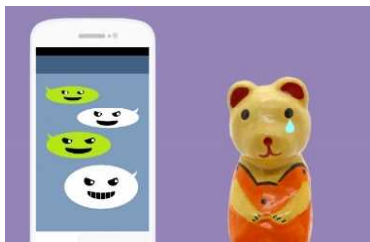


言葉の傷は治らない 851



滑って倒れて、腕をすりむいたなら、数日で治ります。
大ケガした場合でも、数週間から数ヶ月もすれば、治ってしまいます。

しかし、人から言われた言葉の傷が、いつまでも消えない人がいます。

- 何をするにも、一番遅くて、困った人だ。
- あなたの顔が不細工で、いっしょにいるのが、恥ずかしい。
- そんな人なら、死ねばいい。
- 今まであった人の中で、一番能力がない人だ。

このような言葉で、受けた精神的な傷は、ずっと心の中に残ります。
なかには、そのことを思い出しては、怒りを新たにし、相手に対して憎悪の念を、膨らませる人もいます。

スペインのことわざに、「言葉による傷は、一番治りにくい」があります。
このことわざは、「相手に向かって発した、マイナスの言葉は、相手の心に、深い禍根を残すことがある」ということを、教えています。

一度受けた言葉の傷は、なかなか治らないのです。
ところが言った人は、言ったことを忘れている場合が、ほとんどなのです。

困ったことに、「あなたは、感性がないね」「言ったことを、すぐ覚えられない」「迷惑ばかり、かけている」など、人を傷つけることを、無意識に何気なく、口にする人がいます。
そんな人は、傷つけられた多くの人から、嫌われ恨まれているのです。

自分が発する一言一句に、注意を払いましょう。
マイナスの言葉を決して、言わないようにしましょう。

人を傷つけない、あなたなりの表現方法を、工夫しましょう。
優しい言葉を、上手に使う人は、誰からも好かれるのです。



危険防止のABC 852



道を歩く人が、道路を渡るとき、右、左を見たつもりになって、車は来ないだろうと思ったり、車は止まるはずだと思って、自分勝手に渡ると、どうなるでしょう。

これは、大変危険です。

自転車に乗る人も、曲がり角で見ないで、待たないで、止まらないで、通り過ぎたらどうなるでしょう。

考えただけで、背筋が寒くなります。

ここで、二つの標語を紹介します。

(歩行者向け)

危険です
見たはず
来ぬはず
止まるはず

(自転車向け)

曲がり角
見ます
待ちます
止まります

標語から、思い込みで行動しないこと、安全確認をすることを、学ぶことができます。ここで、安全のための「危険防止のABC」を紹介します。

安全は

- A あたりまえのことを
- B ぼんやりしないで
- C ちゃんとやる

A、B、Cは、それぞれの言葉のローマ字の頭文字です。

安全のためには、あたりまえのことを、ぼんやりしないで、ちゃんとやることが、危険防止になるのです。

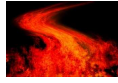
「立ち止まる」「右・左をしっかりと見る」「気をつけながら、さっさと渡る」など、あたり前のことを、一つ一つ確実にちゃんとやれば、歩行者・自転車の交通事故は、防げるのです。

この危険防止ABCは、自動車を運転する場合にも、有効です。

工場などの危険な作業場などでも、効果があるでしょう。

常に危険防止のABC「あたりまえのことを ぼんやりしないで ちゃんとやる」を意識して、安全な生活をすると、大きな事故に出会う可能性は、小さくなるのです。

火の恵みに感謝しよう 853



キャンプファイヤーのセレモニーの言葉（一部）を紹介します。

みなさん、目を閉じましょう。

遠い昔、人間の祖先が草原に立ったとき、私たちはただの弱いサルに、すぎませんでした。しかし、人間は、やがて火を発見し、その火で身を守り、やがて弱いサルは、強い人間になることができたのです。

私たちは、火を人間のために使ったとき、それは喜びになりました。

しかし、争いのために使ったとき、それは人間の苦しみや悲しみと、なりました。

火を使うのは、私たち人間です。

私たちは、そんな火に感謝しながら、すべての火を喜びの火にしたいと、願っています。

セレモニーの言葉は、火を大切にするとともに、火は、感謝と喜びの火でもあることを、教えています。

ここで、人類と人の歴史を紹介します。

人類が最初に手にした火は、自然火災によってもたらされたものだと、考えられています。火災によって、こうむる火傷の痛みや燃えさかる炎への本能的な畏怖（いふ）＝恐怖心を想像すると、持ち帰るのが、たとえ小さな種火であっても、大変勇気の要る大仕事であったと、想像できます。

このようにして、手に入れた火は、夜の闇を照らす「明るさ（光）」と「暖かさ（熱）」を与えてくれました。

まだ自分たちで、火を起こすことのできなかつた人類は、夜行性の獣から、身を守ってくれ身体を温めてくれる火を大切に、これを絶やさぬように、番をして守りつづけました。やがて、偶然からか、風でこすれあう木の枝から、発火するのを見た者が、自然から学び取ったものか、人類は発火の術を手に入れます。

濡いた木を横に寝かせ、その木に垂直に別の木を、当ててこすり続け、摩擦によって熱を蓄えて発火させる方法は、世界各地で行われたようです。

火を使用することが、できるようになった結果、人類はそれを用いて、食物を料理することが、できるようになりました。

食物を料理するという事は、二つの大きな効果をもたらします。

食物を柔らかくすることと、食物の中により多くのエネルギーを、与えることです。

食物が柔らかくなると噛みやすいので、そんなに大きな歯を、必要としなくなります。

食物を通じて、より多くのエネルギーが、得られることによって、大きな脳や大きな体を持つことができ、長距離の移動ができ、より頻りに子どもを産むことができるなど、人類特有のさまざまなことが、可能になります。

また、火を使用することで、人類は夜間木に登ることなく、地上でも安全にいられるようになりました。

私たち人類は、日常的に夜間地上で寝る、唯一の霊長類です。

火があれば、危険な動物が近づいてくるのがわかるので、地上で寝ることもできます。地上に寝るということは、まさにこの 200 万年前に起こった、重要な変化のひとつだったのです。

「私たちは、火の使用と料理によって、ヒトになった」の意味は、「私たちが長い脚、完全な直立歩行、そして木登りに向かない足という、現代あるいは比較的最近の身体的特徴を、持つことになったのは、火の使用と料理によるものだ」ということなのです。

火は、火事や森林火災など、人を不幸にすることがあります。

しかし、人類の歴史は、火とともに生まれ、火とともに成長発展してきたのです。

このような火の歴史を学ぶと、あらためて火の恵みのありがたさを、強く感じます。

これからは、さらに火の恵みに感謝して、生きたいものです。

命を救う「明美ちゃん基金」 854



皆さんは、「明美ちゃん基金」という言葉を、聞いたことがありますか。
この基金で、多くの難病の子どもたちの命が、救われているのです。

この基金は、多くの人の善意による、命を救うための基金なのです。

今から、50年ほど前のことです。

明美ちゃんは、5歳の時まで、心臓に穴があいていて、生まれつきの心臓病に、苦しんでいました。

そして、「手術をしなければ、後2、3年の命」と、お医者さんに言われました。
そのころは、このような病気に対して、公費で治療費を負担する制度が、ありませんでしたし、また、当時50万円という大金もないために、死を待つばかりだったのです。

そんな時、新聞に「親戚に心臓病の子どもがいます。手術を受けさせてやって下さい」という投書が、載りました。

それを読んだ人々が、明美ちゃんを救おうと、次々にお金を新聞社に、送ってきました。そのお金のおかげで、明美ちゃんは、心臓の手術を受けることができ、すっかり元気になりました。

そして、明美ちゃんの手術が、終わった後も募金が続いたので、「明美ちゃん基金」という名前が、誕生したのです。

このようにしてできた「明美ちゃん基金」は、今でも続いています。

多くの人の善意の寄付で、これまでの50年間に、200人を越える幼い命を、救ってきました。

重い肝臓障害のためアメリカで、肝臓移植を受け、命をとりとめた子どももいました。

その後、明美さんが中学生になった時、「お世話になった、恩返しをしたい」ということで、一生懸命勉強して、看護師さんになりました。

難病の子どもたちのよきお姉さん看護師さんとして、活躍されています。

明美さんは、結婚され、二人の子どもがいて、幸せに暮らしています。

「明美ちゃん基金」の活動は、国外にも広がりネパール、韓国、カンボジア、マレーシアなどの子どもたちが、手術を受け、命を救うことができました。

命を救う「明美ちゃん基金」は、これまで50年以上にわたり、“愛といのちのバトンタッチ”という、大きな善意の橋渡し役として、成長してきました。

多くの人の支援により、この灯をいつまでも、ともし続けられるようにと、願っています。

嫌いな食べ物は「薬」と思おう 855



食事に行く時に、「嫌いな食べ物は無いから、何でもいいよ」と、言ってくれる人というのは、なんだか大人のような感じがします。

しかし、残念ながら大人になっても多くの方が、嫌いな食べ物を、持っているものです。そして、その嫌いの度合いも、「我慢すればイケる」から、「絶対無理！」まで、様々なのです。

ここで、嫌いな食べ物ランキングを、1位～5位まで、紹介します。

第1位：苦みが原因、ゴーヤ

第2位：苦みや食感が嫌、ナス

第3位：味やにおいが強い、レバー

第4位：においと食感が独特、セロリ

第5位：給食でも避けられがち、グリーンピース

このような嫌いな食べ物でも、「好き嫌いせずに、何でも食べなさい！」と家で、学校で怒られ続けた、子ども時代でした。

学校の給食の献立黒板には、分かりやすいように、食べ物を色分けして、書かれています。

「赤色」は、「血や肉になる食べ物」で、肉、魚、豆腐、チーズ、ソーセージ、卵、牛乳などです。

「黄色」は、「力や熱となる食べ物」で、パン、ご飯、イモ、バター、砂糖などです。

「緑色」は、「調子を整える食べ物」で、果物、野菜などです。

子ども時代は、嫌いな食べ物でも、無理をして食べていたものです。

しかし、大人になり、誰からも指導や批判をされないのが、嫌いな食べ物を避ける人が、多くいます。

飽食の時代だから、わざわざ好き嫌いを克服する気も、起こらないかもしれません。

食生活で大切なことは、偏らないでいろいろな食べ物を、少しずつ食べることです。

好きだからといって、同じような食べ物ばかり、たくさん食べていると、肥ったり、栄養のバランスを崩して、体調を壊したりします。

若い時は元気でも、その悪影響は、ある程度歳を取ってから、体に出てきます。

病気になりやすかったり、病気になってしまう場合もあります。

すべての食べ物は、健康な体をつくり、健康な体を維持するために、必要不可欠なのです。好き嫌いをそのままにしていると、必ず悪いことが、起こるのです。

毎日を健康で生き生きと、生活できるように、嫌いな食べ物でも、食べるようにしましょう。

食べ物は、人に栄養を与える、「薬」なのです。

嫌いな食べ物でも、「薬」と思って、少し苦くても、我慢して食べましょう。

食べ物を、バランスよく食べることが、健康と幸せを、手に入れることになるのです。

指差し呼称で安全を確認しよう 856



駅で運転手さんや車掌さんの様子を見ていると、安全を確かめるために、いつもしていることがあります。

電車が駅のホームに入って、電車を停車させると、運転手さんは、運転席の機械などを指しながら、「よし」「よし」と言って、ホームを出ます。

そして、電車の行き先や番号などを指さして、「よし」と言って確認します。

運転手さんは、ホームを通過して、屋根のパンタグラフなどの様子を確認しながら、前の運転席に行きます。

車掌さんは、車両の中の忘れ物などを、確認しながら後ろまで来て、さっき運転手さんが、確認したことを、もう一度繰り返します。

このような確認のことを、「指差し呼称（ゆびさしこしょう）」といいます。

この言葉は、「指で指して、言葉で言いなさい」という意味です。

確かめるものを指でさすことで、指先に全部の注意が集まり、声に出して言うことで、確かめが確実にできるのです。

- | | |
|--------------|---|
| ①確認する対象を見る | ※対象に視点を定める（例えば、降り口を見る） |
| ②確認する対象を指で指す | ※指で指し、対象のみに視覚を集中する
（指先の降り口に、意識を集中する） |
| ③指さしたものを声に出す | ※対象の名称を声に出す（「降り口」と声に出す） |
| ④安全の有無を声に出す | ※安全の有無を確認し声に出す（「よし」と声に出す） |
| ⑤言った言葉を耳で聞く | ※言った言葉を耳で確認する（耳で安全を再確認する） |

