

# 「健康になる」と強く願おう 800



次のように考えている、AとBのグループがあるとします。

## 【Aグループ】

- もう自分は、十分生きてきた
- いつ死んでもいい
- そんなに長生きしなくてもいい
- 身体が不自由になるより、死んだ方がいい
- 長く生きていても、いいことはない

## 【Bグループ】

- ◎できるだけ長生きして、人生を楽しみたい
- ◎みんなに迷惑をかけないように、身体を健康にして生きたい
- ◎健康で百歳までは、長生きしたい
- ◎いつまでも孫やひ孫の成長を、見守りたい
- ◎今の健康を、長く続けて生きたい

Aグループは、生きることを願っていません。  
健康であることには、あまり関心がなく、死の方に目が向いています。

Bグループは、生きることを強く願っています。  
健康であることに強く関心があり、長生きすることに目が向いています。

人生は、自分のものですから、Aグループのように考えても、Bグループのように考えても自由です。  
しかし、どちらが長生きするかというと、明らかにBグループが、長生きするのではないのでしょうか。

できれば、人生は一回しかないので、楽しく長く健康で、生きたいものです。  
そのためには、Bグループのように、長生きしたいと思しましょう。

そして、長生きのために、「健康になる」「健康を長く維持する」と、強く願いましょう。  
強く願えば、健康のために気をつけたり、健康作りに取り組んだりするものです。  
そのことで、自然と健康で長生きする身体と心が、できるのです。



# 健康づくりは人それぞれで 801



健康づくりには、いろいろなやり方があります。

ランニングなどの運動、体操、早起き、ダイエット、睡眠、食生活改善などがあります。

「秋に家のなかでやってみたい健康法、エクササイズは？（複数回答）」の調査結果を紹介します。

1位：ストレッチ 23.1%    2位：筋トレ 19.2%    3位：ながらダイエット 10.1%  
4位：半身浴 7.7%    5位：階段の上り下り 6.7%  
6位：身体を動かせるテレビゲーム・DVD 6.3%    7位：健康器具を使って運動 4.8%  
8位：グリーンミュージー 3.8%    9位：酵素ドリンク 3.1%  
10位：ファスティング・ヨガ・ラジオ体操 0.5%

このように家の中だけでも、驚くほどのやり方があります。

家の中でも自分なりに、工夫してできる健康法ばかりです。

ここで、熊本日々新聞掲載、女性会社員の「私の健康法は一十百千万で」を紹介します。

今年から高齢者向けの健康法を実践したいと思う。

一読・十笑・百吸・千字・万歩。

一読。1日1度はまとまった文章を読もう。

熊日さんの、新生面、射程、おんなの目、読者のひろば、日本文学名作選などを音読。

十笑。1日10回ぐらいは笑おう。

1日その会話の中で、ユーモアをもって、またテレビのお笑いなどで大笑いしています。

熊本弁まっだしでも大笑いしています。

百吸。1日に100回くらい深呼吸をしよう（1度に10回くらい）。

起床時や血圧測定前、ウォーキングの信号待ちで。

上がり症の私は、シルバー適齢期になって始めたお稽古や日本舞踊の際、何回もすることでほぼ達成している。

千字。1日千字ぐらいは文字を書こう。

日記、手帳、カレンダーなどへの記入。

意識して書いても、千字にはほど遠い。

そんなとき、日曜日の「心に残るいい話」に触発され、私も長年実行できていない投稿をそれも、自筆で書くことにしました。

万歩。1日1万歩を目指して。

もともと歩くことが好きな私は、30歳代から散歩やウォーキングで。

65歳過ぎてからは、8千歩に留めています。

これからも地域でのいきいき体操や、よかばいリズム体操に参加して、人生百年、健康寿命百歳を目指して、マイペースで実践していきます。

**数を活用して、自分なりの健康作りにマイペースで、取り組まれていることに、感動しました。**

「健康寿命百歳」を目指すと、強く意識されているので、実践が確実になされています。

これから先、健康で幸せに、百歳まで長生きされることを願っています。

健康作りは、人それぞれいろんなやり方があります。

健康を手に入れることができるか、できないかは、あなたしだいなのです。

**健康を意識して、自分に合った長続きする、健康作りに取り組んでいきましょう。**

**できることでいいので、まずできることから始めましょう。**

**きっと今以上の健康が、手に入れられることでしょう。**

## 人によって態度を変えない 802



人の心は、普段はあまり見えません。

見えないけれど、時として見える場合があります。

**心は、その人の態度等によって、心の内面が見える場合があります。**

**次のような場合があります。**

初めて行く会社のある部屋で、重要な会議がありました。

会議が終わり帰ろうと玄関まで行くと、会社の人々が玄関にいっしょに立たれているのです。そこで、会社の人々は玄関で、「今日はお忙しいところ、ありがとうございました。気をつけてお帰り下さい。」と、お礼を言われました。

そして、私が玄関から出てもしばらくの間は、私を見送られていました。

私のような者に、こんなに優しくしていただき感謝・感激しました。

高いビルで、エレベーターに乗り込みました。

すると優しく紳士が、「何階ですか？」と、笑顔で話しかけられました。

私は、「13階です。ありがとうございます。」と、答えました。

その紳士は、10階で、「お先に失礼します。」と言って、笑顔で出て行かれました。

どこかで見たと思ったら、この会社の社長だったようです。

偉い人ほど、さりげない親切をされるのに、感心しました。

この二つの例は、人によって態度を変えない、誠実さが伝わります。

どんな人ややさしいなことに対しても、気取らない普段通りの自分なのです。

**次のような逆の場合もあります。**

仕事が終わって、帰る時のことです。

上司が、「今日は、お疲れさまでした。お先に帰ります。」と言ったのを、ある男性が聞き、椅子から立ち上がり、「お疲れ様でした。」と、深々と上司に礼をします。

ところがある男性は、同僚が帰る時に、上司と同じように言葉をかけても、見向きもせず聞こえなかったふりをします。

こんなにも人によって、態度が違うことに驚くばかりです。

こんな人は、誰からも相手にされません。

宴会の時です。

ある女性は、偉い会社の役員などには、笑顔で「いつもお世話になります。」と言って、酒をついで回ります。

ところが、自分と同じような地位の人や下の人には、お酒をついだり、優しい言葉をかけたりすることはありません。

自分より上の人だけに、目が向いていて、おべっかを使っているのです。

こんな人は、誰からも信頼されません。

**この場合は、上司等と同じように、誰にでも挨拶したり、酒をついだりすればいいのです。**

**人は、なにげない場合に、その人の普段の言葉、態度、生き方が、出てしまうのです。**

**人によって態度を変えないことが、その人の優しさや信頼性を、高めることになるのです。**

**どんな場合も、自分の態度を変えることなく、いつもの自分を、出せるようにしましょう。**

# クレームにはまず感謝の言葉を 803



仕事にミスは、避けられません。  
どんなに注意をしても、どんなに完璧でも、ミスは起こります。

なかにはミスを、認めない人がいます。  
ミスがあるはずはないと、自信があるのかもしれませんが、これでは取引先やお客様から、信頼を失うこととなります。

**大切なことは、ミスが発生した後に、どれだけ早く、どれだけ満足のいく対処が、できるかにあります。**

**クレームに対して、初期対応が悪ければ、大きな問題に発展していきます。  
クレーム処理は、初期対応が命で、最初良ければ、すべて良しなのです。**

クレーム対応は、その人の人間性が、ハッキリと表に出ます。  
クレーム対応で、お客様の怒りに油を注ぐ人がいれば、すんなりとお客様が、満足するようになり、上手に導く人もいます。

いったいどこが、違うのでしょうか。  
それは第一声が、運命を分けることとなります。

クレーム処理の達人は、いきなり「ありがとうございます」と、感謝の言葉を言うのです。  
さりげなく鮮やかに、処理してしまうのです。  
クレームに対して、真摯に誠実に対応するばかりか、感謝の気持ちを忘れないのです。  
だから、「ありがとうございます」なのです。

- ☆「(わざわざ知らせていただいて) ありがとうございます！」
- ☆「(ご足労いただいて) ありがとうございます！」
- ☆「(貴重なアドバイスを) ありがとうございます！」

謝罪だから、「ごめんなさい」「すみません」では、ありません。  
「ごめんなさい」「すみません」は、非を認めてしまう言葉なのです。  
まだ非が、どちらかわかりません。

**かといって、目の前の怒っているお客を、鎮めなければいけません。  
だから、「ありがとうございます！」なのです。  
クレームを言ってくれるお客に、感謝・感謝・感謝なのです。**



# 自分から先に微笑もう 804



自己中心的な人は、自分のことでいっぱいです。  
他の人のことを思いやったり、考えたりする余裕がないのです。

他の人に対して、日頃から次のように、思ってしまうます。

- 誰も私に対して、微笑んでくれない。
- 職場の同僚は、挨拶もしてくれない。
- 友だちは、私の誕生日に、プレゼントもくれない。
- 私だけには、良い情報が、入ってこない。
- 彼とケンカしたけど、彼が許してくれない。

このように自分が被害者であるように、感じてしまいます。  
自分の期待に、誰も応えてくれないと、思ってしまうます。

本当にそうでしょうか。  
ここで、一つの詩を紹介します。

**もしあなたが、誰かに期待した  
ほほえみが得られなかったら  
不快になる代わりに あなたの方から  
ほほえみかけてごらんなさい**

**実際、ほほえみを忘れた人ほど  
あなたからのそれを  
必要としている人はいないのだから**

相手こそ、私の欲しいものを、私以上に必要としているのです。  
自分が得ることができない時は、自分から先に与えるようにしましょう。

- ☆自分から先に、微笑みましょう。
- ☆自分から先に、挨拶をしましょう。
- ☆自分から先に、プレゼントをしましょう。
- ☆自分から先に、良い情報をあげましょう。
- ☆自分から先に、許しましょう。

相手が求めるものを、先に与えると、相手もあなたに、与えることができるのです。  
勇気を出して、自分から先に、与え続けましょう。

**与え続けることで、自分の人間性が高まり、人間関係も豊かになるのです。**

# 無限大の豊かさを受け取ろう 805



豊かな人は、無限大が好きです。  
豊かでない人は、制限を設けるのが好きです。

無限大が好きな人は、心身ともに豊かであり、広い世界で生きています。  
制限を設けるのが好きな人は、心身ともに貧困で、狭い世界で生きています。

**制限を設けず「無限大を歓迎する」という、心の持ち方をする人は、次のようなことが起こります。**

- ☆大きなお金を引き寄せたり、受け取ったりします。
- ☆たくさんの人との出会いがあり、多くのことを学びます。
- ☆ステキなチャンスや出来事が、起こります。
- ☆自分の能力や価値を、大きく高めることができます。
- ☆どんなことにも、果敢に挑戦して、成功を納めることができます。

このようなことが起こるのは、常に考え方が肯定的で、発展や繁栄、成功や飛躍の方向に思考のベクトルがあるからです。  
どんなことでも、無限大に気持ち良く受け取り、豊かに他者にも与えることが、できるのです。

制限を設けるのが好きな人は、自分自身が制限的・限界的な思考と態度で、受け取れる可能性があるものも、受け取ることが、できなくなるのです。  
豊かなことや良いことが、自分にやってくればくるほど、受け取ることが怖くなるのです。  
これだけしかいけない、このくらいにしておかないと、とかの心配は、無用なのです。

**どんなものにも、無限大の豊かさが、あります。  
遠慮せず、無限大の豊かさを、受け取りましょう。**

**無限大の豊かさを歓迎すると、おもしろいくらいに、あらゆる方法から、あらゆる良いことが、次から次へとやってきます。**



# 困難から逃げずに立ち向かおう 806



誰もが困難から、逃げたいものです。

仕事が上手くいかなくなった、商品が予想より売れない、不況で経営が危なくなった、友だちとケンカ別れした、貯金がほとんどなくなった、などの困難な状況が起こります。

そんな時に、その困難から、逃げたいと思います。

困難に立ち向かわなければならない、とわかっているのですが、逃げたいのです。

しかし、逃げれば、本当に心が安まり、上手くいくのでしょうか。

ここでイギリスの劇作家、シェークスピアの名言を紹介します。

**お前は熊から逃れようとしている。  
その途中で荒れ狂う大海に出会って、  
もう一度、獣の口の方へ引き返すのか。**

この言葉は、イギリスに古く伝わる民話が、ベースになっています。  
その民話を紹介します。

ある男が、宝物が埋蔵されているという山に、向かいました。

見つけ出せば、一度にして大金持ちになれます。

しかし、山に向かうには、熊が出没する道を、通らなくてはなりません。

それが怖くてイヤだった男は、別の道を通ろうとしたのですが、その道は荒れ狂う大海に面していて、ここも大変危険です。

そこで、元の道を通ろうとしたのですが、熊が出没することを考えると、怖くてなかなか前に進めません。

そのため、男はとうとう山に向かうことを、断念してしまいました。

シェークスピアの言葉は、「困難から逃げだそうとすると、別の形で新たな困難が押し寄せてくる。どこに行っても困難にぶち当たるのなら、初めの困難に立ち向かって、いったほうがいい」ということを、教えています。

