問題解決ができるでしょう。

人生の問題やトラブルの解決は、「なんとかなる」ではなく、「なんとかする」がいいのです。

常に自分で責任を持ち、自分で解決しようとする姿勢こそが、大事なのです。

逃げないで、自分で果敢に立ち向かっていきましょう。

「なんとかする」と強く闘志を燃やしましょう。

そして、問題やトラブルを積極的に解決していきましょう。

そのことが、あなたの力や自信になっていくのです。



筋力強化で健康寿命を延ばそう 553



六十歳を過ぎると、後どれくらい生きれるだろうかと考えます。
できるだけ長生きしたいと強く思います。

しかし、長生きはしたいのですが、病院での生活にはなりたくありません。
自宅で日常生活が普段通りにできる健康を保って、長生きしたいです。
このような思いは、誰でもがそう思っていることでしょう。

介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が2016年は、
男性72.14歳、女性74.79歳だったと、厚生労働省は公表しています。
平均寿命(男性80.98歳、女性87.14歳)と比べると、男性は8.84年、女性は12.35年の
差があります。
つまり、この期間に医療や介護が必要となる可能性があるのです。

崇城大学総合教育センター講師の阪本達也は、健康作りに関する筋力の大切さを話していま
す。

突然病気で入院しても、日頃から筋力を維持していれば短期間で、普通の生活に戻れます。
「健康寿命」を延ばすためには、筋力が必要です。
正しいウォーキングの仕方は、頭の上から糸でつられているようなイメージで、正しい姿勢を意
識し、腕は肩甲骨からしっかり振って、広い歩幅で歩いた方がいいのです。
運動を長続きさせるために、結果を早く求めず、仲間とのコミュニケーションを楽しみながら、心
地よい汗を流しましょう。

このアドバイスを生かして、妻とのコミュニケーションを楽しみながら、毎日の朝のウォーキング
で、筋力強化を意識して、歩きたいと思います。
日頃の日常生活においても、荷物を持ったり、階段を登ったりなど、できる範囲での筋力強化を
していこうと思います。

**医療や介護にできるだけ、お世話にならないでいよう、日頃から筋力強化で、健康寿命を少
しでも伸ばせるようにしたいものです。**



仏様に感謝感謝 554



私の父は、私が小学校五年生の時に、急に病気で亡くなりました。小さい頃にいっしょに釣りに行ったり、キャッチボールをしたりして、よく遊んでくれました。名前は、孝(たかし)です。おそらく父の両親が親や目上の人、仏様を尊敬し、孝行するようと名付けたのではないかと思います。論語で有名な孔子の教えに、父母への孝行を重んじるがあります。孝は、おそらく論語からの一文字だと思います。父は仏様になりましたが、毎月の命日には、墓参りの後には、お坊様から仏壇にお経を唱えていただいています。亡くなって五十回忌が過ぎましたが、母や私たち家族が元気にしているので、父も喜んでいてくれることと思います。

ここで、熊本日日新聞掲載の尾崎光正さんの「父と母」を紹介します。

わが家で毎朝一番にお茶を飲み、食事をするのは仏様です。父親とご先祖に毎朝夕お参りを欠かさないのは九十五歳になる私の母親です。朝起きると、誰もいない座敷に電気がついています。部屋が暗いと仏様にご飯を食べられないからなのです。

父は七十六歳で他界しました。この夏二十三回忌の法要を済ませました。

母がこんな話をしたことがあります。「父ちゃんが死んだあとも、前と同じように畑仕事をした。父ちゃんのみまで働いた。涙が出た。仕事の帰り道、涙が止まらなかった」「生きていればいやなこともあるけど、うれしいこともある。孫が結婚して今はひ孫まで自分を慕ってくれている。こんな幸せを知らずに逝ってしまった父ちゃんがかわいそう。自分だけ長生きして申し訳ない」

父は日中戦争で中国へ出征し、負傷し、四年間の捕虜生活をチベットで過ごしました。終戦後、無事故郷の八代に帰郷したときには、自分の墓が建てられていたそうです。戦後の混乱期に、父と母はお互いの顔も知らずに結婚しました。農業の傍ら、父は都会に仕事に行き家計を助けてくれました。母は米、ミカン、野菜などを栽培して父のいない留守を守りました。

父と母の夫婦の絆は、結婚してからしだいに強く結ばれていったのだと思います。なぜなら、他界して二十年以上たとうとしている今でも、母にとって一番大切な記憶は父であることを、息子の私が一番感じているからです。連れ合いのあるべき姿を私は母と父から学んでいます。

父が戦地から帰ってこなければ、今の私はこの世に存在しません。妻と知り合うことも今の家族を持つこともなかったはずです。私の命は、自分だけのものではなく父と母の命でもあるのです。そして、今の私の家族のものでもあるのです。そう考えると、捕虜としてたくましく生き延びた父と戦後の厳しい生活の中で私を育ててくれた母に、ただただ感謝です。

父との思い出は、盆や正月に親戚が集まったときの宴会の席で、捕虜生活中に覚えたけっして上手ではない中国語の歌を毎回聞かされたことです。父は滑稽で周りのものを笑わせるのが得意でした。だからこそ四年間もの捕虜生活を耐え抜くことができたのだと思います。そんな父との思い出は遠い昔話になりました。

今年の夏も、私が育てた百日草、千日紅、鶏頭の花が家の畑で咲いています。母が毎日仏壇と墓に生花を供えるので、私もご先祖のためにと一役買っています。母は最近、「もうそろそろ父ちゃんが迎えに来てくれてもよかばってん」と、よくつぶやくようになりました。くの字に曲がった腰で、今日も仏壇にお茶を運んでいます。

尾崎光正さんは、私の昔からの友だちで、一緒に楽しくお酒を飲んだ時に、お互いの母のことを話しました。今回熊本日日新聞に掲載されていたのを見て、あらためて亡くなったお父さんのことや今のお母さんの様子がよく分かりました。

仏様に感謝・感謝の気持ちで、日常から仏様を大切にされている姿に、感動しました。

今自分たちが生きているのは、仏様のお陰なのです。

その恩をいつまでも忘れずに、感謝・感謝で毎日を大切に過ごしていきたいものです。

雑草にも名前がある命がある 555



あなたは、同じ職場の人の名前を、正確に言えるでしょうか。
ひょっとすると同じ職場の人であっても、名前を知らない人も多いかもしれません。

そんは人は、「君」「あなた」「あの人」などと呼ぶのでしょうか。
私の名前は、宮崎寛と言います。
親がつけてくれた名前で、寛は、人生を寛大に生きて欲しいとの願いで、命名してくれました。
とても気に入っている名前です。

人には、誰でも立派な名前があり、大切な命を持っています。
他の人の名前を知らないと言う人は、人に対する愛情が少し弱いのかもしれません。
大勢の人がいる場所であっても、一人一人名前があり、大事な命があるのです。

昭和天皇は、次の言葉を述べられています。

**雑草という草はない。
どんな植物でもみな名前があって、それぞれ自分の好きな場所で生を営んでいる。
人間の一方的な考え方で、これを雑草として決め付けてしまうのはいけない。**

昭和天皇が、どんな草も名前を持っていて、命があり、生の営みがあることを強く述べられています。
心の温かさと広さが伝わってきます。

人も同じで、それぞれ名前があり、命を持って日々の生活を営んでいます。
すべての人が、大切な一人の人間なのです。

**大勢の人と見る見方を止めましょう。
大切な一人、一人と見る見方をしましょう。
いつも一人、一人を大事にできる自分でありたいものです。**



真の友だちを求めよう 556



誰でも友だちが、たくさんいると思います。

- 学校時代の同級生
- 職場の同僚
- 部活動やクラブの仲間
- 趣味仲間

このような関係から、友だちになっている人が、多いと思います。

おそらく気心が知れている、話しやすい、自分のことを分かってくれるなどの理由があると思います。

人の人間性や人格、信頼性などを見るときには、その人の友だちを見ると良いと言われます。

諺に「朱に交われれば赤くなる」とあります。

人は、仲良くしている友だちによって、大きな影響を受けるのです。

良い友だちであれば、自分も良くなります。

逆に悪い友だちであれば、自分も悪くなります。

論語に次の言葉があります。

自分にとって有益となる三種類の友がいる。

剛直な友、誠実な友、博識な友である。

有益な人は、どんな人でしょう。

☆ 剛直な人

曲がったことが嫌いで、まっすぐな人

いけないことはいけない、「こうあるべし」と素直に自分を表現する人

例えば、悪いことをする人を見かけたら、注意したり止めさせたりできる人です。

☆ 誠実な人

ウソを言わない、相手に対する思いやりがある人

あたたかく、人情味あふれた心の広い人

例えば、困っている人がいたら、助けたり、相談にのったりする人です。

☆ 博識な人

よく勉強していて、内容を的確に理解している人

知っていることを威張ることなく、謙虚である人

例えば、難しい事でも、人に分かりやすく説明できる人です。

論語では、お互いに良い刺激を与え合って、成長していけるような、真の友だちを作ることの大切さを説いています。

人は、ひとりでは生きていけません。

自分の人生をより豊かにしていけるかどうかは、人間関係にかかっています。

そのためにも、ぜひ真の友だちを積極的に求めましょう。

この人だと思う人を、友だちにして下さい。

目上の人と上手に話そう 557



友だちや年下の人と話すのは、誰でも気軽に話すことができます。
しかし、目上の人や上司と話すのは、苦手な人が多いのではないのでしょうか。

私は、若い頃よく次のような失敗をしたものです。

- 相手が他の人と話しているのに、割り込んで一方的に自分の話をする。
- 相手が忙しい様子なのに、待つことをしないで、自分の話を聞いてもらう。
- 相手が欲しい情報を自分が持っているのに、相手に話すのを忘れている。
- 相手の顔を見ずに、持っている文章を見ながら、自分の話をする。

このような失敗は、しないほうがいいでしょう。
仕事においては、報告・連絡・相談は不可欠です。

目上の人や上司が意志決定する際に、必要なことを、的確に伝えるのが鉄則です。
目上の人や上司と上手に話せるようになることは、人から信頼され、自分が大きく成長できること
になります。

ここで、論語の「三つの過ち」を紹介します。

目上の人と会話する際、気をつける三つの過ちがある。
言うべきでないときに発言する。
それは軽はずみ。
言うべきときに発言しない。
それは隠しだて。
相手の顔色を見ないで話す。
それは自分勝手。

論語にあるように、次の様に心がけたいものです。

- ☆ 先走って話をするをしない。
- ☆ 言うべきことをきちんと伝える。
- ☆ 相手の気持ちを察して話をする。

このことは、自己中心の立場でなく、相手中心の立場で話をすることです。
相手に対する優しさや思いやりなのです。

話し方や話すタイミング、話の内容を適切に判断できる人になりましょう。

世の中いろんな人がいるよ 558



「こんな人がいるなんて、信じられない」
「あんな行動をするなんて、あの人少しおかしいよ」
「あんなこと言う人は、どうしても許せない」

このように、人を批判する人がいます。
しかし、本当に批判をする人が正しくて、批判をされる人が、おかしいのでしょうか。
そうとは限らないと思います。
例えば、昔は、男性と男性、女性と女性のように同性者が、恋愛したり結婚することは、明らかにおかしいと思われていました。
今では、当然のことと社会が認めています。

昔は、大人の人が仕事をせずに、無職でいることに、周りの人は許せない気持ちがありました。
今では、フリーターやひきこもりと言われ、多くの人がそのような状況にいます。
世の中には、いろんな人がいるのです。

- ☆ 平気でウソをつく人
- ☆ 真面目に仕事をしようとしていない人
- ☆ すぐ怒り出す人
- ☆ 多くの人の中に、自分から入ることができない人
- ☆ 何でも他の人にしてもらう人
- ☆ 楽なこと楽しいことだけをする人
- ☆ いろんな所で悪口を言う人
- ☆ 悪いことをしてお金を稼ぐ人
- ☆ すぐ暴力をふるう人