このようにして、毎日の安全に、気を配っているのです。

指差し呼称を行うことは、確認の精度を向上させ、作業への意識を高めて、ミスを減らす有効な手段なのです。

誤りの確率が6分の1になり、効果を上げていることも確認されています。

指差し呼称をすると、見て指を動かす動作や自分の声を耳で聞くことで、脳の覚醒がされ、注意力が高まります。

惰性に陥らず、意識的に確認するには、有効な方法なのです。

この指差し呼称は、医療現場や危険物取扱工場・会社などでも利用できます。

また、日常的に自分の家や自分自身のことにも、利用できます。

私も「水道 よし」「電気 よし」「ストーブ よし」「戸締まり よし」と外出の際に、指差し呼称を実践しています。

すると安心して、出かけることができるのです。

油断から、大きな火災・災害や事故などが、起こります。

指差し呼称で、常に安全を確認して、心配のない生活が、できるようにしましょう。

身近にいる人をもっと大切に 857



あなたは、身近にいる人を、大切にしていますか。

- 同じ職場の同僚
- いっしょに生活している家族
- 家の近くに住んでいる人
- 近くに住んでいる友だち

このように、あなたの身近に、たくさんの方がいます。
多くの人は、身近にいる人を、大切にしていると思います。

しかし、なかには身近な人を、あまり大切にしないで、遠くにいる親戚・幼なじみ・知り合いを、大切にしている人も、いるかもしれません。
そんな人は、ぜひ身近にいる人を、もっと大切にしたいと思います。

ことわざにも、「遠い親戚より近くの他人」があります。

このことわざは、「困ったときや誰かの助けが欲しいとき、遠いところで暮らしている親類や友人よりも、身近にいる人のほうが、何かと頼りになる」ということを、教えています。

- ☆引越をするときに、すぐ手伝ってくれるのは、身近にいる人です。
- ☆失恋して落ち込んでいるときに、なぐさめてくれるのは、身近にいる人です。
- ☆仕事で助けが必要なときに、助け船を出してくれるのは、身近にいる人です。
- ☆趣味のことで分からないときに、詳しく教えてくれるのは、身近にいる人です。

このように、身近な人に助けられたり、お世話になった体験は、誰でもしているはずですが。
残念ながら、遠くにいる人は、すぐにこのようなことは、できないのです。

家で火事が起きた場合も、遠くの方は、物理的に火は消せないのです。
身近にいる人は、自分にとって、とても大事な人なのです。

身近にいる人を、今まで以上にもっと、大切にしましょう。
そうすれば、困ったことなど、必ずすぐに助けてくれることでしょう。



「時間は十分ある」と言おう 858



毎日の生活や仕事に追われて、慌ただしい毎日を過ごしている人が、多いと思います。そんな人は、つい「時間がない」、という言葉、連発してしまいます。

時間がない、時間が不足している、という心理状態で、行動しても上手くいきません。毎日が、時間に追われているようで、イライラが増してきます。慢性的な時間不足感思考の渦に、巻き込まれているのです。

アメリカの鉄鋼会社の社長で、大成功した人の話を、紹介します。

若い社長の頃に、一人の経営コンサルタントから、「忙しくならない、とっておきの方法を教えます」と、次のアドバイスを受けました。

**「時間は十分ある」と、自分に言い聞かせて下さい。
そして、次の三つのことを、実行して下さい。**

- ①まず、明日やることを、6つ書き出して下さい。
- ②次に、それらに、優先順位の番号を、ふって下さい。
- ③あとは、明日、その番号の順番に、実行して下さい。

若い社長は、このアドバイスに従って、毎日時間は十分あると思い、計画を立て一つずつ仕事を丁寧に、進めていきました。

その後鉄鋼会社は、世界最大規模の鉄鋼会社になり、アドバイスを実践した社長は、鉄鋼王と呼ばれるように、なりました。

社長は、お世話になった経営コンサルタントに対して、感謝の気持ちを伝えるとともに、大金をプレゼントしました。

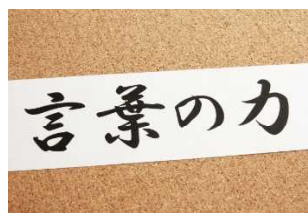
「段取り」に、しっかり時間をかけることによって、「自分にも十分時間はある」と、気づくことができるのです。

**「時間は十分ある」と、言いましょう。
「時間は十分ある」と、自分に言い聞かせましょう。**

**気持ちが穏やかになり、余裕が生まれてきます。
焦る必要や理由は、何もないのです。**



肯定的な言葉で明るくなる 859



人に言われた言葉を、耳から聞きます。
自分にとって、その言葉が嫌な言葉であれば、感情的にムカッときます。

感情的にムカッとくると、その人に対して、嫌な言葉を言い返したり、怒ったりするような行動を起こします。
これは、嫌な言葉が、そのようにさせているのです。

嫌な言葉の多くが、否定的な言葉なのです。

- あなたのことは、嫌いです。
- あなたの話は、役に立ちません。
- そんなことは、絶対ムリです。
- 不可能なことを、させないで下さい。
- このままでは、自分の人生は、お先真っ暗です。

否定的な言葉を、毎日平気で使っていると、自分の運命を、衰退させてしまいます。
ツキを失ったり、人から嫌われたりします。
不定的な言葉は、自分の人生を、暗くしてしまうのです。

否定的な言葉を止めて、積極的に肯定的な言葉を、使いましょう。

- ☆「できない」という言葉は避けて、「できる」と言う。
- ☆「嫌い」という言葉は使わない。「好き」と言う。
- ☆「つまらない」と言わない。「楽しい」と言う。
- ☆「不幸」という言葉は使わない。「幸せです」と言う。
- ☆「困った」とは言わずに、「こんなの簡単だ」と言う。
- ☆「ムリ」ではなく、「どうにかなる」と言う。
- ☆「不可能」ではなく、「大丈夫です」と言う。
- ☆「役に立たない」と言わずに、「役立つ」と言う。
- ☆「お先真っ暗」という言葉は使わない。「将来は明るい」と言う。

肯定的な言葉を、日常的に使っていると、自分の運命を、好転させていきます。
ツキが良くなったり、人から好かれたりします。
肯定的な言葉は、自分の人生を、明るくするのです。

**言葉とは、その使われ方によって、人の人生を左右する、言葉の力があるのです。
ぜひ不定的な言葉を使わず、意識的に肯定的な言葉を、使いましょう。**

先人の生活の知恵を学ぼう 860



昔の人は、いろいろな経験から、生活に役立つ工夫を、しています。
誰でも知らず知らずのうちに、先人の生活の知恵を、学んでいるのです。
ここで、具体的な先人の生活の知恵を、5つ紹介します。

1つ目は、お茶の出がらしで、掃除をすることです。

普通ならゴミになってしまう、出がらしですが、実はたたみの掃除に、最適なのです。
乾いた出がらしを、たたみに振りかけた後に、箒などではけば、すっきり汚れが落ちます。
なかなか掃除がしにくい、和室の掃除の時に、役立ててみてください。

2つ目は、米のとぎ汁は、様々な用途で、使えることです。

米をといだ時に出る、濁ったとぎ汁を、そのまま捨ててしまっていないか？

実は米のとぎ汁には、様々な使い方があるのです。

肌に塗れば、美白効果が期待できますし、植物の水やりや洗髪などにも、使用できます。
米のとぎ汁を、床にスプレーしたあとに、拭き掃除をすれば、汚れが綺麗に落ちますし、
煮物などの材料の下茹でにも、適しています。

また、土鍋などにこびりついた、アク抜きにも、使用できるのです。

米のとぎ汁は、捨てずに取っておいて、再利用してみてください。

3つ目は、風邪は梅干しで、治ることです。

昔の人は、風邪を引いた時に、病院に行ったり、薬を飲むことは、あまりしませんでした。
そのかわり、梅干しを食べることで、風邪を治っていたのです。

病院などが閉まっている時に、風邪を引いてしまった、というときなどは、梅干しを食べ
てみては、いかがでしょうか。

4つ目は、風呂の水は、再利用することです。

使い終わった後のお風呂のお湯は、捨てずに再利用しましょう。

洗濯のすすぎ洗いに使用したり、外の水まきや、育てている植物の水やりなどに、利用し
てください。

5つ目は、ハインリッヒの法則です。

小さなトラブルや不具合を、そのままにしておくと、いつか大きな事故に繋がってしまう、
という教訓です。

まだ大事になっていないから、大丈夫と思って放置せず、トラブルごとに、素早く対処し
ていくことを、心がけてください。

知っている知恵が、いくつかあったかもしれません。

これ以外にも、先人の生活の知恵は、たくさんあります。

昔の話で、今ではそんなことしないと、バカにしないで下さい。

本当は、今の便利で豊かな暮らしは、先人の生活の知恵の上に、成り立っているのです。

先人の生活の知恵は、先人の努力と苦勞により、得られたものなのです。

**次々に新しいものが、生まれてくる時代ですが、今でも先人の生活の知恵から、多くのこ
とを、学ぶことができます。**

自分で必ず判断しよう 861



世の中で、活躍している人の特徴が、あります。
それは、自分で考え、自分で判断している人です。

日常的に考え、判断することが、習慣化しているのです。
しっかり熟慮し、的確に判断できるのです。

自分の判断を、人が否定する可能性があっても、自分の判断を、主張することが、できるのです。
それだけ責任が、伴います。

世の中で、活躍できない人の特徴が、あります。
それは、自分で考え、判断しようとしません。

日常的に人の考えに、同調するだけなのです。
責任を負うのが、怖いのです。

ここで、トヨタ自動車元社長、石田退三さんの言葉を、紹介します。

トヨタでは、「獅子（しし）の子教育」という手を使って、社員を鍛える。
（獅子の子教育とは、「獅子は、わが子を千尋（せんじん）の谷に、落として鍛える」という、故事からの言葉です）
自然、自分の信念を、持つ社員が多くなる。
それが昇格して、再び後輩をしごく。

いわゆる「付和雷同（ふわらいどう）」型は、まず評価されない。
一番嫌われるのが、「盲従型」社員。
自分の意見というものが無い。
命令すれば、一応そつなくこなす。
他社はいざ知らず、トヨタでは絶対に、出世できない。

部下が、問題解決の四つの方法をあげて、「課長、決裁」も、まだダメである。
「いちいちオレに聞かずとも、自分でこうやりたいと、なぜ言わんのか」
万事が、この調子である。
いきおい骨っぼい社員が、揃う。

**この言葉は、自分の信念を持ち、考え判断することの重要性を、教えてくれます。
判断の善し悪しを、気にする必要は、ありません。**

**とにかく、物事を自分で、しっかり考えましょう。
そして、最終的に自分で、必ず判断しましょう。
このことが、自分の信念を高めることでも、あるのです。**

使った物はきちんと片付けよう 862



いろいろな職場を見て回ると、すぐにその職場の状態が、わかることがあります。それは、社員の机の上の整理・整頓が、できているからです。

机の上がきれいであれば、日頃から小さい事まで、気配りがなされ、美しい環境作りに、取り組んでいることが、わかります。そのような職場の状況は、会社が上手くいっていて、人間関係も良好なのです。