人生には、困難があるのはつきものです。

困難から逃れようとしても、どこまでも追いかけてきて、つきまとうのです。

次から次へと、押し寄せてきます。

それなら、初めから逃げることを考えないで、逆に立ち向かって、果敢に克服するように努力した方が、賢明なのです。

困難は、その人の身の丈にあったものしか、やってこないのです。

絶対的に乗り越えられない困難は、ほとんどやってこないのです。

**たいていは、乗り越えられる困難なのです。**

**困難から逃げずに、立ち向かいましょう。**

**乗り越えるたびに、勇気や自信が増し、ますます大きなパワーを得て、大きな喜びもあるのです。**

# やれることをやろう 807



不思議なことに、運がいい人がいます。  
仕事が上手くいく、いい人と巡り会う、お金が少しずつ貯まる、家族が仲良くなる、夢や目標が叶うなど、運が良いことが起こります。

そんな運がいい人は、特別に何かをしているわけではありません。  
自分がやりたいこと、自分に任せられたことなど、やれることをコツコツと、一所懸命にやっているだけなのです。  
そのことを多くの人や神様、宇宙が、知っているのです。

## ここで、実際にあった話をします。

アメリカであるミュージカルのオーディションを、受けた日本人女性がいました。  
その方は、オーディションのために、自分の人生のすべても、お金も時間もぜんぶ費やして臨んでいたのです。  
残念なことに、結果は落ちてしまったのです。

彼女は、落ちたとき、一瞬、とても落ち込みました。  
しかし、その結果を、自分なりに受け止めて、心を静かに落ち着け、あるがままを「これでよし」としていたのです。  
すると、おもしろいことが、起きました。

彼女の魅力や才能を、高く評価していた、その時の審査員の一人から、ある日連絡が入ったのです。  
「僕は、君に票を入れたんだよ。しかし、落ちる結果になって、僕はとても残念でしかたなかった。どうだろう、もしよければ、僕の主催するミュージカルに、出てみる気はないか？」と。

それは、最初に受けたオーディションより、格段にスケールが大きく、素晴らしい価値のあるものでした。  
しかも、最初に受けたオーディションは、その他大勢の配役として、受けたものでしたが、落選後にやってきたこの申し出は、なんと主役に、大抜擢というものでした。

**すべてのことは、その人の最善に、つながっているのです。  
しかし、そのことは、後からしか、わからないものです。**

運がいい人は、本気で自分のすべてを、出し切るのです。  
やれることはやった、という経験をする人なのです。

**やれることを毎日、精一杯やりましょう。  
すべてが、あなたの努力を見ていて、応援しているのです。  
心配しなくても、結果は自ずと後から、ついてくるのです。**

# 仕事が楽しみなら楽園だ 808



**心理学で「三分の一の法則」という、心の作用があります。**

例えば、家族で遊園地に、遊びに行くとしたら。  
家から遊園地まで、車で3時間かかります。  
道路の混み具合を調べてみると、2時間は特に問題はないのですが、1時間は大渋滞に巻き込まれることがわかりました。  
すると、途端に行く気が薄れ、遊びに行くのを止めてしまいます。

あるいは、店で購入したイチゴが、6個ありました。  
6個食べたところ、2個はまずく、4個は美味でした。  
すると全体的なイチゴの評価は、悪くなってしまいます。  
これからその店で、イチゴを購入しなくなります。

**このように、人間には不快なことが三分の一あると、三分の二が良くて、全体が不快に思えてきます。  
そこで、全体をマイナス査定する、心理作用があるのです。**

仕事でも、この法則が、当てはまります。  
一日は、24時間あります。  
仕事に費やす時間が、8時間だとすると、一日の三分の一に当たります。  
その時間を「嫌だな」「苦しいな」「楽しくない」「忙しすぎる」、という気持ちで過ごしていたら、生きがいも希望もなくなります。  
毎日が暗くなり、人生に輝きが、なくなってしまうのです。

**ここで、ロシアの作家、ゴーリキーの名言を紹介します。**

**仕事が楽しみならば人生は楽園だ。  
仕事が義務ならば人生は地獄だ。**

この名言のように、仕事を「楽しみ」ととらえるか、「義務」ととらえるかで、人生は楽園にもなり、地獄にもなるのです。  
あなたの考え方や心しだいなのです。

**8時間というワーキング・タイムを、楽しみましょう。  
「楽しい」「おもしろい」「ワクワクする」「やりがいがある」「嬉しい」、と思える時間にしましょう。**

**そのためには、仕事から生きがいの芽を見つけ出し、楽しくなる工夫をして、大切に育てていきましょう。  
そうすれば、毎日が楽しく充実し、人生が天国となっていくのです。**

# 今この瞬間を楽しもう 809



毎日が明るく楽しく、幸せに生きたいものです。  
しかし、次のようなことがあると、暗く悲しくなります。

- 勉強したけど、点数がかなり低かった。
- 仕事のことで、上司からひどく怒られた。
- 約束が守れず、友だちとケンカをした。
- 当てにしていた融資が、受けられなかった。
- 今月分のお金が、ほとんどなくなった。

こんなことがあると、心配してしまいます。  
そのことがいつまでも気になり、心も同化してしまいます。  
いつまでも不安で、楽しめない状況が、長く続くのです。

楽しい何かをしていますが、そのことが気になり、楽しめません。  
これでは、何も良いことは、ありません。

起こってしまったことは、さらりと忘れてしましましょう。  
心を明るく前向きに、切り替えることが大切なのです。

ここで、ドイツの詩人・劇作家、ゲーテの名言を紹介します。

**今、行っていることを、  
心から楽しめる者は幸福である。**

そういう時は、ゲーテの名言にあるように、今行っていることを、心から楽しめるように、心がけるといいでしょう。

- ☆友だちと出会った時は、おしゃべりを楽しむことだけを意識する。
- ☆お風呂に入ったときは、ゆったりとくつろぐことだけを意識する。
- ☆レストランに行ったら、料理を美味しく食べることだけを意識する。
- ☆お客が楽しく買い物をしていたら、お客が喜ぶことだけを意識する。
- ☆スポーツジムに行ったら、楽しく身体を鍛えることだけを意識する。

「今、この瞬間」を意識して、目の前の快適なことを、楽しみましょう。  
そうすると、楽しみ、喜び、安らぎ、希望といったプラスの感情が、積み上げてくるのです。

**今、この瞬間を楽しめることが、心を快適に保ち、幸福へとつながるのです。**

# デマを疑ってみよう 810



ヒソヒソ話が、好きな人は多いようです。  
ヒソヒソ話は、「誰にも言ったらダメよ」から、始まります。

人から人に伝わるにつれて、初めの話がしだいに、全く違った内容になってしまいます。  
とうとう最後の方では、驚くようなデマに、変わったりします。

熊本地震の際、「ライオンが熊本市動物園から逃げた！」と、SNSを介して、爆発的に「デマ」が、拡散しました。  
これは、全くのウソでした。

新型コロナウイルス感染拡大の際、マスクが品不足になりました。  
すると、次に「トイレトペーパー、ティッシュペーパーがなくなる！」という「デマ」が瞬く間に、拡散されました。  
ドラッグストアなどには長い行列ができ、陳列棚からは、商品が消えました。  
これも、マスクとトイレトペーパー等とは関係なく、全国的にトイレトペーパーの在庫は十分ある状況でした。  
熊本市長は、「まとめ買いしなくても大丈夫です。落ち着いて行動して下さい。」と、呼びかけていました。

心理学者のポストマンは、「デマの拡がりとは、問題の『重要性』と、『曖昧さ』の積に比例する」と、述べています。  
「ライオンが逃げた」「トイレトペーパーがなくなる」ことは、重要であり、非常に曖昧なので、大きなデマの拡散になったのでしょう。

デマのような情報に対して、デマが正しいのか、まず疑ってみましょう。  
そして、デマの情報源を、確かめてみましょう。  
デマの種類によっては、人権侵害になる場合もあります。

**デマが正しくないような場合は、デマを拡散することを、止めましょう。**  
**どんな時もデマを正しく見極め、適切な対応が、できるようになりたいものです。**



# 夢と希望は生きる原動力 811



新約聖書に、「人はパンのみにて生きるにあらず」があります。  
これは、「人は物質的な満足だけを、目的として生きるものではなく、精神的なよりどころが必要である」という意味です。

つまり、人にとって生きる原動力は、精神的なよりどころなのです。  
ここで、キリストの話を紹介します。

キリストが、弟子たちを連れて町中を歩いていったとき、一匹の犬が、人の食べ残したパンにむしゃぶりついていました。  
よほどお腹が、すいていたのでしょう。  
わき目もふらずに、食べていました。

キリストは、その犬を指さして、弟子たちにこう言ったのです。  
「あそこにいる犬は、見ての通り、食べるためだけに生きている。  
食べることで空腹を満たし、眠りについて、翌朝再び腹をすかせ、エサをあさる。  
その繰り返しで、一生を終える。  
しかし、人間は違う。  
食べるために、生きているのではない。  
明日という日に、夢と希望を抱きながら、生きている。  
夢と希望があれば、犬と違って、空腹を堪え忍ぶことができる。  
そう。  
夢と希望こそが、大きな活力となるのだ」

この話から、「人はパンのみに生きるにあらず」の言葉が、生まれたのです。  
夢や希望があれば、人生に張り合いが、持てるようになります。  
毎日が楽しくて、イキイキしたものになります。  
前向きに考え、積極的に行動できるようになります。

**どんなに辛く苦しくても、決して負けない勇気が、持てるようになります。**  
**夢と希望は、明るく強く生きる原動力なのです。**  
**どんな時も夢と希望を持ち、力強く生きていきましょう。**



# 「ごめんなさい」は魔法の言葉 812



人間関係を良好にする、言葉があります。  
その言葉は、「ごめんなさい」です。

この六文字の言葉を、有効に使っていくかによって、人間関係が好転し、人生が豊かなものになります。

しかし、現実には「ごめんなさい」を素直に言えない人が、多いのが事実です。

- 「なんで僕が、謝らなきゃいけないんだ？」
- 「なんで私ばかりが、悪者になるの？」
- 「なんで怒られなきゃいけない？」

このように考えると、相手を受け入れられないのです。

心がトゲトゲしていて、自分ばかりがヒガイシャのような錯覚に、陥ってしまいます。

「ごめんなさい」という言葉は、「負けを認める」ための言葉ではないのです。

「ごめんなさい」という言葉は、「相手にひれ伏す」ための言葉でもないのです。

あるテレビドラマで、主人公が「ごめんなさい」というシーンがありました。

彼女の「ごめんなさい」が、あまりに素敵だったのです。

心がこもっていて、まっすぐで、耳に心地よく、潔くて、そして真心が伝わってくる「ごめんなさい」でした。

こんなステキな「ごめんなさい」が、言える人の人生は、どんなに心豊かなことでしょうか、強く思いました。

**「ごめんなさい」は、いつでも、何回でも使ってもOKなのです。  
人生を幸せな方向に、リセットできる、魔法の言葉なのです。**

コロンビア大学のチームは、「謝罪と影響」の関係を、証明しました。

誰かに謝られると、脳は共感しようとします。

このため、「ごめんなさい」と言う言葉を聞くと、気持ちがすっきりとして、軽くなるということが、証明されたのです。

人は誰でも、失敗・迷惑・トラブル・ミス・誤解・激怒など、多くのことを起こします。

これは、生きていく上では、自然なことであり、当たり前のことなのです。

このようなことを、起こさない人は、世の中には一人もいません。

誰でもそのことを、知っているのです。

素直に謝ろうとする、あなたの誠実な心が、尊いのです。

ですから、自分が悪いことをした時は、「ごめんなさい」の魔法の言葉で、いさぎよく謝りましょう。

**きちんと心を込めて、謝ることができれば、相手はきっと優しい言葉を、返してくれるはずです。**

**自分も相手も気持ちが楽になり、二人の絆が、強くなるのです。**

# 心がワクワクする方を選ぶ 813



人生は、選択の連続です。

- A大学、B大学、C大学がある中で、どの大学を目指すのか。
- 海外旅行に行くのに、A国、B国、C国のどの国に行くのか。
- おつき合いをする人は、Aさん、Bさん、Cさんのどの人がいいのか。
- レストランでの食事は、A店、B店、C店のどの店がいいのか。
- 趣味の講座は、A講座、B講座、C講座のどの講座がいいのか。

