

# 才能発見の「双眼鏡の法則」に注意しよう 601



あの人は、才能があつて、私には才能がほとんどない、と思ったことはありませんか。実を言うと、不思議ですが、多くの人がそのように思ってしまうのです。

双眼鏡は、接眼レンズに目を当て、ピントを合わせると、遠くの風景が大きく見えます。でも、間違つて反対側の対物レンズから覗いてしまうと、遠くの風景は逆に、さらに小さく見えてしまうのです。

これにたとえて、心理学には「双眼鏡の法則」と呼ばれるものがあります。

他人の長所や自分の短所を見るときは、人は双眼鏡の接眼レンズに目を当てて見ようとして見ようとするので、実際はそんなに大したことではないことも、強く印象的に見えてしまいます。

ところが、他人の短所や自分の長所を見るときは、対物レンズ側から見てしまいます。ですから、他人の短所も、自分の長所も、実際より印象が弱まり、とるに足らない小さなものに見えてしまうのです。

そして、他人と自分を比べて、他人は才能があり、自分は才能がないように見え、落ち込んでしまうのです。

☆ 自分の欠点を小さく見るようにしましょう。

☆ 自分の長所を大きく見るようにしましょう。

自分の良いところを、意識して拡大して見るようにすると、自分の素晴らしい才能を発見することができるのです。

これから才能発見の「双眼鏡の法則」に十分注意しましょう。



# その道のプロに学ぼう 602



受験勉強をしている時に、数学で難しい問題がありました。  
何日も問題を解こうと頑張りますが、どうしても解くことができません。  
友だちにも尋ねましたが、誰もわかる人はいませんでした。

そんな時に、思い切って職員室へ行き、数学の先生に尋ねました。  
すると丁寧にわかりやすく問題の解き方を教えてくれました。

数学の先生は、数学を教えるプロなのです。  
プロの先生は、すごいなと感心しました。

**ここで、東南アジアの昔話を紹介します。**

一匹の魚が海から大空を見上げ、ため息をつきながら、悩んでいました。  
「鳥は大空を高く自由に飛べていいなあ。ボクも、空を飛べるようになりたい」  
そこで、魚は仲間の魚たちに、空を飛ぶ方法を尋ねてみたのですが、誰にもわかりませんでした。  
しかしあるとき、海に漂っていた一羽の鳥に、勇気を出して相談してみたところ、鳥はこんなアドバイスをくれたのです。  
「キミは胸ビレが発達しているから、それを広げてジャンプしてごらん。そうしたら、翼のようになって飛べるかもしれないよ」  
以来、魚が鳥のアドバイスの従って、何度もジャンプを繰り返したところ、とうとう飛べるようになり、「トビウオ」と呼ばれるようになったのです。

空を飛ぶという魚の願いは、仲間の魚では、叶えられませんでした。  
ところが、魚以外の鳥にアドバイスを求めたことで、願いが叶ったのです。

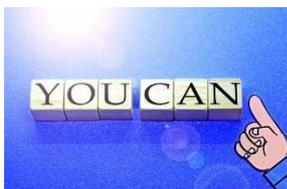
**鳥は、飛ぶことのプロなのです。**  
**その道のプロに学ぶことが、問題解決の早道なのです。**

私たちは、広い世界にいるわりに、狭い世間に閉じこもりがちです。  
ですから、いつも接している友だちや知り合い以外の人々との交流をする場を持つことが大切です。  
いつもの友だちや知り合いに相談しても解決できない問題は、その問題に詳しいその道のプロに相談すると、すんなり解決できるでしょう。  
まったく知らなかった解決の知恵を覚えてもらうことができるのです。

**「これが得意なあの人に会って、話を聞いてみよう」**  
**「詳しい人に、相談してみよう」**

**このように、積極的に自分の境界を広げて、その道のプロから学んでいきましょう。**  
**自分の道が、大きく広がることでしょう。**

# 絶対できないことでもできる 603



吉野彰さん(旭化成 名誉フェロー)は、リチウムイオン電池で、ノーベル化学賞を受賞されました。

このリチウムイオン電池は、その時代絶対できないと考えられていました。

何故なら吉野さんが電池の開発を始めた1980年ごろ、リチウムという金属が、画期的な材料として注目されていましたが、大きな弱点がありました。

リチウムは、水に触れると燃えやすい性質があります。

安全を確保しないと、実用化はできなかつたからです。

研究を始めて、本当に成功するまでの確率というのは、ひらめきなんかも含めまして、恐らく確率的に100万分の1ぐらい難しかったのです。

その開発から実用化、販売まで、実は川あり、谷あり、大海原あり、という道のりを経てリチウムイオン電池が完成したのです。

リチウムイオン電池は、現在車両分野・通信分野・産業分野・建設分野・再生可能エネルギー・携帯機器と、幅広い分野で活用されており、現代の生活には欠かせないものとなっています。

ここで、冷蔵庫の話を紹介します。

昔、ヨーロッパのある家電メーカーの社長が、三人の営業マンに、「冷蔵庫を世界中に売り込みたいのだが、ターゲットをどこに絞るか？」と質問したことがありました。

すると、三人は口々にこう答えました。

「やはり先進国でしょう」

「ニーズがたくさんありそうな、熱帯地域でしょう」

「私なら、シベリアの寒冷地に売り込みに行きます」

三人目の答えが予想外だったので、社長は「なぜ？」と尋ねました。

「シベリアの寒冷地に住む人たちは肉食を好みますが、家の外に肉を置いておくと、寒さで肉がカチンカチンに凍ってしまう。しかし、家の中に肉を置いておくと、暖房を効かせているため、逆に腐ってしまう。その点、冷蔵庫なら、凍る心配もなければ腐る心配もないので、ちょうどいいでしょう」

その結果、冷蔵庫はシベリアで飛ぶように売れたといえます。

寒い地域に、あえて食べ物を冷やす冷蔵庫を売る。

このような常識を打ち破る発想は、これまでにない大きな成功を引き寄せることがあります。

みんなが否定するもの、毛嫌いするもの、顔を背けるもの、非常識だと考えられていることに、あえて目を向けてみましょう。

そして、誰もしたことがないからやる、という強い気持ちを持ちましょう。

**絶対できないことはないのです。**

**絶対できないこともできるようになるのです。**

# 新聞を毎日読もう 604



年々新聞を取っている家庭が少なくなっています。  
新聞を見なくても、インターネットやテレビなどで情報があふれているので、必要ない人が多いの  
かもしれません。  
新聞は、私にとっては、生きていくための貴重な情報源なのです。  
毎朝時間を取って、ゆっくり新聞を読んでいます。  
新聞は自分が興味があることのみならず、知らなかった情報を提供してくれます。  
事件・事故などのニュース、感動的な話、政治・経済情勢などから、多くのことを学ぶことができ  
ます。

ここで、熊本日々新聞掲載、七十歳(女性)の方が書いた「新聞は生きた百貨店」を紹介します。

幼い頃に両親を亡くした私は、視力障害のある伯父と盲目の伯母に育てられました。  
その家では当然新聞を取っていませんでしたが、伯父は大変勉強熱心な人で、いつもラジオを  
手元に置き、ニュースや社会情勢、加えて通信高校講座まで聞いて、いろいろなことを教えてく  
れたので、格段不自由は何もありませんでした。

そんな私が結婚を機会に、新聞の購読を始めました。  
一面ではニュースや社会、世界情勢が分かるし、三面記事には地元で起きた事故や事件が載っ  
ているし、スポーツ欄ではいろんな大会の結果が分かるし、家庭欄には家事育児、教育、健康、  
芸能等々多彩な記事が載っており、新聞に対して単にニュースを提供する物だとは思っていな  
かった私にとってそれは「目からうろこ」と言うより、衝撃的でした。

毎日家事の合間に、隅から隅まで新聞を読み、大切な箇所は切り取ってスクラップブックを作り、  
その年の新聞週間の「私と新聞」という読者のひろばの特別企画に「私の切り抜き大百科事典」  
という題で投稿して採用され、それをきっかけに「おんなの目」「随想」「生きる」「くまにち童話」欄  
にも時々投稿して掲載していただきました。

「新生面」に、大学三年生の学生から「新聞ってどこをどれくらい読めばいいんですか」と質問さ  
れて面食らった、と書いてありましたが、就職活動のためだけでなく、大学生はもちろん高校生も  
中学生も日頃から新聞に慣れ親しんでほしいと思います。  
毎週土、日曜日には小中学生のページもあるので小学生でも楽しく読めると思います。  
新聞は楽しい生きた「百科事典」です。

七十歳の方が、今でも新聞を意欲的に読み、さらには自分で書いた文章を新聞に掲載されてい  
るのには、驚かされます。  
自分の経験から、新聞を毎日読むことの大切さを伝えられていますが、本当にそうだと思います。

**新聞を読み、情報等を収集することは、とても大切なことです。  
新聞を読むことで、日々学ぶ姿勢が育つのです。  
そして、学ぶことで、自ら考え成長できるのです。**

# 思い込みから逃げだそう 605



パソコンで文書を作成する仕事がありました。  
その仕事を同じ職場の人に、お願いしました。

すると、その人から「自分はパソコンが苦手なので」という返事が返ってきました。  
「時間がかかってもいいから、お願いしたい」と再度頼みました。

するとその人は、短時間で文書を完成して、提出してくれました。  
あまりの早さに驚くとともに、その人は、自分はパソコンが苦手だと、思い込んでいるのだろうと思いました。

ここで、「サーカスのゾウ」の話を紹介します。

ゾウは、一トン以上もある積荷を、鼻で軽々と持ち上げることができるほどの怪力の持ち主です。  
ところが、サーカスなどでよく目にするゾウは、小さな杭につながれたまま、逃げもせずおとなしくしています。  
杭など簡単に引っっこ抜けるにもかかわらず、逃げないのは何故でしょう。

これには、カラクリがあります。  
サーカスでは、ゾウがまだ小さな子どものうちに、杭につないで、いくら力を入れて引っ張っても、その杭が引き抜けないことを体験させます。  
するとそのゾウは、成長して体が大きくなり、力が強くなっても、子どものときの、「頑張っても杭は引き抜けないもの」という経験を覚えていて、今も同じだと思い込んでいるので逃げようとしな  
いのです。

この思い込みは、人間にとっても、ちょっとやっかいなものです。

- 国語が苦手だったから、文章を書く仕事を嫌う人
- 体育が苦手だったから、体を使うことはしようしない人
- 水泳があまり泳げなかったから、子どもといっしょに海水浴をしようしない人
- 一回フラれたから、恋愛することを怖がる人
- 成績が悪かったので、自分は能力がないと思っている人

このように思い込みに縛られて、思い切った行動ができない人が多いのです。  
思い込みから、逃げ出しましょう。  
「そう思い込んでいるだけ」と、自分で自分に教えてあげましょう。