学校においても、子どもたちの靴箱の様子を見てみると、落ち着いている学校は、靴がきれいに整理・整頓されています。荒れている学校は、靴がバラバラな状態で、置かれているのです。

曹洞宗の開祖である道元禅師が、次の言葉を、残しています。

**高い場所に、片付けておくべきものは、
高いところに、きちんと安置しておきなさい。
低いところに、置くべきものは、
低いところに、ていねいに片付けておきなさい。**

この言葉は、「食事の用意に使った道具は、使い終わった後、所定の場所に、きちんと片付けておきなさい。高い場所にあった道具は、きちんと高いところへ安置し、低いところにあった道具は、低いところに、ていねいに片付けておきなさい」と、伝えています。

どうしてそんな小さなことを、言っているのかと、思うかも知れませんが、しかし、そこには道元の深い教えが、あるのです。

この言葉の本当の教えは、「ものを所定の位置に、きちんと片付けることで、自分自身の感情の整理ができ、心が平安になる。逆の言い方をすれば、身の回りのものが、散らかっていることは、心の乱れにつながるから、注意しなさい」と、いうことです。

感情が落ち着いて、何事も集中して取り組める人は、周りの環境にも、気を配ることができるのです。逆に、感情がイライラして、集中力に欠ける人は、周りに対する注意も、散漫なのです。

そんな人は、仕事で使っているデスク、作業用の道具箱、食器棚、靴箱、本棚、衣類ケースなど、自分の周りにあるもの・使ったものを、所定の場所に、きちんと片付けましょう。

**片付ける行為を通して、感情が整理され、落ち着きを、取り戻せるのです。
片付けは、落ちついた心を、取り戻す大切な機会なのです。**

1日1回自分を見つめ直そう 863



今必死にやっていることが、自分の心の中にある思いと、同じ場合と違う場合では、体の変化が、大きく違ってきます。

同じ場合は、気持ち良く生き生きと行動でき、やっていることが、楽しく感じられます。違う場合は、やる気がなく、ストレスが大きくなり、病気になったりします。

人は、目の前のことに、一生懸命に取り組んでいると、自分自身のことが、見えなくなってしまうのです。

多くの人は、自分自身を見つめることが、できなくなっているのです。

座禅とは、「自分自身と向き合う」ことだと、言われます。

道元禅師は、次の言葉を、残しています。

**仏道の修行に、励むことは、
自分自身を、よく観察することなのです。**

**この言葉は、「自分とは、どのような人間なのか、日頃から観察しなさい」ということを、
教えています。**

☆ **どのような精神状態にあるのか**

☆ **何に悩んでいるのか**

☆ **どんなことをしたいのか**

☆ **これから、どうすればいいのか**

このようなことについて、自分自身に、問いかけるのです。

自分自身のことを、深く見つめましょう。

**いつまでも自分らしく、充実した生活を、送っていくためには、1日1回は、自分自身を
見つけ直す時間を、持ちましょう。**

1日の中で、5分でも10分でも、いいのです。

**静かに自分を見つめ直すことで、心と体のバランスが、保てるようになり、前向きな生き
方と健康を、手に入れることができるのです。**



少し視点を変えてみよう 864



何かに必死になって、取り組んでいる時に、途中で行き詰まってしまいます。何とか解決しようと、必死にもがきますが、良い解決策が、浮かびません。

必死になって考えることは、今までやってきた視点から、考えているだけかもしれません。今までと、同じ方向からの視点だけでは、解決の糸口は、見つからないのです。

バックミンスター・フラーは、1895年アメリカ生まれの思想家・デザイナー・建築家・詩人です。

「宇宙船地球号」という、ことばの生みの親です。

このことばに、込められていますように、フラーは生涯、人類の生存を、持続可能なものとするための方法を、模索し続けました。

よく知られていますものには、建築デザインのジオデシック・ドーム(フラードーム)が、あります。

東京ドームなどの、いわゆるドーム建築の先駆けで、現在も彼の考案した工法に基づいて、世界中のドームスタジアムやジオデシック・ドームホーム建設が、なされています

ここで、フラーの名言を、紹介します。

「賢明な人は、人が見ようとしない、ゴミの山から幸運を、掘り出す」

この言葉は、「かしこくて、物事の判断が適切である人は、誰も見ようとしない、ゴミの山から、幸運をつかむことができる」ことを、教えています。

つまり、人はいろいろな視点から、物事を見るようにすると、予想もしなかったところから、光が見えてくることを、教えています。

ある研究者が、珍しい糊（のり）を作り出したのですが、周囲の人は誰も彼を、相手にしようとはしませんでした。

なぜならその糊は、接着性のきわめて弱いもの、だったからです。

しかし、その糊は、接着剤としては使えなくても、しおりとして使えるかもしれない、と考えた人が、いたのです。

そして今、その商品は、店頭に並べられて、多くの人に愛用されています。

つまり、ある視点から見て、まったく利用価値がなくても、少し視点を変えてみるだけで、高い利用価値が、生じることもあるのです。

一方からだけの視点で、判断せずに、少し視点を、変えてみましょう。

いろいろな視点から、物事を見ると、自分の足下の宝が、見える場合もあります。

常に少し視点を、変えてみる事ができれば、思考の幅が大きな人間に、なれるのです。

肩書きをもっと輝かせよう 865



日本人社会は、肩書きが、好きな社会です。

いたるところに、肩書きが、あります。

例えば、一般的な会社では、次の様な肩書きが、あります。

一般社員、主任、係長、課長、次長、部長、本部長（事業部長）、常務取締役、専務取締役、代表取締役社長など、役職は多岐にわたります。

もちろんこれらは、あくまで呼称に他なりません。

極論を言えば、存在しなくても、組織は成立するのです。

しかし、なぜ役職が、あるのでしょうか。

役職や序列を、明確にすることに、大きな意義があるからです。

まず一つに、その人物がどのような人か、分かりやすいという点が、挙げられます。

その人物が、何の業務における上司なのかが、明確になるのです。

これは、肩書きの名称で呼ぶ周囲・本人ともに、メリットとなります。

役割を自覚することで、やるべき仕事や責任感が、はっきりとするでしょう。

また役職には、序列があります。

自分の現在地が分かれば、次はどの肩書きを目指せばよいのか、自覚できるでしょう。

目標意識を持たせる上でも、効果的となるのです。

肩書きの意義はあるのですが、肩書きがあれば、それに甘んじていいわけでは、ありません。

成績が悪ければ、課長から係長に、降格される場合もあるのです。

イタリアの政治学者マキャベリーは、次の名言を、残しています。

「肩書きが、人間を持ち上げるのではなく、人間が、肩書きを輝かせる」

この言葉は、肩書きにしがみつのは止めて、肩書きに恥じない仕事・それ以上の仕事をすれば、肩書きが輝き、それに見合った力を持つようになることを、教えているのです。肩書きを、輝かせることが、できるかどうかは、人間しだいなのです。

「ボクは係長ですから、係長以上のことは、遠慮します」と言って、係長という肩書きのカラに閉じこもって、首だけ出している人がいます。

かと思うと、係長なのに、「課長、私がやっておきますよ。課長はもっと上の立場で、見ていて下さい」と、どんどん課長の仕事を、やってのける人もいます。

そんな人は、「彼は、係長では惜しいね。次の人事異動では、課長だね」と、上司から認められるのです。

せっかくいただいた肩書きです。

その肩書きをフルに活用して、部下や上司を巻き込み、積極的にどんどん仕事をしましう。

肩書きのカラを破り、それ以上の仕事をしましう。

そうすれば、マキャベリーの言葉のように、もっと肩書きが、輝いてくるのです。

肩書きがあなたに、大きな力を、与えてくれることにもなるのです。

いい仕事はいい眠りから 866



よく眠れた時は、朝から気持ちがいいです。
昨日までの疲れがとれ、清々しい気持ちになります。

精神状態が、落ち着いていて、やる気が出てきます。
気持ちがいい日は、仕事をするにも、エネルギーに溢れ、いい仕事が、できるのです。

逆によく眠れなかった時は、朝から気持ちが、よくありません。
昨日までの疲れが残り、心が晴れません。

精神状態が不安定で、やる気が湧いてきません。
気持ちがよくない日は、仕事をするにも元気がなく、いい仕事が、できないのです。

OECD加盟国の中でも、日本は、7時間22分で、最も睡眠時間が、少ないのです。
日々の睡眠不足が、借金のように積み重なり、心身ともに悪影響のある「睡眠負債」を、
抱えている人が、多くいるのです。
睡眠不足を原因とした、日本での経済損失額は、全体で年間約15兆円にのぼると、言わ
れています。

ここで、働くひとの眠り方改革、『BizSleep PROJECT』の「健康づくりのための睡眠1
2箇条」を、紹介します。

- 第1条 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で、困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は、夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は、朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから、寝床に入り、起きる時刻は、遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

12箇条を意識して、いい眠りを、とるようにしましょう。
いい眠りは、脳も神経も身体も眠って、休息するという状態に、なれるのです。

毎日仕事ができるため、心も体も健康でいられるためにも、いい眠りを、確保しましょう。
いい仕事は、いい眠りからなのです。

成功の有無はよく練られた計画しだい

867



新しいことに取り組む場合に、思いつきで、行動する人がいます。
そのこと自体は、決して悪いことでは、ありません。
自分の直感を信じて、行動するのです。
スピードがあり、行動力があるのです。

これは、新しく取り組むことが、今までの経験を活かせる事、簡単な事であれば、成功する場合が、多いでしょう。
しかし、経験が活かせなかったり、難しい事であれば、思いつきの行動では、失敗する場合が、多いと思います。

つまり、思いつきでの行動であれば、計画が立てられていないのです。
計画が立てられていても、簡単な計画だったり、十分検討されていない、計画だったりするのです。

これでは、大切な家を建てるのに、きめ細かな設計図がないのと、同じです。
そうであれば、頑丈で工夫があり、住みやすい家を建てることは、不可能です。

映画監督の故黒澤明は、つねづね「映画は脚本だ」と、言っていたそうです。
「脚本がうまくいけば、その映画は、なかば成功したのも同然だ。しかし、脚本が悪ければ、どんな名優をもってこようと、いいカメラマンをそろえようと、その映画は、失敗する」と、言うのです。

そんなわけで、黒澤監督は、脚本づくりに、十分な手間暇をかけた。
温泉旅館の1部屋を借り切って、黒澤監督を含めた、3～4人のシナリオライターが、ひとつの机を囲んで、集まる。
集まった人たちは、同時に同じ映画の同じ場面を、書きはじめる。

全員が書き終えたところで、自分の書いた原稿を、それぞれ隣に座っている人に回す。
そして、回されてきた原稿に、手直しをして、また隣の人へ回す。
それをくり返して、原稿が一巡してから、全員で話し合っ、決定原稿を完成させたという。

お金と時間をかけ、脚本作りに、監督まで参加して、脚本を練りに練り上げたのです。
よく練られた優れた脚本（計画）だからこそ、映画の黄金時代を、築くことができたのです。

手間暇をかけ、納得するまで、計画を練り上げましょう。
成功の有無は、よく練られた、計画しだいなのです。

よく練られた計画には、あなたの願い・思い・意欲・思考が、すべて詰まっているのです。

自分は運がいいと思おう 868



誰でも不幸なことが、起こったのに、運がいいと思ったことがあると思います。そんな時は、「不幸中の幸い」と、言えるかもしれません。

ここで、運がいい二つの例を紹介します。

車を運転していた時に、見通しの悪い交差点に、さしかかりました。私は、一旦停止の標識に気づかず、徐行しながら交差点を、進もうとしていました。その時、右の方から車が交差点の中に、突っ込んできました。交差点の中央で、私の車と突っ込んできた車と、接触したのです。私や私の車は、大したことがありませんでしたが、大変なことに、相手の車が横転し、大事故になってしまったのです。