世界や日本の世の中には、自分の尺度では、はかれないようないろんな人がいるのです。
すぐに信じられない、おかしい、許せないと人を決めつけないようにしましょう。
どの人もそれなりの過去や事情、現在の状況等があるのです。

世の中いろんな人がいるから面白いのです。
いろんな人がいるから、自由なのです。

いろいろな人がいると認識をしましょう。
人を悪く決めつけるより、人に対する広く寛容な心を持つことが、人に対する愛なのです。



子どもへの力での指導を止めよう 559



子どもは、大人より体が小さく弱い立場にあります。
子どもは、大人になる前の成長を続けています。
まだまだ心も体も十分ではありません。
子どもは、じっと座って話が聞けなかったり、チャイムの合図が守れなかったり、宿題をしてるのを忘れてたりなどします。
友だちとケンカしたり、意地悪したり、ウソをついたり、いじめをしたりなど、やってはいけないことをしたりします。
それが子どもなのです。
大人は、その子どもたちを温かく長い目で、教え育てていかなければなりません。

ここで、熊本日日新聞の「相談室より」の一部を紹介します。

小学校四年生の男の子。
これまでは「学校は楽しい」と言って朝早くから元気に楽しく登校していた。
ところが、今の担任になってから朝になると「頭が痛い。お腹が痛い。学校に行きたくない」と言い出した。
近所の病院で診てもらったが、原因が分からなかった。
そのうち、とうとう発熱するようにもなった。
家族も心配して大きな病院で検査してもらったが、原因はつかめなかった。
登校を渋り始めて数ヶ月たって、ようやく「担任から体罰を受けている」と話した。
担任は大声で叱り、たたき、蹴るなどの体罰をしているという。
同級生の親の中には、うちの子はおとなしいので体罰を受けることはないが、ほかの子がされるのを見てショックを受けており「学校が怖い」と言い、登校を渋ることもあるという。

この事例は、先生の体罰の事例です。
先生は、子どもたちを短期間で、自分の思うとおりにしたいのです。
思うとおりにできない子どもには、叱ったり、たたいたり、蹴るなどの体罰を加えるのです。
まさに子どもに対して、大人の力で、指導をするのです。
子どもにとっては、怖くてならないでしょう。
そのような力づくでの指導は、明らかに誤りです。
すぐにでも止めるべきなのです。
今の多くの先生たちは、体罰による指導をしていません。
子どもに対して、温かい心を持って、優しく指導をしています。

これは、先生だけではありません。
親も自分の子どもに、力で指導する場合があります。
大人も弱い人に対して、力で指導する場合があります。

**力での指導で、指導が上手くいくことは、決してありません。
指導は、その子やその人に応じた優しい言葉が、有効なのです。**

人生の五つの心を大切に 560



人生においては、自分の心を磨くことが、自分を高めることになります。
どのような心を磨けば良いのでしょうか。
特に重要な五つの心があります。

☆「はい」と言う素直な心

素直な心は、人の話をしっかり聞き、多くのことを学ぶことができます。
学んだことを生かして、多くのことを実行できます。
何でも吸収できる広い心です。

☆「すみません」と言う反省の心

反省の心は、自分の生き方・考え方・行動が正しいかどうかを振り返ります。
より良い生き方・考え方・行動へと導いてくれます。
自分自身反省を糧に、力強く生きることができます。

☆「おかげさまで」と言う謙虚な心

威張ったりすることなく、頭を低くして生きていけます。
自分は周りの人々の支えで生かされていることを常に自覚し、誰に対しても優しく接することができます。

☆「させていただきます」と言う奉仕の心

何事も進んで人の喜ぶことをします。
常に人のためになることを考え、無意識・無償で実行します。
誰からも喜ばれ、感謝されます。

☆「ありがとうございます」と言う感謝の心

今自分が生かされているのは、みんなのおかげです。
そのことを素直に感謝できます。
心からお礼を言うことが、できるのです。

五つの心(素直な心、反省の心、謙虚な心、奉仕の心、感謝の心)は、すべての人の心にあります。
良く磨かれている心もあれば、あまり磨かれていない心もあり、人によりさまざまです。

日頃から五つの心を意識して、生活しましょう。
すると少しずつ心が、磨かれてきます。

心が磨かれるにつれて、自分が大きく成長できるのです。
しだいに人生も輝きを増してくることでしょう。

一円でもお金の管理を徹底しよう 561



あなたの財布の中に、お金はいくらぐらい入っていますか。
このように聞かれて、正確に答えられる人は、素晴らしいです。
正確でなくても、だいたい分かるならいいと思います。
しかし、あまり分からない人は、お金の管理ができていいのか心配です。
あまり分からない人は、誰かが財布の中から、お金を少し盗んでも気がつきません。
お金の管理ができない人は、お金から嫌われることになります。
公金等での不祥事がいたるところで、起こっています。

- 商品売上金の着服
- PTA・部活動活動費の使い込み
- 旅費の水増し請求
- 水道料金の着服
- 自治会交付金の横領
- 事務費の使い込み

このようないろいろなお金に関する不祥事があります。
不祥事の原因は、借金・ギャンブル・贅沢品購入などがあります。
公金を横領すると罪になります。
懲戒免職等にもなります。

お金に対する管理が、どうして弱いのでしょうか。

- ☆ 会計処理をこまめにしていない。
- ☆ 心の弱さがあり、この程度の金額ならごまかせると安易に考える。
- ☆ 公金は、国民の税金や会社のお金という意識がない。
- ☆ 自分一人だけしか知らないので、大丈夫と思う。
- ☆ 借金などをしても、どうにかなると考えている。
- ☆ お金の大切さを知らない。
- ☆ お金の管理の甘さが、今後どのような結果になるかを想像できない。

このような理由があると思います。
お金に関する自分の心の弱さがあるのです。

不祥事を起こせば、責任を取るのは、本人なのです。
他の人が助けることはできません。

場合によっては、一生責任を負わなければならなくなります。
一円でも大切なお金なのです。

お金の管理ができない人は、取り返しのできない失敗をすることがあります。
人生において、幸せに生きれるかどうかは、お金の管理と関わっています。

一円でもお金の管理を徹底しましょう。
そのことが、自分を不祥事から守ることになるのです。

寄り道を進んでしよう 562



寄り道を進んでしよう、と言うとおかしく思われるかもしれません。
寄り道なんていけないことです、と言われるかもしれません。

私が小さい頃は、家に帰るまで、よく寄り道をしていました。

- 友だちの家に行き、友だちとゲームをして遊んでいました。
- 近くの川に行き、川の中に入りザリガニや魚を追いかけていました。
- 公園に行き、紙芝居をタダで、見ていました。

このような寄り道をして、親に心配をかけていましたが、ドキドキワクワクで、楽しかった思い出ばかりです。

今の時代の親であれば、寄り道をする子は、許されないかもしれません。

不審者等いて、不安なのかもしれません。

しかし、この寄り道で、多くのことを学んでいたように思います。

大人でも、仕事が終われば、すぐに家に帰らず、職場仲間と居酒屋に寄り道をする人がいます。
居酒屋で、楽しく語り合い、心を癒したりします。

私の家族は、旅行する時に、目的地のホテルに行くまでに、たくさん寄り道をします。

- 特産品を販売している道の駅があれば、寄り道をして買い物を楽しみます。
- 景色のいいところがあれば、寄り道して、車から出て眺めたり、写真をとったりします。
- 美味しそうなレストランがあれば、寄り道して、美味しい料理を食べます。

このような、寄り道こそが、旅行を充実したものにしてくれるのです。

寄り道することは、決して無駄なことではありません。

☆ 寄り道で、楽しさが増してきます。

☆ 寄り道で、心のゆとりが生まれます。

☆ 寄り道で、心が磨かれてきます。

寄り道をしない人生は、真面目すぎて面白くないでしょう。

寄り道を進んでして、人生を豊かにしていきましょう。



人情の機微に触れよう 563



人間関係を上手く保つためには、「人情の機微に触れる」ことが、大変重要なことです。人情の機微を知ることなしに、理論や理屈だけで事をなそうとすれば、人びとの反発を受けたりします。

何事もなかなか上手いかず、労多くして功少なしという結果に終わりがちです。そうしたことを無理に力をもってやろうとすれば、人びとを苦しめたりすることにもなります。

「人情の機微に触れる」とは、目に見えない人間の心の微妙な動きを、肌で感じて理解することです。分かりやすく言うと、「相手の心を読む」と言いかえができるかもしれません。

例えば、グループでの話し合いの中に、なかなか入れない人がいれば、「あなたはどう思いますか」と聞き、上手にグループの中に入れるように導きます。仕事で失敗して、悩んでいる人が近くにいれば、自分からその人に近づき、一緒に悩みを共有します。

このようなことは簡単そうで、意外に難しいのです。人間の世界において、どんなに頭が良く行動力がある人でも、人情の機微に触れることが、あまりできない人もいます。

逆に、頭があまり良くなくて、行動力がない人でも、人情の機微に触れることができる人がいます。すぐれた政治家、すぐれた指導者といわれる人の業績を見ると、やはりみなこうした人情の機微というものをよく把握し、それに則して物事を行なっているようです。

人情の機微に触れることができるようになるには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ できるかぎり実社会の経験を多くする。
- ☆ 周りの人の表情・様子などを見る。
- ☆ 周りの人の立場で、考えてみる。
- ☆ つねに素直な心と目で人を見る。
- ☆ 多くの人々と実際に触れあう。

このようなことを日頃から意識をすると、やがて人情の機微に触れることが、できるようになります。

人情の機微に触れることは、自分自身を成長させ、高めることにもなるのです。



頑張ることは何ですか 564



あなたが、頑張ることは、何ですか。
目標を持って、日々頑張っている人は、凄いです。
日々努力をすることで、目標に近づいてきます。
意識するだけで、結果に大きな違いがあります。
目標を持たずに、毎日をなんとなく過ごしている人は、進歩はありません。
目標がないので、やる気が出なくて、元氣になれません。

- 毎日確実に仕事が進むように、真剣に仕事を頑張る。
- 毎朝早く起きて、健康のために散歩をする。
- テストの成績が、前よりもよくなるように、毎晩勉強をする。
- たくさんの人と仲良くなれるように、自分から相手に話しかける。
- 仕事が終わって家に帰ってから、子どもたちの子守りをする。

このような小さな事でいいのです。
目標を持って、日々前進し、成長していくことが大切なのです。

ここで、熊本日日新聞掲載の小学生女子の「はみがきの水一ぱい」を紹介します。

わたしは二学期にがんばることを四つ決めました。
一つ目は、環境に気をつけることです。
学校ではコップ一ぱい分の水で、はみがきをしようと思います。
一学期は水を出しっぱなしにしていたので、はみがきをする時少し多く使っていたので、二学期はコップ一ぱい分の水を使いたいです。
二つ目は、勉強する時に、わからないところはあきらめなくて、さい後までやることです。
一学期は友達に聞けずにいたので、二学期は勇気を持って、となりの人や友達に聞いて、わからないところのヒントをもらいたいです。
三つ目は、自分がしてもらってうれしいことを友達にもすることです。
一学期はいっしょにあそぼうなどの言葉を言ってもらったけど、わたしはあまり言っていなかった時があったので、二学期は友達をさそえるようになりたいです。
四つ目は、家でせんたく物たたみを手伝うことです。
前はぜんぜん手伝いをしていなかったなので、やってみようと思います。
二学期は、この四つができるようにがんばります。
二学期の四つの目標に向かって、頑張ろうという意気込みが、よく伝わってきます。
一学期の反省をもとに、目標を設定しているのが、素晴らしいです。
「継続は力なり」の言葉の通りに、頑張ることで四つの目標が、達成できると思います。
心から応援しています。