このようにいろいろな時に、選択を迫られます。  
そんな時は、素直に心に、聞いてみるのが大事です。

心がワクワクして、ときめく方を選びましょう。  
ワクワクして心が、その選択を望んでいるのです。

- ☆心がワクワクする方を選ぶと、イキイキして楽しくなります。
- ☆心がワクワクする方を選ぶと、笑顔で行動することができます。
- ☆心がワクワクする方を選ぶと、迷いもなく後悔もしません。
- ☆心がワクワクする方を選ぶと、苦労や困難があっても、乗り越えることができます。
- ☆心がワクワクする方を選ぶと、ストレスや不安が生じません。

このように、いいことばかりなのです。  
心の判断に、間違いはないのです。

心がワクワクする方を選ばず、「名誉のため」「お金のため」「見栄を張りたいため」「キャリアのため」などの理由で、選ばなければどうでしょう。  
おそらく心が悲鳴を上げ、次から次に悪いことが、起こり出すでしょう。

もちろん、社会で生きていくからには、周りの人と合わせる必要があり、必要な時もあります。  
しかし、自分にとって大事な場面や、「ここだけは譲れない」という場面では、迷わず心がワクワクする方を、決断する勇気が必要です。

**他の人の目を気にせず、自分の心がワクワクする方を選びましょう。**  
**一回しかない、自分の人生です。**  
**選択を間違えずに、人生を楽しく充実して、生きましょう。**



# 相手のお気に入り入りをズバリほめよう 814



大変嬉しいことが、ありました。  
それは、ブログ集をプレゼントした人から、お礼の手紙が、届いたことです。

お礼の手紙には、「ブログ集のどのページにも、前向きなパワーが溢れ、幸せな気持ちになりました。」などの内容で、ブログ集を絶賛するようなことが、書かれていました。毎日ブログを、公開している自分にとっては、天にもものぼるような、最高のありがたいほめ言葉でした。

**ここで、江戸幕府最後の将軍・徳川慶喜（よしのぶ）の話を、紹介します。**

徳川慶喜は、大政奉還のあと、自ら謹慎を申し出ましたが、明治になってから謹慎処分をとかれ、晩年は東京の巣鴨に、移り住みました。  
そんなあるとき、慶喜の邸宅に、勝海舟をはじめとする旧幕臣たちが、訪ねてきたことがありました。

一人は、慶喜の邸宅を見て、「立派なお屋敷ですね」と、ほめました。  
一人は、室内にある調度品を見て、「ものすごく豪華ですね」と、ほめました。

これに対し、勝海舟は、こんなほめ言葉を、口にしました。  
「机の上に置かれてあるこの写真は、慶喜様が撮られたのですか。なかなかの腕前で、ございますね」  
慶喜は、途端に機嫌がよくなり、海舟に対して終始、笑顔を絶やしませんでした。

これは、どうしてでしょうか。  
実を言うと、慶喜が写真撮影を趣味としていて、それを唯一の楽しみに、していたのです。それをほめられたことで、「自分は重要な存在でありたい」「他人から尊敬されたい、認められたい」という、自己重要感の欲求が、満たされたからです。

イギリスの物理学者、ニュートンは、次の名言を残しています。

**相手がお気に入りの事柄をほめれば、  
たちまち好感を持ってくれる。**

この言葉のように、相手のお気に入り入りを、ズバリほめることが、効果的なのです。  
お気に入りは、人によって違います。  
地位や肩書き、趣味や家族、仕事ぶりかもしれません。

**相手のお気に入り入りが、何かを見抜き、ズバリほめましょう。  
ほめると相手は、大変満足し、その人を好きになることでしょう。**

# 安心感を持った人になろう 815



上司の中に、次のようなタイプがいます。  
ある上司は、穏やかで優しく、安心感がある人です。  
別の上司は、イライラして厳しく、恐怖感がある人です。

どちらが部下から好かれるかと言うと、明らかに安心感がある上司です。  
恐怖感がある上司には、気軽に話しかけたりできず、誰もがいつも避けるようにします。

ここで、安心感がある上司の特徴等を紹介します。

- ☆何かの場合の責任は、上司にあり、部下に責任を追及しない。
- ☆細かいことに口出しはせず、部下の仕事を見守っている。
- ☆部下に温かい愛情を持って、接している。
- ☆上司から信頼されているので、部下は思い切ったことに、チャレンジできる。
- ☆どんな些細なことでも、上司に聞いたり、助けを求めたりできる。
- ☆信頼関係で結ばれているので、職場の雰囲気良く、チームワークが良い。

安心感を持った人は、このように素晴らしいことが、起こるのです。  
これは、上司のみならず、どんな人においても、安心感を持つことは、とても大事なこと  
なのです。

**アメリカの家庭教育コンサルタント・作家のドロシー・ロー・ノルトは、「子どもは、安心感を与えられて育つと、自分や人を信じるようになる」と、述べました。**

親は、子どもに安心感を、与えることが必要です。  
そのためには、子どもを心から愛し、子どもの言葉によく耳を傾け、子どもの自主性を大切にします。  
そのような態度で育った子どもは、自分を信じて成長し、自分の持っている可能性を、切り開くことができるのです。  
親子関係・友だち関係・仕事関係などにおいて、信頼関係が高まり、安心感を持った人になるのです。

**あなたが安心感で、包まれることで、人はあなたを、信じるようになるのです。  
気持ちを大きく持ち、いつも穏やかで優しく、安心感を持った人に、なりましょう。**



# 時間をもっと大切にしよう 816



『時は金なり』、という諺（ことわざ）があります。

時間はお金と同じように、非常に貴重なものなので、無駄に浪費してしまうことなく、できる限り有意義に使いましょう、といった意味合いの言葉になります。

この『時は金なり』という言葉は、英語から来ています。  
英語の『Time is money（タイム イズ マネー）』が、語源になります。  
この言葉もおそらく一度は、聞かれたことがあるんじゃないでしょうか？

この『Time is money（タイム イズ マネー）』を言ったとされるのが、アメリカ合衆国建国の父の1人で、100ドル札紙幣の肖像画にも描かれている、政治家・作家・物理学者として、多方面で活躍した、ベンジャミン・フランクリンという人です。

**この言葉の由来になっている話を、紹介します。**

フランクリンは、若い頃書店を経営していたことがありました。  
その店で、あるとき男性客が「この本を買おうと思うが、2ドルは高すぎる。少し、まけて欲しい。」と店員に、値下げを求めました。

本の値段を決める権限などない店員は、奥の事務室にいるフランクリンを、呼びに行きました。  
間もなく店内に現れたフランクリンは、値下げに応じるどころか、逆にこう言ったのです。  
「この本は、2ドル50セントになります」

男性が「値段を下げるどころか、上げるというのは、どういうことか」と詰め寄ると、フランクリンは、次のように答えたのです。  
「あなたのせいで、数分といえども、私は貴重な時間を、台なしにしました。その分を請求させていただこうと、思ったのです。」

**時間は、お金以上に、尊いのです。**

**失ったお金は、取り戻すことができますが、失った時間は、取り戻すことができません。**

何気なく生きていると、時間はいくらでもあるように、つつい錯覚しやすいのが、私たち人間です。  
でも、誰でも知っているように、命が有限である以上、時間も決して無限ではなく、有限で貴重なものなのです。

**時間を大切にしないのは、人生を大切にしないのと同じです。  
貴重な時間を、有意義に過ごして、人生を充実させましょう。**

# 魂を輝かせ生きよう 817



病気・困難なこと・苦しいこと・逃げたいことがあります。  
そんな時は、人は死を、意識することがあります。  
生きることよりも、死を選択したくなるのです。  
何もかも上手くいかず、体も心も弱り果て、生きる気力が、なくなります。

## ここで、空海にまつわるエピソードを紹介します。

あるとき、すでに高僧となっていた空海が、弟子たちと一緒に山を下りていくと、途中、疫病が多発し、病にかかった人々が、なすすべもなくもがき苦しむ、パニックになっている村に、さしかかりました。

その村に入った瞬間、空海が見たのは、おぞましい光景でした。

そこでは、まだ発病していない民衆が、疫病退治だと言って、すでに疫病にかかった親子のいる家に、火をつけて燃やしていたのです。

空海は、弟子たちとともに、それを必死で止めました。

そして、疫病患者を安全な場所に移動させ、「私たちが助ける」と伝え、患者たちの体をあたたため、その場で薬草を調合し、加持祈禱（かじきとう）をしようとしたのです。

すると疫病にかかって、苦しむ一人の女性が、自分の身に絶望し、空海にこう言ったのです。

「お坊さま……。どうか、私を楽にさせてください！ どうか……。もう……。逝（い）かせて下さい……」と。

それを聞いた空海は、こう言ったのです。

「逝ってどうする？」

するとその女性は、涙を流して、こう訴えたのです。

「生きていても……。なにも、いいことなんてありません……。こんな体になってしまっ……。ただただ辛いだけです！ だから、もう……。成仏（じょうぶつ）させてください」と。

すると空海は、こう言いました。

「この世で成仏せずして、人はあの世でどうして成仏できよう……。この父母からもらった大切な体のあるうちに、幸せにならずして、どうして人は救われよう……。この世で成仏できてこそ、あの世での成仏があるのだ。この世で生きて、この体のあるうちに、幸せになるのだ。さあ……。体をあたたため、薬を飲むのだ、治すのだ……。この大自然を見よ！ 風が吹き、明るい陽（ひ）が射し、宇宙全体が、こうして生きているように、自分の心の中に風を吹かせて、自分の心の内側から光を放ち、魂を輝かせるのだ。そうやって宇宙とつながり、ひとつになれば、生きる力を得られるのだ」

そして、薬をこしらえ、必要な手当をほどこし、加持を行い、衆生（しゅじょう）たちを、疫病と生きる苦しみから、次々と救っていったのです……。

**空海の教えのように、どんな時も、魂を輝かせて、生きましよう。**

**生きている必要があるから、生きているのです。**

**魂が宇宙に帰るその日まで生き、成仏できるように、幸せになりましよう。**

# 反実仮想で危機管理を 818



これからの時代は、危機管理が特に重要です。

そのためには、反実仮想（はんじつかそう）を、活かすことがいいでしょう。

反実仮想は、事実と反対のことを、想定することの思考実験の一つです。

「もし～だったら…だろうに」のような言い方になります。

**フランスの哲学者のパスカルは、有名な随想『パンセ』のなかで、「クレオパトラの鼻がもうすこし低かったら、世界の歴史の局面は、変わっていただろう」と、述べています。**

エジプトの女王クレオパトラは、楊貴妃とならぶ「絶世の美女」と、目されています。

つまりパスカルは鼻の大小など、ささいなことで歴史の局面が、変わるということを、修辭的に言いたかったようです。

パスカルは、このように反実仮想で、歴史の局面を表現しています。

「歴史の局面が、本当に変わったのだろうか」と考えると、結果の違いが推測できます。

**ここで、次のような反実仮想が、考えられます。**

○日本が戦争に負けていなかったら、経済発展はできなかつたらう。

○原爆が落とされなかつたら、もっと多くの人が、死んだはずだ。

○小選挙区制に変わってなかったら、政権交代も起きなかつたらう。

○ブッシュが、2000年の大統領選挙で当選していなかったら、イラク戦争は起きなかつたらはずだ。

**このような反実仮想から、多くのことが考えられ、思考が深まるのです。**

**ここで、薩摩藩が男子を集めて行った、郷中教育を紹介します。**

画一的な指導要領もなく、学習は講義でなく、「詮議（せんぎ）」と呼ばれるもので、意見を述べ合う、デベート形式の学習でした。

「詮議」は、いわゆるケーススタディで、仮想現実をいろいろ想定して、「もし〇〇が起これたら自分はどうするか」ということを、徹底的に考えられる教育だったので。

小さい頃から、こういう思考方法を繰り返して、危機管理能力を養ったのです。

**幕末の薩長同盟6か条には、次のように書かれています。**

1, 戦いとなった時は、直ちに薩摩は2000余人の兵を上京させ、大阪にも1000人程度配置して、京都大阪を固めること

1, 戦いで長州の勝利が近づいたら、薩摩は朝廷に働きかけて、長州の名誉回復のために尽力すること

1, 万一に長州の敗色が濃くなっても、一年や半年で壊滅することはないので、その間に薩摩は援護に尽力すること

1, 幕府の兵が引き上げたときには、薩摩は到底に働きかけて、長州の冤罪をはらすために尽力すること

1, 一橋、会津、桑名らの兵が、朝廷を利用して薩摩の妨害をするようなら、薩摩も決戦に及ぶこと

1, 長州の冤罪が許されたら、薩長両藩は誠意を持って力を合わせ、国家のため天皇の威光回復のために誠心誠意尽力すること

**このようにいろいろなケース（勝利や敗色等）を想定して、具体的にどうするかを、明確に書かれています。これも反実仮想の成果であろうと思います。**

**☆もし今の仕事が、途中で上手くいなくなったら？ ☆もし大雨で、家の近くの川が決壊したら？ ☆もし銀行が会社との取引を、急にストップしたら？ ☆もしつき合っている人から、別れを告げられたら？ ☆もし預貯金が、まったくなくなってしまったら？**