普通なら、横転した車の運転手が、大ケガか死亡するような大事故でした。しかし、幸いなことに、相手はケガ一つなく、元気でした。また、私が悪かったのに、事故に関する処分等も、ありませんでした。私は、運がいいんだなと、つくづく思いました。

大型台風が、通過したことが、ありました。強風すぎて、他の家の瓦が飛び、私の家の窓を破り、家の中まで飛んできました。そして、その瓦が、私の足や手に、当たったのです。足や手から血が流れ、大ケガをしました。

停電のため家の中は、真っ暗です。外は強風で、瓦が飛んでいて、救急車が呼べる状態では、ありませんでした。時間が経ち台風が過ぎて、病院に行ったところ、すぐ手術になり、入院とリハビリを行いました。医者の話では、命がなくなるかもしれない状態だった、とのことでした。私は、あたらめて運がいいんだなと、つくづく思いました。

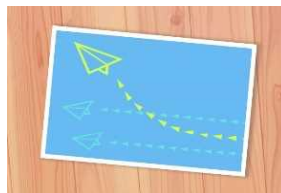
人によっては、ちょっと辛いことが起きると、すぐに「自分には運がない」と、落ち込む人がいます。そう思い込んでしまうことが、ますますその人の運命を、衰退されてしまうのです。私のように、「こんな災難に遭っても、元気に生きている。だから、自分は強運なんだ」と考えることができる人は、いっそう人生をいい方向へと、もっていくことができるのです。

世界的に有名な教育者・牧師のジョゼフ・マフィーは、次のように、言っています。

いいことを思えば、いいことが起こる。
悪いことを思えば、悪いことが起こる。

「自分は運がいい」と、思いましょう。
必ず運がいいことが、起こるのです。

誰でも火事場のバカ力はある 869



自分の能力は、高いと思っていますか、それとも低いと思っていますか。
高いと思っている人は、それでいいと思います。

低いと思っている人は、自分には、今まで以上の能力はある、と思って下さい。
誰でも、今自分が持っている能力以上の力が、あるのです。

ことわざに、「火事場のバカ力」があります。

これは、「火事の際に、自分にはあると思えない、大きな力を出して、重い物を持ち出したりすることから、切迫した状況に置かれると、普段には想像できないような力を、無意識に出すこと」のたとえです。

自分には、絶対できないようなことが、いざという時には、それができるように、なるのです。

人は、想像できないような、もっともっと大きな力を、持っているのです。

ある女性の話です。

彼女には、5歳になる子どもが、いました。

その子どもと一緒に、街を歩いている時、ビルの建設現場を、通りかかりました。

子どもは、彼女よりも、ずっと前を歩いていた、その時です。

ゴーンという大きな音が、頭の上の方から聞こえ、見上げると前を歩いている子どもの上に、落ちてきそうだった。

彼女は、「危ない！」と叫んで、次の瞬間には、走り出していた。

そして、子どもに追いつくと、子どもを抱きかかえて、安全な場所に逃げた。

幸い二人にケガは、ありませんでした。

女性は、この事件のことを、次のように語っています。

「今になって、不思議でしょうがないことが、あるんです。それは、あの時、私はどうしてあのように速く走れたのか、ということです。私は、もともと足が遅いのに、あの時は、信じられないようなスピードで、走ることができ、そのおかげで、子どもを助けることが、できたのです」と。

このことは、なにも不思議なことでは、ありません。

「あの子を助けなければ」、という強い意志が、思いもかけない能力を、発揮させたのです。

誰にでも、不可能を可能にする、奇跡の力が、あるのです。

自分には、火事場のバカ力がある、と強く信じて、自分の無限の能力を、引き出しましょう。

相手の望みを見抜こう 870



相手が、今何を望んでいるのか、何をしたら喜んでくれるのかについて、見抜くことができる人がいます。

見抜くことができると、相手が喜ぶような行動を、することができ、感謝されます。

逆に、見抜くことが、できない人がいます。

見抜くことができないと、よかれと思った行動が、相手から嫌われることになります。

俳優の故・石原裕次郎さんにまつわるエピソードを、紹介します。

あるとき、石原さんは、スタッフといっしょに、銀座の寿司屋で、食事をしたことがありました。

そのとき、石原さんは、お抱えの運転手を外で、一時間ほど待たせたのですが、寿司屋から出てくるやいなや、真っ先に運転手に、こう言いながら、特上の握り寿司を渡しました。「一時間も待たせてしまって、悪いことしたね。お詫びに、このお寿司を家族といっしょに食べなさい。そうそう、キミのところは、小さな子どももいると聞いていたから、半分はワサビを、抜いておいたよ」

この言葉を聞いた運転手は、「私や私の家族のことまで、気にかけてくれるなんて、裕次郎さんは、なんと器の大きい人だろう」と、大いに感激したといえます。

「お抱え運転手といえども、誰だってお寿司を食べたいはずだ。でも、それがかなわない。だったら、自分が味わった愉しみを、彼には家に帰ってから、家族といっしょに、味わってもらおう」

そういう気配りを石原さんは、行動で表したのです。

ある社長の話を、紹介します。

会社の社長が、元気のない従業員に、やる気を出してもらうために、月に何度か食事会を開いて、従業員にごちそうすることにしました。

しかし、従業員はやる気を出さどころか、どんどん会社を辞めていきました。

従業員の多くを失ったその会社は、仕事を満足にこなすこともできなくなって、経営が傾き、いつ倒産してもおかしくない状態にまで、なってしまったのです。

完全にツキに、見放されてしまったのです。

「せっかく、うまい飯を食わせてやったのに、どうして恩をアダで、返すようなことをするんだ」

これが、社長の言い分でした。

しかし、その社長は、従業員たちの気持ちを、まったくつかんでいなかったのです。

「食事をご馳走してくれる、お金があるんだったら、給料を上げて欲しい。こんな低い給料じゃ、やっていけないよ」

これが、従業員たちの本音だったのです。

社長の親切心は、相手にとっては、ただの迷惑だったのです。

石原さんも社長も、よかれと思ってやっています。

石原さんは、相手の望みが、見抜ける人なのです。

社長は、相手の望みが、見抜けない人なのです。

相手の望みを見抜くことができれば、本当に相手が欲していることを、提供することができるのです。

相手の望みを、見抜きましょう。

相手の望みがわかる人は、ツキを得るチャンスも、広がるのです。

先出しジャンケンで人間関係良好 871



ジャンケンでは、後出しの人が、勝ちます。
何故なら、勝つために先出しの手の形を、観察します。
そして、後出しの人は、それに勝つための手の形を、出すのです。
先に出す人が負けて、後に出す人が、必ず勝つのです。

**これを人間関係に、当てはめてみましょう。
後出しの人は、次のような対応をします。**

- 相手が、優しくしてくれるのだったら、こっちも優しくしよう
- 相手が、謝ってくれら、こっちも謝ろう
- 相手が、仲良くしてくれるなら、こっちも仲良くしよう

このように相手の対応を見て、自分の対応を、決めるのです。
後出しジャンケンのような態度では、人間関係が、悪くなるばかりです。

先出しの人は、次のような対応をします。

- ☆相手より、自分から先に、優しくしよう
- ☆相手より、自分から先に、謝ろう
- ☆相手より、自分から先に、仲良くしよう
- ☆相手より、自分から先に、好きになろう

このように自分から先に、行動を起こすのです。
先出しジャンケンのような態度は、人間関係が、良くなるばかりです。
相手も大変喜んでくれることは、間違いないでしょう。

**いつも後出しジャンケンの人は、ぜひ先出しジャンケンに、変えましょう。
先出しジャンケンで、人間関係は、良好なのです。**



人生の幸福感はどのくらい 872



目を閉じて、思い浮かべて下さい。

目の前に、リンゴの木があります。

さて、この木には、今どれくらいのリンゴの実が、ついていますか。

次の中から、選んでください。

また、そのリンゴの実は、熟しているでしょうか。

それとも実が、なったばかりですか。

①リンゴが、1つもなし **②リンゴの数は、2、3個**

③リンゴの数は、4個から10個ぐらい **④リンゴは、たくさんなっている**

どれを選んで、いただいたでしょうか。

この心理テストの解答には、「現在の生活に、どれだけ満足しているか」が表れています。

リンゴの実の数は、自分の生活、または人生に対する幸福感、充実感です。

また、熟しているリンゴの数は、目標の数、目標への道のりを表します。

①リンゴが、1つもなし

現在の生活に、満足していない状態です。

理想が高かったり、欲求が高い人は、それに見合う生活を求めてしまうために、なかなか満足を、得られません。

リンゴが1つもなくて、木が枯れているようであれば、孤独感を強く感じている状態だと、考えられます。

②リンゴの数は、2、3個

満足はしていないけれど、とりたてて不満もない、可もなく不可もなくという状態です。

小さな喜びを、たまに感じる事があれば、それで満足できる人です。

③リンゴの数は、4個から10個ぐらい

この答えを選んだ人が、もっとも多いのではないかと思います。

現在の生活に、不満はあるけれど、まあまあ満足しているという人です。

④リンゴは、たくさんなっている

リンゴが多ければ多いほど、楽しみや満足度も多いでしょう。

現在の生活に満足し、よい人たちに、囲まれています。

リンゴの数は、満たされている欲求の数であり、受けている愛情の量でもあります。

大きく生え茂った木に、リンゴの実をいっぱい想像した人は、愛情豊かな家庭で、育てている人です。

また、リンゴの数、その熟し方は、目標の段階を表します。

リンゴの実全部が熟しているのは、目標はほぼ達成していて、現在は十分満足している状態です。

リンゴの実の一部だけが、熟しているのは、目標のいくつかは、達成しているということです。

熟している実の方が少なくても、今後目標が、次々と叶う可能性があります。

私は、④を選び、リンゴはすべて熟していて、食べ頃のリンゴを、想像しました。

楽しみや満足度、目標の達成度が高く、人生が幸福感で、いっぱいなのでしょう。

ありがたいことで、「しあわせ塾・ブログ」のおかげだと、感謝しています。

みなさんは、心理テストの結果、人生の幸福感は、どのくらいでしたか。

③や④が、多かったのでは、ないでしょうか。

①や②の人も、心配はいりません。

意識を少しプラスに変えるだけで、人の人生は、大きく変わるのです。

「しあわせ塾・ブログ」で、さらに学んでいただければ、ありがたいです。

よくない口ぐせに気をつけよう 873



人と話をしている時に、この言葉をよく言われると、嫌だなと思ったりします。

その人は、よくない言葉を使うのが、口ぐせになっているのです。

「なくて七くせ」と言いますが、口ぐせもまた、本人は気づかずに、言っていることが、多いものです。

その何気ない口ぐせにも、その人の性格や意図が、隠されているのです。

ここで、よくない口ぐせを、紹介します。

①「でも」「しかし」

反論する時に使われますが、これを多用する人は、疑い深い人や、物事を否定的・批判的に考える人が、多いです。

物事に否定的で、理屈っぽい人という印象を、与えます。

②「一応」「とりあえず」

「やります！」ではなく、「一応、やってみます」「とりあえず、やってみます」という言い方は、若い世代によくみられます。

失敗した時の予防線を、張っておく言葉でもありますが、この言葉をよく使う人は、責任感のない人に、多いようです。

③「絶対にそうだ」「100パーセント～だ！」

黒か白かだけで判断する、極端な考え方の人や、完璧主義者が、よく使う言い方です。

ふつうの人は、かなり確信を持っていることでも、100パーセントとは、なかなかいい切れないものです。

自分の意見は、絶対に正しいという思い込みの強い人で、頑固者だといえます。

④「どうせ～」「しょせん～」

「どうせ俺の意見など、聞いてくれやしない」「しょせん、俺には、たいした才能はない」などの言葉を、よく使う人は、物事を悲観的に、考えるタイプです。

物事を悪い方、悪い方へと考え、失敗することを恐れて、結局は何の行動も起こしません。チャンスや運が、舞い込んできても、自分に烙印を押して、行動することを、放棄しているのです。