人は、幸せになるために生まれてきたのです。
人は、人として成長することで、より幸せになれるのです。

**目標を持ち、それに向かって努力することで、大きく成長することができます。
人としての人生の生き方が、身につくのです。**

幸せあいうえお 565



はなたさかあ
ひにちしきい
ぬつすくう
ねてははこ

子どもに論語を教えている地域(佐賀県多久市)があります。

小さい時から、論語を覚えて、人の道・人としての生き方を学んでいるのです。

大変素晴らしいことだと思います。

そこで、幸せについて、あいうえお順に、言葉にまとめてみました。

子どもなど誰でも簡単に覚えられるように、短い言葉にしました。

この言葉が、みなさんのこれからの幸せに、つながっていくことを願っています。

あ あいさつ 元気に

い 今を 大事に

う 嬉しく 楽しく

え 笑顔 ニコニコ

お 親を 敬う

は はじめる 勇気

ひ 光の方へ 進もう

ふ 不思議なことが たくさんある

へ 変化に 合わせよう

ほ 欲しくても 欲張らない

か 感謝 いつでも

き 気配りは 優しさ

く 苦しみを 喜びに

け ケンカしても 仲よし

こ 好奇心で 学ぼう

ま 負けないよ 弱い心に

み みんな 大好き

む 難しくても 諦めない

め 面倒だと 言わないよ

も もっともっと 成長しよう

さ 最高を 目指そう

し 幸せは 自分しだい

す 素直な心で 話を聞こう

せ 世界を 見つめよう

そ 掃除で きれいに

や 役に立てる 人になる

ゆ 夢に向かって 一步一步

よ 喜びを 分かち合おう

ら 楽なことを 求めない

り 理想を持ち 生きよう

る ルールを 守ろう

れ 練習を 繰り返そう

ろ 労働を 楽しもう

た 助け合おう 困った時

ち 小さなことも 大事なこと

つ つまらなくても 役に立つ

て 手伝おう 自分から

と 友だち つくろう

わ 忘れよう 嫌なこと

な 何でも やってみよう

に 忍耐強く 最後まで

ぬ 盗みは ダメだよ

ね 願いは 必ず叶う

の 望みは 捨てない

「幸せあいうえお」を何回も口に出して、言いましょ。

少しずつ覚えることができます。

覚えることで、言葉の意味を深く理解することができるのです。

自分の体と頭に浸透し、自然と行動となっていくのです。

おじいちゃん大好き 566



朝ドラ「なつぞら」では、主人公のなつは、おじいちゃんが好きです。
なつは、おじいちゃんから、牛の育て方を教えてもらいました。
おじいちゃんは、戦争孤児だったなつを、家族の一員として受け入れてくれました。
おじいちゃんは、開拓者としての生き方、人としての生き方をなつに教えてくれました。
おじいちゃんは、なつの人生を応援してくれました。
なつは、おじいちゃんがいたからこそ、アニメーターとしての自分の人生を、開拓することができたのです。

私の祖父は、クリーニングの仕事をしていました。
若い頃役場の仕事をしていましたが、火事が発生し、その責任を取り、役場を辞めて、クリーニングの店を開いたのです。
店に行くと、汗びっしょりになって仕事をしながら、「良く来たな」といつも優しく声をかけてくれました。
一生懸命働いている祖父の姿が、いつも輝いていました。
祖父は、発明が大好きで、たくさん発明をして、特許を取っていました。
特に「竹で作った睡眠まくら」のことを、笑顔で詳しく話してくれました。
晩年は、認知症になりましたが、私にとっては、大好きな祖父でした。

ここで、熊本日々新聞掲載、小学生の「じいちゃんにんちしょう」を紹介します。
わたしのおじいちゃんは、にんちしょうという病気です。
まだ私の名前はおぼえているけど、これいじょうひどくなってほしくないです。
何回も同じことを言っても、すぐわすれてしまいます。
でもそんなおじいちゃんに私はやさしく何回も声をかけてあげます。
じいちゃんが出て行こうとすると、私もついていきます。
まいごになってほしくないからです。
じいちゃんは孫と遊ぶのが好きで、いつも遊んでくれます。
私が小さいころだっこをしてくれたり、どこにでもつれて行ってくれました。
時がたつにつれて、どんどんわすれていきます。
今は、夜七時ぐらいになっても散歩に行くので、みんなで「行ったらだめ」と止めます。
私はどんなじいちゃんでも大好きです。
これからも私のことをわすれないでね。
しょうらいかんごしになってもじいちゃんとはあちゃんを助けてあげたいです。
じいちゃんがひどくなってもやさしく声をかけてあげたいと思います。
いつまでも元気でいてね。

孫からこんなに愛されているおじいちゃんは、幸せ者です。
おじいちゃんの孫に対する愛が、確実に孫に伝わっているのです。
孫は、本当にいい子に育っています。
少しでも認知症が良くなって、孫と楽しく過ごして欲しいと思います。

**おじいちゃんとの縁と絆は、深いのです。
いつまでもおじいちゃんを大好きでいたいものです。**

人・人生を深く考えてみよう 567



人として人生を充実して、生きている人がいます。
人として人生をなんとなく、生きている人がいます。
この違いは、何でしょうか。
いろいろなことが考えられるでしょう。

その中でも、大きな違いは、人・人生について、深く考えているか、考えていないかの違いではないかと思います。

深く考えている人は、人・人生について、どこかで深く考えることがあったのでしょう。
ひよっとすれば、日々なんとなく人・人生について、考え行動しているのかもしれませんが。
考えずにいる人は、人・人生について、今までどこかで考えることがなかったのでしょう。
深く考えることで、思考や考え方、意識が変わります。
何かをする時の判断が変わります。
具体的な行動が変わります。

次のようなことを、考えてみてください。

- ☆ 幸せとは、どんなことですか。
- ☆ 人は、何のために生きているのですか。
- ☆ 仕事をする意味は、何ですか。
- ☆ 自分がしたいことは、何ですか。
- ☆ あなたの親は、どんな親ですか。
- ☆ 親からの学びは、何ですか。
- ☆ 本当の友だちとは、どんな友だちですか。
- ☆ 一生をどのように生きたいですか。
- ☆ 人は、何故学ぶのですか。
- ☆ 自分は、どんな人間ですか。
- ☆ 夢・目標は、どんなことですか。
- ☆ 自分のいいところは、どんなところですか。
- ☆ 愛するとは、どんなことですか。
- ☆ 優しさとは、どんなことですか。
- ☆ 生きがいは、どんなことですか。
- ☆ 家族は、どんな存在ですか。

この中には、自分で考えてもよく分からないこともあると思います。
あなたが考えたことが、すべて大事なことです。

考えたことは、人それぞれ違うと思いますが、考えることが重要なのです。
考える時間は、十分あります。

これからも人・人生について、深掘りしながら、歩いて行きましょう。
深まった分だけ、人・人生が充実してくるのです。

純粋な心を保とう 568



純粋な心をいつまでも保ち続けたい。

誰でもそう願っています。

しかし、子どもから大人になるにつれて、世間の悪い面に触れ、純粋な心でなくなります。

純粋な心とは、「利害や意見、年齢や地位身分など、そういう様々な世間の着色に染まらない生地のままの心」のことです。

テレビなどで、凶悪事件が放送されます。

犯人の子どもの頃の様子を知る人は、「小さい頃は、とてもいい子だったのに、あの子がこんなひどい事件を起こすなんて、信じられません。」とインタビューに答えます。

このようなことが、よくあります。

犯人は、子どもの頃は、本当に純真な心だったのでしょうか。

大人になるにつれて、何かのきっかけで、変化が起こり純粋な心でなくなったのです。

大変悲しいことだと思います。

このことは、誰にでも起こりうることなのです。

純粋な心を保つには、どうしたらいいのでしょうか。

(一つ)

禍が福か、福が禍か、人間の私心でわかりません。

長い目で見て、正義を守り、陰徳を積みましょう。

(二つ)

厳しく辛い時ほど、快活にしましょう。

どんな時も笑顔で元気な自分でいましょう。

(三つ)

乱世ほど余裕を大切にしましょう。

心の余裕を持ち、ちょっとしたことで動じないようにしましょう。

(四つ)

よい先生や友を持ちましょう。

日頃から心の交流を図りましょう。

(五つ)

忙しい間にも、時間を見つけて、書を読み、人の道を学びましょう。

自分の心を大きく成長させましょう。

(六つ)

日頃から人のために役に立つことを、進んでしましょう。

この六つを日々心がけましょう。

心がけると行動が変わってきます。

いつまでも純粋な心を保っている自分でありたいものです。

三段観察法で人を見よう 569



私は、人の言動を信じるほうです。
人は、皆善人と思っています。
私とは逆に、なかなか人を信じることができない人もいます。
ことわざに、「人を見たら泥棒と思え」があります。
このように疑い出したらきりがありません。
しかし、私も相手が善人だと信じて、大金を投資して、大失敗をしたことがあります。
世の中においても、悪徳商法やオレオレ詐欺など、だまされてしまう場合が多々あります。
知らない人を見る場合に、十分注意をしなければ、不幸を呼び寄せることとなります。

ここで、論語(為政)を紹介します。

「子曰く、その以(な)す所を視(み)、その由(よ)る所を観(み)、その安(やす)んずる所を察(さつ)すれば、人焉(いづく)んぞ度(かく)さんや。人焉(いづく)んぞ度(かく)さんや。」

先生曰く、
「人の行動を見、その理由を考え、その目的を察すれば、その人物は、正体を隠すことができようか。決して隠せないのだ」

孔子は、視(し)・観(かん)・察(さつ)の三段観察法で、人を鑑別しなければならない、と教えています。

視る

視るとは、その人の外面に現れた行為を視ることです。
行為の善悪正邪を視ます。

観る

その人の行為の理由や動機を考え、とくと観極めます。

察する

その人の行為の落ち着くところや目的を察知します。

外面に現れた行為が、正しく視えても、その行為の動機が正しくなければ、その人は決して正しい人物とは言えません。
外面に現れた行為や動機・精神が正しくても、その安んじるところが、自分が楽をするためには、誤った方向に進んでしまいます。

**人を見ることは、経験を積んだ人でも、難しく間違った判断をすることがあります。
人を見て大事な判断を下す時は、三段観察法を活用して、正しい判断が下せるようにしましょう。**

家族を大切にすることは、信頼できる 570



皆さんは、家族を大切にしていますか。
祖父母・父母・兄弟姉妹・妻・夫・子どもたち・孫・ご先祖がいます。
家族といっしょに生活します。
家族といっしょに悩み苦しむ、喜び合います。
家族といっしょに人として、成長します。
家族に対する愛情は、誰でも深くなるのです。
家族との絆も強く固いのです。

家族を大切にするのが、自然なのです。
そして、家族を大切にできる人は、誰からも愛され、信頼される人なのです。

私が知っている人で、家族を大切にしている人がいました。
休みの日には、家族で遊んだり、楽しく食事をしたり、旅行に行ったりして、いつも家族を大切に
していました。
もちろん仕事も、日々良く努力をされていて、周りの人からも信頼を得ていました。
逆に私が知っている人で、家族をあまり大切にしない人がいました。
家族の悪口を言ったり、仕事ばかりで、いっしょに家族と過ごすこともありませんでした。
不思議なもので、この人は、他の人から信頼を得られず、孤立することが多くありました。

**「論語と算盤(そろばん)」の著者、渋沢栄一は、第一国立銀行をはじめ、五百あまりの会社を設
立しました。**
渋沢栄一は、次の言葉を残しています。

そもそも人間にはどれほどの知恵があっても、その知恵に親切なところがないと、その知恵は悪
知悪覚となり、悪いことをして人を害し、身を損なってしまう。
そこで、私は人を使うときには、知恵の多い人より人情に厚い人を選んで採用している。
孝弟(父母や目上の人によく仕えること)の道をわきまえ、親兄弟を大切にしている心のある人を好
んで採用する。