「今の自分は、昔の自分とは違う」と、記憶を書き換えましょう。  
そして、苦手なこと、新しいこと、未知のことにも、果敢に挑戦していきましょう。

# さりげなく気分が良くなる言葉を言おう

## 606



残業で遅くまで残り、みんな必死になって仕事をしている時に、次のような言葉を言う人がいます。

- 今日も残業、嫌だな
- 早く家に帰りたい
- どうして僕たちばかり、こんな仕事をさせられるのか

このような言葉を言われると、多くの人は、イライラしたり、カッとなったりします。職場の雰囲気が悪くなり、仕事に熱が入りません。

このようなグチは、言わない方がいいでしょう。  
ここで、老子の話を紹介します。

中国の思想家老子があるとき、弟子入りを懇願してきた三人の若者に、「今年の夏は本当に暑いね」と言いました。

すると、そのうち二人は、

「確かにムシムシしていやです」

「汗ばんで不快でたまりません」

と答えましたが、三人目の若者だけは、

「そうですね。こういうときは、冷たい水を飲むと美味しいと思います」

と答えました。

すると、老子は「おまえは、なかなか見どころがある」と、三人目の若者だけを弟子として迎え入れました。

この若者は、誰が聞いても気分が良くなる言葉を、何気なく口にしたのです。

その場の雰囲気をくずさず、さらに良い雰囲気に変えていこうという若者の心がけに、老子は、心を打たれたのです。

残業の時は、次のような言葉を言うのもいいかもしれません。

☆ みんなの頑張りで、ずいぶん仕事が進んできました。

☆ 夜食のおにぎりが、美味しいですね。

☆ 窓からきれいな星がいっぱい見えますよ。

☆ 何かいいことがあるかも知れませんね。

何気ないプラスの言葉をさりげなく言うことで、みんなの気分が良くなり、雰囲気も少し明るくなります。

暗いところには、ほのかに照らす明るい言葉が、ちょうど良いのです。

## 続けてラッキーを見つけよう 607



ラッキーなことをたくさん見つけることができました。  
そんな日は、幸せを強く感じるがあります。

ラッキーなことをたくさん見つけることができる人は、毎日充実しているのです。  
行動心理として「ドミノの法則」というものがあります。

フランス料理のフルコースを食べるとき、最初に出てきた前菜が美味しかったら、「この店の料理は美味しいな。次に出る料理も美味しいかも知れない」と期待を抱くでしょう。  
そして実際に、次の料理も美味しかったら、「この店の料理人は腕がいいな。何を食べても美味しいぞ」と確信を深め、その結果、出てくる料理のすべてが美味しく感じられて、幸せな気分になります。

つまり、「ドミノの法則」とは、好印象を抱くと、それが後々まで続くという、一種の連鎖的心理作用のことをいいます。  
もちろんその逆も言えます。

そこで、意識的にプラスの「ドミノの法則」を活用して、ラッキーなことの連鎖を見つけましょう。

- ☆ 朝家を出るときに雨が降っていなかったので、ラッキー
- ☆ 満員の電車の中で、座る席が空いていたので、ラッキー
- ☆ 昼の限定ランチが、五百円で食べられたので、ラッキー
- ☆ 病院で待たされなかったので、ラッキー
- ☆ 夜空の星がきれいで、ラッキー

ほんのちょっとしたことでも、ラッキーを見つけましょう。  
続けてラッキーを見つければ、明るい毎日になります。

物事を「ラッキーだ」という視点で見るとなれば、いいことが次から次に、起こってくるでしょう。



# 人間性をほめよう 608



知り合いの家をはじめて訪問して、玄関に入った時に、ほめるとしたらなんと言ってほめますか。

- 1 玄関の作りが立派で素晴らしいですね。
- 2 玄関がきれいで、よく整理ができていますね。
- 3 玄関が清潔に感じられて、ここに住んでいる人の清潔感と思いやりの心が、伝わってきますね。

1は、玄関の作り(物)をほめています。

2は、きれいと整理(状態)をほめています。

3は、清潔(状態)をもとに、清潔感と思いやり(住んでいる人の人間性)をほめています。

多く人は、物・状態・仕事などをほめますが、「その人そのものをほめる」ことが、はるかに尊く、喜ばれるのです。

知り合いの人は、清潔感と思いやりをほめられると、自分を認めてもらえた喜びを感じるだけでなく、その人の自信にもなります。

さらには、訪問してほめてくれた人に対して、信頼の気持ちが高まります。

上司に自分の企画を提案し、何度も書き直して完成させた人には、「本当に粘り強くて、意志の強い人ですね」と人間性をほめると、さらに達成感が高まることでしょう。

☆「あなたのセンスが、いいですね」

☆「あなたがいると、周りが明るくなりますね」

☆「誰からも信頼される人ですね」

☆「人の心の痛みがわかる優しい人ですね」

☆「細やかな気配りが、できる人ですね」

このように、積極的に人間性をほめるようにしましょう。

人間性をほめることで、言った自分の人間性も高まるのです。



# 宇宙銀行に徳の貯金をしよう 609



この世の中に「宇宙銀行」があるのです。  
宇宙銀行では、お金を貯金することができません。  
宇宙銀行には、人に尽くしたり、喜ばせたりする「徳」を貯金できるのです。

徳を満期になるまで積み立てると、それに見合った量の恩恵が、ラッキーな現象として、その人に授けられるのです。  
宇宙銀行は、そういう仕組みになっています。

特に自己を犠牲にしても徳を積んだり、苦境下においても徳を積んだりすると、大きな徳の貯金になるのです。  
ですから、自分が困っているとき、悩みがあるときこそ、「私にできることはなんだろう」と、相手のために考え、行動することがいいのです。

- ☆ 災害にあった地域の人々に、必要な物資を送る。
- ☆ 忙しくても、引っ越しの手伝いの依頼があれば、進んで手伝う。
- ☆ 仕事のことで悩んでいる人の相談相手になる。
- ☆ 助け合いの募金に協力する。

このように、できる範囲でいいのです。  
宇宙銀行に徳の貯金は、誰でもできるのです。

誰かの役に立つことを地道に頑張れば、きっといいことが起こり出すでしょう。



# お手伝いで成長しよう 610



家庭には、日々やるべき多くの仕事があります。  
掃除・洗濯・洗濯物干し・料理・食器洗い・買い物・ゴミ出し・窓の開け閉め・新聞取り・布団敷きなど、驚くほど多くの仕事があります。  
多くの仕事は、家族みんなで分担して、協力することが大切です。  
大人だけでなく、子どもにも、小さい頃から家族の一員として、お手伝いをさせましょう。  
お手伝いをするすることで、仕事の苦勞がわかります。  
協力しながらすることで、人間関係が深まります。

ここで、熊本日日新聞掲載、八十一歳主婦の方の「私は総監督」を紹介します。

「おばちゃん、おすしの盛り付け方を教えて」

「はいはい、こうしてね」

「豆はどの皿に入れようか」

「小皿でいいよ」

お盆に家族が集まった時のこと。

社会人になった二人の孫娘は、皆の食事を楽しそうに盛り付ける。

大学生の孫息子は配膳係。

私はどっかりと椅子に座り、あれこれと指示する。

まさに総監督だ。

孫たちが小学高学年のころから、わが家に帰省するたびに家事を手伝わせていた。

娘によると「玉名のおばあちゃんの家で手伝わなんもん」と言って、家ではほとんど手伝いをしないらしい。

いつか孫たちが嫁いだ時に、手伝いの経験がきっとプラスになると思う。

お盆のメニューは、ちらしずしのほかに、二、三品。

豪華な料理ではないが、みんなで準備すると、とてもおいしい。

「おばあちゃんの料理、おいしい」という孫たちの声に、私の顔もほころぶ。

食後もみんなで後片付け。

これまた総監督があれこれ指示する。

孫たちと墓参りも済ませて、お盆の一日も終わった。

総監督も年を取り、いつまで指示を出せるか分からないが、元気なうちは頑張りたい。

頭の中には、来年の正月に作るメニューがもう浮かんでいる。

祖母が総監督となって、孫たちに楽しく手伝いをさせている様子が、目に浮かぶように伝わってきます。

祖母は、お手伝いの意義を深く理解し、孫の成長のために、繰り返しお手伝いをさせているのです。

孫にとっては、厳しくもありとっても優しい祖母なのだと思います。

お手伝いをするすることで、人のためになることを進んで、できるようになります。

人として、自分自身の成長になり、家庭のみならず、学校・仕事などでも役に立つのです。

# 挨拶で心のふれあい 611



夫婦で朝散歩をしている時に、いろいろな人に出会います。  
そんな時には、自分から大きな声で「おはようございます」と笑顔で挨拶をします。  
すると相手の方も「おはようございます」と笑顔で挨拶を返してくれます。  
相手の方と心がふれあい、気持ちが清々しくなります。  
朝から、今日も大変いい一日になりそうな気がしてきます。  
挨拶をすることで、どんな人ともすぐに仲良くなれるのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、小学生女子(十一歳)の「挨拶は人の心つなぐ合言葉」を紹介しま  
す。

「おはようございます」と、大きな声で挨拶をすると、地域の方も「おはよう」と返してくれます。  
私たちは、毎朝登校するとき、地域の方と会ったら、登校班全員で挨拶を交わすようにしていま  
す。

そして、いつも挨拶を交わしている地域の方から、「子どもたちの挨拶が元気よかです。遠くから  
でも挨拶をしてくれます」と、ほめていただいたことがあります。

その地域の方は、私たちが住んでいる地域の元区長さんで、いつも散歩をかねて通学路の草取  
りをしていただくなど、私たちの通学路の安全安心を考えてくださっているのです、ありがたく思っ  
ています。

これからも、地域の方に少しでも感謝の気持ちが伝わるよう、毎日休まず元気に登校し、大きな  
声で挨拶を交わしていきたいと思えます。

今、私は、通っている学校の児童会運営委員会の一員として挨拶運動に取り組んでいます。  
そして、挨拶はいつも大きな声でするよう心がけています。  
なぜかという、大きな声で挨拶をすると、相手も挨拶をしようとする心になると思うし、自分も朝  
から笑顔になるからです。

また、児童会として、「あいさつミッション」に取り組み、友だちや先生はもちろんのこと、お客様や  
地域の方に対して心のこもった挨拶を目指しています。

私はこう思っています。  
それは、挨拶を交わすことは、自分と相手の心をつなぐ合言葉だということです。

「挨拶は、自分と相手の心をつなぐ合言葉」だと私も思います。  
挨拶の素晴らしさがよく分かっていることに、深く感心しました。  
目標を持って積極的に取り組んでいる姿が、素晴らしいです。

挨拶することで、人との多くの出会いや縁があり、元気とプラスのエネルギーを得ることができま  
す。  
元気に挨拶できる人は、きっと明るい人生を歩くことができることでしょう。

# 話をうなずきながら聞こう 612



あなたが話をする時に、快く話ができる人は、どんな人ですか。  
静かに話を聞く人、話に口を挟みながら聞く人などいると思いますが、なんとと言っても、よくうなずきながら聞いてくれる人ではないでしょうか。

心理の実験によると、私たちは、うなずいてくれる人に対して、長く話を続けるということがわかっています。  
ただ聞くというのではなく、大きく「うなずく」という、体を使って「聞く」ことによって、相手は気分よく話し続けてくれます。

聞く人は、うなずくことで、自分がよく話を聞いていること、理解できていることを、話す相手に伝えているのです。  
話をする人は、聞く人のうなずきを見ることで、安心して思ったこと、考えたことを遠慮なく話することができるのです。

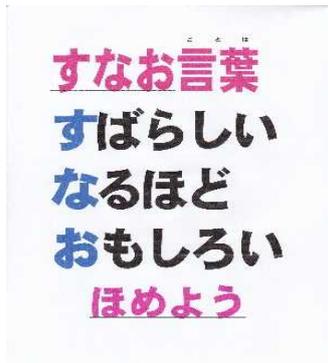
話す人は、うなずきながら話をよく聞いてくれる人に対して、嬉しさと喜びを感じるのです。  
話す人は、うなずきながら話をよく聞いてくれる人を、好きになるのです。