⑤「あの時、こうしておけば・・・」

過ぎたことを、振り返っては、「ああ、あの時、こうしておけばよかった・・・」と、クヨクヨ悩む人がいます。

「自分にとって、大きなチャンスだったのに、断ってしまった」「自分の方から、謝っていれば、彼女と別れることもなかった」というように、自分が別の行動を取っていれば、結果は違っていたと、言いたいのかもかもしれませんが、もともと消極的で受け身のゆえ、どんなチャンスが舞い込んできても、それを逃してしまうことが、多いようです。

⑥「やっぱり・・・」

「やっぱりね」「やっぱり、そうだったでしょ？」というように、後になって、この言葉を使いたがる人は、自己主張が強く、負けず嫌いです。

会話でも主導権を握りたがる、仕切り屋タイプです。

他人の情報も、把握していないと不安になり、初めて聞いたことでも、「知ったかぶり」をしたがる傾向があります。

世話好きですが、一步間違えれば、押しつけがましい印象を与えるため、周囲の人たちからは、うっとうしがられることも、多いでしょう。

不思議なもので、このような口ぐせで、その人の性格が、わかるのです。

もちろん自分の性格も、同じです。

よくない口ぐせに、気をつけましょう。

よくない口ぐせを、いい口ぐせにできれば、よりよい性格に、変われるのです。

7つの健康生活習慣を実践しよう 874



健康生活のためには、毎日の健康生活習慣が、とても大切です。

肥満症や高血圧、また糖尿病などの生活習慣病は、食習慣（エネルギーや食塩のとりすぎ、飲酒など）・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方などの生活習慣にも、大きく関わっていることが、知られています。

生活習慣について、40年以上前に行われた研究結果から、「ブレスローの7つの健康生活習慣」として、広く世界に、知られているものがあります。

ここで、「ブレスローの7つの健康生活習慣」を、紹介します。

- ①朝食は、毎日食べる
- ②間食は、しない
- ③適正体重を保つ
- ④タバコは、吸わない
- ⑤飲酒は、適度、もしくはしない
- ⑥定期的に、運動する
- ⑦毎日、7～8時間の睡眠をとる

これは米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を、調査した結果に基づいて、提唱されています。

そして上記の7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に、影響することが、わかっているのです。

例えば45歳の男性において、7つの健康習慣のうち6-7つを、実施している人の場合は、あと約33年生きられるが、実施していない、もしくは3つ以下を実施している人の場合には、あと約22年しか生きられない、といった具合です。

注意しなければいけないことは、毎日健康生活習慣の実践をしていた人でも、ある時期から仕事が、忙しくなってしまう、徐々に生活が、変化してしまう場合があります。

- 仕事が忙しく、残業続きで、睡眠不足と運動する時間が、なくなる
- 寝不足の上に、時間がないので、朝食を食べずに、仕事に行く
- 朝食を食べていないので、お腹が空き、間食が多くなる
- 運動せず、間食が多く、太ってしまう
- 仕事の忙しさが、ストレスになり、喫煙・飲酒の回数・量が増える

このように仕事が、忙しくなるという1つの変化が、生活の様々な部分に、影響を及ぼし、悪循環が起こるのです。

そして、一度止めてしまった良い習慣を、再び生活に定着させるのは、難しくなるのです。

健康で、長生きしましょう。

そのためにも、「7つの健康生活習慣」を、実践しましょう。

そんなに難しいことでは、ありません。

仕事などの状況の変化にも、十分気をつけながら、習慣を継続させていきましょう。

若くても価値ある人間です 875



自分より若い人に対して、次のような言葉を、言う人がいます。

- 若い人は、考えが浅すぎる
- 若い人は、経験がなく、大事な仕事は、任せられない
- 若い人は、仕事への情熱が、なさすぎる
- 若い人は、口だけ達者で、困る

このように若いというだけで、相手をバカにしたり、ダメだと決めつける人がいます。これは、明らかに年齢を理由に、人を差別しているのです。

ここで、道元禅師の言葉を、紹介します。

「三歳の子どもには、仏法など、理解できない」と、見なし、
「三歳の子どもの言うことなど、幼稚な内容だ」と、考えるのは、
愚かなことです。

仏教の目的は「人間の真実」を、見極めることです。
しっかりと「人間の真実」を、背負って生きているのですから、
決して無視できません。

相手の年齢や、経験年数を理由に、相手の意見に、真剣に耳を傾けない人が、多くいます。しかし、どんなに若くても、素晴らしく価値がある人間なのです。年齢に関係なく、相手の意見に、真摯に耳を傾けたり、相手の価値を、認め尊重することを、道元禅師の言葉は、教えています。

実際に、ヒットしている商品に、若い人のアイデアが活かされるものが、多くあります。若い人が、企業を立ち上げ、大成功している企業が、たくさんあります。若い人は経験がない分、常識にとらわれない、新鮮でユニークな発想が、できるのです。

若い人は、価値がない人間だと、決めるつける人は、強く反省しましょう。
若くても、素晴らしく価値ある人間なのです。



心の健康を維持しよう 876



人は、不思議な生き物です。
心の感情で、大きく左右される、動物なのです。
同じことをやるにしても、心の感情しだいで、結果は全く違ってくるのです。

Aさんは、いつも明るく、元気がいい人でした。
仕事も前向きで、どんな仕事でも、熱心に取り組む人です。

ところが、急にAさんの元気が、なくなったのです。
仕事も消極的で、なかなか仕事が、手につかなくなったのです。
周りの人は、Aさんの変化に、気づいたのですが、Aさん自身は、気づいていませんでした。

Aさんは、身体はいたって、健康なのですが、心の不安がありました。
遠くにいる自分の親が、病気になる、病院に入院したのです。

そのことが、毎日気になり、心が憂うつに、なっていたのです。
それで、仕事が手につかなくなって、しまったのです。

このように、心の感情の状態しだいで、人は大きな行動の変化が、起こるのです。
幸いなことに、その後Aさんの親が、退院したので、Aさんの元気も、戻ってきました。

イギリスの劇作家・詩人のシェークスピアは、次の名言を、残しています。

**心が愉快であれば、終日歩いても、疲れませんが、
心に憂いがあれば、わずか数キロでも、疲れる**

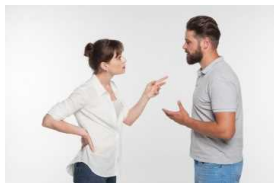
心の健康は、身体健康以上に、重大な問題です。
肉体の病気は、病院で治療することができますが、心の病は、そうはいきません。

**このところ、疲れやすくなったとか、通学・通勤するのに、苦痛を感じるようになったと
いう症状が、表れてきたら、危険信号です。**

**心の不安を探しだし、不安解消の手立てを、講じてみましょう。
不安がなくなれば、また元気になるのです。**

**自分の心の状態を、たえずチェックしましょう。
そして、心の健康を、維持しましょう。
心が毎日ウキウキして、楽しければ、身体も元気で、実り多い毎日が、過ごせるのです。**

正直すぎて相手を怒らせない 877



**正直に生きることは、正しいことです。
しかし、どんなことでも、どんな時にも、正直すぎてしまう人がいます。**

自分が、言わないでいいことでも、相手に正直に話します。
相手が、聞きたくないことでも、相手に正直に話します。
正直すぎて、時には相手を、怒らせる場合があります。

ここで、ある夫婦の話を、紹介します。

最近太りぎみであることを、気にしていた妻が、ダイエットを始めたのです。
そして、一月経ちました。
しかし、夫には、妻はちっとも痩せたようには、見えませんでした。
そこで、正直に「本当にダイエットしているの。太ったままじゃない」と、言ってしまったそうです。
すると妻は、カンカンに怒ってしまい、その後何日か、口もきいてくれなかったそうです。
夫は、「正直に本当のことを言ったのに、なぜ怒るんだろう。自分が悪いんじゃない。怒った妻のほうが、悪いのだ」と、怒っていました。

これは、夫の言うように、悪いのは妻のほうでしょうか。
むしろ夫のほうが、ずっと悪いことをした、とも考えられます。
妻が太っていることを気にして、ダイエットを頑張っているのに、「正直に本当のことを、言う」のが、いつも正しいとは、限らないのです。

次のように、平気で正直に、言う人がいます。

- ☆妻が工夫して料理を作ったのに、「今日の料理はまずい」と正直に言う。
- ☆友だちが、仕事が終わって急いで、待ち合わせの場所に来たのに、「すごく遅かった」と正直に言う。
- ☆部下が、必死になって、頼まれた報告書を作成したのに、「内容がひどすぎる」と正直に言う。
- ☆新しく会社に入った女性を見て、「今度の女性は、可愛くないね」と正直に言う。

このように、相手のことや相手の気持ちを考えずに、正直に自分が思ったことを、言ってしまう人が、いるのです。
このようなことは、心の中に思ったとしても、相手に言わないほうが、いいのです。
もちろんできれば、心の中に思わないことが、いいでしょう。

**正直なことでも、相手を傷つけてしまう言葉なのです。
言う前に、もっと相手の心や気持ちを、想像してみましょう。**

**正直すぎて、相手を怒らせないように、しましょう。
相手の喜ぶ顔が、見られるような言葉が、いいのです。**

今の現状でできることを努力しよう 878



自分が置かれている現状を、嘆き悲しむ人がいます。

- こんなくだらない仕事なんて、やってられない。もっと自分の才能を、生かせる会社へ転職したい。
- こんなに給料が安いのなら、あまり仕事を、頑張る必要はない。
- あの人と一緒にいたのでは、私は幸せになれない。もっと自分の思い通りにできる、別のパートナーのもとへ、行きたい。

このように、不平・不満を、言う人がいます。
不平・不満を、言い続けても、何一ついいことは、ありません。

不平・不満を、言うような人は、別の仕事を見つけたり、別のパートナーとの出会いが、あったとしても、またそこで同じように、不平・不満を、言い始めるのです。
思い切って、今の現状を変えても、結局は同じような結果に、なるのです。

今自分が、置かれている現状を、選んだのは、自分の責任なのです。
自分で考え、自分で決めて、今の現状に、自分がいるのです。

ここで、道元禅師の言葉を、紹介します。

**魚は、水から離れず、
鳥は、空から離れることは、ありません**

この言葉は、「魚は水の中で、生活に満足し、空を飛びたいとは、思いません。鳥は一生懸命に、空を飛ぶことに集中し、水の中を泳ぎたいと、考えません。そのように人間も、自分が現在いる環境の中で、やるべきことに集中して、全力を傾けなさい。そうすることでしか、自分の人生を、切り開いていくことはできない」と、教えています。

今の現状から、逃げようとするのは、止めましょう。
不平・不満を言っても、ますます気持ちが、落ち込むだけです。

**今の現状の中で、できることを、努力しましょう。
今できることに、集中しましょう。**

**今の現状が、あなたが活躍できる、場所なのです。
あなたが輝き、明るい未来が、開ける場所なのです。**

人に求めすぎない 879



自分ことは、さておいて、人に対して、求める人がいます。
そんな人は、無意識に求める言葉を、言っているのです。
無意識に、口から出てしまった言葉が、実はホンネだったりするのです。