そういう人はまず安心して使うことができる。
人情の厚い人、孝弟の道をわきまえた人物を集めて公務員とし会社員とすれば、けっして不始
末を生じ破綻を起こす心配はない。
今の社会は、以前に比べ、一日中仕事に追われることは少なくなりました。
家族を大切にしている時間が、確保できるようになってきました。

人間関係の根本は、家族なのです。
家族を大切にしている人が、信頼される人なのです。

いつでもどこでも家族への思いを、大切に生きていきましょう。
家族は、自分の宝なのです。

短気で失敗しない 571



誰でも短気で、失敗したことがあると思います。

- カットなって、相手の弱点を責めた。
- 頭に血が上って、相手を叩いてしまった。
- 腹が立って、悪口を言ってしまった。
- 焦って、考えずに間違った命令を出してしまった。

このような経験で、失敗し反省します。

ことわざに「短気は損気」があります。

意味は、短気を起こすと自分が損をすることになるという、短気を戒めている言葉です。

短気とは、忍耐力がなく我慢ができない性質や、ちょっとしたことですぐ頭に血が昇ったり、喧嘩っ早かったりすることや人を指します。

損気は、短気と音を合わせて「損」に「気」を添えた語で、損失を招きやすい気質のことです。

短気を起こした状態は、感情が高ぶり理性的な判断ができなくなっています。

あとさき考えずに言うてはならないことを口走ってしまったり、無用な喧嘩を吹っかけてしまったりすることで、人間関係が悪くなり後に禍根を残す元にもなりかねません。

良好な人間関係を構築するまでには、長い時間と努力が必要です。

短気による損失は想像以上に大きく、取り戻すことが難しいため、昔から「短気は損気」と戒められてきたのでしょう。

「短気は損気」は、近松門左衛門の人形浄瑠璃が由来です。

演目のひとつに「冥途の飛脚」という作品があり、そのなかに「短気は損気の忠兵衛」があります。

飛脚屋の主人である忠兵衛が、短気な性格が災いして公金を使い込み身の破滅を招いてしまうといったストーリーです。

客へ金を届ける飛脚屋が自らを冥途へ送ることになってしまったわけで、短気が死罪という割に合わない損失につながってしまう、怖い事例でもあります。

短気で失敗しないためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 人は誰でも、短気であることを理解する。
- ☆ 落ち着いて相手の話を聞き、相手の立場を理解するようにする。
- ☆ 自分の心を落ち着かせるために、時間を十分確保する。
- ☆ 慌てずじっくりと考え、判断・行動する。
- ☆ 物事の解決や結果を急がない。

幸せな生活を送っている人や成功している人も、若い頃は、短気で失敗の経験を多くしているのです。

経験を踏まえ、上手に自分の心をコントロールしているのです。

短気で大きな失敗をしないように、いろいろな経験を積みながら、徐々に自分の心を鍛えていきましょう。

もし失敗しても、失敗の反省を生かして、自分を成長させましょう。

スポーツの試合の応援で元気になろう572



スポーツを自分でする人、しない人にかかわらず、スポーツの試合を応援することは、誰でもできます。

スポーツの試合を見て、何故か興奮して、自分自身が元気になります。

今は、スポーツの試合が、毎日のように開催されています。

野球、サッカー、バスケット、卓球、水泳、スケート、ゴルフ、テニス、陸上、ラグビー、マラソン、駅伝などあります。

子どもの試合から大人の試合まで、たくさんのスポーツの試合があります。

スポーツを楽しむことは、直接会場での応援だけでなく、テレビ放送などを通して、全国の人々が、自由に楽しむことができるのです。

私は、次のスポーツの試合が、とても心に残っています。

大坂なおみは、日本人初となるグランドスラム制覇(全米オープンテニス)を成し遂げることができました。

そして、次の全豪オープンも制覇しました。

まだあどけなくかわいい大坂なおみは、コーチやスタッフといっしょになって、必死に練習し、経験を積み上げ、高速サーブを武器に、勝ち抜いていったのです。

このことは、日本中だけでなく、世界中を驚かせました。

洪野日向子は、全英女子オープンテニスで、海外では無名の選手であるにもかかわらず、最後の18番ホールでパットが決まり、優勝しました。

優勝に本人が一番驚いている様子でした。

どんな時も笑顔を決やらず、ギャラリーからもたくさんの応援がありました。

スマイル・シンデレラの輝きは、応援する人に感動と喜びを振りまきました。

日本開催の世界ラグビー W 杯の予選で、強豪アイルランド(世界ランキング二位)に対して、日本がアイルランドに快勝しました。

ヘッドコーチの指導のもと、選手は勝利に向けてひたむきに努力を積み重ねていたのです。

視聴率がすごく高く、日本中が応援しました。

多くの人が、日本は負けるだろうとの予想でしたが、まるで奇跡が起こったようでした。

多くの人が、ラグビーの楽しさと凄さを味わいました。

スポーツの試合の応援で、次のことができるのです。

☆ スポーツの試合で、みんなと一体となって応援し、試合に力を与えることができる。

☆ 試合展開に従って、ワクワクドキドキして、勝つという夢を追い求めることができる。

☆ 選手一人一人の頑張る姿や試合ぶりの凄さに、感動することができ、元気が湧く。

☆ 応援を通して、スポーツの素晴らしさを、味わうことができる。

このようにスポーツの応援は、最高なのです。

自分が辛く悲しくなった時にも、テレビなどで、スポーツの試合の応援をしてみましょう。

きっと元気が出てきます。

選手・応援者とともに、元気をたくさん共有しましょう。

ますます元気になれるはずです。

一つのことから推測しよう 573



散歩していた時に、地域の放送で、火事を知らせるサイレンがなりました。それを聞いたあなたは、どんなことを推測しますか。

- 1、どこかで火事が起こった。
- 2、どこで火事が起こったか、一応サイレン後の放送を聞いてみよう。
- 3、自分の家・周りの家かもしれない。サイレン後の放送をしっかりと聞き、火災現場しだいでいつでも行動できるように、家に帰り準備をしておこう。

1～3のように人によって、推測することは、大きく違います。

1は、火事を自分とは関係ないと考えています。

2は、自分とは関係あるかもしれないと考えています。

3は、自分の家・周りの家かもしれないと考え、いつでも対応できるようにしています。

この火事のサイレンの推測は、一つの例ですが、日頃からいつも1のように推測する人と、3のように推測する人では、生き方に大きな違いが出てくるでしょう。

お釈迦様は、四種類の馬と人の話をされました。

第一の馬は鞭を振り上げただけで走り出す。

第二は鞭が尻尾に触れるや走り出す。

第三は鞭で叩かれて走り出す。

第四は鞭でおもいきり叩かれてようやく走り出す。

第一の馬が、素早く走り出し、走りが素晴らしいように思います。

第一の人は他の町の住人の死を聞いて自分の死を自覚する。

第二は近所の死を聞いて自覚する。

第三は近親者の死を聞いて自覚する。

第四は自分自身の死を目前にして初めて自覚する。

第一の人は、死にたいする推測が高く、人の死を悲しみ、死と向き合うことができます。

一つのことから、何を推測するかは、自分しだいです。

推測することを怠らず、自分なりにできる推測を心がけていきましょう。

きっとよりよい推測が、できるようになることでしょう。



人徳ある人の周りに人は集まる 574



作家で尼の瀬戸内寂聴さんの講話をよく聞くことがあります。
「寂聴いきいき人生塾」の講話をドライブ中に何回も聞きます。

何回聞いても、寂聴さんの講話は、面白く、笑顔と笑いでいっぱいになります。
自分の人生の失敗談、自分が感じていること、多くの人に知ってもらいたいことなどを楽しそうに話されます。
裏表のない、すべて正直な話だからこそ、心を打たれるのです。

寂聴さんは、「自分が話をする時に、毎回多くの人が集まります。大変ありがたいことです。」と言われます。
寂聴さんが言われるように、本当に驚くほど多くの人々が、寂聴さんの講話を聞きに、集まるのです。
多くの人が集まるのは、寂聴さんの人柄と人徳によるものだと思います。

論語(里仁)に「子曰く、徳孤(とくこ)ならず、必ず隣(りん)あり。」があります。
この言葉は、次の様な意味があります。

人は、天性において美德を好みます。
だからその身に徳のそなわった人は、けっして他人から排斥されて孤立無援となるようなことはありません。
同志同道の人は自然と集まり、ちょうど家に隣家があるように助け合うのものです。

アリが、甘いものに群がるように、人徳がある人がいれば、その無形の徳に共鳴し、その人物を慕って人々は集まるのです。

薩摩出身の西郷隆盛は、「敬天愛人」の言葉が大好きでした。
口数は少ない人でしたが、人情味があり、有言実行で、人徳にあふれる人でした。
西郷隆盛の周りには、隆盛を慕った多くの人々が集まりました。

西郷隆盛を中心に多くの人々の力により、無血で江戸幕府を倒し、明治政府を樹立することができました。
このように人徳ある人は、人々の大きな力となることができるのです。

人徳とは、どんな人でもあります。
人徳は、自分で努力して磨き上げることで、高めることができるのです。

家族、地域、会社、県・国などにおいても、人徳ある人が必要なのです。
人徳ある人から学んだりなど、人徳を高める努力を継続していきたいものです。

トイレに神様がいますよ 575



学習支援員として、小学校に約半年間勤務したことがありました。その時に、私は必ずトイレを見に行き、きれいにしてあるか確認するようにしていました。私は男性なので、主に男子トイレを見ていました。朝・休み時間・昼休み・放課後に、何回も見に行きました。

見に行き出してはじめての頃は、スリッパが並べてなかったり、おしっこで周りが濡れていたり、トイレットペーパーのくずが散乱していました。きれいなトイレと言える状況ではありませんでした。しかし、何回も見に行くにつれて、子どもたちが気をつけるようになり、美しいトイレに変わっていきました。私が指導していた荒れていたクラスも、不思議とトイレがきれいになるにつれて、落ち着いたクラスに変わってきました。半年後には、意欲的に授業に参加し、みんな仲良しのクラスになりました。

トイレには、神様がいるのでしょう。

トイレをきれいにすると、不思議なパワーが出てきます。

ここで、植村花菜の「トイレの神様」の歌詞を一部紹介します。

小三の頃からなぜだか

おばあちゃんと暮らしてた

実家の隣だったけど

おばあちゃんと暮らしてた

毎日お手伝いをして

五目並べもした

でもトイレ掃除だけ苦手な私に

おばあちゃんがこう言った

トイレには それはそれはキレイな

女神様がいますんやで

だから毎日 キレイにしたら 女神様みたいに

べっぴんさんになれるんやで

その日から私はトイレを

ピカピカにし始めた

べっぴんさんに絶対なりたくて

毎日磨いてた

買い物に出かけた時には

二人で鴨なんば食べた

新喜劇録画し損ねたおばあちゃんを

泣いて責めたりもした

トイレには それはそれはキレイな

女神様がいますんやで

だから毎日 キレイにしたら 女神様みたいに

べっぴんさんになれるんやで

おばあちゃんが、言った「トイレには神様がいます」を信じて、トイレをきれいにする女の子の姿が、素晴らしいと思います。

神様が、女の子を必ずべっぴんにしてくれるでしょう。

顔だけではありません。

心もべっぴんにしてくれると思います。

さらに神様は、女の子とおばあちゃんの深い絆をプレゼントしてくれるでしょう。

トイレには神様がいますと思い、いつもトイレを一番きれいな場所にしたいものです。

野に咲く花のように 遅しく 576



小学校の卒業式の時に、先生方で卒業生に対して、歌のプレゼントをしました。
歌は「野に咲く花のように」でした。

日頃私たちは、野に咲く花を見ても、何とも思わないのではないのでしょうか。
ただの花であり、花の美しさに心を寄せることもないのです。
子どもから大人になるにつれて、知らず知らずのうちに、野に咲く花を見ても、何も感じなくなってしまっているのです。
自然の中にある命に、心を動かさない感性になっているのです。