**このような現実には起こりそうもない未来のことを、反実仮想であれこれと創造し、具体的な戦略や対策を考えてみましょう。どれだけ広く・深く・長く考えることができるかで、適切な危機管理ができ、未来がさらに明るく輝いてくることでしょう。**

# 看護の意義を知ろう 819



看護師といえば、誰でもお世話になったことがある人です。  
病院で受診したり、入院したりした時に、優しく看護をしてくれます。  
大変ありがたく、病院にはなくてはならない存在です。

**「看護」とは、「あらゆる年代の個人や家族、集団、地域社会を対象とし、そのすべてが最大限の健康を取り戻し、できる限り質の高い生活が、できることを目的とした、支援的活動」を意味します。**

**ここで、イギリスのフローレンス・ナイチンゲール（看護師）のことを、紹介します。**

ナイチンゲールは、イギリスなど4カ国がロシアと争った、クリミア戦争で従軍看護師として、活動しました。

彼女が赴任した野戦病院は当初、悪臭が漂い、ネズミなどがはい回り、物資も不足していました。

ナイチンゲールは、環境改善に奔走し、死亡率は下がりました。

それでも、多くの兵士の命が失われ、深い悲しみを覚えました。

「クリミアを決して忘れない」。

帰国後は、体を壊し大半を病床で過ごしながらも、数々の医療統計グラフを考案し、150以上の著書をまとめ、ビクトリア女王や政治家、官僚に衛生改革の必要性を、説きました。

看護学校の設立や病院設計も、手がけました。

160年ほど前、当時のイギリスの衛生状況は劣悪で、人々は赤痢、コレラ、結核などに悩まされていました。

まだ病原体が、発見されておらず、有効な手立てが、乏しかったのです。

**このような状況を踏まえて、自著の「看護覚え書」で、次のように述べています。**

**「看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさを適切に保ち、食事を適切に選択し、管理すること」**

**ナイチンゲール生誕、200年になります。**

**家庭においても、子どもや家族の看護をする場合があります。**

**ナイチンゲールの志と、「看護覚え書」の意義を知り、これからの看護に、活かしていきましょう。**

## 苦しい時のもう一步 820



何かに向けて、チャレンジしている時に、いよいよ苦しくなってくる場合があります。もう少し努力を続けると、上手くいきそうなのですが、いよいよ限界になってきます。

そうすると、あと少しかも知れませんが、もう一步が出ません。明るい希望は見えているようなのに、苦しい時のもう一步が出なくて、とうとう挫折してしまいます。

- あと一回、営業先に顔を出せば、契約が取れたかもしれない。
- あと一日、実験を続ければ、成功したかもしれない。
- あと一晩、勉強をすれば、何とか合格点まで、届いたかもしれない。
- ダイエット中に、あと少し甘い物を我慢すれば、ダイエットが、成功したかもしれない。

このように苦しい時に、もう一步踏ん張れば、良い結果になったかも知れません。どんな時にも、必ず苦しい時は、やってくるのです。

**ここで、石油を掘り当てて、莫大な富を手にした人が、次のような話をしていました。**

100メートル掘れば、石油が出るとします。でも、掘っている最中は、もう99メートルまで進んだのか、まだ30メートルしか進んでいないのかが、わかりません。実際には、あと1メートルのところまで掘っているのに、そこで掘るのをやめ、見切りをつけてしまう人が、数え切れないほどいます。

なぜなら、掘り始めよりも、目的に近くなったときのほうが、明らかにつらいからです。掘っていくにしたがって、精神的な疲労がたまり、資金や人の協力も、厳しさを増してきます。

休んでもいいから、掘り方を変えて、とにかく掘り続けることです。そうすれば、いつか100メートルに、到達することができます。いつ100メートルに、達するのかわからない未知の世界に、挑戦するから価値があるし、おもしろいのです。

**この話は、苦しく厳しくなった時こそ、石油が出ると信じて、もう一步踏み出すことの大切さと、おもしろさを教えています。**

**苦しい時に、どう一步踏み出して、前進していくかが、本当の勝負なのです。**

**どんなに苦しい時も、決して諦めずに、もう一步踏み出せる自分に、なりましょう。きっと多くの夢や目標が叶えられ、成功を手にすることが、できるでしょう。**

# もう人に媚びるのはやめよう 821



媚びる人は、会社などの組織には、必ずと言っていいほど、何人かはいるものです。あなたは、会社等の上司などに、媚びたりしていませんか。

「媚びる」とは、「相手に気に入られようとして、機嫌をとる」ことです。  
「気に入りたい相手」が、存在すること。  
相手に対して、気に入られる言動・ご機嫌取りの言動をすること。  
以上の2点に該当する場合、「媚びる」と、いえるでしょう。

ここで、媚びる人の特徴を、紹介します。

- 1 お世辞を言うのが、得意
- 2 基本的に愛嬌よく、振る舞う
- 3 本音と建前を、巧みに使い分ける
- 4 権力を持つ人間に、近づく傾向がある
- 5 自分の意見を、主張しない
- 6 笑顔で、ごまかす傾向がある
- 7 贈り物を、上手に活用する
- 8 あいさつとお礼を、こまめに行う

このような特徴がありますが、この特徴に当てはまる人も、多いのではないのでしょうか。実をいうと、媚びることでのデメリットが、多いのです。

- 1 媚びることを、嫌う人から嫌われる
- 2 同じ立場の人から、反感を買いやすい
- 3 信用を、失いやすい
- 4 媚びる相手が、いなくなると、孤立しやすい

このように人に、媚びることで、多くの大事なものを、失うことになります。媚びることで、得られることより、失うことの方が、本当は大きいのです。

媚びない人は、相手は何者かによって、態度を変えることが、ありません。相手は何者であるかを、いちいち判断して、相手にペコペコしたり、逆に見下したりすることも、ありません。偉い偉くないなど関係なく、そのことを強く、意識していません。人に対して、わけへだてなく平等に、気持ち良く接することが、できるのです。

媚びられる人も、本当は大変迷惑を、しているのです。もう人に媚びるのは、やめましょう。

**目の前の相手に、心から接して、大切にしていけば、いい人間関係が、できるはずです。自然体のあなたで、いいのです。**

## 無理しすぎないで生きよう 822



何かに向かって、必死になって、努力を続けることは、大切なことです。

しかし、無理しすぎると、悪いことが起こり出します。

- 毎日長時間働き過ぎて、体も心も、クタクタになってしまった。
- ノルマを達成しようと、必死になりすぎ、精神的にノイローゼに、なってしまった。
- 陸上の練習を頑張りすぎて、膝が痛くなり、歩くのも難しくなった。
- 責任ある仕事を、長い期間続けすぎて、意識を失い倒れて、病院で手術をした。
- 長時間労働を強いられ、自殺を選択した。

このような大変なことが、起こるのです。

無理しすぎている人は、前だけを見つめ、必死になり、自分を追い込みます。

周りの人と相談したり、ゆっくり休むことなどの考えが、及ばないのです。

心の余裕が、まったく持てないのです。

### ここで、お釈迦様の教え、「荒行苦行は意味がない」を紹介します。

お釈迦様は、悟りを開くため、ひとり山にこもり、飲まず食わずの断食修行を、何日も続けていたのです。

しかし、あるとき、とうとう心身ともに、極限状態にきてしまい、もうこれ以上の断食をしたら、悟りを得る前に死んでしまう、というところまで、来てしまったのです。

お釈迦様の体は、すっかり骨と皮だけ、という状態になっていて、精神もおかしくなりかけていました。

お釈迦様は、あまりにも苦しくて、死にそうだったので、水を求めて、山のふもとまで、下りていったのです。

すると、どこからともなく、誰かが歌う声が、聞こえてきたのです。

声のするほうを探してみると、下の川辺を、小舟に乗ってギターを弾きながら、渡っていく男の姿がありました。

耳を澄ましていると、こんなふうな歌が、聞こえてきました。

「おいらのギターは、古ギター♪ 弦はしなっていていい音になる～♪ ポロロン～ポロロン～

いい音になる～♪」と。

それを聴いたお釈迦様は、そこでハッと、悟りを得たといえます！

「なんでも加減が、必要なのだ。こんな極限状態まで、自分を追いやっても、死んでしまっただけは、なにをしているかわからない。こんなことでは、悟りを得る前に、死んでしまうのではないか。生きてこそその人生だ。こんな荒行苦行は、意味がない。張りつめただけのあり方は、張りつめた弦と同じで、すぐに切れてしまうもの。適度にゆるむということが、良い加減を生むのだ」と、いうように。

### 無理しすぎないで、生きましょう。

無理しすぎて、加減を間違えると、張りつめた糸が切れて、大切なものを失ってしまいます。

**自分をゆるめたり、解放したり、楽しんだりして、『良い加減』を持ちましょう。**

**そのほうが、良い結果や成功に、つながるのです。**

**生きる秘訣は、ゆとりと充実なのです。**

# 忘れかけている三つの生きる心 823



作成した書類を相手に渡した時に、相手はその書類をどのように、受け取るでしょうか。ある人は、その書類を片手で、受け取りました。別の人は、その書類を「机の上に置いて下さい」と、言いました。

はたして、この二人の受け取り方で、いいのでしょうか。心に残っている言葉に、「人の命も物も、両手でいただきなさい」があります。この言葉の通り、書類を両手で受け取るべきでは、ないでしょうか。

現代は、「便利」「快適」「スピーディ」の時代です。慌ただしく、イライラの毎日です。その流れの中で、残念なことに、人の命も物も、大切にされなくなっています。片手で物を渡す、片手でお付き合いを、しているのです。

時代の流れの中で、日常のすることに追われ、自分の「生き方」を、おろそかにしているように思います。特に忘れかけている、三つの生きる心を紹介します。

## 「待つ心」

- ☆自分と異なる意見を持つ人、違う生き方をしている人を、受け入れる。
- ☆どんなことに対しても、許して、温かく受け入れる。

## 「思いやりの心」

- ☆人を優しく、助ける。
- ☆人に対して、関心を持ち、人の痛みを理解し、分かち合う。

## 「自分を大切にする心」

- ☆どんな時も、自分を信じて、自分に優しくする。
- ☆自分の命に、感謝の気持ちを持つ。

今の世の中を、より良く生きるために、「待つ心」「思いやりの心」「自分を大切にする心」を大切にして、生きましょう。そして、これから人の命も物も、大切に両手で、いただくようにしましょう。



# 良いことだけをインプットしよう 824



二人に、次の質問をしました。  
「今と昔。どちらが良かった？」

Aさんの回答は、「昔は楽しかったな。僕も若かったし、景気が良かった。日本にも元気があった。」でした。

Bさんの回答は、「そりゃ、今だよ。なんてたって、今夢中でやっていることがあるんだよ。金を積まれても、若い頃には戻りたくないね。」と、回答しました。

この質問で、次のようなことが、わかります。

Aさんは、「昔が良かった」と、言っているので、今は不幸なのです。

Bさんは、「今が良かった」と、言っているので、今は幸福なのです。

簡単な質問ですが、今その人がどういう状況にあるか、その人のツキはどうか、レントゲンのように、すべてを透けて見通せるのです。

では、運がいい人と悪い人は、どこがどう違うのでしょうか。

- 運がいい人は、アイデアと行動力とタイミングがすごく。とくに人との出会いがいい
- 与え好きの人は、運が良くなる。逆に人から奪うことしか考えない人は、運が悪くなる