次のような言葉を、言う人がいます。

☆「もっとしっかりして」

積極的に決断・行動するリーダーシップを、求めています。

☆「頭がどうかしたんじゃないの？」

頭のよさ、頭の回転のよさを、求めています。

☆「気がきかないね」

気配りができる、気持ちを察してくれる、気づかってくれることを、求めています。

☆「もっと格好に気を使ったら？」

清潔感やセンスのよさを、求めています。

☆「冷たいね」

優しさや包容力を、求めています。

☆「細かい人ね」

細かいことにこだわらず、大らかさを、求めています。

☆「ケチ！」

気前のよさなど、経済力を、求めています。

このような言葉で、人に対して、求めているのです。
知らず知らずのうちに、相手に対して、こうあるべきと、求めているのです

しかし、このような言葉は、言われた人が、バカにされているように、感じます。
言って欲しくない、言葉なのです。

人に求めたい時は、「気がきかないね」と、言うより、「もう少し気を、きかせるといいよ」と、励ましたら、いいでしょう。

「冷たいね」と、言うより、「優しくしてね」と、甘えたら、いいでしょう。

人をバカにしたような言葉で、人に求めすぎないように、しましょう。
本当の心は、自分を偉く見せたいのかも、しれません。
相手の心に、届かない言葉は、相手を変えることは、できないのです。

一生幸せのために心を磨こう 880



誰もが、一生幸せで生きたいと、願っています。
一生幸せのためには、どんなことが、大切でしょうか。

- 身体を磨くこと
- 頭を磨くこと
- 心を磨くこと

この3つを磨くことは、大切なことです。
健康な身体作りをすること、生き抜くための知恵をつけること、強くて逞しい心を持つことが、一生幸せに生きるために、欠かせません。

しかし、この3つの中でも、特に重要であるにも関わらず、なかなか磨こうと、努力しないことがあります。
それは、心を磨くことです。

ここで、イギリスのことわざを、紹介します。

- 1日だけ、幸福でいたいと思うなら、床屋に行くがいい。
- 1週間だけ、幸福でいたいと思うなら、結婚するがいい。
- 1ヶ月だけ、幸福でいたいと思うなら、新しい馬を、買うがいい。
- 1年だけ、幸福でいたいと思うなら、新しい家を、建てるがいい。
- 1生涯、幸福でいたいと思うなら、正直な人間に、なることだ。

このことわざは、人間にとって、正直というのが、一番大切だということを、教えています。

行動や物ではなく、正直であれば、1生涯幸福で、いられるのです。

正直とは、心のあり方なのです。
正直を手に入れるためには、心を磨かなければいけません。

一生幸せのためには、心を磨くことが、必要なのです。
心を磨くことで、一生幸せ感を、維持できるのです。

毎日「心を磨く」を、意識した生活を、過ごすようにしましょう。
人生は、心しだいなのです。



7つの絆で夫婦仲良く 881



芸能人で結婚した時は、あんなに仲が、良かった夫婦だったのに、急な離婚会見で、驚くことがあります。

しかし、芸能人の中でも、若い頃は、仲が悪そうに見えた夫婦だったのに、歳を取ってから、大変仲がよく、幸せそうに見える、夫婦がいます。

**夫婦関係は、外から見ただけでは、わからない、不思議なものです。
ここで、『夫婦の7つの絆』を、紹介します。**

20代の夫婦の絆は「愛情」・・・愛があれば、それで十分。

30代の夫婦の絆は「希望」・・・まだ相手に、希望を託しています。

40代の夫婦の絆は「忍耐」・・・いろいろあっても、我慢です。

50代の夫婦の絆は「諦め」・・・こんなはずでは、なかったが・・・。

60代の夫婦の絆は「感謝」・・・ようやくこの気持ちが、出てきます。

70代の夫婦の絆は「労（いたわ）り」・・・お互い老化が、始まります。

80代の夫婦の絆は「墓参り」・・・どちらかが、欠けてくる頃です。

**年代ごとに、違った夫婦の絆が、あります。
このような絆を経て、夫婦の関係が、深まるのです。**

私の場合は、今60代の夫婦関係であり、毎日「感謝」「感謝」「感謝」の絆で、お互い仲良く、過ごしています。

皆さんも、『夫婦の7つの絆』で、いつまでも夫婦仲良く、お過ごし下さい。



悪いことをしたら叱ろう 882



人に対して、優しくすること、許すことは、大切なことです。
しかし、このことは、人に対して、甘やかすことになります。

時には人に対して、厳しく接することも、本当の意味での、優しさや思いやりなのです。
人が悪いことをした時には、しっかりと叱ることも、大切なことなのです。

ここで、イソップ物語の「盗みをした子どもと母親」を、紹介します。

あるとき、1人の子どもが、おもちゃを盗んで、家に帰ってきました。
母親は、子どもを叱るどころか、ほめたので、子どもはそれをいいことに、いろいろな盗みを働き、やがて札つきの大泥棒に、なりました。

だがついに捕まり、裁判の結果人民広場で、死刑が宣告されました。
駆けつけた母親が、「なんでこんな子どもに」と、嘆いた声を聞いて、息子は母を呼び、いきなり母親の耳たぶをかじり、かみ切りました。

息子は、いいました。
「私が初めて、おもちゃを盗んだとき、なぜ、あなたは、叱ってくれなかったんだ。あのとき、叱ってくれたら、私はこんな人間に、ならなかった」と、ハラハラと涙を流した、といます。

この話は、悪いことをしたことに対して、甘やかすのではなく、しっかりと叱ることの大切さを、教えています。
母親が、しっかりと叱り、盗みはいけないことを、教えていたら、こんなことは、起こらなかったのです。

人は、誰でも時々善悪の判断が、つかないときがあります。

- ☆人の物を、許可なく借りた。
- ☆お金が欲しいので、人から欺し取った。
- ☆与えられた仕事を、してないのに、終わったと、ウソをついた。
- ☆弱い人を、いじめた。
- ☆勝手に人のメールを、見た。

このようなことなど、悪いことをしたら、叱りましょう。
人は、叱られることで、悪いことだと、認識できるのです。
悪いことをしたことに、反省し、心を入れかえることも、できるのです。

叱ることは、人を育てることなのです。
人に対する、優しさなのです。

新入社員への7つのシン 883



毎年会社に、新入社員が、入ってきます。
新入社員は、希望に胸を弾ませ、楽しみに会社生活を、過ごすこととなります。

そんな新入社員に、贈りたい言葉、「7つシン」を、紹介します。

第1は、この「新」です。

新鮮な感覚を、いつも持ち続ける「新」です。

第2は、この「真」です。

ウソやゴマカシのない、真実一路の「真」です。

第3は、この「伸」です。

自分を伸ばすために、努力する「伸」です。

第4は、この「親」です。

親しみを持たれる人、親切な人、そして親の恩に感謝する人間。
その「親」です。

第5は、この「信」です。

人間で、いちばん大事な「信用」の「信」です。

第6は、この「進」です。

世の中は、日進月歩です。
常に前進する「進」です。

第7はこの「心」です。

真心がこもる人、それを願う「心」です。

このように、いろいろなシンが、あります。

どれもとても大切な、シンなのです。

新入社員は、この「7つのシン」を意識して、それぞれの職場で、頑張ってもらいたいものです。

新入社員だけでなく、今いる社員も、もう一度7つのシンの意味を、振り返りましょう。
この言葉は、人の心に、希望と情熱を、もたらすのです。



さわやかな「ノーサイド精神」 884



今の社会は、競争社会です。
会社と会社が、争ったり、人と人が、争ったりします。

同じような新商品の開発と商品化に向けて、会社と会社が、激しく競い合います。
会社で仲良かった二人が、出世の競争に巻き込まれ、お互い争ったり、批判したりすることが、起こります。
スポーツでも、同じ高校の野球部仲間であった二人が、大学では、敵味方の関係になって、対立したりします。

人は不思議なもので、いったん対立関係ができると、いつまでも心のわだかまりが消えず、お互いを許すことができない関係が、継続してしまいます。

ここで、ラグビーの話を、紹介します。

野球などのスポーツは、試合終了を、「ゲーム・セット」といいますが、ラグビーはなぜか試合終了を、「ノーサイド」と呼びます。
レフリーが、試合終了を告げるため、笛を吹き、両手を高々と挙げる、その瞬間が、「ノーサイド」なのです。

**ラグビーの仲間たちによれば、どんな宿敵、どんなライバルであろうと、その瞬間から、友だちになる。
これが、「ノーサイド」の精神だと、誇らしげにいます。**

事実彼らは、ゲームが終わると、左右に分かれずに、一緒に風呂に入り、汗と涙を流しあい、みんなで酒をくみ交わして、友情を深めるのだそうです。

**会社と会社、人と人との争いは、ほんの一時なのです。
いつまでも過去のことに、とらわれているのは、止めましょう。**

人生には、このさわやかな「ノーサイド精神」を、生かしていきましょう。



理想の男女はどんな人 885



21世紀を生きる、理想の人は、どんな人でしょう。
いろいろなことが、想像できると思います。

ここで、男性なら「3V」、女性なら「3S」と、ある雑誌に書いてありました。
そこで、参考までに、紹介します。

(男性)

第1のVは、「ビジョン」です。

しっかりとした夢、理想、目標を、持つことです。

第2のVは、「バイタリティ」です。

旺盛な活力、たくましい実行力が、なければいけません。

第3のVは、「ボイス」です。

「声」と、思われるかもしれませんが、「説得力」を、意味します。

(女性)

第1のSは、「スマイル」です。

いつも笑顔で、生き生きとしています。

第2のSは、「サポート」です。

進んで支えたり、協力したりします。

第3のSは、「サービス」です。

家庭だけでなく、社会に対しても、奉仕の精神で、行動できる人です。

男女の多様化の時代に、すべては当てはまらないかも、しれません。
しかし、生きる上で、大切なことでは、ないでしょうか。

簡単なようですが、本当に身につくまで、時間がかかります。
少しでも、「3V」「3S」に、近づけたらと、思います。



まず自分が動こう 886



社員が、一生懸命仕事をしない職場が、ありました。
様子を見ていたら、社長がのんびりしていて、あまり働いていませんでした。

社長は、社員にやる気を出すような言葉を、話します。
しかし、言葉だけでは、社員は働こうとしないのです。

社員が、働かない理由は、簡単です。
社長が、あまり動かないから、社員も動かないでいいのだと、思っているのです。

ここで、連合艦隊司令長官・山本五十六の名言を、紹介します。

**やってみせ
言ってみせて
させてみせ
ほめてやらねば
人は動かじ**

この名言は、第1に「やってみせ」を、述べています。
自分が手本となって、まずやってみることが、人を動かす大切なことなのです。

**赤字会社の再建を頼まれて、見事に再建を果たした、社長がいました。
その社長が、再建の秘密を、次のように、話していました。**

「二宮尊徳の教えに、従ったままです。尊徳はある人に、人使いのコツを聞かれたとき、桶に水をいっぱいみなぎらせ、棒きれで水をグルグルと回しました。やがて水がひとりで、回りはじめますと、棒きれを水の上に、のせました。すると水は棒きれをのせて、一緒に回ったのです。水は社員です。棒きれは、社長です。社長が最初自ら回れば、やがて社員が、社長をのせて、回りはじめます。いうならば率先垂範を、しただけです」