野に咲く花は、素晴らしいのです。
野に咲く花は、明るい日・暗い日、暑い日・寒い日、雨風の日・台風の日など、どんな日も遅しく
生きているのです。

小さな花の命でも、懸命に命を輝かせ、伸びようとしているのです。
そして、野にイキイキと花を、美しく咲かせているのです。

先生方は、卒業生が野に咲く花のように、遅しく幸せに生きて欲しいと願い、心を込めて歌いまし
た。
ここで、「野に咲く花のように」の歌詞を紹介します。

野に咲く花のように 風に吹かれて
野に咲く花のように 人をさわやかにして

そんなふうにも 僕たちも
生きてゆけたら すばらしい
時には暗い 人生も
トンネル抜ければ 夏の海
そんな時こそ 野の花の
けなげな心を 知るのです

野に咲く花のように 雨に打たれて
野に咲く花のように 人をなごやかにして

そんなふうにも 僕たちも
生きてゆけたら すばらしい
時にはつらい 人生も
雨のちくもりで また晴れる
そんな時こそ 野の花の
けなげな心を 知るのです

野に咲く花のように、どんなに辛く苦しい時も、明るく遅しく生きたいものです。
その先には、きっと素晴らしい未来が、待っていることでしょう。

マネージャーからリーダーへ 577



いろいろな業種の職場があります。
その職場で働いている人に、マネージャーとリーダーがいます。
部長がマネージャーで、課長がリーダーというわけではありません。
あなたは、どちらの方でしょうか。

マネージャーは、次の様な特徴があります。

- 何かの状況に対して受け身です。
- 現状維持することを大切にしています。
- 今日のことのみに、集中しています。
- 周りの人を管理しようとします。
- 今の体制や機構を重視します。
- 機械的に進めます。
- リスクを回避しようとします。
- 効率を重視して、「どうやるか」を考えます。

このような特徴が、一般的なマネージャーです。
マネージャーは、管理的なことを行います。

リーダーは、次の様な特徴があります。

- ☆ 新しい状況を創造していきます。
- ☆ 革新志向で考え・行動します。
- ☆ 常に明日や未来を向いています。
- ☆ 人の心に情熱を燃やさせます。
- ☆ 人を重視し、人を尊重します。
- ☆ 精神的に逞しいです。
- ☆ 計算されたリスクに挑戦します。
- ☆ 効果を重視して、「何をやるか」を考えます。

このような特徴が、一般的なリーダーです。
リーダーは、指導的なことを行います。
マネージャーもリーダーも職場にとって、なくてはならない存在です。
どちらも大切なのです。
人をマネージャーとリーダーに分けてみると、マネージャーが多いのではないのでしょうか。
マネージャーばかりでは、今のような変化の早い時代に、ついていくことはできません。

マネージャーの人は、リーダーになるように、自分を変えてみてはいかがでしょうか。
リーダーの人は、リーダーの資質がより高まるように、さらに努力を重ねて下さい。

これからの時代は、リーダーを求めているのです。
リーダーとして、多くの人に情熱の火をつけ、新しいことにチャレンジしていきましょう。

365日向上心 578



毎日見ていたNHKの朝ドラがあります。それは、「朝が来た」でした。

主人公は、「今井あさ」です。ヒロイン・あさは実在した明治時代の女性実業家・広岡浅子さんがモデルになっています。呉服屋と両替屋を営む京都の豪商・今井家の次女として生まれ、正義感が強く、相撲も強い、「なんでどす？」が口ぐせの好奇心旺盛なおてんば娘に育ちました。嫁いですぐに明治維新を迎えると、動乱の中、家業が傾き、あさは、趣味人の夫に代わって、店のために子育てをしながら働き始めます。あさは、行動力があり、時には懐にピストルを持って、命がけで仕事をしていました。女性一人で、九州の炭鉱の仕事を発展させました。その時代になかった女性の大学校を設立しました。今までになかった生命保険会社を設立しました。銀行を創設して、多くの人を助け、素晴らしい仕事をしました。この時代は、まだ女性の仕事は、主に家事でした。女性が外に出て、働くような時代ではなかったのです。あさは、何に対しても好奇心旺盛で、怖いもの知らずです。いろいろなことに挑戦を続ける向上心いっぱいの女性です。どんなことにもへこたれずに、信念を貫いていく姿が実に清々しいと思います。

ここで「朝が来た」の主題歌「365日の紙飛行機」の歌詞を紹介します。

朝の空を見上げて
今日という一日が
笑顔でいられるように
そっとお願いした

時には雨も降って
涙も溢れるけど
思い通りにならない日は
明日 頑張ろう

ずっと見てる夢は
私がもう一人いて
やりたいこと 好きなように
自由にできる夢

*人生は紙飛行機
願い乗せて飛んで行くよ
風の中を力の限り
ただ進むだけ
その距離を競うより
どう飛んだか
どこを飛んだのか
それが一番大切なんだ
さあ 心のままに
365日

あさは、死ぬまで向上心いっぱいで、人生を駆け抜けました。
まだ女性の地位が低い時代でしたが、思うがまま力強く生きました。

あさは、人生を自由に生きたのです。

あさの「向上心」を見習って、365日向上心を持ち続け、一步一步より良く進んでいきましょう。

人生の結果は、あなたの心しだい 579



素晴らしい人生を歩みたいと、誰でも思います。どのような人生になるのを決めているのは、誰でしょうか。自分の周りにいる人たちが、決めているのでしょうか。決してそうではありません。自分自身が、決めているのです。自分自身の心が決めた道を歩いていて、自分自身の心が決めた人生の結果になるのです。このことに気づいていない人が多く、他の人や環境などが決めると勘違いしています。今の自分は、今までの自分が決めた結果であり、これからの自分は、これからの自分の心が決めた結果になるのです。今の自分の結果を悲しんでも、今までの自分の心が決めて、今の自分の結果があるのです。心が決めた通りになっただけなのです。

では、どうしたらいいのでしょうか。

- ① 自分自身の心にしっかり聞いてみる。
- ② 夢・願いを明確にする。
- ③ 心の中で、強い思いを持ち続ける。
- ④ 具体的な目標を設定する。
- ⑤ 目標を目指して、情熱を燃やし行動する。
- ⑥ 行動を継続し続ける。

私は、必ずできる。そう考えている人が必ず勝ち、人生の素晴らしい結果を手に入れることができるのです。心が弱い人は、途中で挫折してしまっ、せっかくのチャンスも手に入れることができないのです。

ここで、「成功の哲学」からの文章を紹介します。

もし あなたが負けると考えるなら あなたは負ける

もし あなたがダメだと考えるなら あなたはダメになる

もし あなたが勝ちたいと思う

心の片隅で無理だと考えるなら あなたは絶対に勝てない

もし あなたが失敗すると考えるなら あなたは失敗する

世の中を見ても 最後まで

成功を願った人だけが

成功しているではないか

すべて人の心が決めるのだ

もし あなたが勝てると思うなら あなたは勝つ

向上したい 自信を持ちたいと

もし あなたが願うなら

あなたはそれとおりの人になる

さあ 出発だ

強い人が勝つとは 限らない

すばらしい人が勝つとも 限らない

私はできる

そう考えている人が

結局は勝つのだ

「人生の結果は、すべて自分の心が決める」、この言葉を意識した人生を歩いていきたいものです。

今ある人生の結果は、あなたの心が決めた結果なのです。

楽しい仕事の進め方 580



人生において、仕事をする時間が、大部分を占めています。
仕事とどう向き合い、どのように仕事を進めるかで、仕事のやりがいや意欲が変わってきます。
仕事は、なんといっても楽しくするのが一番です。
楽しくなくても楽しい楽しいと思えば仕事すると日々楽しくなります。
どんな仕事も人の役に立たない仕事はありません。
人生において仕事は生きがいでもあり、生きる価値でもあるのです。
このことをしっかり理解して、日々全力で仕事を進めたいものです。

そこで、楽しい仕事の進め方を考えてみました。

- ☆ 机の上の整理・整頓に心がける
- ☆ ファイルの分類・整理をする
- ☆ 新聞を読む、テレビを見るなどをして、いろんな情報収集に努める
- ☆ 今日・1週間・1ヵ月・1年間の見通しを立てておく
- ☆ メール・書類・資料等を早めに目を通す
- ☆ 仕事を楽しくする自分なりの工夫をする
- ☆ 失敗の経験を生かし、失敗ないように努める
- ☆ 朝の時間を有効に生かして、一日の段取りをする
- ☆ 仕事を先に先に進め、遅れがないようにする
- ☆ 先輩・上司・同僚・友だち・他の職種の人などから多くのことを意欲的に学ぶ
- ☆ 夢・目標を具体的に立て、実行する
- ☆ 人を喜ばせ、人に役に立つような仕事をする
- ☆ 仕事を積極的に進め、ゆとりの時間を作る
- ☆ 上司が喜ぶことを考え、相談する
- ☆ パソコン・タブレット・スマホなど情報機器を有効に活用する
- ☆ 日常の会話・食事・宴会などで、多くの人と交流する
- ☆ 日頃からいろんな人に声かけ・励まし等をする
- ☆ 人の心に残る話を見つけ、いろんな人に広げる
- ☆ 時間を有効に活用する
- ☆ ゆっくりと休憩時間・昼休みを過ごす
- ☆ 身の回りの掃除を徹底する
- ☆ 人が嫌がることを進んでする
- ☆ 積極的に質問・意見等をする
- ☆ いろんな人に遠慮せずに教を乞う

このようなことに配慮していくと、仕事がより充実し楽しくできるようになります。
仕事とは、自分の能力だけで進めるものではありません。

自分の人間性・技術的な能力・人間関係・先を見通す力・包容力・積極性・楽天性・コミュニケーション能力などいろいろな力が、総合的に働いて、楽しく仕事ができるのです。

顔晴っているねと言おう 581



人を励ます時に、よく使う言葉が「頑張っね」です。
この言葉を言われると、喜ぶ人もいますが、困ってしまう人もいます。

困ってしまう人は、どう頑張ればいいのか分かりません。
自分は頑張っているのに、もっと頑張らなければならないのかと思ってしまいます。

相手にプレッシャーを与え、追い詰めてしまう言葉なのです。
誰だって、その人なりに頑張っているのです。

「頑張っね」より「頑張っているね」がいいのです。
「頑張っているね」と言われた相手は、日頃の仕事や態度などが認められたと思います。
嬉しくなり、もっと頑張ろうとする力が湧いてきます。

ところで、「頑張る」をほかの漢字で書くと、「顔晴る(がんばる)」と書くことができます。
「頑張る」は、頑固に意地を張っても、上手くいきません。
それで、「顔晴る」で、笑顔で晴々した気持ちでいる方が、スムーズに上手く進みます。

愛染明王(あいぜんみょうおう)という仏像があります。
その仏像の眉と眉の間には、第三の目があるのです。

実は見えていないだけで、私たちも同じように第三の目を持っているのです。
第三の目は、いろいろなものを見渡せる目で、この目で得た情報から、いいアイデアが生まれます。