**話をうなずきながら聞ける人は、素直な心で話をしっかりと聞ける人でもあります。  
そんな人は、多くの人から信頼され、大きなチャンスをプレゼントされるのです。**

話をうなずきながら聞くと、不思議と自分の道が開けてくることでしょう。



# 「すなお言葉」で人の話をほめよう 613



相手が話をする時に、しっかり話をうなずきながら聞くことで、相手から大変喜ばれます。うなずくこと以外に、もう一つもっと喜ばれることがあります。

それは、人の話をほめることです。  
話す人は、自分の話を一生懸命に話します。

そんな時に、話を聞いた人が、その話をほめてくれると嬉しくてたまらなくなるのです。ほめてもらったことで、ますます話を積極的にしてくれます。

話をたくさんすることで、話をする人の気分がよくなり、満足感が高まります。話を聞く相手が、ほめてくれたことで、自分の話を十分理解したことがわかり、お互いの信頼度が高まるのです。

無理してほめる必要はありませんが、できるだけほめる所を見つけて、ほめるようにしましょう。ほめることを見つけ出して、口に出してほめることは、自分を人間的に大きく成長させることでもあるのです。

そのためには、「すなお言葉」でほめることをおすすめします。

す…すばらしい  
な…なるほど  
お…おもしろい

例えば海外旅行に行った人から、旅行で経験したことの話を聞いた時は、次の様にほめるといいと思います。

- ☆「私たちには経験できないような、すばらしい経験をされましたね。」
- ☆「なるほど話がリアルで、よく分かりました。」
- ☆「たくさんの貴重な体験で、大変おもしろいと思いました。」

このように、話を聞きながら、「すばらしい」「なるほど」「おもしろい」と適宜ほめるといいでしょう。

話をほめることは、相手を敬い愛することなのです。どんな話にも、しっかりと耳を傾け、「すなお言葉」で、心から素直にほめることができる人になりたいものです。

# 最高の人生の見つけ方 614



吉永小百合・天海祐希主演の映画「最高の人生の見つけ方」を鑑賞しました。

この映画は、ジャック・ニコルソンとモーガン・フリーマンが共演したロブ・ライナー監督による同名映画を原案に、吉永小百合と天海祐希が共演したハートフルドラマです。

人生のほとんどを家庭のために捧げてきた主婦・幸枝と、仕事だけに生きてきた大金持ちの女社長・マ子の物語です。

余命宣告を受けた2人は、病院で偶然に出会います。

初めて人生に空しさを感じていた彼女たちがたまたま手にしたのは、入院中の少女が書いた「死ぬまでにやりたいことリスト」でした。

幸枝とマ子は、残された時間をこのリストに書かれたすべてを実行するために費やす決断をし、自らの殻を破っていきます。

「スカイダイビング」「ももクロのライブに行く」「好きな人に告白する」など、今までの自分なら思いつきもしなかったことを、出会った大勢の人々を巻き込んで、次々に成し遂げていきます。

そして、これまでの人生で決してやらなかったことを体験していく中で、彼女たちは今まで気づくことのなかった生きる楽しさと幸せをかみしめていくのです。

ここで、映画を鑑賞された方のコメントを紹介します。

## ● やりたいことを諦めずに、チャレンジする心

☆ 人生のほとんどを家庭や仕事のために捧げてきた幸枝とマ子が、“本当に自分がやりたいこと”を実行していく姿に感動しました。

☆ 人生を生きることを大切に思い、希望をもって実行することは大事だと思いました。見て本当に良かったです。

☆ 人生いつ終わるかわからない。でも、病気になったとしても、人生を楽しみたい。

## ● ポジティブなエネルギーに、気分が高揚してくる

☆ 明るくて、いろいろなことを経験してみたい気持ちになりました。

☆ 先入観とは逆の爽やかでポジティブな気持ちになりました。

## ● 母親や家族と一緒に見たいくなる

☆ 自分の母、家族に見せたい。

☆ 母親のために雑煮を作ってあげたくなった。人生を闘っているすべてのお母さんと、その闘いをわかってない“ダメなお父さん”たちに本作をオススメしたい。

## ● “これからの人生で知るべきこと”を学べる

☆ 後悔しない人生を送るために、あらためて知るべきことを学べた。

☆ これからの人生、見習いたい。

☆ 自分の人生ではまだ先のことだけれど、気付いた時には『もう遅い』が世の常。そうなる前に、この映画で体験できました。

私も鑑賞後に、あらためて「残りの人生を悔いが残らないように、自分がやりたいこと、願っていることを思いっきりやっていきたい」と思いました。

最高の人生は、行動すること・チャレンジすることで見つかるのです。

また、「今ある自分の人生は、平凡かも知れないが、今生きている自分の人生が、最高なんだ」と強く感じました。

# がんを防ごう 615



毎年多くの人が、がんの病気で亡くなられています。

私は、悲しいことに、がんで亡くなった多くの人を知っています。

厚生省から発表された「平成 29 年(2017)人口動態統計(確定数)」を基に、日本人の死亡原因を紹介します。

現在の日本人が、どのような原因で死亡しているかというデータは、自分の人生の行末を考える際にも参考となります。

男女合わせた総数で見てください。

- 1 位「悪性新生物(がん)」
- 2 位「心疾患(心臓)」
- 3 位「脳血管疾患」
- 4 位「老衰」
- 5 位「肺炎」

このデータにあるように、1位は「悪性新生物(がん)」です。

がんにならないように、日頃からの健康管理をすることが大切です。

そこで、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新・12か条」を紹介します。

この新・12か条は、日本人を対象とした疫学調査や、妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとにまとめられています。

- 1、たばこを吸わない
- 2、他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3、お酒はほどほどに
- 4、バランスのとれた食生活を
- 5、塩辛い食品は控えめに
- 6、野菜やくだものは不足にならないように
- 7、適度に運動
- 8、適切な体重維持
- 9、ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10、定期的ながん検診を
- 11、身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12、正しいがん情報でがんを知ることから

このようなことに十分注意をして、自分の健康管理をしていきたいものです。

幸せに生きるためにも、健康であることが最重要です。

日頃からのちょっとした心がけで、長生きすることができるのです。

新・12か条を意識して、健康で楽しく日常生活を過ごしましょう。

# 相手の誤りを指摘しない 616



## 問題点



頭がいい人で、すどく相手の話の誤りを指摘する人がいます。

感心するほど、鋭く問題点等を指摘します。

- 「その考えは、おかしいと思います」
- 「言っていることに、一貫がありません」
- 「話していることには、問題点が多いです」

このような言葉で指摘します。

言われた相手の人は、そう言われると、話ができなくなります。

自分の言っていることが、誤りであると指摘されて、怒りが込み上げます。

はたして相手の話を指摘することが、いいことなのでしょうか。

アメリカの建国時代に政治家として、科学者として、さらに「成功哲学」を説いた賢人として知られるのが、ベンジャミン・フランクリンです。

フランクリンは移民の子で、貧しい少年時代を過ごしましたが、やがて成功者の仲間入りを果たしました。

「君、そこは違うよ」「それは正しくないよ」というように、厳しく相手の誤りをついていくのがフランクリンの論争の仕方でした。

ところがある時、自分が正しいと信じて徹底的にやり込めても、決して相手は仲良くしてくれないことに気づきました。

論争に勝ったところで、相手は自分の言う通りに動いてくれないことがわかったのです。

仮にフランクリンの方が正しい時でも、「君は間違っている」と言われて、「はい、そうですか。改めます」と言う人は一人もいなかったのです。

ほとんどの人は、「自分が正しい」と思って生きているからです。

誤りを指摘しても、決して人々を味方にするにはできないとわかった時から、フランクリンはやり方を変えました。

彼は、「自分は正しい。君は間違っている」と正面から相手をたたくことをやめて、相手の立場を尊重するようにしたのです。

「なるほど。そういう考えもありますね。私はこう考えますが、いかがでしょう」「いいアイデアですね。でも私はこう思いました」というようにイエス・バッド型の会話をしたのです。

相手を立てたり、ほめたりした上で、自分の主張を述べるようにしたのです。

すると、敵の多かったフランクリンに協力者が、たくさんできるようになってきたのです。

やがて、政治の世界でフランクリンは成功します。

それもこの譲歩して相手を尊重することの実践が、大きく役立ってくれたのです。

フランクリンがイエス・バッド型の会話に変わったように、私たちも相手の話を聞いた時は、たとえ誤りでも指摘するのではなく、相手の立場を十分理解し、相手を立て、ほめたりした上で、自分の考えを述べるようにしたいものです。

**相手の誤りを指摘することは、自分が相手に勝ちたいという思い上がりなのです。**

**常に相手の立場や思いを十分理解し、人間味のある温かい言葉で、自分の話をするようにしましょう。**

# 反省して「ごめんなさい」と言おう 617



誰でもカットなって怒ることがあります。  
友だちが、自分のことの悪口を言った時に、カットなります。

カットなって友だちに対して、さらに激しく相手の悪口を言ったり、批判したりします。  
お互いが感情的になり、收拾がつかなくなります。

こんな経験を誰もがしたことがあると思います。  
ここで男女関係の話をしていきます。

A君とB子さんは恋人同士です。  
B子さんは友だちから「A君がほかの女性とデートしているらしい」という情報を耳にしました。  
カットきたB子さんはA君に電話で抗議しましたが、A君は「そんな覚えはない。他人のうわさを信じるなんておかしい」と言って、お互いに気まずい雰囲気となってしまいました。

その後二人はまったく口をきかなくなってしまう、どちらからもアプローチしようとしなくなったのです。  
こういう場合、どちらかが譲歩して「僕が悪かった」「私が悪かった」と言わない限り、別れることになるでしょう。  
しかし、どちらかが心を広くして連絡を入れれば、すぐに元に戻ることも可能なのです。

許さない心というのは、かたくなで、否定的な心です。  
このマイナスの想念が心の中に充満すると、よいことが起きなくなってしまうのです。

こんな場合は、つまらない意地は捨てて「この前はごめんなさい。つい感情的になって」と自分から率先して謝るといいでしょう。  
「雨降って地固まる」、「災い転じて福となす」ということわざがあるように、ケンカしたのが幸いして、かえって二人の仲がよりよくなることだってあるのです。

カットなって誰かとトラブルった時は、自分の行動を見直し、反省しましょう。  
反省して相手に「ごめんなさい」と素直に言いましょ。

**誰でも過ちはあるものです。**  
**自分から反省して、すぐに謝れる態度が、大人として立派なのです。**



## 嫁・しゅうとめは譲り合おう 618



家庭における大きな問題として、嫁としゅうとめの関係があります。せつかく幸せな家庭を築こうと思っても、嫁としゅうとめがいつもケンカしていたのでは、幸せな家庭にはなりません。

お互いが自己主張することで、折り合いがつかずケンカになることが多いのです。ここで、地獄と極楽の嫁としゅうとめの話をします。

旅人が、地獄にある嫁としゅうとめが同居する家庭に行ってみました。そこでは嫁としゅうとめがケンカしている真っ最中でした。ケンカの理由は、嫁が、床にあった茶わんにつまずき、割ってしまったことにありました。しゅうとめは、「ちゃんと下を見て歩かなければダメじゃない。大切な茶わんをどうしてくれるの」とカンカンです。