**この社長は、率先垂範（人の先頭に立って、物事を行い、模範を示すこと）が、大切であることを、教えています。
まず社長自ら動けば、自然と社員も、動くようになるのです。**

**このことは、社員であっても、同じことです。
まず自分が、積極的に動きましょう。
進んで自ら動くことで、周りの人も、動き始めるのです。**

**もし今、周りの人が、動いていないなら、あなたが、動いていないのかもしれませんが。
自ら動くことでしか、道は開けてこないのです。**

健康な睡眠をしよう 887



睡眠時間は、生きている時間の3分の1を、占めています。
よく眠ることは、健康維持に、欠かせません。

睡眠不足から、イライラしたり、不安になったりなどします。
昼間に眠くなり、身体が思うように、動かせなくなり、昼間の活動に支障をきたす場合、
あります。

大人の3分の1は、時々不眠になり、10～15%は、慢性的な不眠になっています。
高齢者の4～5人に1人は、不眠と言われ、睡眠薬を利用している人も、多くいます。

ここで、渡辺範雄・京都大学准教授による「健康な睡眠のための10ヶ条」を、紹介します。

- 1 睡眠時間は、人それぞれ
- 2 定期的に、運動しよう
- 3 寝室を快適にし、光や音を遮断
- 4 寝室を、快適な温度に保つ
- 5 規則正しい、食生活をする
- 6 カフェイン入りの物は、午後3時まで
- 7 就寝前の2時間や夜中は、飲酒しない
- 8 就寝前の2時間や夜中は、喫煙しない
- 9 昼間の悩みを寝床に、持ち込まない
- 10 眠ろうと、頑張らない。夜中に、時計を見ない

私も、なかなか眠れない時が、ありました。

そこで、この10ヶ条を参考にして、「定期的に運動する、夕方コーヒーは飲まない、飲酒をしない、眠ろうと頑張らない」に、取り組んでみました。

すると、夜にしっかりと眠ることができ、十分な睡眠時間を、確保することが、できました。

ちょっとした日常生活の見直しで、健康な睡眠が、保てるようになります。
この頃なかなか眠れないな、と感じる方は、ぜひ実践してみてください。



0. 1秒の奇跡の命 888



私たちの人生が、80年としたら、この80年とは、宇宙の歴史の中で、どれくらいの時間に、なるのでしょうか。

最新の研究では、この宇宙が誕生したのは、137億年前であることが、わかっています。

カール・セーガン博士は、宇宙の全歴史を1年に縮めた、宇宙カレンダーを、作りました。ビッグバンが起きたのが、1月1日として、今日が12月31日、宇宙の全歴史を1年だと、設定するのです。

宇宙のはじまり → 1月1日

銀河の誕生 → 1月11日

地球の誕生 → 8月31日

人類の誕生 → 12月31日20時48分

キリストの誕生 → 12月31日23時59分56秒

私たち人類が、誕生したのは、ついさっきだ、ということです。
80年の人生は、0.1秒なのです。

宇宙の人生の中で、私たちの人生は、0.1秒にすぎないのです。
まさに、一瞬なのです。

**私たちは、今そんな貴重な一瞬に、立ち会っているのです。
そして、その0.1秒の中で、生活しているのです。**

**まさに奇跡の命を、いただいているのです。
大切にしたい、0.1秒の、奇跡の命なのです。**



「ブス25ヶ条」で心を磨く 889



宝塚歌劇団の舞台裏には、「ブス25ヶ条」の張り紙が、貼られていたそうです。
ここで、書いてあった言葉を、紹介します。

- ① 笑顔がない
- ② お礼を言わない
- ③ おいしいと言わない
- ④ 目が輝いていない
- ⑤ 精気がない
- ⑥ いつも口が、への字の形をしている
- ⑦ 自信がない
- ⑧ 希望や信念がない
- ⑨ 自分がブスであることを知らない
- ⑩ 声が小さくて、イジケている
- ⑪ 自分が正しいと、信じ込んでいる
- ⑫ グチをこぼす
- ⑬ 他人をうらやむ
- ⑭ 責任転換がうまい
- ⑮ いつも周囲が、悪いと思っている
- ⑯ 他人にシットする
- ⑰ 他人につくさない
- ⑱ 他人を信じない
- ⑲ 謙虚さがなく、ゴウマンである
- ⑳ 人のアドバイスや忠告を受け入れない
- ㉑ なんでもないことにキズつく
- ㉒ 悲観的に物事を考える
- ㉓ 問題意識を持っていない
- ㉔ 存在自体が、周囲を暗くする
- ㉕ 人生においても仕事においても、意欲がない

これを読んで、何か気づくことは、ありませんか。
それは、「ブスは『顔』じゃない」ということです。

顔のことは、1つも書いてありません。

心のことが、書いてあります。

ブスは、みんな心の問題なのです。

宝塚歌劇団では、ブスにならないように、心を磨いているのです。

特にこの中でも、1番に書いているように、いつも心を明るくして、笑顔で接するようにしているのです。

この「ブス25ヶ条」から、自分の反省点を学び、心を磨きましょう。

するとあなたは、美人に変わってくるのです。

心が美しい人が、本当の美人なのです。

貧乏神に好かれるな 890



昔話や、ふとした普段の話題の中に登場する、「貧乏神（びんぼうがみ）」は、誰もが一度は、聞いたことがあるでしょう。

貧乏神は、取りついた人間やその家族を、貧乏にする神なのです。

ここで、江戸時代の奇談集、『兔園小説』を、紹介します。

江戸番町に、年中災い続きの家があり、その武家に仕える男があるときに、用事で草加へ出かけ、1人の僧と知り合った。

男が僧に、どこから来たのかと尋ねると、今まで男の仕えていた屋敷にいた、とのことだった。

男はその僧を、屋敷で見たことがない、と告げると、僧は笑いながら、「あの家には、病人が続出しているが、すべて貧乏神である、私の仕業だ。あの家は、貧窮極まった状態なので、ほかの家へ行く。今後、あなたの主人の運は、上を向く」と言って、姿を消した。その言葉通り、その後、男の仕える家は、次第に運が向いてきた。

このように、貧乏神に好かれると、不運な状態になるのです。

そこで、貧乏神が、とりつきやすいタイプを、紹介します。

- ①ギャンブルで失敗
- ②株に手を出して失敗
- ③浮気の後始末
- ④病気にとりつかれて
- ⑤麻薬中毒
- ⑥アル中
- ⑦怠惰
- ⑧見栄
- ⑨夫婦の不仲
- ⑩サラ金

このような状況の人には、貧乏神が、とりつきやすいのです。

とりつかれると、ますます状況が厳しくなり、災難が続き、どん底の生活を強いられます。

福の神に、好かれるのはいいのですが、貧乏神なら、困ったものです。

貧乏神に、とりつかれるのは、自分の心に、油断があるからです。

貧乏神に、好かれないうように、しましょう。

悪いことでなく、善いことをするように、しましょう。

自分に暗示をかけよう 891



車の酔いやすい子どもに、「この薬を飲めば、車酔いをしない」と、あめ玉をあげます。子どもは、あめ玉が薬と、信じ込むのです。すると、本当に車酔いを、しなくなる場合があります。

まったく薬の効果のない、デンブンのような偽薬（プラシーボ）を、よく効く薬だと言って患者に与えると、実際に症状が、改善されることがあります。

不思議なことですが、暗示効果によって、効果があったり、自然治癒力が、発揮されたりするのです。

これを心理学的には、「プラシーボ効果」と、呼んでいます。

似たようなことは、様々な分野に、応用できます。

例えば、「あなたは、とても頭がいい」と、言われて育った子どもは、本当に頭がいい子に成長するでしょう。

逆に、有能な人間でも、「君は、ダメなヤツだ」と、言われ続ければ、本当にダメになってしまうでしょう。

あるモデルは、ファッションショーの舞台裏で、緊張から逃れるために、「私が、1番キレイ」「私が、1番輝いている」と、鏡に向かってつぶやいてから、舞台上上がると、言います。

彼女は、自分に暗示をかけることで、自信を湧き上がらせているのです。

自分に暗示をかけることで、自分をなりたい自分に、近づけることができます。

日常生活の中で、積極的に暗示を、生かしていきましょう。

☆今日も、いい仕事ができる

☆今やっている仕事は、必ず上手くいく

☆笑顔で楽しく、毎日を過ごす

☆辛いことがあっても、イライラしないで、気持ちを落ち着かせる

☆今日することを、精一杯する

☆誰とでも仲良く、話をする

このように、自分自身に、暗示をかけましょう。

暗示の効果が出て、本当にそういう自分に、近づくのです。

プラスの暗示で、心にはプラスのエネルギーが、どんどん増えるのです。

勝ち負けに執着しない 892



勝ち負けに、とても執着する人がいます。

いつでも勝てばいいのですが、そんなに勝ち続けることは、不可能です。

勝ち負けに執着する人は、負けると、次のような態度を、示します。

- 負けると、相手に腹を立てる。
- 一緒に戦った相手を責める。
- 勝敗の判断をした人を恨む。
- 自分自身を責める。

このように怒りの感情を、ため込みやすいのです。

いつも結果だけにこだわり、怒りの感情を、持ちやすくなります。

システムエンジニアのある男性は、社内で自分が1番仕事ができると、自負していました。しかし、あるとき優秀な新入社員が、ひとり入ってきて、職場の人たちは、その新人を重宝するように、なったのです。

その男性は、負けず嫌いだったので、自分をチャホヤしなくなった、社内の人間や、ライバルの新人に、イラだちを覚えました。

「俺がいなくなったら、困ることを、わからせてやりたい」という理由で、会社を辞めることさえ考えて、周りの人に、それを言い触らしたりもしました。

しかし、あるとき、ライバルである新入社員から、「先輩と一緒に、仕事できて光栄です。2人で力を合わせれば、何か新しい素晴らしいことが、できそうですね」と言われ、自分の幼さを、恥ずかしく思いました。

相手を敵視していたのは、自分だけで、新入社員のほうは、自分を敵視して、いなかったのです。

嫉妬からくる勝負は、マイナスになりやすいのです。

勝ち負けに、こだわりやすい人は、勝ち負け以外の目標を、立てるといいでしょう。

- ☆この勝負を通して、自分を成長させよう。
- ☆このチャレンジを通して、今までにない、新しい工夫をしよう。
- ☆この挑戦を通して、仲間の団結を、高めていこう。
- ☆早く新商品を完成させて、多くの人に、喜んでもらおう。

このような目標にすると、勝つことだけが、目標でなくなります。頑張った分だけ、成果はあるのです。

勝ち負けに、執着しないように、しましょう。

そうすれば、心にプラスのエネルギーが、増えるのです。

不愉快さを探さない 893



人の言動に、敏感な人がいます。
そんな人は、良く言うと、気がつく人です。
悪く言うと、神経過敏な人です。

気がつくだけならいいのですが、気がついたことに対して、不愉快になったりします。
さらに、「許せない」、という感情を持ち、相手を憎く、思ったりします。

不愉快さを、探してしまうのです。
不愉快さを、無意識に、感じてしまうのです。

- ☆ 何度注意しても、同じミスを繰り返す後輩に、ムカつく
- ☆ 割り込み禁止の道路で、平気で前に入ってきた、外車の運転手に、腹が立つ
- ☆ 道を知らない、タクシーの運転手には、いつもイライラさせられる
- ☆ やるべきことをやらない、日本の政治家が、許せない
- ☆ 中学校の時、私をいじめた、同級生が、許せない
- ☆ レストランで、うるさい子どもに、注意をしない母親が、どうしても理解できない
- ☆ メールをしても、すぐに返信をくれない、ズボラな友人に、ストレスを感じる
- ☆ ミスを、部下のせいにする、卑怯な上司が、イヤ
- ☆ 夜中に騒音を出す、上の階の住人に、腹が立つ
- ☆ 買い物の時、私に失礼な態度をとった、ショップの店員が、許せない
- ☆ 無理な要求ばかりしてくる、取引先の営業マンが、憎らしい

こんなふうに、人に対して、不愉快さを、探してしまいます。
探せば探すだけ、いくらでも不愉快さが、出てきます。

不愉快さを探しても、気持ちが、良くなることは、ありません。
探せば探すほど、怒りの感情が、高まってきます。

不愉快さは、キリがなく、出てくるのです。
不愉快さを、探さないように、しましょう。

不愉快さのアンテナを、下ろしましょう。
そして、楽しさ嬉しさのアンテナを、高くしましょう。



上機嫌という贈り物 894



フランスの哲学者、アランの「幸福論」のなかに、「新年の贈り物に、一番相応（ふさわ）しいのは、『上機嫌』という、贈り物だ」と、書いてあります。

フランスでは、日本のように「お歳暮」を、届ける風習はありませんが、その代わりに、新年を祝う家族パーティーが、何回か開かれます。親しい人が招かれますが、そのとき招かれた人が、ちょっとした贈り物を、持ってきます。