「アイデアと行動力、人との出会い、与え好き」は、運と大きく関係があります。とても大切にしたいことです。

**実を言うと、さらに強かに、運が良くなることがあるのです。**

**ここで、大変参考になる人の言葉を紹介します。**

**「運がいい人は、いいことばかり、起きているんじゃないで、いいことばかりしか、記憶に残ってないのよ。逆に、オレって運が悪いなと感じる人は、悪いことばかり、起きているわけじゃないの。悪いことしか、記憶に残ってないのさ。その違いだけだよ。」**

上り坂と下り坂の数が同じであるように、幸運、不運の数だって、誰にも同じだけ与えられているのです。

起こったことをポジティブにとらえるか、ネガティブにとらえるかで、「現実」そのものが変わってきます。

**どんなことでもポジティブに考え、良いことだけを、頭の中にインプットしましょう。**

**そうすると人生は、いつもハッピーなのです。**

**このような人は、運がいつも好転しているのです。**

# 背筋を伸ばしさっそうと歩こう 825



人の幸せ・運などは、その人の歩き方と、深い関係があります。足を用いた言葉では、「足を運ぶ」「足取りが軽い」「足が早くなる」とか、「足が止まる」「足が重い」「足をひっぱられる」があり、足は人が生きる上で、重要な要素です。

次のような歩き方をする二人がいます。

## (Aさんの歩く様子)

足をしっかり地につけて歩き、地に足のついた生活をしています。脚やひざをしっかりと伸ばして歩き、背筋を伸ばして、テキパキしたリズムで歩きます。足をどこかに運ぶことをおっくうがらずに、行動的です。

## (Bさんの歩く様子)

おしりにどっしりと重心をかけて歩き、脚がシャンと伸びていなかったり、重苦しい足取りで歩きます。地を踏みしめる力がなく、ふらついたような足取りです。ひざが曲がったままの姿勢や背筋が伸びていない格好で、とぼとぼした老人のような歩き方です。

二人を比べると、明らかにAさんの歩き方が、いいのです。  
Aさんの方が、幸せや運を強く引き寄せます。  
あなたは、どちらの人に似た歩き方を、しているでしょうか。

宇宙のエネルギーは、足裏から引き込まれ、脚を伝って、尾てい骨から仙骨に沿って体の上部に上昇していき、頭のとっぺんまでいき、そこから宇宙に解放されるのです。そのエネルギーの循環が、うまくできている人が、自分の内側や外側に、大きな影響力を持つことで、宇宙のサポートを受けやすくなるのです。

**背筋を伸ばし、姿勢をよくして、さっそうと歩きましょう。**  
**さっそうと歩く人は、パワーが漲るのです。**  
**さっそうと歩く人は、行動力が高まるのです。**  
**そして、さっそうと歩く人は、ステキなのです。**



# いつもと変わらない一日が幸せ 826



NHKの連続テレビ小説『スカーレット』が大好きで、ずっと見ていました。焼き物の里・信楽を舞台に、女性陶芸家・川原喜美子が、モノを作り出す情熱と喜びを糧に、失敗や挫折にめげずに、生きていく波乱万丈の物語です。

**その中で、特に武志の生き方で、心に残ったことを紹介します。**

ヒロイン喜美子（戸田恵梨香）の一人息子・武志の病名が、「慢性骨髄性白血病」だと、医師から告げられました。

余命は、わずか数年です。

母親の喜美子をはじめ、父親・両親の兄弟姉妹・周りの人々は、大きく心が動揺します。

**そんな中に、武志が入院中の病院で、次の言葉を書き残しました。**

**今日が私の一日なら**

**私はいつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が君の一日なら**

**君といつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が友だちの一日なら**

**友だちといつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が母の一日なら**

**母といつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が父の一日なら**

**父といつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**武志は、いつもと変わらない一日を、望んでいます。**

**両親や周りに人にも、あまり心配しないで欲しいのです。**

**いつもと変わりなく、接して欲しいのです。**

あとわずかな命かも知れませんが、穏やかに今まで通り、一日一日を精一杯生きたいと、願っているのです。

死と直面すると、いつもと変わらない一日が、どんなに幸せかを、強く感じるのです。

武志には、これからの人生を命の限り、いつもと変わらず、精一杯生きて欲しいと願います。

**私たちが、いつもと変わらない一日が、とても幸せであると感じながら、今を生きたいものです。**

# 人の評価に一喜一憂しすぎない 827



ある人から、自分のことを「あなたは、儉約家で素晴らしい」と言われます。これはほめ言葉であり、ありがたく、嬉しいことです。

別の人から、自分のことを「あなた、ケチで、お金を出すことはない」と言われます。これは非難する言葉で、ありがたなく、悲しいことです。

このように人によって、いろいろな見方ができ、評価が違うのです。このことを気にしすぎるより、気にしない方が、いいでしょう。

## ここで、お釈迦様のエピソードを紹介します。

お釈迦様と弟子たちが、托鉢をしながら町中を、歩いていたときのことで、一人の町民が歩み寄り、「修行に励まれ、偉いですね」と、ペコリとお辞儀をして、立ち去りました。お釈迦様もペコリと、お辞儀を返しましたが、その顔は無表情のままでした。

間もなく、別の町民が歩み寄ってきて、こんな暴言を、口にしました。「おまえたちは、托鉢という名目で、人から食べ物をもって生きている。ずるい奴らだ」しかし、このときも、お釈迦様は、ペコリとお辞儀をただけで、その顔は無表情のままでした。

他人から賞讃されようとも、非難されようとも、冷静のままなのです。理由を弟子が尋ねると、お釈迦様は、次のように答えました。「人の評価は、まちまちなのが当たり前だ。だから、そのことで振り回されたり、一喜一憂をしないだけのことだよ」

**お釈迦様の教えに、「壮大な岩が、風にまったく揺るがないように、賢者は、非難にも称賛にも動じない」があります。**  
この教えは、壮大な岩のように、非難や称賛など人の評価に、一喜一憂することなく、心が揺らがないでいることの大切さを、教えています。

ある人を「行動力がある人だ」とほめる人もいれば、「落ち着きがない」と非難する人もいるのです。人の評価は、千差万別なのです。

**人の評価に、一喜一憂しすぎないようにしましょう。**  
**どう言われようと、壮大な岩のように、自分の信念に基づき、我が道を買きましょう。**

# 固い頭を柔軟にしよう 828



世の中には、頭が固い人が、非常に多いように思います。  
そんな人に、少し難しいお願いをすると、次のような返事が、返ってきます。

- 今までに、やったことがないので、無理です。
- それは、別の人の方がやるべき仕事です。
- そんなことは、自分の頭では解決の考えが、浮かびません。
- 困ります。自分には難しすぎます。

このように、今までの経験や固定観念に縛られていて、何とか自分で柔軟に考え、対応しようとしていないのです。

**「頭が固い」の意味は、「柔軟な考え方ができず、固定的な考え方をする」「融通がきかない」人のことを指します。**

言い換えると、頑固な人、ということになります。

また、柔軟でその場にあった考え方や行動ができないため、移り行く時代の流れにも、ついていけない人も表しています。

カンボジアの諺に、「長いウナギに長い鍋」があり、次の民話を由来にしています。

あるとき、農夫が川で大きなウナギを釣ってきたので、妻にウナギ料理を作るように、命じました。

ところが、妻が浮かぬ顔をしています。

農夫がその理由を尋ねると、妻はこう答えました。

「おまえさん。このウナギ、うちでは料理できないよ。だって、うちには長い鍋なんかないからね」

**「長いウナギに長い鍋」の諺は、この妻のように、物事に柔軟に対応できない、人間の愚かさを指摘しています。**

妻は、頭が固くて、ウナギの長さに目がいき、いつも使っている普通の鍋では、料理できないと、すぐに判断してしまったのです。

この農夫の妻のことを、あながちバカにはできません。

誰でも固定観念に縛られたり、レッテルを貼ったりして、物事や人物を、判断したりするところがあるからです。

何事にも「こうすべきだ」「こうあるべきだ」「自分には、できない」などという考えを、捨てましょう。

**固い頭を柔軟にして、考えてみましょう。**

**柔軟な頭なら、たいていのことは、解決することができるのです。**

**時代の流れにも、上手に乗れるのです。**

## 常にスキルアップを図ろう 829



今の生活に、あぐらをかいている人は、いませんか。

- 今のままの生活で、十分満足だ。
- 頑張らなくても、会社から生活できるお金を、もらっている。
- 生活は親のすねをかじっていれば、なんとかなる。
- 今のままの自分の実力で、十分だ。

このように考えて、今の状況に安泰としている人は、少し心配です。  
今のままの状況を維持していれば、困ることは、ないのでしょ

**アラブのことわざに、「つながれた犬は獲物をとらない」があります。**

飼われている犬は、飼い主からいつもエサをもらっているの

しかし、野良犬と違って、獲物をとるための知恵もなければ技術もありません。  
そのため、飼い主から捨てられたなら、途端に生きていけなくなります。

人間も同じで、「恵まれた環境にずっと身を置いて、楽なことばかりしていると、何かあった時に、生きていけなくなる」ということを、このことわざは教えています。

**人が生きていく上で、とても大切なことがあります。  
それは、スキルアップです。**

スキルアップとは、訓練を通して、自分の持つ能力を向上させることを指します。  
「技術力を高める」「腕前を上げる」など「今、自分が持っているスキルを、さらに磨きをかけて向上させる」といった行動を意味します。  
また、訓練によって、自分が現在持ち合わせていない能力を新たに手に入れたり、新たに資格取得を目指すといった場合もい

「うちの会社は、景気がいい」「今のままで、困ることはない」「いざという時は、どうにかなるだろう」と甘く考えて、スキルアップをおろそかにしていると、本当に危機が起こった場合に、とんでもないしっぺ返しを、食らうこととなります。  
再就職しようとしても、「手に技術がない」「向上心がない」「何の資格もない」などの理由で、難しくなります。

そうならないためにも、今の生活や仕事に関するスキルアップに努めましょう。  
さらに、パソコンをマスターしたり、語学力を高めたり、役に立ちそうな資格を取得したりなどして、得意分野を広げたり、高めたりしましょう。

**常にスキルアップを図ろうとする意欲と態度が、大切なのです。  
日常のちょっとしたスキルアップの積み重ねでも、十分意義があるのです。**

# 競わず・比べず・争わずに「和」の心で

830



学校において、小さい時から、次のような経験をして育ちました。

- 運動会・体育大会・陸上記録会では、走ることを競って、必死に走りました。
  - テストの成績や通知表で、先生や友だちから比べられ、喜んだり悲しんだりしました。
  - 多くの人と言い争ったり、ケンカしたりしました。
- このような経験をした人が、多いのではないのでしょうか。

「競うこと・比べること・争うこと」を多く経験し、自然と体と心に、そのことが当たり前のこととして、染みついているのです。

ですから、人と「競うこと・比べること・争うこと」で、人より抜きん出て、「偉い」「立派」「頑張った」「素晴らしい」と、評価されるという価値観で、日々の生活を送っているのです。

人より抜きん出て、勝ち続けることでしか、幸せを手に入れることはできないと、誤った考え方を、してしまっている人もいます。

「100万円貯めたら、幸せになれるのではないか」と思って、一生懸命貯めます。でも、100万円貯めた後に、今度は1000万円持っている人がいることに気がつきません。

そこで、「1000万円貯めれば、もっと幸せになれるのではないか」と思って、1000万円貯めようと努力する。

ところが、1000万円貯まっても、その上には1億円持っている人がいる。

これでは、いつまで経っても、幸せにはなれません。

本当の幸せとは、「私」が「感じる」ことなのです。

**人間の価値というのは、何か数字で判断できるような、単純なものではありません。あらゆるところに、その人の素晴らしい個性や存在価値を、見つけることができるのです。**

「競うこと・比べること・争うこと」を続けていても、決していいことはありません。

いつの間にか、体も心もボロボロになってしまいます。

毎日が、不安と恐怖でいっぱいになります。

**毎日が笑顔で楽しく生きるためには、「和（わ）」の心でいることが、大切なのです。**

「和」の意味は、次の通りです。

- 1 仲よくすること。互いに相手を大切にし、協力し合う関係にあること。「人の和」「家族の和」
- 2 仲直りすること。争いをやめること。「和を結ぶ」「和を講じる」
- 3 調和のとれていること。