一方、嫁の方は、「こんな所へ置くからいけないのよ。私がもし踏んづけてケガでもしたらどうしてくれるの」とこれまたカンカンです。両方が怒りだし、収まりそうもありません。この状況の原因は、「自分が絶対に正しい。悪いのは相手」という考え方です。反省するとか許すとかいう気持ちはまったくありません。

旅人は今度は、極楽の世界の同じ家庭をのぞいてみました。やはり嫁がつまずいて茶わんを割ってしまったのですが、しゅうとめは「私がそんな所へ茶わんを置いて申し訳ないことをしたわ。ケガはない？」と反省しています。

一方、嫁の方も「大変申し訳ないです。大切な茶わんを割ってしまって、なんておわびしていいのやら。本当にごめんなさい」と反省し、心から謝っています。お互いに相手のことを思いやり、二人はいつまでも仲がいいのです。二人はとても幸せそうです。

嫁もしゅうとめも今まで育ってきた環境や考え方が、大きく違うのです。お互い自分の思い通りにさせようとするのが無理なのです。

**お互いが優しさと思いやりを持って、譲り合うようにすると、極楽の嫁・しゅうとめのように、必ず上手いくものなのです。**  
**お互い見栄を張らず、努めて譲り合うようにしましょう。**



# 「ありがとう」を口ぐせに 619



「ありがとう」とよく言う人がいます。  
「ありがとう」とまったく言わない人がいます。

どちらの人が、みんなから好かれるでしょうか。  
「ありがとう」とよく言う人に対しては、もっと協力したい、もっと優しくしたいと思います。  
「ありがとう」とまったく言わない人に対しては、協力したくない、優しくしたくないと思います。  
「ありがとう」には、不思議な力があるのです。

ここで、齋藤一人(さいとうひとり)さんの話をします。

「銀座まるかん」の創業者で、過去に全国高額納税者ベスト10に入ったことがある齋藤一人さんは、「ありがとう」を口ぐせにしているといいます。  
いくら事業で成功してお金持ちになっても、「ありがとう」という感謝の気持ちは忘れないのでしょうか。  
というより「ありがとう」という言葉を使っていたから成功したともいえます。

「ありがとう」という言葉を口にすると、心の中によい波動が生まれ、その波動がよいことを引き寄せてくれます。  
心が温かくなり、心の中がプラスの想念で満ちあふれ、よい現象を引き寄せるともいえます。

齋藤一人さんは、「ありがとう」が口ぐせになっているのです。  
「ありがとう」が口ぐせの人は、プラスの大きな力を持つことができるのです。

心から感謝の気持ちを持って、いつも素直に「ありがとう」といえるようになりましょう。



## 頼まれごとをすると願いが叶う 620



人からいろいろなことを頼まれます。

- 汚れている所を掃除してください。
- 明日までに書類を作成してください。
- あなたの持っている本を借してください。
- 知りたい情報を教えてください。

このような頼まれごとをできるだけ聞いて、協力する人がいます。

そんな人は、多くの人に喜びを与えているのです。

感謝された上に、自分の願いが叶うことがあるのです。

ここで有名な民話「わらしべ長者」の話をしてします。

貧乏で住む家もない男が、神社に行って神様にお願い事をしました。

「お金持ちになってお嫁さんを迎え、幸せな生活を送りたい。どうか神様、お願いします」というものです。

神社から出ると、男は石につまずき転んでしまいました。

その時、男は一本のわらしべをつかんでいました。

そのわらしべにアブをつなぎ、回しながら歩いていると、子ども連れのお母さんに出会いました。

その子どもが、「そのわらしべをちょうだい」と言ったので、男は喜んで与えました。

お母さんはお礼を言って、みかんを三つ、その男に与えたのです。

再び歩き始めると、今度は苦しんでいる若い女性に出会いました。

その女性は、「のどが渇いて苦しいのです。そのみかんを私にください」と言いました。

男はすぐにみかんを三つ与えました。

みかんを食べた女性はすっかり元気になって、お礼に反物をくれたのです。

男が反物を持って歩いていると、病気で役立たずになっている馬を引いた侍に出会いました。

侍が、「この馬を引き取ってくれないか。その代わり、反物をオレにくれ」と頼んできたので、男は素直に従いました。

草を食べさせて水をやると、馬は元気になってきました。

その馬に乗って進んでいると、ある大きな家の人「引越しをするのに馬が足りない。その馬を譲ってくれないか。その代わり、「この家と田畑をあげるから」と言いました。

男は頼まれ事に従って馬を譲り、家と田畑をもらうことにしました。

そして、田畑を耕し大金持ちになり、お嫁さんを迎え、幸せになったのです。

この民話のように、頼まれごとをすると、いいことが起こり出すのです。

そして、いつの間にか自分の願いが叶うのです。

**頼まれごとを積極的にする人が、運がよくなるのです。**

## 余分なことをしよう 621



妻が通っているマッサージ店があります。  
そのマッサージ店では、2時間で3500円なのです。

マッサージ師は、サービス精神がある方で、人の体の状況に合わせてマッサージをしてくれます。  
ちょうど2時間で終わることは、ほとんどありません。

3時間以上になることが多いのです。  
長くかかっても、料金は同じ金額なのです。

それだけではありません。  
マッサージしながら、世間話をしたり、人生相談にも乗ってくれるのです。  
そして、ありがたいことに適切なアドバイスをしてくれるのです。

このように余分なことをしてくれるマッサージ店は、お客さんが大満足なのです。  
人気があり繁盛しているマッサージ店です。

近所の床屋さんでは、散髪が終わった後に、いつもドリンク剤をプレゼントします。  
散髪で気持ち良くなったうえに、ドリンク剤を飲み、さらに元気になります。  
このように余分なことをしてくれる床屋さんが、誰でも大好きです。

決まったことだけをするのではなく、余分なことをすることは、とてもいいことなのです。  
ちょっと余分なことをするだけで、その見返りは大きいのです。

これはお店だけのことではありません。  
人の日常の生活でも、余分なことをしましょう。

- ☆ 重たい荷物を持っている人を見たら、いっしょに持ってあげる。
- ☆ コップの水をこぼした人がいたら、いっしょに拭いてあげる。
- ☆ 暗そうな顔をしている人がいたら、相談に乗ってあげる。
- ☆ 仕事でバタバタしている人がいたら、手伝ってあげる。
- ☆ 仕事を頑張って帰ってきた夫に、食事の時ビールをついであげる。

このような余計なことを進んでみましょう。  
人から好かれる人・成功する人は、サービス精神があふれている人なのです。

さりげない余計なことが、人の心を揺さぶるのです。

# 人よりちょっと努力しよう 622



「日本一の○○になろう」と頑張った人がいました。  
その人は、「日本一の○○になろう」と人よりちょっと努力をしていました。

ここで、その人であるAさんの話をします。

Aさんは16歳の時、コック見習いとしてあるホテルに入社しました。  
そのホテルの方針で、新入社員は皆三年間鍋磨きをすることになっていました。

Aさんは入社早々、「日本一の鍋磨きになろう」と決意しました。  
Aさんは毎日、嫌な顔一つ見せずに、鍋をピカピカに磨きました。  
他の人が帰っても、Aさんだけは残って鍋磨きをやっていたのです。  
そのため、Aさんが磨いた鍋は、いつも顔がはっきり映るくらいピカピカでした。

一方、ほかの新入社員たちは、「なんでこんなつまらない仕事を毎日させられるんだ。オレは鍋を磨くために入社したんじゃない。料理を作るために入社したんだ」と嫌々鍋を磨いていたので、あまりきれいになりませんでした。

Aさんのこのまじめさを先輩たちが見逃すはずがありません。  
先輩たちは、Aさんを高く評価し、とてもかわいがったのです。  
そして一年後、先輩たちはAさんに料理のコツをそと教えたのです。  
一人で残って鍋を磨いていた時だったので、ほかの新入社員たちの誰にも気づかれなかったのです。

そのためAさんは、誰よりも早く料理のコツをマスターしました。  
そして、Aさんは「日本一のコックになろう」と決心し、ほかの人より日々努力を続けて、とうとうコック長までになったのです。  
その後もAさんの誠実な態度は変わらず、その実績を買われて、そのホテルの重役にまで抜てきされました。

どんな仕事でも、「日本一の○○になろう」と決心し、人よりちょっと努力を続ければ、大きなチャンスが舞い込んでくるのです。

**目の前にあるべきことに、必至に取り組み努力しましょう。**  
**誠実に努力を継続する態度が、誰からも高い評価をされるのです。**



## 福を分け合おう 623



魚のアジを船で釣りに行きました。  
運がいいことに30センチほどのアジが、30匹ほど釣れました。

自分の家だけでは、多すぎて全部食べることができません。  
そこで、近所の人や知り合いの人に、アジをプレゼントしました。

すると、皆さんから「アジが新鮮で、とても美味しかった。」と喜んでいただきました。  
このように福を分け合うことで、多くの人喜び、感謝をしてくれます。

**人は、福を分け合って生きることが、お互いの幸せにつながるのです。**  
ここで、サントリーの話をしていきます。

サントリーが、洋酒メーカーとして有名になったのは、戦後のことでした。  
創業者の鳥井信治郎氏は、13歳で薬問屋に奉公に出て20歳で独立し、ワインの醸造に乗り出しました。  
そして、有名な「赤玉ポートワイン」を完成させました。  
赤玉ポートワインが大ヒットすると、さらに努力を重ね、昭和30年ころからはウイスキーの「トリス」が人気商品となりました。

なぜこんなにサントリーが発展していったかということ、製品の素晴らしさももちろんありますが、鳥井氏が唱え続けた「利益三分主義」にあります。  
これは、「企業が得た利益を自社の発展のみに使うのではなく、社会や顧客に還元する」という考えです。

「利益三分主義」にもとづいて、社会や顧客に還元することで、多くの人から喜ばれ、サントリーの信頼を高めることができたのです。  
また、二代目の佐治敬三氏は、文化的な社会貢献のために、サントリーホールやサントリー美術館を創設しています。

**自分だけがよければいい、という利己的な考えをする人が、多くなっています。**  
**みんなで福を分け合えば、みんなが幸せになれるのです。**

**利己的な考えを止めて、みんなの幸せを考えられる人になりたいものです。**



## 福を分けると幸せになる 624



毎月一回給料支給日があります。  
その日に給料をもらうと、とっても幸せな気分になります。  
どんなことにお金を使おうか、何を買おうかなど、楽しみなことばかりを想像します。

さらに、家族がいれば、給料のお金で、お土産買って家族で食べたり、妻に生活費等・子どもたちにお小遣いを渡したり、家族みんなでレストランに行ったりなどをします。  
福を分けるとみんなが、笑顔で幸せになることができます。

**ここで、南洋の民話を紹介します。**

昔、飢えで苦しむある村に、二人の兄弟が住んでいました。  
二人は親父からたくさんバナナの木を譲り受けました。  
しかし、兄弟二人の考えていることは、まったく違っていました。  
兄の方は、次のように考えました。  
「バナナがたくさん取れたら、村人に高額で売ろう。飢えている人たちがたくさんいるのでお金もうけができる」と。  
これに対して弟の方は、「バナナがたくさん取れたら、貧しくて飢えている村人たちに分けてあげよう。そうしたら村人たちを飢えから救うことができる」と考えたのです。

それから間もなくして、二人の所有するバナナの木にはたくさんの実がなりました。  
兄は早速、村人たちに高額な値段でバナナを売り始めました。  
しかし、間もなくして兄弟の所有するバナナの木にカミナリが落ちたのです。  
そのため辺り一帯は火事になり、バナナの木々は全焼してしまったのです。