お酒であったり、食べ物であったり、品物であったりします。それだけでなく、形にはありませんが、『上機嫌』という、その場を明るく、楽しくさせてくれる贈り物を、贈ります。

いただいた方は、なによりもはるかに、嬉しいのです。年の初めだというのに、ブスツとして、笑いもしない、声も立てないで、じっとしていられると、こっちの方まで、暗くなってしまいます。

それよりは、アハハ、オホホと、愉快に笑って、楽しい雰囲気、かもしだされると、なんとなく、今年はいい年に、なりそうだ。

『こいつは春から、縁起がいいわ』、そんな思いが、込み上げてきます。

『上機嫌』、という贈り物を、多くの人にしましょう。
きっと今年も、最高に幸せな年に、なることでしょう。



罪を憎んで人を憎まず 895



テレビドラマに出てくる犯罪者が、「積年の恨みをはらすために、復讐した」と、よく言います。

悲しいことですが、人に対する恨みのために、人は犯罪を起こすのです。

「積年の恨み」という言葉のとおり、恨みは積もるほど大きくなり、ついにそこから逃れることが、できなくなります。

「罪を憎んで人を憎まず」と、という言葉があります。

これは、「犯した罪は、憎むべきだが、その人が罪を犯すまでには、事情もあったのだから、罪を犯した人そのものまで、憎んではいけない」と、いう意味です。

ここで、江戸時代の終わりから明治・大正と活躍した、渋沢栄一という実業家のエピソードを、紹介します。

ある日、彼のもとに、新しい会社を作るための相談に来た、経営者がいました。しかし、彼には、無謀に思えたので、「やめたほうがいいよ」と、伝えました。ところが、相手は、会社を作ることを妨害されたと、誤解をしました。数日後、彼は、その経営者が雇った、男性2人組に襲われて、ケガをしました。その後、彼らは、逮捕されました。

そして数年後、彼は知人から、出所後の男たちが、貧しい生活を送っていることを、聞きました。

「罪を憎んで人を憎まず」と、考えていた渋沢さんは、その男たちに同情して、人を通していくらかの資金を、渡しました。

男たちは、過去に彼を襲ったことを、申し訳なく思い、彼のもとを訪ねました。

すると、彼は、「あのときのことは、今さら聞いても、不快になるだけです。ですから、今後も事件については、一切口にしないようにしましょう」と、言ったのです。彼は、自分にケガを負わせた相手を、怒ることもなく、むしろ、気の毒に思い、優しく接したというのです。

渋沢さんは、罪を犯すことは、いけないことでも、犯した人を、いつまでも憎むことはしなかったのです。

それよりも、快く許しているのです。

誰でも状況しだいでは、恨みのために犯罪などを、犯す可能性はあります。

罪を犯した人、恨みを持っている人に対して、許したほうが、結局、自分も相手も、幸せになれるのです。

どこまでもいける道 896



あなたは、今どんな道を、歩いているのでしょうか。
そして、これからどんな道を、歩いていくのでしょうか。

自分の思った道を、自分の思い通りに、歩いているのでしょうか

ここで、詩人・谷川俊太郎の『みち』を、紹介します。

ひとばんのうちに
すべてのみちがきえてしまった！
おおきなみちもちいさなみちも
まっしろなゆきのしたに

みぎもないひだりもない
まえもなくうしろもない
どんなみちしるべもちずもない
どこまでもひろがるしろいせかい

どこへでもゆけるそのまぶしさに
こころはかえってたちすくむ
おおぞらへつづくひとすじのあしあとを
めをつむりゆめみながら

雪の積もった日には、妙に人の歩いたところではなく、誰も歩いたことのない雪面を、歩いてみたくなるものです。
未踏の一步を、自分の足で踏みしめることで、自分の道を自分の手で、切り開いているのです。

人生という雪原に立った時、道をつくる主体が、自分であるということに、気付いた時には、大きな戸惑いを感じ、「たちすくんだ」ものです。
自由にどこへでも、自分の意志で その一步を刻むことが、できるのです。

今もその雪原に立ち、昔と変わることなく「おおぞらへつづくひとすじのあしあとを」ゆめみながら、どこまでもいける道を、歩いていきたいものです。



「つもり違い」に注意しよう 897



人の気持ちが、わかってはいるつもりなのに、本当はわかっていなかったりします。知識が豊富であるつもりなのに、本当は知らないことが、多かったりします。

このように世の中には、「～のつもり」の人が、実に多いのです。自分が1番賢い、1番偉い、1番立派などと、自惚（うぬぼ）れているのです。

ここで、「つもり違い10ヶ条」を、参考までに紹介します。

高いつもりで低いのは、教養 低いつもりで高いのは、気位（きぐらい）

深いつもりで浅いのは、知識 浅いつもりで深いのは、欲の皮

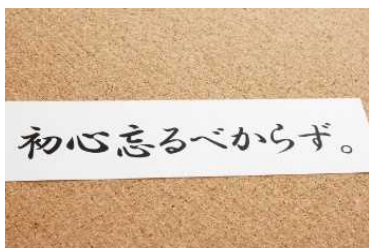
厚いつもりで薄いのは、人情 薄いつもりで厚いのは、面（つら）の皮

強いつもりで弱いのは、根性 弱いつもりで強いのは、我

多いつもりで少ないのは、分別 少ないつもりで多いのは、無駄（むだ）

つもり違いで、反省することもあるか、と思います。
わかったつもりで、わからないのが、人の注意です。

「つもり違い」に、注意しましょう。
いつも初心を忘れず、謙虚な態度でいることが、大切なことなのです。



3割できれば素晴らしい 898



完璧な人は、何事も10割（100%）成功することを、願います。
しかし、実際10割成功することは、難しいのです。

とても簡単な事であれば、ひょっとすれば10割成功する場合も、あるかもしれません。
多くの場合、どんなに頑張っても、そんなに成功率が、高くなることはありません。
それよりも、かなり低いのでは、ないでしょうか。

ある音楽好きな若者が、言いました。
「このCDですけど、よいアルバムだって、聞いてたんですが、2曲くらいしか、いい曲はなかったですね。評判倒れじゃ、ないですか？」

それに対して、あるミュージシャンが、こう答えました。

「あのねえ。2、3曲いい曲が、入っていれば、それはいいアルバムなんだよ」

これは、実に深い言葉なのです。
もちろん、中にはほとんどの曲が、水準以上であるような、素晴らしい出来のアルバムも、あるでしょう。
しかし、そのミュージシャンは、そういったことは、奇跡のようなものであることを、よく知っているのです。

完璧なアルバムでないと、気が済まない人は、いつも不幸な気持ちを、持つことになりま
す。
何かに対して、10割を求め続ける人は、イライラが、増すばかりなのです。

歴史のあるプロ野球で、過去も現在も、3割打てれば、一流の選手と呼ばれます。
天才打者イチローにしても、10回のうち6回以上は、アウトなのです。

**10のうち2か3できれば、かなりいい線をいっていると、考えましょう。
同じように、2か3の悪いことがあることも、当たり前なのです。
悲しむ必要は、ありません。**

**高望みする必要は、何もありません。
何事も3割できれば、素晴らしいのです。
3割できれば、幸せな人生を、歩いているのです。**



幸福な死を迎えよう 899



どんな人も、避けて通れないことがあります。
それは、必ず死を、迎えることです。

若い人は、あまり死について、考えることはないでしょう。
しかし、高齢になり、残りの時間が短くなると、しだいに死が、間近に感じるようになります。

**みなさんは、どのような死を、願っているのでしょうか。
ここで、映画評論家の故淀川長治（ながはる）さんのことを、紹介します。**

淀川さんは、日本映画の歴史上にしても、その人となりにしても、実にすごい人でした。
「サイナラ、サイナラ」のおじさんということで、名前が知れ渡っていました。
あらゆる映画関係者から、尊敬畏怖される人であり、神様のような存在だったのです。

その淀川さんは、お亡くなりになる前日まで、仕事をしていたということで、最期の言葉は「もっと映画を見なさい」、だったといえます。
最期の最期まで、映画のことしか、考えていなかったのです。

そんな淀川さんは、かつてこんなことを、言っていました。
「映画の上映が終わって、館内に明かりがついて、客がみんな帰ってしまうんですね。その中で、1人だけまだ客席に、座っている老人がいて、警備員さんが、もう終わりですよ、と肩を叩くんですが、その老人は、死んでいるんですよ。その老人が私だったら、どんなに幸せなことでしょう」

**淀川さんにとって、死ぬことが、自分の生き方の延長にしか、過ぎなかったのかもしれない。
映画に出会い、映画を愛し、映画とともに生き、映画とともに、死んでいかれたのです。**

死ぬときも、特別なことでなく、いつものようで、ありたかったのでしょうか。
まさに幸福な死を、迎えられたのです。

**みなさんは、どのような幸福な死を、迎えることが、できるでしょうか。
少し先のことですが、イメージしてみても、いかがでしょうか。**



機が熟すのを待つ心のゆとり 900



今の社会は、スピードの時代です。

そのためには、先手先手で判断し、行動しなければいけません。

しかし、素速く行動すれば、いい結果が得られるとは、限りません。

- 彼女とつきあい始めて、すぐに結婚を申し込んだが、急ぎすぎて失敗した。
- 大きな契約が取れそうだったのに、積極的になりすぎて、相手を怒らせてしまった。
- 友だちに「頼んだことが、まだできていないの」と言ったら、反発して「もう協力しない」と言われた。
- お客様が、商品を購入したそうだったので、「この商品になさいますか」と聞いたら、「驚いて、購入しません」と言われた。

このように、よかれと思って、上手くいかないことが、多くあります。

「機が熟す（きがじゅくす）」という言葉が、あります。

これは、「物事を始めるのに、ちょうどよい時期になる」という意味です。

必要に応じて、機が熟すのを待つのも、大切なのです。

ここで、アジアの民話を、紹介します。

いつも道ばたに、座っている老人がいた。

来る日も来る日も、村はずれの大きな木の下に、座っているのである。

「いったい何を、しているのだろうか？」

この奇妙な老人の行動は、いつしか村人たちの噂と、なっていた。

ある日、好奇心の強い村人が、老人の様子を、1日中観察してみた。

すると、老人はただ黙して、座っているわけではないようだ。

1日に何回か、思い出したように、両の掌を打ち鳴らすのである。

老人は、それを毎日毎日、飽かず繰り返しているようだった。

「あなたは、毎日ここに座って、手を打っているようですが、いったい何を、しているのですか？」

次の日、思いあまった村人が、尋ねた。

老人は、答えた。

「この木になっている実が、落ちるのを、待っているんじゃよ」

「はあ？ それならば、木に登るなり、棒で取るなりすれば、いいんじゃないですか？」

「いやいや」と老人は、さらに答えた。

「『機が熟する』という言葉があるようにな、あの実もやがて熟すれば、落ちるときがくる。それが自然の習わしじゃから、こうして手を打って、それで落ちる実だけを、いただくこと、おもっとるんじゃ」

なんてのんきな老人だろう。

もしかしたら、ただのアホかもしれない。

村人は呆れて、その場を立ち去った。

村人が言うように、「木に登る、棒で取る」ことは、いいでしょう。

しかし、老人のように、機が熟すのを待つ心のゆとりも、とても大切なことなのです。

どんな時も、一度立ち止まって、機が熟すのを待つ心のゆとりを、持ちたいものです。焦らず、ゆっくりゆっくりです。