**聖徳太子の十七条の憲法にある有名な言葉で、「和を以て貴しとなす（わをもってとうとしとなす）」があります。**

「みんな仲良く争わないのが最も良い」「しっかり議論しなさい」という意味です。日本は、人々が和の心を持ち、笑顔で楽しく、仲良くして暮らしていく国なのです。

**競わず・比べず・争わずに、「和」の心で生きましょう。**

**喜びや感謝に満ちあふれ、ストレスのない心温まる、豊かな人生になることでしょう。**

# どんな道でも王道はない 831



テレビを見ていたら、聞くだけで英語を話せるようになる、という宣伝がありました。聞くだけで英語をマスターすることができれば、これほど簡単で、早道はありません。

さっそく子どもに、英語を聞かせました。何回も繰り返して聞かせましたが、いっこうに話せるようになりませんでした。

それどころか、ますます英語がわからなくなり、混乱してしまいました。聞くだけで、英語が話せるようになるなら、誰も苦労はしません。

どんなことでも、簡単で楽にできることはないのです。子どもには、大変申し訳ないことをしたと、深く反省しました。

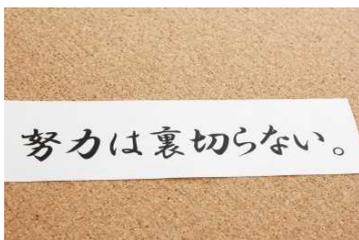
古代ギリシャの数学者は、王様に数学（この頃の数学といえば、主に幾何学（図形）でした）を教えていました。

**これはユークリッドという、数学者が言ったと言われているのですが、幾何学がなかなか分からない王様が、ユークリッドに「もっと簡単に、幾何学が分かる方法はないか？」と尋ねたところ、ユークリッドは、「幾何学に王道なし」と答えた、と言われています。**

この言葉は、幾何学の勉強は、王様が通る特別な道はありません、という意味で、いかに王様であろうとも、こつこつ勉強しなければならぬということです。これはすべての学問や仕事、趣味などにも、通じることだと思います。

**どんな道でも、王道はないのです。  
楽な道、簡単な道、早い道はないのです。**

**集中して何度も繰り返すなど、努力が必要なのです。  
努力は、裏切りません。  
どんな道でも正々堂々と、ゆっくり地道に、一步一步前進して行きましょう。**



## 空の星の美しさに感動する感性 832



夜遅くなり、家に帰る道で空を見あげると、美しい星がきらめいていて、心が清々しくなることがあります。

空の星の美しさに、感動するとともに、生きていることに、感謝の気持ちが生まれます。まるで、きらめく星が、私を見守り、応援しているようにも感じます。

**オランダの画家、ゴッホは、次の名言を残しています。**

**「私としては確かなことは何も知らないが、星の光景は私を夢見させてくれる。」**

このように空の星は、人々にとって、魅力あるものなのです。

**ここで熊本日々新聞掲載、女子中学生の「毎日違う空の色や雲の形」を紹介します。**

私はよく、空を見る。

初めは無意識に見ていたが、見ているうちに空を美しいと思うようになった。

3年生になり部活動を引退するまで、学校から歩いて帰ることは少なく、引退してから夕焼けの美しさを感じるようになった。

放課後遅くまで友だちと話し、少し日が暮れかけた中、一人で帰路を歩く間は、1日を振り返ったり、友人関係に涙を流したりと、15歳の今だからこそ感じる不安な感情を味わう大切な時間になった。

受験生として勉強に励む私は、学校から帰ると食事を取り、塾へ向かい、遅い日は午後11時ごろ家に帰る。

そんな時、空に広がっているのは、満天の星だ。

家の前に街頭が一つあるくらいで他に明るく光る物がないため、晴れた空には無数の星が輝き、よくある銀河の画像のような光景が広がっている。

よく見ると、毎日少しずつ星座の位置が変わっていることに、3年生になってから気づくことができた。

私たちの身の回りには、自然があふれている。

今は勉強で忙しく過ごし、心に余裕がない時もあるが、そんな時こそ空を見たい。

毎日違う空の色や雲の形、見える星座を、美しいと思う感性を、これからも持ち続けたいと思う。

**空を見上げ、空にある星や雲などを、美しいと思う感性があることが、幸せだなと思います。**

**どんなに辛く苦しい時があっても、空のみんなが、応援してくれているのです。**

**私たち人間も、自然の一員であり、自然とつながっているのです。**

**いつまでも空の星の美しさに、感動する感性を持ち続けましょう。**

## 心の力を強く願おう 833



神社などで、願いを叶えるために、祈ることがあります。

- 難しい仕事が、上手いきますように。
- 希望の学校に、合格しますように。
- つき合っている人と、結婚できますように。
- お金を貯めて海外旅行に、行けますように。

願いを強く持つことは、とてもいいことです。

願いが強ければ強いほど、実現する可能性は、高いと思います。

しかし、さらにもっといい、願い方があるのです。

ここで、インドのタゴールという詩人による『ギタンジャリ』という詩集の中に、「ベンガリの祈り」と、呼ばれる詩を紹介します。

**危険から私を守って下さいと  
祈るのではありません。  
危険の中にあっても  
恐れることのないようにと祈るのです。**

**悲しいや心の痛みの最中にある私を  
慰めて下さいとは願っていません。  
悲しみから立ち上がる力を下さいと  
お願いしているのです。**

**追いつめられた時にも  
崩おれることのないように  
世間的な失敗、挫折を繰り返しても  
それらが取り返しのつかないものだ  
と考えることがないように助けて下さい。**

**私を救いに来て下さいと  
祈っているのではありません。  
打ち克つ力が欲しいのです。**

**私の荷を軽くして  
楽にして下さらなくてもいいのです。  
重荷を担う強さをお与え下さい。**

この「ベンガリの祈り」は、試練の前に立ちすくむことなく、それら一つひとつをしっかりと受け止め、堪え忍び、乗り越える『力』を、願い求めています。

難しい仕事が、上手いくことのみを、願うのを止めましょう。

仕事でどんなに難しい事が起ころうが、そこから逃げずに、強く立ち向かっていく、心の力を強くすることを、願いましょう。

**心の力が、強くと、願いましょう。**

**心が強くなれば、一生涯どんな困難があろうが、乗り越えていけるのです。**

# 不愉快なことは誰も望まない 834



人間関係において、不愉快だと思ふことがあります。  
次のことが、不愉快なことです。

- 仲間はずれをされること
- 悪口を言われること
- イヤミを言われること
- 軽蔑されること
- 無視されること
- 他の人と、比べられること

このようなことを経験すると、非常に不愉快になります。  
悲しさが込み上げてきて、人間関係がこじれてしまいます。  
残念なことに、不愉快なことを、意識的にする人がいます。  
このような人は、イヤがるのを面白がっていて、許すことができません。

**しかし、不愉快なことをする人の多くは、無意識である場合が多いように思います。**  
**意識しないで、無意識に不愉快な行動を、してしまうのです。**  
あなたは、不快なことを人に対して、していないでしょうか。  
自分自身に、自問してみてください。

**ここで西洋の話を紹介します。**

昔ある王国に、いたずら好きの王子がいて、ロウソクをたらして、虫を殺してばかりいました。  
そこで王様は、王子をこらしめようと、柱に縛り付け、王子の手に、ロウソクをたらしめました。  
あまりにも熱かったので、王子が泣き叫ぶと、王様はこう言って、王子に忠告しました。

「おまえにそうやって、殺された虫たちがどんなに熱く、苦しい思いをして、死んでいったか、これでよくわかっただろう。自分がされてイヤなことは、今度、一切つつしむことだ」

**この話をもとにしたことわざが、「わが身にロウソクをたらして、熱さを知れ」です。**  
**つまり、このことわざは、「自分がされて不愉快になることは、他人にもしてはならない。**  
**自分が望まないことを、他人に望んではならない」ということを表しています。**

不愉快なことは、誰も望まないのです。  
不愉快なことかどうかの判断を、的確にしましょう。

**不愉快なことを、決してしないように、努めましょう。**  
**不愉快なことをしない人は、誰からも好かれ、人間関係も良好なのです。**

# 信頼こそ本当の宝物 835



世の中には、いろいろな人がいます。  
なかには、次のような人がいます。

- 一度口にしたことを守らない。
- 他人の秘密をすぐ他の人に話す。
- ウソをついたり、いい加減なことを言う。
- 約束を守らない。
- 仕事を最後まで、責任もってやらない。

このような人は、みんなから相手にされません。  
可愛そうですが、信頼がないのです。

人格者や成功者は、必ずと言っていいほど、信頼を兼ね備えています。  
信頼があるから、誰からも好かれ、安心して頼られています。

信頼を得るためには、先ほど言ったことの逆が、できればいいのです。

- ☆一度口にしたことを守る。
- ☆他人の秘密を他の人に絶対言わない。
- ☆ウソをついたり、いい加減なことを言わない。
- ☆約束を必ず守る。
- ☆仕事を最後まで、責任もってやる。

そんなに難しい事では、ありません。  
人として守るべき、当たり前のことです。

**イギリスのことわざに、「信頼は黄金に勝る」があります。**  
これは、「信頼は、お金に替えることができないほど、尊いものである」という意味です。  
**信頼をお金で買うことは、決してできません。**

信頼を得るには、長い年月が、かかります。  
しかし、信頼を失うには、一瞬しかかかりません。  
あなたが持っている信頼は、あなたの本当の宝物なのです。

**どんな時も、信頼を失う言動は、止めましょう。**  
**信頼をさらに高める努力を、日々積み重ねて、いきましよう。**

# 学んだことをすぐ行動に活かそう 836



生きていく上で学ぶことは、とても大切なことです。  
いろいろなことを学ぶことで、自分が高まり成長します。

- 今日は、たくさんのことを、学ぶことができてよかった。
- いつか学んだことを、やってみたい。
- 学んだことが、役に立つ日が、くるかもしれない。

このように思う人が、多いと思います。  
しかし、これでは、自己満足や希望的観測に、終わってしまいます。  
アメリカの発明家は、みな事業家です。  
ただ発明しているだけでは、多くの人から評価されません。

エジソンは、発明家だけでなく、社長でした。  
ビル・ゲイツも、コンピューター・プログラマーだけなら、これほどまで評価されなかつたでしょう。  
エジソンやビル・ゲイツの素晴らしいところは、学んだことを現実に、活かしているということなのです。

日本においても、松下幸之助・本田宗一郎など有名な人は、発明家であり、行動力が旺盛で、事業家でもありました。  
役に立つと思ったことを、積極的に実践につなげて、発展されてきたのです。

**学ぶことで大事なことは、「オッ、これやってみよう」と、すぐ行動に活かすことです。  
いつか行動する、というではありません。  
すぐ行動に活かすことが、大事なのです。**

- ☆今日友だちから学んだことを、今日行動に活かす。
- ☆電車の中で、本で学んだことを、電車から降り、今日行動に活かす。
- ☆トイレの中で、ひらめいたことを、今日行動に活かす。
- ☆グループの情報交換で、学んだことを、今日行動に活かす。
- ☆新聞を読んで、学んだことを、今日行動に活かす。
- ☆現場で学んだことを、今日行動に活かす。

このように、今日学んだことを、今日行動に活かすのです。  
もちろん今日中にできない場合は、明日行動に活かせばいいのです。  
学んだことは、すぐ行動に活かさないと、意味がないのです。

**学んだことを、行動に活かさない人は、学ぶことが目的になっているのです。  
学ぶことは、行動に活かすための手段です。**

**行動しながら、いろいろなことを学んで、学んだことをすぐ行動に、活かしましょう。  
学びと行動の両輪で、実践の前進と深まりが、生まれるのです。**

# 何のためと聞かずに動こう 837



人から、「～して下さい」と、言われた時に、どのように思いますか。

- どうして私が、しないといけないの？
- 一人だけで、しないといけないの？
- いつまでに、しないといけないの？
- 言われたことをすると、いいことがあるかな？

このように、思ってしまう。  
そうすると、何のためかなど、理由がわからないと、なかなか動こうとしません。  
このような人は、行動力があるとは、言えないのです。

## アメリカ航空会社のパイロット採用テストを、紹介します。

パイロットの採用テストがあります。  
アメリカでも、リクルートスーツを着ます。  
面接官は、「集まっていたきまして、ありがとうございます。これからショートパンツを配りますから、これに皆さん、履きかえてください」と言って、配ります。