結局、兄の方は、お金をガッポリ稼ぐどころか、一文無しになってしまいました。  
兄が村人たちに「火事のせいで食べる物がなくなってしまいました。少しでもいいからお米を恵んでおくれ」と頼んでも、村人たちからは「ウチで作る米は高価だよ」と言われる始末です。

一方弟はというと、飢えた村人たちに、無料でバナナを分け与えていたため、逆に今度はそのお礼としてたくさん農作物をもらうことができました。  
そのため、食べ物に苦労することなく、一生豊かに暮らすことができたのです。

**この民話のように、福を分ける人が、将来幸せになれるのです。  
いつも福を分ける人は、どんな人にも福を分け続けています。**

**福を分け、みんなで幸せを共有して生きましょう。**



# 税金を喜んで納めよう 625



漫才師で、三年間も税金を納めなかった人がいました。  
つまり三年間も納税の手続きをせず、脱税していたのです。

人を笑わせて、お金を稼いでいるのですが、これでは笑えません。  
国税局から約三億円に対して、数千万の追加税がなされました。

脱税が発覚後に、税金を納めましたが、これで済む話ではありません。  
その後漫才師は、多くの出演がキャンセルになり、仕事ができる状況でなくなりました。

**税金は、多くの人の役に立ち、幸せになるためのお金なのです。  
税金を納めることで、多くの人に福を分けているのです。**

全国高額納税者に十年連続でベスト十位に入っていた齋藤一人さんは、税金を納めるのを楽し  
いゲームにしてしまうそうです。  
齋藤一人さんは、「喜んでお金を稼ぎ、喜んで税金を支払ってほかの人が幸せになれる。そう思  
ったら、自分の心も豊かになれる」と言います。

齋藤一人さんはある意味では、日本一の金持ちであり、ある意味では日本一運がいい人であ  
り、日本一の成功者かもしれません。  
成功の秘訣は、人に福を分けようという精神にあるのだと思います。

齋藤一人さんを見習って、「税金を払うことによって、多くの人に福を与え、多くの人を助けてい  
る。みんなを幸せにしているのだから、必ず自分の運もよくなる」という考えも持ちましょう。

**そうすれば、税金を喜んで納めようとするでしょう。  
税金とは、みんなを幸せにするお金なのです。**



## 喜びを与えと運がよくなる 626



運がよくなりたいと願う人が多いと思います。  
そんな人が、何もなくて運がよくなることはありません。

運は、人から与えられるものなのです。  
そのためには自分が、人が喜ぶことをしなければ、運は近づいてきません。

犬にパンを与えれば、犬から好かれ、しっぽを振って近づいてくるでしょう。  
しかし、逆に犬が食べているパンを奪ってしまえば、犬に嫌われ、場合によってはかみつかれてしまうでしょう。

これは、「与えれば好かれ、奪えば嫌われる」という単純な法則です。  
つまり、人が喜ぶことをしてあげれば人から好かれ、好かれれば、その人からいろいろな人脈や情報を提供され、その結果、多くのチャンスがもたらされ、自らの運がどんどんよくなっていくのです。

心理学では、この法則を「好意の反報性」といっています。  
何か喜びを与えられた人は、与えた人に対して好意を持ち、何かいいことをお返ししたいと思う気持ちが、自然とわいてくるのです。  
故に、喜びを与える人は、ますます幸運に恵まれるというわけです。

もちろんお金をかけて、何かプレゼントをすればいいのではありません。

- ☆ 笑顔で明るく挨拶をする
- ☆ 誕生日に自分で作った物をプレゼントする
- ☆ 面白い話をして、笑わせる
- ☆ 欲しい情報を提供する
- ☆ 仕事の手伝いをする

このように相手の気持ちを考えて、ちょっとした喜びを与えればいいのです。  
誰にでも喜びを与えることは、できるのです。

いろんな人に、たくさん喜びを与えて、自分の運をよくしていきましょう。



# 徳の五段階を知ろう 627



徳を積むことは、とても大切なことです。  
多くの徳を積むと、徳の預金が多くなります。

人の価値は、どれだけ多くの徳の預金があるかだと思います。  
徳の預金にも実をいうと五段階があります。

**徳の預金が一番多くなるのは、人がいない所で善を行う行為です。**

誰も見ていない所で掃除をしたり、アフリカの飢えで苦しんでいる人に匿名で送金したりする行為です。  
これを、下心がなく、自分の利益を考えずに行えば、「陰徳」といって一番の高額の預金になります。

**二番目に高額なのは、目の前にいる人に対して、下心なく奉仕する行為です。**

目の前に食べ物がなくて困っている人がいれば、食べ物を差し上げます。  
電車の中でお年寄りに、席を譲ることもそうです。

**三番目に高いのは、「善なる行為をすれば、その人本人からではなく、宇宙を巡り巡って自分に返ってくる」という「善の循環の法則」を考えながら奉仕するものです。**

親切にした人本人からは直接何も返ってきませんが、ほかからいいことが返ってくるという考え方です。

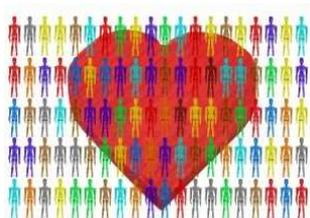
**四番目は、親切にしてあげた本人から「ありがとう」という感謝を期待する考え方です。**

この場合、電車内で席を譲った時に「ありがとう」と言われないと、怒ることもあります。  
これは、求める気持ちがあるからでしょう。  
それでも、席を譲らない人よりよっぽどいいといえます。

**五番目は、親切にした本人から、見返りを期待する場合です。**

腰痛で困っている友だちに、著名な整体師を紹介してあげた代わりに、今度は自分が仕事上で必要な人を紹介して欲しいと頼むことです。  
いわゆるギブ・アンド・テークです。

このように五番目までありますが、できれば見返りをもとめない徳を積むことがいいでしょう。  
無償の徳を意識して、積極的に徳の預金を多くしていきましょう。



## 決める基準は心が喜ぶこと 628



何か大事なことを決める時に、「損」か「トク」かを基準に、判断する人がいます。

- この仕事は、自分にとって、損をすることが多いので、やりたくない。
- この大学の単位は、簡単に取れそうで、トクするので、取り組もう。
- この商品は、もうけが多くてトクをするので、どんどん売ろう。
- あの人とつき合うと、自分が損をするので、つき合うのは止めよう。

このように、「損」か「トク」かで、判断しても、自分の心は喜びません。

「損」と思っつけ合いを止めた人でも、価値ある人がいるのです。

簡単に取れる単位をとっても、自分が好きな内容でなければ、やる気が起こらなく、自分のためにならないのです。

「損」「トク」を基準に判断しても、本当は自分のためにならないのです。

**運がどんどんよくなる決め方の基準は、自分の心が「喜ぶか」「楽しいと感じるか」どうかです。大事なことを決める時ほど、「どっちが嬉しい？」「好き？」「居心地がいい？」「ワクワクする？」、こう自分の心に問いかけて、耳をすましてみましよう。**

そして、思いっきり自分の心が喜ぶこと、楽しいと感じることに、挑戦していきましょう。

心が充実していると、どんな困難な事も乗り越えることができます。

**日々喜びと楽しさで心が満たされ、幸運の花も満開に咲くのです。**



# 打たれ強い心になろう 629



体は、鍛えれば鍛えるほど、筋肉が付き強い体になります。  
心も同じで、鍛えれば鍛えるほど、打たれ強い心になります。

打たれ強い心になると、普通の人なら泣き出してしまうような厳しいことを言われても、ケロリとしています。

人は年齢が増えるにつれて、責任や地位が大きくなります。

そんな時に、厳しいことがあったとしても、その度ごとに不安になったり、動揺していたのでは、務めを果たすことはできません。

**成功している多くの方は、心がタフで打たれ強いのです。**

若いAさんがそうでした。

Aさんの上司はとて厳しくて有名で、Aさんに毎日のようにカミナリを落としていました。

部屋中に響きわたる大きな声で、みんなの前で怒るのです。

でも、Aさんはケロリ。

「上司は厳しい人だし、ときどき筋違いなことも言うけれど、私を怒ってくれることに感謝。人を怒るってすごいエネルギーがいるし、怒ってもらうことで気づくことも多いものね」とすべてを自分の成長のヒントとして、ひょうひょうとしていました。

そんな気持ちでいたので、口答えすることはありません。

ときに反発心を感じることもあっても、「不本意に思うことに耐えるのも、社会人として必要な修行だ」とグッとこらえました。

同期が辞めていく中、Aさんは着実に仕事の実力をつけ、大活躍ははじめました。

**自分は悪くない。**

それでもイヤなことが立て続けに起こるときは、大きなご褒美がやってくる前触れである、と思うといいでしょう。

こんなふうには思えたら、ちょっとした逆風に折れたりキレたりすることもなくなります。

**物事は、考え方一つなのです。**

**どんどん打たれ強い心になって、輝かしい道を歩いて行きましょう。**

**今の時代は、タフというだけでも凄い才能なのです。**



# 「あおいくま」でたくましくなろう 630



ものまね芸人のコロツケは、熊本県出身です。  
若い頃熊本の繁華街では、引く手あまたの有名人でした。  
しかし、初めて上京したときに芸を見てもらったタモリと赤塚不二夫の評価は「うまいけど、面白くない」でした。  
その後努力の甲斐があって、ヒット芸は偶然に生まれました。

野口五郎のLPレコードをかけたところ、回転数を間違え、早回しになりました。  
これに合わせてものまねしたところ、客は大受け。  
大事なのは上手にまねることではなく、特徴を面白く見せることなんだと確信し、芸を磨き続けました。  
1980年、日本テレビのオーディション番組「お笑いスター誕生！！」に出場し、岩崎宏美「シンデレラ・ハネムーン」、ちあきなおみ「喝采」、そして野口五郎の早回しのものまねで、次々と勝ち抜いて有名になってきました。  
しかし、同期のとんねるずやイッセー尾形に比べ、鳴かず飛ばずが続きます。

1987年にフジテレビの「ものまね王座決定戦」で優勝して風向きが変わります。  
特に美川憲一のものまねは、美川本人の人気をも復活させました。  
ものまねブームになり、清水アキラらとともに「ものまね四天王」と呼ばれたのです。  
その後、ブームは一段落しましたが、コロツケは毎年、舞台の座長をつとめるなど安定した人気を維持して、最近では落語など日本の伝統芸能を採り入れたものまねなどにも挑戦しています。  
このように長い間ものまね芸人として、活躍できているにはわけがあります。  
それは、コロツケが母親から幾度となく教えられてきた家訓のおかげなのです。

家訓は、「あせるな、おこるな、いばるな、くさるな、まけるな」です。  
コロツケは、五つの言葉の頭文字をとって「あおいくま」と覚えました。

- ☆ **あせるな**  
(どんな時もあせらず、我慢してチャンスをじっと待つ)
- ☆ **おこるな**  
(人から嫌われたり、批判されたりしても怒らない)
- ☆ **いばるな**  
(地位や名声が高くなっても、決していばらない)
- ☆ **くさるな**  
(失敗したり、上手いかわなくてもくさらず耐える)
- ☆ **まけるな**  
(自分の心の弱さに、負けないようにする)