自分も人も幸せにするアイデアが、次々にわいてくるのです。
ところが眉間にシワを寄せてしかめっ面をしていると、第三の目が閉じてしまうのです。

笑顔で、眉間を開いて、晴々すると、元気に何でもできるようになります。
ぜひ相手に言葉をかける時は、「顔晴っているね」とほめるようにしましょう。



知った個人の秘密は守ろう 582



信頼できる人とは、知った個人の秘密を守ることができる人です。個人の秘密を守ることは、相手に対する礼儀でもあり、義務でもあります。しかし、意外に個人の秘密を守ることができない人が、多いのも事実です。

- 友だちから相談されたことを他の人に、気軽に話してしまった。
- お客さんから得た情報を許可なく、公表してしまった。
- 内緒にするように頼まれた情報が入った CD を、紛失してしまった。
- お客に関する個人情報を、誤ってホームページに掲載してしまった。

このようなことが、至る所で起こっています。

謝れば済む問題ではないのです。

一度個人の秘密がオープンになると、どのように活用されるか心配なのです。

個人の秘密を守れない人を、許すことができないのです。

世の中には、たくさんの個人の秘密が、存在しています。

ここで、小学校の事例を紹介します。

子どもが図工の時間に、不要な裏紙を使って作品を作り、家庭に持ち帰りました。

親が作品を見てみると、アンケート用紙の裏紙を使って、子どもが作品を作っていました。

アンケート用紙には、「いやなことを言われたりされたりした」「友だち関係で心配がある」と答えた一年～六年生計二十一名の名字と悩みの内容、いじめたとされる児童一名の名字が書かれていました。

児童の名字を挙げた上で、「いきなりけられた」「グーパンチされた」「仲間に入れてもらえなかった」など、具体的な回答がまとめられていました。

親は、驚きすぐにこのことを小学校に知らせたのです。

アンケートは、九月に実施され、養護教諭が集計し、コピーを校長・教頭・生徒指導担当教諭が所持していました。

それが、裏紙として使う再利用ボックスの中に、紛れ込んでいたのです。

学校が取り扱う多くの個人情報の中でも「いじめ」に関する情報は、最も厳重に管理すべきなのです。

子どもたちは、「暴力」や「仲間外れ」というつらい体験を、勇気を振り絞り学校を信じて告白したはずです。

それが無造作に扱われ、流失したことになる、子どもたちの必死の思いが、裏切られたこととなります。

ぜひ再発防止に、学校は真剣に取り組んで欲しいと願います。

学校側の大きな問題は、個人情報を軽く扱っていることです。

そのことは、子ども一人一人を大切にできていないのかもしれない。

個人の秘密を守ることは、人を愛情持って、大切にすることなのです。

個人の秘密をどれだけ守ることができるかが、どれだけ人を愛することができるかのバロメーターでもあるのです。

自分を応援する友だちが最高 583



誰でも人の言葉の影響を受けやすいものです。
特に友だちの言葉に、大きな影響を受けます。

最高の友だちとは、自分ことをいつも肯定的に見ていて、どんな時も自分の幸せを応援してくれる人です。

そんな友だちの言葉は、優しさにあふれ、元気をもらうことができます。
体中がプラスのエネルギーで、あふれてきます。

逆に、自分の幸せを妬むような友だちとは、距離を置いた方がいいかもしれません。
友だちの言葉に傷つき、悲しくなります。
体中がマイナスのエネルギーで、あふれるからです。
幸せどころか、不幸な人生になってしまいます。

応援する友だちは、次のような言葉をよく使います。

- ☆ あなたならできるよ
- ☆ 頑張っている姿が素晴らしい
- ☆ 大丈夫大丈夫
- ☆ 絶対上手くいくよ
- ☆ 何か困ったことがあれば、喜んで協力するからね
- ☆ 自信持ってやっていいよ
- ☆ どんなことがあっても、最後まで応援するよ

こんな言葉に、強く励まされます。
応援する友だちがいるだけで、心強くなります。

応援する友だちが、最高なのです。
「無理だよ」「あなたができるはずはない」「自分とは関係ないからね」と言うような友だちとは、さようならをしましょう。

応援する友だちをたくさん作って、自分の幸せをつかみ取りましょう。
応援する友だちは、最高の宝なのです。



お金は働いた分だけいただく 584



お金をできるだけ多くもらいたい。

お金で楽な生活をしたいし、贅沢もしたい。

誰でもこのように、考えてしまいます。

そして、他の人に対して、次の様に考えてしまいます。

- あ的那个人は、楽をしてたくさんのお金をもらっている。
- あ的那个人は、働き以上のお金をもらっている。
- あ的那个人は、社長だから驚くほどのお金をもらっている。
- あ的那个人は、安い品物を高く売って、すごく儲けている。

このように、安易に考えてしまいます。

他の人は、働いてたくさんお金をもらって、自分はどれだけ働いてもあまりお金をもらえないと思ってしまう。

これは、人には欲があるから、自然とそのように思ってしまうのです。

しかし果たして、このようなことは、本当でしょうか。

お金は、自分の働きに対して、その働きのお礼として、お金をもらうようになっています。

お金が少ない人は、もっと努力をすると、お金を多くもらえるようになります。

お金が多い人は、かなり努力をしていて、それだけの働きがあるので、お金を多くもらっているのです。

会社で言えば、社長と社員では、もらうお金が大きく違います。

これはそれぞれの仕事の内容・価値・責任など大きく違い、結果としてもらうお金の違いがあるのです。

もらうお金で、十分注意をしなければいけないことがあります。

それは、働いた分以外で、お金をもらうことです。

つまり、不正でお金をもらうことです。

不正でお金をもらうことは、信頼を損ない、処罰を受けることになります。

ここで、関西電力の事例を紹介します。

関西電力は、福井県高浜町の原子力発電所関係において、長年にわたり町の元助役・工事業者から、三億円以上の金品を受領していました。社長・会長のみならず、役員二十名ほどが、受領していました。わかっているだけで、現金 7831 万円、商品券 1950 万円、3 万 5000 ドル、金貨 83 枚、小判 2 枚、金 500 グラム、スーツ 14 着、合計約三億円以上を受領していました。その見返りとして、情報提供・特命発注など多くの便宜を図っていたのです。まさにお金による癒着が、長期間にわたり、関西電力の体質として、できてしまっていたのです。この問題が発覚し、関西電力は、責任を問われるとともに、再発防止の構築を図らなければなりません。おそらく不正によって、多くの人が人生を狂わせることになると思います。自分たちが冒した罪は、必ず自分たちに返ってくるのです。

この問題は、関西電力だけの問題ではありません。

今の世の中においても、タクシー券、旅行代金、ホテル代、ガソリン代、お礼(現金)など、いろいろな人がたくさん不正を行っているかもしれません。

不正をして、苦しむのは自分です。

不正をしないで、働いた分だけの貴重なお金を、ありがたくいただきますよう。

子どもにスキンシップをしよう 585



子どもが大人になった時に、親に対する愛情が深いのは、何故でしょう。いろいろな要因がありますが、重要な要因として、親の子どもに対するスキンシップがあります。どれだけ親が、小さい子どもに対して、日頃からスキンシップをしていたかが、とても愛情には重要なのです。

例えば、「愛しているよ」と 100 回言うよりも、ぎゅっと 1 回抱きしめてあげるほうが、何倍も効果的です。

赤ちゃんや幼児には言葉の意味は、よくわかりません。

でも、抱きしめられたときの温もりは、体の感覚として理解でき、心が安らぐのです。

こんなネズミの実験がありました。

生まれてすぐ親と離れたネズミと、親と一緒に育てたネズミを比べました。

親と離れたネズミは、ストレスに弱く、すぐ具合が悪くなりました。

親と一緒に育てたネズミは、親がペロペロ、ペロペロとしょうちゅう子どもをなめていて、子どもは逞しく、元気に育ちました。

生物のなかでも哺乳類はスキンシップが多いのが特徴です。

生後間もない赤ちゃんを舌で舐めるのは、全身に刺激を与えます。

その毛づくろいは、コミュニケーションの手段とも言われます。

私たち人間も抱っこすることで、赤ちゃんの心を安定させたり、脳の発達を促しています。

スキンシップは、子どもの心身の発達に大きな意味と役割を持つことが知られています。

スキンシップに関して、ここ 10 年ほどで特に注目されているのがオキシトシンという脳内物質です。

「愛情ホルモン」とも呼ばれる物質で、リラックスした気持ちで肌を触れ合うことにより、双方の脳内に分泌します。

たとえば親子なら愛着関係を深めるとともに、それぞれにも嬉しい効果があるとわかってきたのです。

母親は、子どもをぎゅっと抱きしめたり、寝る前になでてあげるなど安らぎのスキンシップが効果的です。

父親にすすめたいのは、体遊びを兼ねたスキンシップです。

子どもの年齢に合わせて、肩ぐるまやお馬さんごっこなどはいかがでしょう。

私も時々孫を抱っこしたり、頭をなでたり、抱きしめたりなど、できるだけスキンシップをしています。

孫のためとはいえ、私自身も童心に戻り、楽しんで触れ合っています。

母親のスキンシップは、子どもの情緒を安定させ、父親が行うと社会性の高い子に育ちやすいという傾向もみられます。

やはり子育てには、両親の役割分担があるようです。

仕事などで忙しくて、子どもは保育園に任せている親も多くなってきました。

子どもと親のお互いの愛情は、スキンシップで深まるのです。

子どもが大人になるにつれて、スキンシップの機会は、少なくなります。

子どもと一緒に遊んで、楽しいひとときを過ごしながらか、積極的にスキンシップをしていきましょう。

それが親としての喜びにもなるのです。

無関心からさようなら 586



次の様なことをよく言う人がいます。

- そのことは、私とは関係ありません。
- そんな関係ない話は、しないで下さい。
- 関係ある話に絞って、話して下さい。
- 関係ないことには、関わりたくありません。
- 関係ないことには、目を向けしないで下さい。

このように、関係あるかないかを線引きしているのです。

関係ないと判断すると、無視したりします。

自分にとって有益なことのみに、関心を示します。

有益でなければ、無関心でいるのです。

はたして無関心でいることが、本当にいいのでしょうか。

無関心でいることで、人として大きな間違いを犯していることにならないのでしょうか。

愛と慈しみの象徴として「マザー・テレサ」がいます。

この名前を知らないという人は、世界中探してもほとんどいないのではないのでしょうか。

インドを中心に世界の貧しい人たちのために生涯をかけて奉仕し、無償の愛と慈善の心をその身を持って体現しました。

世界で最も偉大な人物の一人として知られています。

マザー・テレサといえば、1979年に受賞したノーベル平和賞で有名なエピソードがあります。

テレサはノーベル賞の授賞式であっても、普段通りの白い木綿のサリーと皮のサンダルという粗末な格好で出席しました。

そして賞金である約20万ドルは全てカルカッタ(インドの町の1つ)の貧しい人々のために使うことを希望し、こう言ったそうです。

「私のための晩餐会は不要です。その費用はどうか貧しい人々のためにお使いください。」

「社会や他の誰かのために奉仕する」と口で言うのは簡単です。

しかし、マザー・テレサのように行動を伴って体現できる人はごく稀です。

しかも、それを長い期間、一切の見返りなしで実行できる人は、ほとんどいないと言えるでしょう。

マザー・テレサが残した名言に、「愛の反対は憎しみではなく、無関心である。」があります。

まさに人間の本質をついた言葉だと思えます。

無関心であることは、決していいことではありません。

無関心であることは、愛がないことなのです。

無関心からさようならをしましょう。

どんなことに対しても、できるだけ興味・関心を向けましょう。

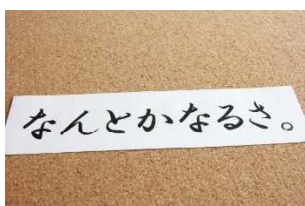
本当は世の中のすべてのことが、自分とつながっているのです。

自分では、気づきませんが、深く関係しているのです。

どんな小さなことにも、興味・関心を寄せ、温かさや愛を持って、行動していきましょう。

関心力を高めることが、愛を深めることになるのです。

楽天の発想で幸せになる 587



幸せな人は、心の中の感情を幸せでいっぱいになっています。
失敗しても成功しても、悪いことがあっても良いことがあっても幸せなのです。

感情が幸せでいっぱいになると、人間的に成長していきます。
不思議とたくさん良いことが起こるのです。

人が幸せになるためには、楽天の発想をすることが、とても重要なのです。
成功者は、楽天の発想の持ち主が多いのです。

どんなことがあっても楽天的に、良い方向に考えると意識と行動が良い方向に向かって進んでいきます。
すると良い結果が、出るようになるのです。

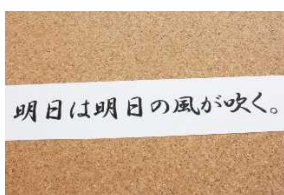
- ☆ 仕事が忙しいならば、「自分は、会社から認められている」と考える
- ☆ 会社をクビになったならば、「これからが新しい自分の人生だ」と考える
- ☆ 夏の暑い時に汗が出て気持ち悪ければ、「サウナに入っている」と考える
- ☆ 冬に寒ければ、「寒さで肌を鍛えられる」と考える
- ☆ 頑固と言われれば、「意志が強い」と考える
- ☆ 神経質と言われれば、「繊細でよく気がつく」と考える