それが派手な柄の、ショートパンツなのです。  
この時に、「なんのためにこんなものに、履きかえるんだ」と、怒る人もいます。  
そういう人は、「大変失礼しました。どうぞお帰り下さい」と、言われます。  
それが、テストなのです。

**「何があるの？」と、思いながら、履きかえた人は、合格です。  
チャンスをつかめるのは、何のためと聞かずに、動く人なのです。**

まじめな人は、「何のために」と、言います。  
まじめな人ほど、言うことを、聞きません。  
何のためにやるのか、わからなければ、動かないのです。

ノリの良い人は、フットワークが軽く、まず動きます。  
臨機応変な対応が、できるのです。

**何のためと聞かずに、とにかくまず、動きましょう。  
動けばそのわけも、自ずとわかるのです。**

## 楽しいと上手いく 838



みなさんは、増田明美さんを、知っているでしょうか。  
女子マラソンランナーとして活躍し、13年間に残した記録は、日本最高記録12回、世界最高記録2回を、更新しました。  
しかし、その間ロス五輪では、メダルを期待されましたが、無念の途中棄権をしました。精神的に追い込まれた時期も、あったのです。  
現在は、執筆活動・マラソンの中継の解説、ナレーションなどで活動されていて、選手の側に立った、優しい言葉かけが、大変魅力的な方です。

**増田明美さんの好きな言葉に、「知・好・楽（ちこうらく）」があります。**

**「これを知る者は、これを好む者に如かず、これを好む者は、これを楽しむ者に如かず」という、論語の教えを、一言で表したものが、「知・好・楽」です。**

これをスポーツに例えると、そのスポーツを知っているだけの人は、スポーツを好きな人には、かなわない。  
さらに、そのスポーツを好きなだけの人は、スポーツを楽しんでいる人には、かなわない、ということになります。

日々のスポーツを、義務感でやるのではなく、そのスポーツが好きだ、という気持ちを持つ。  
すると、努力を努力と感じることなく、練習に没頭することができる。  
さらに、自然と上達して、自信になり、それが楽しさに繋がっていきます。

みなさんの中で、仕事に対しても、「好きで楽しいから、やっている」と言い切れる方は、どれくらいいるでしょうか？  
日本にも「好きこそ物の上手なれ」、という言葉がありますが、好きで楽しいから、やり続けていることを、「努力」とは言いません。  
好きで楽しいから、やり続けることで、結果、その道の大家となっていくのです。  
これは、至極当然といえます。

**楽しいと、心も頭も体も、リラックスできます。**  
**楽しい方向に、ベクトルが向き、最大限に心も頭も体も動き、効果・成果を発揮できるのです。**  
**このように、楽しいと何でも、上手いくのです。**

**増田朱美さんの、もう一つの好きな言葉に、「良い結果は、ハッピーの時、生まれる」があります。**  
**楽しいとハッピーに、なれるのです。**  
**自然とあなたの持っている、最高の力を発揮できるのです。**

# 人の心を動かす人になろう 839



**大好きな人に、中谷彰宏（なかたにあきひろ）さんがいます。  
中谷彰宏さんは、俳優・作家であり、講演活動もされています。**

著作本には、「たった一言で生まれ変わる」「人脈より人望のある人が成功する」「スピード意識改革」「なぜあの人は問題解決がうまいのか」などあり、魅力的なタイトルばかりの本です。

本屋に行き、中谷さんの本を買い、たくさんの本を読みました。  
読めば読むほど、不思議と心がワクワクして、やる気が湧き起こってくるのです。

**中谷さんの合言葉は、「Move Your Heart (ムーブ ユーア ハート)」です。  
この英語の日本語訳は、「あなたの心を動かす」です。**

中谷さんは、「人に何をプレゼントできるか」を考えて、合言葉を決めたのです。  
この合言葉は、次のような気持ちが、込められています。

- ☆感動を与える
- ☆元気を与える
- ☆背中を押してあげる
- ☆勇気づける
- ☆やる気にさせる
- ☆ワクワク・ドキドキさせる
- ☆夢を与える
- ☆心に火をつける

このようなことが、中谷さんのミッション（使命）と考え、いろいろなことにチャレンジされています。

**中谷さんみたいに、私たちも「人の心を動かす人」に、なりたいものです。  
優しい声かけ、サービス、ブログ公開、音楽発表、電話、手紙・メール送付など、どんな方法でもいいのです。**

**「心が動く」プレゼントが、最高のプレゼントなのです。**



# 集中力アップで実力を出そう 840



家庭で料理している時に、テレビの音がするので、料理に気が集中しない。  
会社で仕事をしている時に、周りの人の声がするので、仕事に気が集中しない。  
このように気が散って、やりたいことが思うように、できないことがあります。

**ことわざに、『精神一到何事か成らざらん（せいしんいつとうなにごとかならざらん）』  
があります。**

これは、「精神を集中して、努力すれば、どんなことでも、成し遂げられないことはない」という意味です。  
勉強や仕事などでは、精神を集中させて、いかに集中力アップを図って、取り組むかが重要なのです。

**ここで、テニスコーチ、ティモシー・ギャルウェイの集中力の4段階を紹介します。**

## **集中の入り口の状態は、「単純な注意集中」**

これは視覚情報を単純に認識する、低い集中レベルであり、たとえば人とすれ違う時に、ぶつからないように、避けるといった程度です。

## **次のレベルは、「興味をともなった注意集中」**

例えば昼休みに、雑誌を読んでいる時は、このレベルの集中力といえます。  
周囲の情報を全く遮断しているわけではなく、上司に呼ばれたらすぐに立ち上がって、駆けつけることが、できるような状態です。

## **第3のレベルは、「心を奪われる注意集中」**

大好きなマンガやテレビゲームなどに、没頭している時が、この状態で、周囲の状況や雑音が、ほとんど気にならず、集中している状態です。

## **そして、最高レベルの集中力は、「無我夢中」**

これがまさに、ゾーンの状態といえます。  
レベル3の没頭状態にありつつも、適度な落ち着きと冷静さも備わった、完璧な心理状態で、あらゆることが見通せるような、感覚を得られます。

**トップアスリートは、試合開始後すぐに、レベル3に入り、その後、最高レベルの「無我夢中」で、試合を継続できるのです。**

**勉強や仕事においても、ここぞっという時には、レベル3の集中状態になり、さらに必死になり、最高レベルの「無我夢中」の状態近くになれば、最高の自分になれるのです。**

**集中力アップを、もっと意識しましょう。**

**アップすればするほど、自分の最高の実力が、出せるのです。**

# 本番より準備こそ真剣勝負で 841



本番で最高の自分の実力が出せ、成功を手に入れることができる、秘訣があります。それは、それまでの準備にこそ、勝敗のカギがあるのです。しかし、このことを知らない人が、多くいます。

- これぐらいの準備でも本番では、なんとかなるだろう。
- 本番の時に、最高のものが、出せさえすればいい。
- だいたい準備ができたので、本番では、おそらく上手くいくだろう。

このような甘い考えで、準備をして、本番に臨むのです。結果は、良い結果が出なかったり、失敗に終わる場合が、多いのです。

元プロ野球選手の松井秀喜さんは、現役の時に、「いかにいつも一番いい準備を、しているか、そればかり考えていますね」と、語っています。

同じ元プロ野球選手のイチローさんは、現役の時に、「日米通算8年連続の首位打者記録が、止まることは残念ではありますが、人に勝つためという価値観で、野球をやっているわけではありません。やれることはすべてやりましたし、手を抜いたこともありません。やろうとしていた自分、準備した自分がいたことを、誇りに思います」と、語っています。

元テニスプレイヤー、マルチナ・ナブラチロワさんは、「集中力は、練習中にコートの中で生まれるもの」と、語っています。

**この三人は、本番自体にあまり興味を、示さないのです。  
本番の舞台に上がるまでの準備に、集中して、全力をつくしているからです。  
本番は、自分がそれまで行ってきた、準備の確認作業なのです。**

**準備こそ、真剣勝負なのです。  
準備に全力を尽くして、本番では心地よく、今までの成果を思い切って、発揮しましょう。**



## 存在価値はいなくなってもよくわかる 842



風呂のお湯を沸かすボイラーが、壊れてしまいました。  
家族みんなで、「今日風呂には入れないので、どうしよう」と、大変心配しました。  
誰に修理を頼めばいいのか、頼んでもすぐに修理してもらえるのかなど、不安でいっぱいになりました。

いつもは風呂のボイラーのことなど、気にもかけずにいるのです。  
毎日大変役に立っていて、なくてはならない価値あるモノなのに、存在自体を意識していないのです。

何とか修理をお願いして、次の日に風呂に入ることが、できました。  
ボイラーが壊れて、初めてその存在価値の大切さに、気づくことができたのです。

**イギリスのことわざに、「モノの価値はそれがなくなるときに、一番わかる」があります。**  
普段私たちが、何気なく使っているモノであっても、それがなくなると不便になり、生活に支障をきたすようになります。  
そのときになって初めて、そのありがたさを痛感することを、このことわざは、教えています。

本当にその通りで、真夏の熱帯夜の時に、エアコンが故障すれば、寝られないうえ、熱中症になったりします。  
今やエアコンは、家庭になくてはならない、価値あるモノなのです。

このことは、モノだけではなく、人の場合も同じです。  
妻が、出産のため長期間実家や病院で過ごし、家にいなかった時がありました。  
そんな時に、私が子どもの世話をしたり、食事の準備をしたり、洗濯をしたりなど、家事をしながら、仕事もしました。  
妻がいなくなって、妻の存在価値と優しさ・ありがたさを、強く実感しました。

- ☆夫が仕事の関係で、遠くの地で、単身赴任生活をするようになった。
- ☆母が、急な病気で亡くなった。
- ☆妻が、一ヶ月間の海外出張で、いなくなった。
- ☆子どもが、大学に合格し、別居生活をするようになった。
- ☆職場の優しい上司が、他の部署に転属した。
- ☆つき合っている人と、別れることになった。

このように、人が急にいなくなる場合があります。  
人の存在価値も、いなくなって、その大切さが、はじめてわかるのです。

**当たり前のように、いっしょに暮らしている今を、もっと意識して、人を大切にしましょう。**  
**常に感謝の念を強く抱きながら、周りの人と、仲良く過ごしていきましょう。**

# 感謝の気持ちを言葉で伝えよう 843



何かしてもらった時などに、感謝の気持ちを、言葉で伝えます。  
どんな言葉が、いいのでしょうか。

**基本的な感謝の言葉は、「ありがとうございます」です。  
この言葉は、万能でどんな時でも、使えます。**

しかし、この言葉以外にも、状況等に応じた、感謝の言葉があります。  
ここで、いくつか紹介します。

## 【より強い感謝の気持ち】

- ☆「心から御礼申し上げます」
- ☆「感謝の言葉もございません」
- ☆「あらためて、お礼にうかがいます」

## 【いただきものをしたとき】

- ☆「ご丁寧に、恐れ入ります」
- ☆「先日は、けっこうなものをちょうだいいたしまして、ありがとうございました」

## 【何かしてもらったとき】

- ☆「お世話になりました、ありがとうございます」
- ☆「お手数（ご面倒）をおかけしました」
- ☆「恐れ入ります」

## 【来てもらったとき】

- ☆「わざわざお運び（お越し）くださりまして、ありがとうございました」

## 【招待されたとき】

- ☆「本日は、お招きにあずかりまして、ありがとうございます」

## 【ごちそうになったとき】

- ☆「ごちそうさまでした。散財（さんざい）をおかけしました」

**このように、感謝の気持ちの度合いや状況、どんな相手なのかなどで、適切な感謝の言葉を、使うようにしましょう。  
感謝の言葉の上手な使い方、自分の心が相手に、気持ち良く伝わるのです。**

# プレッシャーを味方にしよう 844



毎日同じ生活や仕事を、単調にしているのは、あまり感じることはありません。

しかし、仕事や試験・試合など勝負どころで、必ず感じるものがあります。

それは、メンタルへのプレッシャーです。

たとえば大切な会議や商談、資格試験の前に、胃が浮き上がるようなプレッシャーを感じ、不安や焦りから集中できなくなり、緊張して固くなってしまい、持てる力を出し切れないで終わってしまった。