コロツケは、今もなお家訓を守り続けています。  
この家訓で、コロツケはたくましさを身につけたのです。  
だから多くの人から愛され続けているのです。  
「あおいくま」の家訓は、多くの人たちにもぜひ覚えて欲しい教えです。

## 何の役に立つかを意識しよう 631



Aさんは、とても真面目で、何も考えずに与えられた仕事をコツコツとやっていました。  
Bさんもとても真面目で、目的意識を持って与えられた仕事をコツコツとやっていました。

AさんもBさんも、感心するほど素晴らしい人なのです。  
AさんとBさんの大きな違いは、Aさんは何も考えていなくて、Bさんは目的意識を持って思考を働かせながら、仕事をしていることです。

Bさんは、自分の仕事がどれくらいの重要性があり、どのような役に立っているのかを理解し、意識して仕事をしています。

Bさんは、それゆえ時間の効率化を工夫したり、もっとよりよい仕事をしようと努力したりしています。

AさんとBさんは、同じ仕事であっても、結果に大きな違いが出るのです。

夜中にマンガを読んでいる時、週末にテレビを見ている時などに、「今私がやっていることは、何の役に立つだろうか？」と考えてみましょう。

それで「疲れが取れる」「心から楽しみにしていた」ならいいのですが、「ただ、なんとなく」なら、あまり役に立っていないのかもしれない。

そんな時は、「早く寝た方が明日の仕事のためになる」「時間があるから、部屋の掃除をしておこう」と役に立つ行動ができるでしょう。

1日24時間をダラダラと過ごし、何の役にも立たないことのために、多くの時間を使っていることに気づかない人が多いのです。

**運がいい人は、いつも目的意識を持っています。**

**ですから同じ1時間でも、何倍もいい結果が出せるのです。**

ダラダラする時も、無意識にダラダラするのと、「今日は何もせずに、ゆっくり体を休めよう」と決めて休むのでは、気持ちや体の休まり方に大きな違いが生じます。

**自分がすることは、何の役に立つかを意識しましょう。**

**ちょっと意識するだけで、あなたの24時間は、何倍も価値があるものになるのです。**



# プラス言葉でプラスのエネルギー 632



楽しい人といると、心や体が温かくなります。  
楽しい人といると、自分も楽しくなり、いいことが起こりそうな気がします。  
楽しい人は、いつも明るく運がいい人なのです。  
その秘密は、言葉の使い方にあります。  
マイナスの意味を持つ言葉や、ネガティブな印象を与える言葉をほとんど使わないのです。  
そのかわりに、相手が聞いていて気持ちよくなる言葉や、ハッピーになる言葉を多く使います。  
ですから、一緒にいる人は自然と気持ちがポジティブになり、笑顔が増え元気になります。  
「この人と話していると楽しいなあ」と、好感を抱くようになります。

プラス言葉は、次のような言葉です。

- ☆ 好き
- ☆ 嬉しい
- ☆ 楽しい
- ☆ 面白い
- ☆ キレイ
- ☆ ワクワクする
- ☆ 上手
- ☆ 幸せ
- ☆ 気持ちいい
- ☆ ありがとう
- ☆ 美味しい

この言葉は、口に出すだけで、気持ちが軽くなり、エネルギーが湧いてきます。  
プラス言葉は、大きなパワーを持っています。

言っではいけないマイナス言葉は、次のような言葉です。

- 嫌い
- 苦しい
- 悲しい
- 痛い
- まずい
- 下手
- イヤ
- 気持ち悪い
- 最悪
- 困った
- 無理

おそらく聞いただけでも、なんとなくハッとして暗い気持ちになる言葉です。  
聞いたり、言ったりすることで、大きなマイナスのエネルギーを与えるのです。  
マイナス言葉は、聞いたり言ったりしないように心がけましょう。

プラス言葉で、プラスのエネルギーを増やして、自分を明るく楽しく輝かせましょう。  
そうなれば、あなたにラッキーな運が舞い込んでくるでしょう。

## キレイな部屋で気持ち良く 633



毎日生活する場所は、どこでしょうか。  
それは、あなた自身の部屋なのです。

不思議なもので、あなたの部屋には、あなたの心が現れているのです。  
住んでいる場所は、住んでいる人と関係が深く、運氣とかツキというものに深く関係しています。

運がいい人の家を訪ねると、キレイに掃除されていて、整理整頓がなされ、つい長居したくなるような心地良い空気が流れています。  
おもしろいことに、ものすごく成功している人は、ものすごくキレイ好きだったりします。

反対に、「この人って、実力はあるのに今ひとつ伸びないなあ」というような人の家を訪ねると、雑然と散らかっていて、なんと落ち着かない雰囲気ということがあります。

そこで、まずはあなたがツイていないと感じるならば、部屋の掃除をすることをおすすめします。  
部屋がキレイになれば、家全体をキレイにするといいでしょう。

運の神様は、「整理整頓されたキレイな部屋や家」が好きなのです。  
キレイな部屋や家であれば、みんなが訪れやすい良い空間になります。

するとあなたにとって、幸運な人の縁が運ばれてくるかもしれません。  
いつもキレイな部屋で気持ち良く過ごす、心もキレイな人になるのです。



## 見栄を張らずありのままに 634



「今度の試験は、ほとんど勉強しなかったけど、点数が良かった」と言う人がいます。その人は、毎日一生懸命勉強していたのに、見栄を張って言っているのです。

「買った自動車は、安かったから現金で買っちゃた」と言う人がいます。その人は、実際は毎月ごとの24回払いで、自動車を購入したのに、見栄を張って言っているのです。

二人は、本当のことを言うとバカにされそうで、見栄を張っているのかもしれませんが。自分をよりよく見せたい、ほかの人に負けたくない、見栄を張っているのかもしれませんが。

どちらにしろ見栄を張ることは、本人にとっても気持ちのいいことではありません。「ウソがバレたら困る」という不安や、「また見栄を張っちゃった」という罪悪感が、心の中に生じます。

**心の中は、マイナスエネルギーがどんどんたまってきます。  
見栄っ張りの人は、人から好かれませんし、運も上がりません。**

見栄なんか張らなくても、あなたは十分魅力的なのです。  
カッコつけたり、ムリしなくていいのです。

見栄を張ることで、素晴らしいあなたの良さが、見えなくなってしまいます。  
見栄を張らなければ自分をバカにするような友だちは、本当の友達ではないかもしれません。

**見栄を張らず、ありのままに生きましょう。  
ありのままの自分が最高にステキなのです。**



## 今の自分は恵まれている 635



「自分は、運が悪い」と言っている人は、よくグチや不平不満を言っています。おそらくグチや不平不満を言うことで、マイナスのエネルギーが大きくなり、不運なことを引き寄せるのかもしれませんが。

- 毎日頑張って働いているのに、給料が安すぎる
- 家に帰っても、子どもの世話でゆっくり過ごせない
- 恋人が優しくしてくれない
- ダイエットしているのに、太ってしまう

このように言う人は、自分を不幸にしてしまうのです。一方「自分は、運が良い」と言っている人は、小さな事にも感謝することができます。

- ☆ 毎日楽しく働いて、給料をもらえるので、ありがたい
- ☆ 家に帰ると可愛い子どもたちがいて、楽しく過ごすことができ、嬉しい
- ☆ 恋人が電話をくれないけど、好きな彼といっしょデートできるので幸せ
- ☆ スリムな体型ではないけど、健康に毎日過ごせるので、体に感謝します

このように、ちょっとしたことでも、価値を見つけることが得意なのです。

元気で当たり前、仕事があって当たり前、と思っているけど、本当は当たりの事なんてないのです。戦争中の国の人から見たら、平和な日本に生まれたことだって、ものすごくラッキーなことなのです。

平凡な生活の中に、たくさんの幸せがあるのです。当たり前のことなんて、ひとつもないのです。

今の自分は、もう十分恵まれている、といつも思って生きましょう。



# 五蓋(ごかい)を捨てよう 636



ブツダの言葉に、「五つの蓋(おお)いを捨てて、悩みなく、疑うことなく、苦しみの矢を抜きさつた修行者は、超越した存在になれる」があります。

五つの蓋(おお)いとは、仏教で「五蓋(ごかい)」と呼ばれています。私たちの目におおいかぶさり、正しい判断を邪魔する五つの感情です。

「欲張り・怒り・嘆き・イラ立ち・疑い」の五つの感情で、運命を悪い方向へと導き、心に大きな苦しみを生み出す原因になります。

これらの感情に支配されて行動すれば、人間関係が壊れたり、家計が破綻したり、夢が叶わなくなったりします。ですから、五蓋を捨て去れば、ずば抜けた人物になり、幸せになることができます。

## ① 欲張ったことを考えてはいけない

(自分の身の丈に合った生活を、自分のペースですていくのが、人にとっては一番幸せです)

## ② ささいなことで怒って、他人を怒鳴りつけてはいけない

(上手くいかないことがあっても、自分に対して怒ってはいけません。穏やかな心でものを考えます)

## ③ 失敗や挫折をしても、いちいち悩み、嘆き悲しんではいけない

(前向きな気持ちで、それを乗り越えていくようにします)

## ④ 思い通りにいかないことがあってもイライラしない

(太陽が西から昇るというような起こり得ないことを想像してソワソワしない。沈着冷静を心がけます)

## ⑤ 人を疑わない。信頼する。自分を疑わない。

(あくまで自分の可能性と自分の人生を信じます)

できればこの五つの感情を捨て去りましょう。

なかなか捨て去ることができないなら、五蓋を意識して、上手に向き合ってください。

**自分の感情をコントロールできる人が、超越した存在になれるのです。**



## 宝物の水に感謝 637



人間は、日常生活で水を飲んだり、水を活用したりしています。水は、人間の世界にとって、なくてはならないものなのです。生物が活動を行うには水が必要です。人間は、水と睡眠さえとってれば、たとえ食べものがなかったとしても2～3週間は生きられます。

しかし、水を一滴も飲まないと、4～5日程度で死んでしまいます。水は人間にとって宝物なのです。体内の水が不足することを脱水症状といいます。脱水症状をおこすと、体温を調節する汗が出なくなり、体温がどんどん上がります。汗やおしっこが出なくなるため体内に老廃物が溜まり、血液の流れが悪くなり、全身の機能が障害を起し死んでしまうのです。