このように、常に良い方向へ考えるようにしましょう。
「なんとかなるさ」「明日は明日の風が吹く」と気楽に考えましょう。

何事にも表と裏があるのです。
表から見て悪いと思ったら、裏から見ればいいのです。
裏から見て悪ければ、表から見ればいいのです。

幸せになるためには、必ず良い方向へ考える楽天の発想をしましょう。
楽天の発想は、難しいことはありません。

思考を柔軟にして、自分の心がやすらぐ方に、発想をすればいいのです。
楽天の発想を身につけ、人生を楽しみ、幸せいっぱい過ごしていきましょう。



仕事での楽天の発想 588



仕事は、生活の多くの時間を占めています。
仕事とどう向き合うかが、人生を充実することにつながります。

仕事を楽しむことができれば、悩みや苦しみはなくなり、充実した毎日を過ごすことができます。
そのためには、常に仕事での楽天の発想をしていくことが、ポイントになります。

悲観的な発想を楽天的な発想に、変えるだけでいいのです。
次の様に、楽天の発想をしてみてください。

☆ 苦手な仕事をさせられた時

「新しい能力を身につけられる」と発想しましょう。
何でも吸収しよう、挑戦してみようとやる気が出てきます。

☆ おもしろくない仕事だと悩んだ時

「徹底的にやってみるとおもしろくなる」と発想しましょう。
悩みを吹き飛ばし、必死にやってみると、苦しみが喜びに変わります。

☆ したくない接客業務をさせられた時

「人間関係が強くなるチャンスだ」と発想しましょう。
人間観察をして、人間関係が理解でき、面白くなり、接客業務を楽しめるようになります。

☆ 地方へ転勤させられた時

「地方の観光巡りや面白いことの発見ができる」と発想しましょう。
新しいことを発見したり、特色を知ったり、多くの人との出会いがあったりなど、住めば都になります。

☆ 肉体労働をさせられた時

「体を鍛えるトレーニングができる」と発想しましょう。
肉体労働をすることで、体も心も鍛えられ、肉体的精神的に強く逞しくなってきます。

このように、楽天的な発想をするだけで、心が軽くなり、ストレスがなくなります。
楽しく仕事をすることで、給料をいただくことができるのです。

辛い、苦しい、楽しくないなどの悩みを吹き飛ばし、仕事で楽しさを満喫できるようになりましょう。



人間関係の楽天発想 589



人間関係で苦しんだり、悩んだりする人が多いものです。
人間関係を深刻に考えてしまうからかもしれません。

人間関係も楽天発想することで、苦しみや悩みから解放されるのです。
次のことが起きた時に、あなたはどのように考えますか、考えてみて下さい。

事例1(自分に反対の意見を言われた時)

事例2(上司に怒られた時)

事例3(職場でいじめられた時)

事例4(幹事を押しつけられた時)

事例5(ヘンな人だと思われた時)

事例6(職場でうわさを立てられた時)

あなたが楽天発想で考えたのであれば、大変良いと思います。
いろいろな楽天発想がありますが、次のような楽天発想も良いのではないのでしょうか。

事例1(自分に反対の意見を言われた時)の楽天発想

☆ 反対意見こそ学ぶべき教訓がある

事例2(上司に怒られた時)の楽天発想

☆ わざと悪役になって、教えてくれている

事例3(職場でいじめられた時)の楽天発想

☆ これで精神的に、強い人間になれる

事例4(幹事を押しつけられた時)の楽天発想

☆ 人に対する交渉が上手になる

事例5(ヘンな人だと思われた時)の楽天発想

☆ 将来は、大物になる証拠だ

事例6(職場でうわさを立てられた時)の楽天発想

☆ いつも自分が話題の中心だ

人間関係で何かトラブル等があると、悲観的になりがちです。
悲観的にならず、そのことを楽天発想で、楽しむようにしましょう。

人間関係が難しいと考えずに、人間関係は簡単だと考えましょう。
楽天発想をすることで、気持ちが楽になり、元気と勇気が湧いてくるのです。

だめでもともと 590



ピアノのコンクールに挑んだピアニストが、練習の時に間違わずに完璧に弾けた曲を、本番では緊張のあまり間違えてしまうことがあります。

心理学に「努力逆転の法則」というものがあります。
これは、「失敗しないでやろう」と、強く思えば思うほど、かえって失敗してしまうことをいいます。

ピアノの場合は、失敗しないで上手くやろうとして、そちらに意識がいき、かえって緊張してしまうのです。
そこで、肝心の部分に注意がいなくなり、間違えてしまうのです。

これは、ピアノ以外にも、結婚式のスピーチ、会議での初めてのプレゼン、葬式での喪主の挨拶など多くの場合で、緊張をして失敗をしてしまうことがあります。

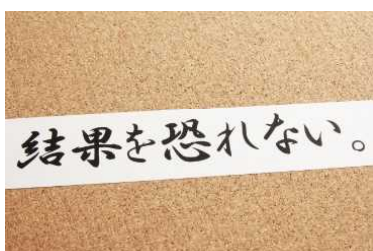
失敗しないことを意識しないようにすることが大事です。
自分を良く見せようと思わず、ありのままの自分を表現すればいいのです。

緊張するのは、当たり前です。
失敗することもあります。

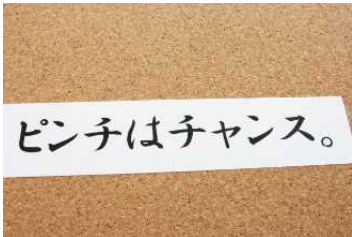
「だめでもともと」で、挑戦しましょう。
「だめでもともと」と思うと、開き直ることができます。
緊張感もほどよくほぐれて、とてもいいモチベーションを保つことができます。

**今まで努力を重ねてきたのです。
結果を恐れなくて下さい。**

**失敗しても何も失うものは、ないのです。
「だめでもともと」で、自然のままに、自分の力を発揮しましょう。**



困った時がチャンス 591



ピンチはチャンス。

日本では、4という数字は、「死」につながるとされ、嫌われてきました。しかし、44という数字は、4が二つあるので、4合わせ(幸せ)と呼ぶことができます。

同じように欧米の一部では、13という数字も、不吉な数字に思われています。しかし、ヒンズー教では、13日は神の力が宿る吉日とされています。

ヨーロッパでは、満月に狼男が現れるという伝説があり、満月は不吉とされています。しかし、日本では、満月には「お月見」を行い、その美しさを楽しんでいます。

このように物事は、考え方ひとつで、良くなったり悪くなったりします。例えば会社が、倒産の危機に陥ったとします。

そんな時に、「困った、困った、もうどうしようもない。」と考えてしまえば、必ず会社は倒産する結果になります。

「今こそ会社をみんなで再生するチャンスだ。力を合わせて再生させるための努力をしよう。」と考えれば、みんなの行動が前向きに変わり、会社倒産の危機は、回避されることになるのです。

みんなの力で、倒産を乗り越えた会社が、大きな成長をする場合もあります。困った時に「困難」と考えるか、「チャンス」と考えるかで、未来が明るくなったり暗くなったり、楽しくもつまらなくなったりします。

未来は、今の延長上にあるのです。

困った時こそ、チャンスと考え、目の前の問題をいいことの種に変えれば、いいことの花が咲くことでしょう。

困った時に、チャンスにできるかどうかは、あなたの心次第なのです。



幸せな想像をしよう 592



幅50センチ、長さ7メートルの板があると想像してみてください。
もし、その板が平らな平面に置いてあったならば、誰でもその上を端から端まで渡ることができるでしょう。

もし、その板が、高くそびえ立つ2つの高層ビルの間にかけてあったら、どうでしょう。
下を見ると車や人が、小さく見えます。
こうなると多くの人は、足がすくみ、板を渡ることができないでしょう。

どちらも同じ板なのに、大きな違いができるのです。
それは、平らな面であれば、簡単にできると想像できます。
高層ビルの間であれば、落ちたらどうしようと想像し、恐怖の方が先に立つのです。

人の想像は、偉大な力を発揮するのです。

- 辛い目にあったら、どうしよう。
- 失敗すると怖いな。
- 仕事が上手くいかないかも。
- 上司から怒られるのが嫌だ。
- 恋人が自分を嫌っているようだ。

このように、マイナスな想像では、未来が不安と戸惑いに満ちたものになります。

- ☆ 楽しいことがたくさん起こりそう。
- ☆ 仕事が上手くいきそうだ。
- ☆ 成功に近づいてきた。
- ☆ みんなが進んで協力してくれる。
- ☆ 恋人と楽しく過ごせそうだ。
- ☆ 毎日楽しいことがたくさんある。
- ☆ 未来は希望に満ちている。

このように、幸せな想像では、未来が安心と希望でいっぱいになります。
幸せな想像が、元気と勇気をくれるのです。
さらに、現実の幸せを引き寄せてくれるのです。

何事も自分が幸せになるような想像をしましょう。
想像の使い方次第で、運命が好転することになるのです。

気が強い人になろう 593



ある動物心理学者が、ユニークな実験をしました。
イヌとニワトリに餌を与え、食べようとした時に、棒でコツンと頭を叩くのです。

イヌの場合は、2、3回これを繰り返したら、餌に近づかなくなりました。
ところがニワトリは、あきらめずに何度でも餌を食べようとチャレンジしてきます。

このことから、イヌは賢くて、ニワトリはあまり賢くないとみることができます。
しかし、別の見方をすることができます。

イヌは、困難に対して、すぐあきらめてしまうのです。
それに対して、ニワトリは餌を食べるのに困難はつきものだと知っているので、あきらめずに何度でも挑戦しようとするのです。

人の生活も同じで、「人生に多少の困難はつきもの」なのです。

- 仕事をミスして叱られる
- 恋人とケンカをする
- 給料が少なくて困る
- 自分の言うことを、他の人が聞いてくれない
- 仕事の結果を評価してもらえない

このように日々困難なことが起こります。
それらをいちいち憂えて、不安になったりトラブルになったりします。

このような困ったことや不安なことが起こった時には、叩かれてもなお餌に食いつくニワトリのように、**気が強い人になりましょう。**
「気が強い」とは、「**気性が激しく容易に屈しない性格である。勝ち気である。**」という意味です。