このような経験を、誰もが持っていると思います。

どうして人は、プレッシャーを、感じるのでしょうか。

それは、「結果」が、求められるからです。

「結果」を求められた途端、「うまくできるだろうか…?」「失敗しないだろうか…?」という不安が、頭の中を駆け巡り出します。

この時、人間は「結果」という未来を、見据えているようで、実は、その水面下では、過去の体験を、想起し始めます。

「またあの時と同じように、失敗してしまわないだろうか…?」と、特に過去の失敗体験が鮮明に蘇ってきます。

**これは、過去と同じ過ちを、繰り返さないようにするためのリスク回避、防衛本能が強く働くからだ、と、推測されています。**

**プレッシャーを意識して、それに打ち勝とうと、もがけばもがくほど、集中が乱れてしまい、上手いかなくなってしまうのです。**

ラリードライバーとして、世界を舞台に活躍した桜井幸彦さんは、スタート前にはいつも大きなプレッシャーと、戦っていたそうです。

ラリーは、舗装されていない細い山道を、高速で走り抜けますから、事故を起こさないためにも、高い集中力が求められます。

桜井さんは、集中力を高めるトレーニングをしたり、プレッシャーを取り除くために、深呼吸をしたりと、いくつかの方法を試しましたが、成績はいまいち振るわなかったそうです。

ところがある時、やぶれかぶれに開き直り、プレッシャーをそのままにして、スタートしました。

すると不思議と、プレッシャーから解放され、レースで優勝してしまったのです。

それ以後は、「このレースで優勝しなければ」と、レース前にあえて自分に、プレッシャーをかけて臨み、何年も日本チャンピオンに輝きました。

**このように、プレッシャーは、敵ではなく味方なのです。**

**プレッシャーを受け入れて、「プレッシャーは、あつて当たり前」「この状況を、楽しもう」と、思いましょ。**

どんな場面でも、プレッシャーを、うまくモチベーションに、変えることができるのです。不安感が、緊張感を高め、大きな集中力を、生み出してくれるのです。

**プレッシャーを、多く経験できることは、ありがたいことなのです。**

**プレッシャーを敵とはせず、味方と信じて、今に全力で集中しましょう。**

**きっとプレッシャーを、楽しむことが、できるようになるでしょう。**

# 一回の人生笑って暮らそう 845



みなさんは、人生をどのように暮らそうと、思っていますか？  
すぐに答えられる人は、素晴らしいと思います。  
意外にも、すぐに答えられない人が、多いかも知れません。

**ドイツのことわざに、『笑って暮らすも一生、泣いて暮らすも一生。』があります。  
泣いても笑っても、いずれ終わるのが、この人生なのです。**

だとしたらどう生きるべきか、そんな『生きる覚悟』を、煽られる言葉です。  
このことわざは、「悲しんで暮らしても、愉快地に暮らしても、一生は一生だから、愉快地に暮らさなければ、つまらない」ということを、教えています。

**ここで三菱財閥の創業者・岩崎弥太郎と、幕末の志士・坂本龍馬のエピソードを、紹介します。**

岩崎与太郎と坂本龍馬は、ともに土佐出身の幼なじみでしたが、子どもの頃から、ソリが合わず、弥太郎は龍馬のことを、嫌っていました。  
そんな弥太郎に対して、あるとき龍馬が、こう言いました。

「笑って暮らすのも一生。泣いて暮らすのも一生。同じ一生なら、笑って暮らしたほうが  
いい」

この言葉を聞いて、弥太郎はハッと悟りました。  
「自分はどちらかというと、今までクヨクヨしながら生きてきた。しかし、人生は一度きりしかない。それなら、龍馬の言うように、笑って暮らしたほうが、得策というものだ。よし、これからは龍馬のように、クヨクヨしないで、前向きに歩いていこう」  
こうして弥太郎は、財閥創業者への道を、歩み始めたのです。

**弥太郎は、「一回の人生を、どう生きるか」の龍馬の問いに対して、自分なりの考えがハッキリとしたのです。  
そのことが、生きる希望や勇気を与え、前進のエネルギーとなったのです。**

**一回限りの貴重な人生です。  
笑って愉快地に、前向きに、暮らしていきましょう。**



# 災難の時こそ慌てない 846



日常生活や仕事などで、災難に遭うことがあります。  
予想もしてなかった災難、今までに経験のない災難、大きな痛手をこうむる災難など、いろいろあります。  
そんな災難の時に、どう判断・行動するかが、とても重要になります。

**ここで、古代中国の思想家・孟子にまつわるエピソードを紹介します。**

ある時、孟子が町中で雨宿りをしていると、一人の町民が、こんな相談を持ちかけました。  
「災難に見舞われたときは、どう対処すれば、いいのでしょうか」  
すると孟子は、一人の男を指さしながら、次のように言いました。

「あそこにいる男を見てごらん。衣服が泥だらけだ。大雨が降ってきたとき、雨宿りをしようと思わず、走って家に帰ろうとした。そうしたら、途中、足を滑らせて転んでしまい、ああなってしまったのだ。大雨というのは、一時的なものだ。どこかで雨宿りをして、雨がやむのを待てば、よかったものを……。災難も同じで、それに見舞われたら、いつかのものと考え、あわてふためかないように、することだ」

災難といっても、それは真夏のゲリラ雷雨同様、どれも一時的なものです。  
その状況が、ずっと長く続くことは、ありません。  
状況は、一刻一刻変化していくのです。

**ですから、災難の時こそ、まずは慌てないように、しましょう。  
「じきに、事態は、収束の方向に向かう」と、前向きに考えましょう。**

**冷静に落ち着き、もう少し待ってみましょう。  
心を明るく、保つように努めましょう。  
そうすれば、状況が的確に把握でき、よりよい解決方法が、思いうかびます。**

**災難の時こそ慌てないで、落ち着いて的確な判断・行動ができる人が、重要な役目を果たし、幸運を手に入れることが、できるのです。**



## 幸運力を高めよう 847



幸運は、待っているだけでは、やって来ません。  
幸運は、自分の日々の生き方しだいで、手に入れることができるのです。

ここで、私の大好きな城（じょう）たいがさんの詩「幸運力（こううんりき）」を紹介します。

幸運は偶然に 出会うものではない  
幸運はどこからか 飛んでくるものでもない  
幸運はその人が持つ 幸運力が招き寄せるものである

人間として 今ここで暮らせることを感謝し  
全ての周囲を祝福し 喜び笑顔で暮らす時  
幸運力は最大化し 幸福が訪れる

今居る環境を悲しみ  
不平不満が 心に満ちる時  
幸運力は低下し 不運不幸が訪れる

全ての人は 自分の幸運力を最大化し  
喜び笑顔で幸福に 暮らすことが出来る

この詩にあるように、誰でも幸運力を、最大化することができるのです。

- ☆今ある暮らしに、感謝しましょう
- ☆全ての周りの人や物などに対して、祝福しましょう
- ☆喜び笑顔で、暮らしましょう
- ☆今の環境を悲しんだり、不平不満の気持ちを、持ったりするのをやめましょう

こうすれば、幸運力が最大になり、幸福が訪れるのです。  
自分の力で、幸運力を高め、幸福を手に入れることが、できるのです。



## 待つ力を手に入れよう 848



日本人は、少し我慢力が、弱い傾向にあるように思います。  
特に、我慢力の中でも待つ力が、あまりない人が、多いように思います。  
例えば、約束時間の10分前に、相手が来ないと、少しイライラが始まります。  
5分前にまだ来ないと、イライラが強くなります。  
時間になっても来ないと、怒りが込み上げてきます。  
10分過ぎて来ないと、もう相手を許すことができません。  
こんな人は、意外と多いかも知れません。  
待つ力がない人は、自分でイライラやストレスを、作り出してしまいます。  
そのため正常な判断や行動が、できなくなります。  
多くの人から、嫌われてしまうことにもなるのです。

**ここで、熊本日々新聞掲載、60歳男性の「せっかち克服 待つチカラを」を、紹介します。**

「待つ」という力に、極めて乏しい。  
約束した時間・決められた時間を過ぎると、途端にイライラが始まる。  
なぜ5分、10分が待てないのか。  
年のせい、単なる性格か、はたまた病的なのか。  
あらかじめ「これ以上の待ち時間は、絶対はない」と、分かっていたら、1時間でもイライラせずに待てるのだが・・・。

ある心理カウンセラーの分析によると、これは「支配的」なタイプに多いらしく、さらに「待つ」ことは、「信頼」すること。  
そして「信頼=自信」であるという。  
となると・・・相手を信頼していない、自分に自信がない、ということなのか。

さらにネット検索すると、待てない人は損をする、自己中心的、偉くなれない、子育て等失格等々、否定的なものがほとんどだ。

戦国3武将の信長・秀吉・家康を例える「鳴かぬなら・・・」で始まるホトトギス3句。  
詠んだのは、松浦静山と言われているが・・・。  
家康は、じっと「待つ」ことができたからこそ、約260年間続いた江戸時代の礎を、築き上げることができたのかと・・・あれこれ思いを巡らす。

齢（よわい）60、いい加減この性格を克服し「待つチカラ」を、早く身に付けなければ、孫たちに「せっかちじいじ」の烙印を押され、ついには遊んでもらえなくなる日が・・・。  
それだけは、何としても阻止せねば！

**おっしゃるように、待てない人は損をするなど、いいことはないようです。  
家康のように、じっと「待つチカラ」を、手に入れたいものです。  
孫を可愛がる、優しいおじいさんですね。**

**どんな人も信頼して、気持ちを落ち着かせて、じっくりと待ちましょう。  
待つ力を手に入れることは、自分を信頼し、自信を持つことでもあるのです。**

# 祈りで愛をもたらす人になろう 849



教会では、多くの方が、祈りを捧げます。  
祈ることで、心が豊かになります。

**マザー・テレサは、「祈りは信仰を生み、信仰は愛を生み、愛は貧しい人々のためへの奉仕を生みます。」と、言っています。**

マザー・テレサは、毎日人々のために、祈りを捧げていました。  
そして、多くの人に、愛をもたらしたのです。

人々は、物の豊かさを追い求めて、いつしか心貧しく、なっていったのです。  
時間に追われ続けて、じつくりと祈ることさえ、しなくなったのです。

ここで、マザー・テレサが大好きな、アッシジの聖フランシスコがつくった、祈りを紹介します。

**主よ、私をあなたの平和の道具にしてください。**

**憎しみのあるところに愛をもたらす人に、  
争いあるところに許しを、  
疑いあるところに信仰を、  
絶望あるところに希望を、  
闇あるところに光を、  
悲しみあるところに喜びをもたらす人にしてください。**

**主よ、慰められるよりも慰めることを、  
理解されることよりも理解することを、  
求めることができますように。**

**私たちは、人に与えることによって多くを受け、  
許す時に許されるのですから。**

この祈りのように、祈りを通して、愛をもたらす人に、なりたいものです。  
心からの祈りは、きっと現実のものと、なることでしょう。

**愛をもたらす人に、なれるように、ひたすら祈りましょう。**

## 困った時はお互い様 850



近くの方が亡くなられたので、近所の人みんなで、葬式の手伝いをしました。すると、自分の家族の一人が、亡くなった時に、近所の方が葬式の手伝いをしてくれた。

お金がなく、食べる米がなくなった時に、隣の人から米を分けていただいた。それで、隣の方が、冬にストーブの灯油がなく困っていたので、家の灯油を一缶分けてあげた。

同僚が忙しそうだったので、お昼の弁当を、買ってきてあげた。すると、自分が文書作成で忙しい時に、同僚が手伝ってくれた。

友だちが、受験で不合格になり、落ち込んでいた時に、相談に乗ってあげた。すると、自分が失恋して、落ち込んでいた時に、友だちが励ましてくれた。

このような経験が、ある人もいると思います。

**「困った時はお互い様」という言葉があります。**

**これは、「困った時は、相手も自分と同じ関係・立場にある」ことを意味しています。**

意識しようとしまいと、知らないうちに助けられて、生きているものなんです。そして、目の前に困った人がいたら、普段知らないうちにお世話になっているお勘定を、払う機会が来たと、思ったほうがいいのです。なんらかのことで、助けを必要としている人がいたら、「困った時はお互い様」と、喜んで力を貸してあげるのです。

もちろん、自分の限界を超えてまで助けるとか、相手が拒否しているのに、力づくで好意を押し売りすることを、奨めているわけではありません。

**どんな関係も、そこに関係がある以上、「お互い様」なんです。**

**知っていようがまいが、普段からのありがたみに、報いることに、力を惜しむ理由はありません。**

**人は誰でも、助け合いながら、支え合いながら、生きているのです。**

**多くの方が、「困った時はお互い様」と思えば、謙虚な態度で、人に親切に出来るようになるでしょう。**

**「困った時はお互い様」を、心に刻み、多くの方が喜ぶことを、していきましょう。**