体内の水分の20パーセントが失われると生きていけないのです。体重50キロの人なら10キロ分(10リットル)の水がなくなると、死んでしまうことになります。

ここで、**熊本日日新聞掲載、九十一歳男性の「水という宝物もつと勉強を」**を紹介します。

「災害は忘れた頃にやって来る」と言うが、日本各地の最近の記録的な豪雨による災害は、まことに言語に絶する。

被災者に心よりお見舞い申し上げ、重ねて水に対する認識を改めた。

幼い頃、祖父母から、「水神さん」の話をよく聞いた。

「決して水神さんを粗末にはならぬ。罰が当たるぞ。日夜私たちを養ってくださる神様だから、失礼があってはならない」と。

さて、人間が生きるために、必要なものは何か。

最低の食料と、水と空気だ。

食料は食べなくても生きられる。

だが水や空気は、そうはいかない。

水を飲まずに暮らせるのは、せめて二、三日が限度だ。

空気は呼吸せず何分生きられるか。

一時間も生きていない。

酸素が欠乏するからだ。

では酸素は何からできるのか。

草木と水から発生するのだ。

宇宙船地球号は、水という宝物を抱いている。

あらゆる生物に生命力を与え、いかなる障害をも探求し進んで行く勇猛さ。

この水と共にわれわれは生きている。

水の勉強を重ね、「人類と水の関係」をもつと勉強すべきである。

水は常に自らを清く、他の汚れを洗い、併せ入れる度量を保持している。

動力となり、光と化し、生産と生活に無限の奉仕を心掛け、大洋を満たし、蒸気となり、雲となり、霧、雨、雪と化しても、決して性を失わない。

正直者だ。

一滴一滴の雨水が、山に浸透し、平野に出て、川に注ぎ、人間社会に影響を与え、世界を動かし、人類社会の発展に貢献している。

今日も、明日も無心の水を友とし、施策を練り、社会の安寧と、人々の健康と、平和のために、寄与してくれることを、切に念じてやまない。

水は人の近くにあり、あたりまえのものと思ってきましたが、あらためて水の素晴らしさと大切さを勉強できました。

**宝物の水に深く感謝し、もっと水を大切にしていきたいものです。**

# 自然のエネルギーを吸収しよう 638



大自然の中になると、気持ちが落ち着き、元気が出ることがあります。  
気持ちが良くて、清々しいのです。

自然の中で思いっきり大地のエネルギーを吸収できるのです。  
自然は、プラスエネルギーのかたまりです。

頭や心がモヤモヤしている時は、自然に触れれば、気持ちがスーッと軽くなります。  
自然のプラスパワーを借りて、元気になっているのです。

登山が好きな多くの人があります。  
登山が好きな人は、よく次のように話します。

「全身を動かし、汗だくになって全力をふりしぼってようやく頂上に着いた時は、ものすごい感動につつまれます」  
「頂上では登山の疲れも忘れて、気持ちがスッキリとして、元気が出てきます」  
「仕事での心配事などモヤモヤした気分が、スキッととして、明るい心になります」  
「山の新鮮な空気が、とても美味しいです」

山は、まさにパワースポットなのです。  
そのほかにもパワースポットがたくさんあります。

- ☆ 大きな古い木
- ☆ 水遊びができるような川
- ☆ 海岸
- ☆ 温泉
- ☆ 神社

このような所でも、自然のエネルギーを吸収することができます。

マイナスのエネルギーがたまってきた時には、パワースポットに出かけていき、プラスのエネルギーを吸収し、元気になりましょう。



# 未来の自分をイメージしよう 639



未来のあなたは、どんな仕事をしていて、どんな生活をしていると思いますか。このように聞かれて、未来の自分をイメージできる人は、素晴らしいと思います。多くの人は、未来の自分を想像したことがないので、答えられないかもしれません。人は、現在に生きているので、なかなか未来を想像することをしようとしません。現在のことで精一杯なので、未来のことに対する余裕がないのでしょう。未来の自分をイメージすることで、自分の明るい未来が見えてきます。

ここで、熊本日日新聞掲載、男子中学生の「未来の自分をイメージする」を紹介します。

私の思い描く未来の自分。  
それは、公安警察となった自分です。  
未来の自分をイメージすると、すべきことが分かってきます。

公安警察とは、一言で言うと日本の安全を守る仕事です。  
普通の警察とは違い、大きな事件が起きることを防いでいます。  
しかし、この仕事は警察の中でも限られた人しかなることができません。  
知力や体力、そして心意気人並み以上に強い人だけがなれるのです。  
普通の警察官になるにも、大変な努力が必要となります。

私のイメージする未来の自分になるために私にできること。  
それは主に三つあります。  
まず、健康な体づくり。  
早寝早起き朝ご飯。  
毎日の運動です。  
次に、勉強。  
毎日少しずつでもニガテをなくしていきます。  
そして、優しい心になる。  
寛容さも、必要なので優しくすることを心がけます。

これから、失敗はたくさんするでしょう。  
でも、なりたい自分にむかって毎日を丁寧に心意気をもって過ごしていこうと思います。  
男子中学生は、公安警察になるという未来の自分のイメージをハッキリと持っています。  
そして、そのためにこれから努力すべき三つのことを具体化しています。

男子中学生は、自分の未来が見えているのです。  
これから、未来のための努力を継続していくことでしょう。  
将来必ず夢が叶う日がやって来るのです。

少し時間を取って、未来の自分をイメージしましょう。  
そして、そのために今何をすべきか考えてみましょう。  
**あなたの未来が、ぐっと近づいて来ることでしょう。**

# 自分の想いを正直に言おう 640



いろんな人に、自分の想いを正直に話すことができますか。  
話すことができる人は、素晴らしいと思います。  
しかし、なかなか自分の想いを正直に言えない人も多いでしょう。

- そんなことは、恥ずかしくて言えない
  - 言うと批判されるのではないかと心配する
  - 言うことで、自分の責任が重くなる
  - 自分の想いが、もともとあまりない
- このような理由から、なかなか言えないのかもしれません。

自分の想いを正直に伝えることは、信頼ある人間関係を築く上での基本なのです。  
ぜひ、言えない人は、勇気を出して自分の想いを正直に話してみてください。  
きっと多くの人が、あなたの想いを真剣に受け止めてくれることでしょう。

ここで、入社三年目(女性)の私の就活体験談(面接編)の「キレイすぎる言葉よりも、自分の想いをしっかり伝えよう」を紹介します。

就職試験の中で印象に残っているのは、アットホームな雰囲気の中での個人面接。  
堅苦しい面接ではなかったので、とても話しやすく、いつも以上に素の自分が出せた面接でした。

ちょっと話すぎてしまいましたけど。(笑)

そのおかげでかは分かりませんが、無事に内定をもらうことができ、いまその企業で働くことができます。

後で聞いた話ですが、面接ではあえてアットホームさを出すことで、学生が本音で話せる雰囲気をつくりだしていたそうです。

まさしく策にはまっていたわけです。(笑)

想定外の質問や、紙に書いたような話さなくていいことまで話してしまいそうになる面接などにぶつかると、どう対応していいのかわからなくなりますよね。

実は私、よくある面接のマニュアル本などは、あえて読んでいません。

本を読んでしまうと、キレイな答えになり過ぎる気がしていたので。

私が大切にしたのは、「自分の軸を意識すること」。

仕事でやりたいことや、自分の好きなことなど、軸になることをしっかり意識していたおかげで、どんな面接でも自分の想いをしっかりと伝えることができたんじゃないかと思います。

キレイな答えよりも、自分の想いをしっかりと伝えたほうが、企業にも熱意が伝わると思いますよ。

この女性の言うとおりに、面接で「自分の軸」を意識して、想いを正直に伝えることができたことが、会社に熱意として伝わったのだと思います。

**自分の想いを正直に言うことは、あなた自身の熱意や人間性を伝えることなのです。**  
**勇気を出して、今まで以上に自分の想いを正直に言うようにしましょう。**  
**あなたの情熱、個性、人間味が、みんなにより伝わることでしょう。**

# 会話のテーマに気をつけよう 641



自分が話したいことを誰にでも自由に話す人がいます。  
話を聞く相手が、親しい間柄なのであれば、話を楽しく聞いてくれると思います。

話す相手が、あまり親しくない相手であれば、何でも好きなことを話していいわけではありません。

- 「今お金がなくて困っているの。好きなものが何も買えないのよ。」
- 「好きな政治家がいるけど、その政治家の政党は、あまり好きじゃないの。」
- 「親戚の人で、しつこく結婚をするように言う人がいて、困ってしまう。」

あまり親しくない相手が、このようなことを聞いても、困ってしまいます。  
あまり親しくない相手には、重苦しい話をしないことは、会話の重要なポイントです。

- ☆ 自分や家族の秘密や病気の話
- ☆ 家庭内の問題
- ☆ お金の悩み
- ☆ 政治の話
- ☆ 宗教の話
- ☆ 過去の恋愛
- ☆ 重苦しい恋の経験

このような会話のテーマについては、基本的に話さないようにしましょう。  
このような会話のテーマについて、話す場合は、相手と十分親しくなってからの方がいいでしょう。

相手に対して、会話のテーマを適切に判断することができることは、大変重要なことなのです。  
決して話してはいけない会話のテーマに、十分気をつけましょう。  
あなたの品格と人間性を問われるのです。



# 人生ゲームの達人になろう 642



誰でもゲームをするのは、楽しいものです。  
ワクワク・ドキドキします。

ゲームの途中で、難しくて困難なことがあっても、それを楽しんで何とか困難を乗り越えようとして  
します。  
知恵を絞ると、不思議と困難なことを乗り越えることができるのです。

ゲームの途中では、何回も困難なことがあります。先に進めば進むほど困難を乗り越えるの  
が上手になってきます。  
特に厳しい困難なことを乗り越えた時には、大きな喜びと自信になります。

**いつも前向きで元気な女性は、次のように話します。**

私は辛い出来事があると、『これはゲームだ』と考えるようにしています。  
だから落ち込んでいるヒマなんてないんです。  
『さあ、この壁をどう乗り越えよう？』と考えていると、沈んでいた気持ちも前向きになるんですよ。

**やる気のある起業家の男性も、次のように話します。**

私はしんどい状況になったら、『今度はそう来たか！』と考えて、進んで困難を迎え入れるように  
しています。  
過去を振り返れば、どんなに大変なことだって、ちゃんと乗り越えてきました。  
だから、どう考えても無理に見えることでも、まずは『乗り越えられない壁はない』と言ってみるん  
です。  
落ち込んでいても、その壁を楽しむフリをしていると、信じられないことに解決策がどこからか降  
ってくるんです！

この二人は、困難にぶつかった時に、心を明るくしているのです。  
『これはゲームだ』『今度はそう来たか！』『乗り越えられない壁はない』と自分に言い聞かせてい  
ます。

災難と思うと辛く、苦しくなります。  
ゲームだと思えば、楽しくなり、乗り越えられそうに感じ、明るくなります。

**人生には、多くの困難なことが、待ち受けています。  
人生ゲームの達人となって、楽しみながら一つ一つ困難を乗り越えていきましょう。**

# 利益第一主義に走らない 643



会社や企業は、売上げを追い求めるものです。  
去年より今年、今年より来年と、数値目標を掲げ、達成に向けて努力を重ねることで成長します。

数値目標に執着して、数値を達成するために必死になります。  
気がつけば、利益第一主義に走っているのです。

そのせいで、今世の中は大きな問題が、表面化しています。

- 長時間労働を強いられる労働者が多い。
- 精神的な病気が人が増えている。
- 自殺に追い込まれる人がいる。
- 不正を平気でする。
- 責任を部下や弱い人に押しつける。

このような問題が、いたるところで起こっています。  
利益第一主義では、人々は幸せを手に入れることが難しいのです。

人は何のために働き、何のために企業があるのでしょうか。  
ここで、利益第一主義でない店を紹介します。

従業員が無理なく働けて、お客さんにも満足してもらうにはどうすればいいのか。  
京都市でステーキ丼専門店を営む中村朱美さんがたどり着いた答えは「売上げを減らす」だった。  
夜の営業をやめてランチタイムのみに絞り、1日100食を売り切ったら営業終了。  
残業がないので従業員のモチベーションが上がり、余裕を持って接客できるようになった。  
「食品ロス」もほぼゼロ。  
ステーキ丼のさらなる工夫をすることが、できるようになった。  
売上げ至上主義をやめたことで、さまざまなプラスの変化が起きた。