プロの野球選手で、活躍できる人は、どんな苦難や批判があっても、気が強くやり抜くことができる人なのです。
これは、プロの野球選手だけではありません。

世の中で活躍している人の多くは、気が強い人なのです。
気が強い人は、道が開け、自然と周りの人が応援してくれるのです。

困難なことがあっても、気が強い人になって、困難を乗り越え自分の意志を貫き通しましょう。



未来の予言者になろう 594



有名な占い師から、「あなたは、十年後に大活躍する人になります。」と言われたら、あなたは信じますか。

信じた人は、十年後に素晴らしい人生になると思うと、大変嬉しい気持ちになります。

毎日がウキウキワクワクして、楽しい日々を過ごすことになります。
何にでも積極的になり、意欲を持ち自分の道を着実に歩いていきます。

このようにマインドがプラスに傾き、常に前向きな気持ちを保つことができるのです。
すると占い師が言ったことが、現実になる可能性が高くなるのです。

有名な占い師から、「あなたは、異性との縁がないので、一生独身です。」と言われた人は大変ショックを受けてしまいます。

毎日が面白くなく、暗い日々を過ごすことになります。
異性との交流やつきあいを、自分から遠慮してしまいます。

マインドがマイナスに傾き、結婚に後ろ向きになります。
すると占い師が言ったことが、現実になる可能性が高くなるのです。

悪い占いの時は、「占い師が言っているけど、私は大丈夫。必ず結婚できる。」と強く思う方が、結婚が近づいてくる可能性が高くなります。

有名な占い師のかわりに、あなた自身が、あなたの未来の予言者になって下さい。

- ☆ 三年以内には、いい人との出会いがあり、結婚できる。
- ☆ 五年後には、自分の夢を叶えることができる。
- ☆ 希望の大学に、一年後には合格し、大学で自分が学びたいことを学ぶ。
- ☆ 半年以内に、仕事のプロジェクトを完全に達成することができる。
- ☆ 一ヶ月後には、頼まれたことをやり遂げることができる。

**あなたの輝ける未来を予言できるのは、あなただけなのです。
楽しい未来を予言して、毎日プラスのマインドで過ごしましょう。**

あなたの未来は、あなたが予言して、現実のものにするのです。



この世に不要な人はいない 595



この世に不要な人は、いるのでしょうか。
お釈迦様の話を紹介します。

あるとき、お釈迦様が、弟子たちにこんな問いを投げかけました。
「果実と農具と落ち葉の中で、不要なものはなんだろうか？」

果実は人や動物の大事な食料となるし、農具は野菜や米を作るのに欠かせない道具です。
しかし、落ち葉は見た目も悪く、なんの役にも立ちません。
そう考えた弟子たちは、「落ち葉」と答えました。

すると、お釈迦様はこう諭したのです。
「この世の中に不要なものなど、ひとつもない。落ち葉は朽ちて、土の養分になってくれる。土に
栄養がなければ、果実も野菜も育たない。落ち葉も立派な働きをしてくれているのだ」

このお釈迦様の言葉通り、この世に不要なものがひとつもないとしたら、つまりそれは、「この世
に不要な人は、ひとりもいない」と解釈できます。

- ☆ 会社で、なかなか仕事が進まない人も、必要なのです。
- ☆ 他の人に迷惑をかけてばかりの人も、必要なのです。
- ☆ 皿洗いをする人も、必要なのです。
- ☆ 悪いことをした人も、必要なのです。
- ☆ 友だちがいない人も、必要なのです。
- ☆ 家族を大切にしない人も、必要なのです。

もし、あなたの周りに、ダメな人、無駄な人、役に立たない人がいたら、あなたがその人に対する
見る目を持っていないのです。
必要な人だと思えば、良いところが必ず見つかるはずです。

あなたを含めこの世の中の人、家族、会社の人、学校の人、親戚の人、地域の人などから、必
要とされているのです。
人としての存在意義が、十分にあるのです。



明るく楽しく暮らそう 596



秋に、家で育てた芋を家族みんなで、掘り起こしました。
私たち夫婦、子どもたち、孫の全部で七人参加しました。

掘りながら、大きい芋に驚いたり、たくさんの芋がつながっていて喜んだり、予想より多くの収穫があり大満足でした。

特に孫が笑顔で、「芋が大きい」と声を上げ喜んでいました。
参加したみんなも笑顔で、楽しく芋掘りができました。

さっそく芋を料理して、昼と夜の食事で、美味しくいただきました。
とっても楽しく充実した一日になりました。

ここで、沢庵和尚(たくあんおしょう)の話を紹介します。

その昔、沢庵和尚という聡明な僧侶のところに、ひとりの武士が意見を仰ぎにやってきました。
「理想的に生きるためには、どういったことを心がけたらいいのでしょうか？」
すると、沢庵和尚はその武士を、ある家の前へ連れて行きました。
中を覗くと、ちょうど一家は食事中で、とても貧しい食事をみんな疲れた表情でモクモクと食べていました。
会話もほとんどなく、暗く絶望的な雰囲気が漂っていました。

次に、沢庵和尚は、武士を別の家の前へ連れて行きました。
中を覗くと、やはり貧しい食事をしていましたが、様子がまったく違います。
子どもたちは楽しそうにはしゃぎ、大人たちは、それをにこやかに笑って眺め、楽しそうに食事をしています。
見ているだけで温かい気持ちになる光景でした。

その様子を見ながら、沢庵和尚はこう言いました。
「どちらの家も、同じくらい貧しいのです。ところが、雰囲気はまったく違います。それならば、この家族のように暮らしたほうがトクだと思いませんか」

沢庵和尚は、明るく楽しく暮らすほうが、人としての理想的な生き方ではないか、と伝えたかったのでしょう。

泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生なのです。
思考は現実化するのです。

笑って、明るく楽しく一生暮らしたほうが、楽しいことばかりが起こるのです。

正負の法則を生かそう 597



何か欲しいものを得るためには、それ相応のお金を支払います。
痩せるためには、運動したり食事を制限したりします。

世の中には、「正負の法則」があります。
これは、何かを得たら、一方で何かを失うという人生の摂理です。

要するに、何かを欲するなら、それ相応の代償が必要になるのです。
夢や希望といった願望を手に入れるときは、お金、時間、労働、努力、人のためになることをする
など、何かの代償が必要なのです。

教員・弁護士・公務員などになりたいのであれば、遊ぶ時間を削って、日々努力を積み重ねると
いう代償が必要です。

ゆっくりと夏の休暇を取って海外旅行をしたいのであれば、休暇前には必死になって仕事を済ま
せることと、必要なお金を生活費を削って、コツコツと貯めておくという代償が必要です。

夢や希望を叶えることは、難しいことはありません。
しかし、何もせずに叶うことはありません。

楽をして、良い結果を得ることはできないのです。
「正負の法則」の通り、何かの代償は、必ず必要なのです。

やった分だけ成功も大きくなるのです。
進んで努力した分だけ、夢や希望が近づいて来るのです。

これから、「正負の法則」を生かして、より充実した人生にしていきましょう。



困難から逃げない人になろう 598



困難から逃げたのに、また困難がやってくることはありませんか。

- 職場で与えられた事務の仕事が嫌で、別の職場に変わったけど、前の職場と同じ嫌な事務の仕事させられた。
- 学校の今のクラスでいじめられるので、学年が上がり別のクラスになったけど、このクラスでもいじめられる。
- 会社の上司からよく注意を受けるのが嫌で、別の課に異動したけど、ここでも上司からよく注意を受ける。

これと似たような経験をした人が、いるかもしれません。

仕事であれ人間関係であれ、なかなか困難から逃れることはできないのです。

「困難は避けようとする、その人についてまわる」という法則があります。
心が弱く、失敗を恐れすぐに逃げようとする、逃げるところについてくるのです。

困難から逃げようとする心を持っているので、困難を意識してしまい、心が困難を再び引き寄せるのです。

困難から逃げることを考えるより、「どうやって乗り越えようか」と真剣に正面から向き合ってみましょう。

自分が恐れていることを、あえてするのです。

困難から逃げないで、困難に立ち向かっていくのです。

「私は決して逃げません」と思い切って宣言しましょう。
逃げずに困難なことに正面から向き合う人には、たくさんプレゼントがあります。

- ☆ 事務の仕事が、完璧にできるようになる
- ☆ 誰とでも仲良くなれる人間性が身につく
- ☆ 上司から多くのことを学ぶことができる

困難を克服することで、今までの困難が、困難でなくなります。

何回も困難を乗り越え続けると、不思議と困難と出会わなくなります。

心も強くなり、困難に果敢に立ち向かっていく、逞しい人になるのです。



見返りでやる気倍増 599



アメリカのある経営者は、売上げが停滞している営業マンにこう言いました。
「売上げを倍増させたら、私のポケットマネーで、フロリダのリゾートに招待しよう」

すると、わずか半年足らずで、全員がその目標を達成したのです。
これは、「見返りの法則」を活用し、営業マンのやる気を倍増したのです。

行動心理学に「見返りの法則」と呼ばれるものがあります。
これは、見返りがなければ、頑張ろうという気になれないけれど、見返りがあれば、大変でも頑張ってみようという気になる人間心理のことです。

西部劇の中で、お尋ね者に懸賞金をかけることで、若者がお尋ね者を追跡するシーンがありました。
会社には、売上げを伸ばした人には、特別ボーナスが与えられ職場もあります。

「大変だな」「ちょっとしんどいな」「やる気が少なくなってきた」という時には、自分で「見返りの法則」を生かして、やる気を倍増してみてはいかがでしょうか。

- ☆ 今任せられている仕事が終われば、みんなと楽しく飲もう
- ☆ 勉強中のテキストを最後までやり遂げたら、レストランでご馳走を食べよう
- ☆ 仕事で遅く帰ることが多いので、月の終わりの休みには、家族で遊びに出かけよう
- ☆ 一ヶ月朝の散歩が続けられたら、好きな物を買おう

このように自分をねぎらい、ご褒美をあげることで、気持ちを新たにして、頑張ることができます。
見返りは、心をポジティブに保つための特効薬なのです。

見返りで、苦しさや忙しさが、気にならなくなり、やる気が倍増するのです。
見返りを楽しむことで、心の余裕もできるのです。



迷いの森から抜けだそう 600



旅行に行きたいので、お金をたくさん貯めたいと考えます。
毎月の給料から残った分を貯めることにしましたが、なかなかお金が貯まりません。

今月も残ったお金が少なかったと嘆いてしまいます。
旅行に行く願いはあっても、迷いの森から抜け出すことはできません。
そんな時は、まったく別の視点から考えてみてはどうでしょうか。

- 毎月三万円貯めると決め、それ以外を生活費等に当てる。
- 生活費等に当てていたお金をきりつめて、支出を少なくして、残った分を貯める。

このように別の視点から、考えてみると迷いの森から抜け出すことができます。
ここで、中国の古い逸話を紹介します。

三人の漁師が、海で魚が捕れなくなったことを悩んでいました。
そこで三人は、悩んだあげく、それぞれこのように決めました。
「仕方ない。もう一度、海に出かけよう」
「ワシは危険を覚悟で、近海ではなく遠洋まで漁に出る」
「このあたりには川が多いから、海ではなく川で釣りをして、川魚を捕ろう」
その結果、海で魚を捕ることにこだわらなかった三人目の漁師だけが、川魚をたくさん捕ること
で、生計を立てることができました。

この昔話が教えてくれるのは、視点を大きく変えることの大切さです。
何か問題に直面すると、多くの人は、今まで慣れてきた考え方にこだわるのです。

そうすると、まったく別の視点から物事を考えることが難しくなります。
しかし、大きく視点をずらしたり、見る角度を変えてみると、多くのことが見えてきます。

- ☆ ほかの見方ができないのか？
- ☆ 逆に考えられないだろうか？
- ☆ ほかの可能性があるのではないか？
- ☆ ほかにも方法があるのではないか？

何か突破口を見いだしたい時には、このように考えてみると、いい考えがきっと浮かぶことでしょう。
迷いの森から抜け出すと、幸運のカギを手にするでしょう。