会社や企業は、本来ならお客などの幸せ・従業員の幸せ・会社の幸せ・世の中の幸せのために存在しているのです。

**利益第一主義に走ることをやめましょう。**  
**幸せ第一主義になりたいものです。**



# 平凡な生活が幸せ 644



多くの人が、毎日なんとなく生活をして過ごしています。  
変化がない毎日を過ごしているのかもしれませんが。

誰にでもある平凡な生活です。  
毎日が何事もなかったように過ぎ去っていきます。

平凡な生活ですが、一人一人一日一日を大切にしながら生きているのです。  
ここで、熊本日日新聞掲載、小学生の(「平凡な生活」それが「平和」)を紹介します。

「戦争は、とても恐ろしい」。  
語り部さんの話を聞いて、そう思いました。  
語り部さんは、原子爆弾が落ちた時、語り部さんのおじさんに見つけてもらったから命を取り留めたそうです。  
語り部さんは、「生きていてよかった」とおっしゃいました。

語り部さんは、そのあと体にかさぶたなどができたので、いじめにあったそうです。  
語り部さんは、何も悪くないのにいじめられたと聞いて、私はとても悲しくなりました。  
また、語り部さん以外にも、いじめにあった人がたくさんいるかもしれないなと思いました。

語り部さんは、原子爆弾が長崎に落ちて、たくさんの方が亡くなってとても悲しいと思うけど、つらかった想いをたくさんの人に話をしていらっやいます。

語り部さんは、「平和とは、何でもない当たり前な平凡な生活です」と言われました。  
私は、この言葉が一番心に残りました。  
何でもない当たり前な平凡な生活がとても幸せなのです。  
今まで、そんなことを考えたこともありませんでした。

語り部さんは、最後に私たちに、「ごめんなさい」と「ありがとう」を言ってください、とも言われました。  
悪いことをした時は、はっきりと「ごめんなさい」を、うれしいことをしてもらったら「ありがとう」を、たくさん言いたいです。

そして、私は、これから戦争や原子爆弾の恐ろしさをみんなに伝えたいと思います。

語り部さんから、原子爆弾のこと、いじめられたこと、平和のことなど多くのことを学ぶことができ、これから平和について、みんなに伝えたいという熱意を強く感じました。  
特に「何でもない当たり前な平凡な生活が、とても幸せなのです」の言葉の意味を深く理解していること感心しました。

**今ある平凡な生活は、日本の平和の礎の上に成り立っているのです。  
平凡な生活のなかに、幸せの花がたくさん咲いているのです。**

# 「私がしましょうか」を口ぐせに 645



あなたは、こんな言葉が口ぐせになっていないでしょうか。

- 「どうして、してくれないの？」
- 「誰かにして欲しいな」
- 「私の代わりにして欲しい」

このような言葉が口ぐせの人は、少し心配です。  
何でも自分からしようとしません。

誰かに何かをしてもらうことを願っているのです。  
他人まかせの人生になっているのです。

これでは、積極的な生き方はできなくて、運や幸せはなかなか訪れないでしょう。  
運や幸せが訪れるには、誰かに何かをしてあげて考えましょう。

- ☆「私がしましょうか」
- ☆「私にできることはない？」
- ☆「協力しますので、遠慮しないでしてください」

このような言葉を口ぐせにすると、あなたは与える側の人間になることができます。  
そして、人に何かをしてあげるときは、気軽な気持ちで、自分にできる範囲でするのがいいでしょう。

もちろんしてあげたことへの見返りを求めてはいけません。  
見返りを求めない優しさがいいのです。

「私がしましょうか」を口ぐせにして、毎日小さな優しさをたくさんの人に、ふりまきましょう。  
小さな優しさが、あなた自身を幸せにすることにもなるのです。



## 変人でも大丈夫だよ 646



いろいろな組織の中には、様々な考えを持ち、多様な行動をする人がいます。その中に次のような人がいます。

- ちょっと変わった発想をしている人
- ちょっと変わったことを言う人
- ちょっと変わった行動をする人
- ちょっと変わった興味を持っている人

このような人を、「変わり者」とか「変人」とかと言って、みんなでその人の悪口を言ったりします。これはなぜかという、1人の変わった人を批判することによって、自分たちの自己有用感や優越感が高められ、それによって組織内での安定的な地位を確保しようとする心理が働くからです。

特に日本の社会ではこの傾向が強く、みんなと同じことをやっていると阻害されてしまいます。しかし、変人と言われる人は、みんなと同じになろうと考える必要はありません。

それがその人の個性であり、その人の良さなのです。みんなと違うことが、本当は大きな価値があるのです。悪口を言う人の方が、よくないのです。

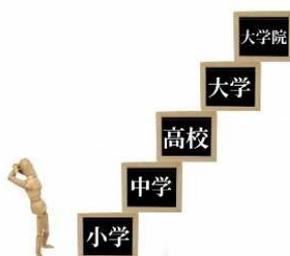
フランスの作家アンドレ・ジイドは、「他人と同じようなことをするな。他人と同じようなことを言うな。自分以外の他のどこにも存在しないものに忠実であれ。そうすることで、この世に必要欠くべからざる存在とせよ」と名言を残しています。

成功者の多くの方は、変人なのです。他人の悪口や陰口に対しても案外無関心なのです。

**「変人」でも大丈夫です。**  
**「変人」だから、輝いているのです。**



# 学歴なんて関係ない 647



学歴のことを気にする人がいます。

- あの人学歴は、高学歴で凄いよ
- 今度入社した人は、あまりいい学歴でないみたい
- 自分の学歴は、低いので悲しい
- 自分は学歴が低いので、何もできない
- 自分は学歴が低いから、差別されている

このように人の学歴を気にしたり、自分の学歴に劣等感を抱いたりします。高卒の人は、「大卒の人がいっぱいいて出世できないのではないか」「大卒の人と比べて能力がないのではないか」というように考えがちです。

このようなことを意識して、会社生活を送っていると、正にそのように全ての面で大卒の人より劣るようになります。何故なら学歴のことを意識すればするほど、現実になっていくからです。

これほど危険なことはありません。  
会社などは、学歴で決まるような世界では、ありません。  
その人の努力と実力で、人が評価される世界なのです。

高学歴だから、必ずしも頭がよく、能力があるとは言えません。  
一流大学を一番で卒業した人が、あまり出世できないことも多くあります。

学歴なんて気にせずに、今すべきことに全力で取り組みましょう。  
田中角栄氏、松下幸之助氏をはじめ、学歴のない人で、成功者がたくさんいる事実があります。  
学歴がないから、多くのことを積極的に学ぶエネルギーとチャンスがあるのです。

**今の社会は、学歴なんて関係ないのです。**  
**学歴コンプレックスを捨て去りましょう。**



## 他人からの批判はありがたい助言 648



仕事が遅いなどと、他人から批判されて、カッとなる人がいます。  
誰でも他人から批判されることは、嫌なものです。

カッとなって相手に怒ったり、反論する人がいます。  
お互い感情的になり、いいことはありません。

誰でも常にどこにおいても、他人の批判を受けがちです。

- 仕事をやればやるほど
- 地位が上がれば上がるほど
- 有名になればなるほど
- 目立てば目立つほど

このような場合に、批判され逆境に立たされます。  
この場合、反論すればするほど、絶え間のない争いが続き、時間を浪費します。  
かえって憎しみや不快感が増します。

他人からの批判、非難、悪口は、グサリと胸の中に刃を突き刺されたようです。  
弱い人は、悲しんだり、心に傷がついたりします。

**このような時は、発想をプラスに考えるようにしましょう。**  
**他人からの批判は、自分に対するありがたい助言、忠告と受け取るようにしましょう。**

わざわざ貴重な時間と労力を使って、ただで親切に教えてくれるのです。  
こんなに嬉しいことはありません。

**他人からの言葉による攻撃を、ありがたやの発想で、上手にかわしていきましょう。**  
**批判される人ほど、期待され、日々努力を重ね、チャレンジしている人なのです。**



# 苦手なら好きになろう 649

苦手



人は、苦手なことをいくつか持っています。

- 運動が苦手
- あの人が苦手
- 仕事でセールスが苦手
- 子どもといっしょに遊ぶのが苦手
- 勉強が苦手
- 部屋を片付けるのが苦手

このような苦手なことからは、逃げていたいものです。

苦手のままでもいいのなら、苦手でもいいでしょう。

しかし、苦手のままでは、成長はありません。

あなたの意識が、苦手とと思っているだけで、ひょっとすると本当は苦手でないかもしれません。

まずは、そのことを苦手と思いつまないことが大事です。

苦手意識があると、無意識に苦手なことから逃げてしまいます。

**苦手なことに対する意識を変えてみましょう。**

**苦手なことを好きになってみましょう。**

ここで、熊本日日新聞掲載、女子中学生の「苦手の数学が好きになった」を紹介します。

私は、中学2年生になって好きになった教科があります。

それは、数学です。

私は、1年生の時は数学が1番苦手で、数学という言葉を聞いただけで頭が痛くなるほどでした。しかし、2年生になり難しくなることを覚悟していたのですが、この時にあることわざについて考えてみました。

それは「好きこそものの上手なれ」ということわざです。

このことわざには、好きなものほど上達するという意味があります。

そこで私は、「数学を好きになれば得意になるのでは」と思い、分かるように自分で工夫して勉強することにしました。

こうしているうちに、意識的に数学が好きになっていき、今では80点以上を普通にとることができるようになりました。

この経験を通して私は、どんな苦手なことでも、意識だけでも好きになるように努力すれば、得意になることもできるということを学びました。

これからも、苦手なものを一つでも好きになれるように努力しようと思います。

女子中学生は、苦手な数学を好きになり、努力の甲斐があって数学の成績が良くなりました。

「好きこそものの上手なれ」の言葉の意味を、体験を通して学ぶことができました。

「好き」という意識の力の素晴らしさを強く感じます。

苦手なことから、逃げたり避けたりすることを止めましょう。

「苦手なら好きになろう」と意識を変えてみましょう。

**きっと苦手なことが、得意なことになっていくことでしょう。**

**苦手なことは、本当はもっと上手になりたいことなのです。**

## 顔より心で勝負 650



自分の顔を気にする人が多いと思います。  
若い女性・男性においては、毎日のように鏡をみて気にする人がいます。

- 顔がよくないので、恋人ができない
- 怒ったような顔をしているので、自分を避ける人がいる
- 人からブスと言われて、傷つくことがある
- こんな顔に生んでくれた両親を恨む
- 見られない顔をしているので、人と話をするのが嫌だ

このように顔のことで、コンプレックスを持ち、悩み苦しんでいるのです。  
そんな人は、人生そのものが暗くなります。  
毎日満足した生き方が、できなくなります。

顔の善し悪しというのは、基本的に生まれつきの宿命的なものです。  
どんな顔でも両親からいただいた、ありがたい顔なのです。

たった1つのコンプレックスのために、全ての人生を失うことは、絶対避けなければなりません。  
思い切って顔のことを忘れてしまいましょう。  
そして、顔より心で勝負をしましょう。

- ☆ 心が優しければ、穏やかな顔になります
- ☆ 仕事で真剣に勝負する心であれば、生き生きした顔になります
- ☆ いつも楽しさと喜びの心であれば、笑顔いっぱいの明るい顔になります
- ☆ スポーツにひたむきに取り組んでいる心であれば、キリッとした引き締まった顔になります。

心のありかたで、顔の表情が変わるのです。  
幼いときの顔は、親からの顔ですが、大人になってからの顔は、自分の顔なのです。

顔より心で勝負と決め、心を磨けば、おのずと顔の悩みは消えてしまうのです。

