

# 笑顔で輝く人生 77



子どもの笑顔は、最高です。見ていて可愛い、喜びが伝わってきて、こちらも元気が出ます。子どもは、どんなちょっとした事でも、すぐ笑顔になることができます。面白い感性が高いのです。このように人は、笑うことができる素晴らしい能力を、持っているのです。

では、大人は、どうでしょうか。個人差がありますが、子どもに比べ、大人は、あまり笑顔にならないような気がします。中には一日中、一回も笑顔が見られない人もいます。笑顔が見られない人は、傍から見るとなんだか不機嫌でいるようにも感じます。大人も人目を気にしないで、笑顔でいて欲しいです。

笑顔は、人生において、なくてはならないもので、次のような効果があります。

- ① 楽しいと感じ、元気になる
- ② 人間関係が良くなる
- ③ 血行が良くなり、免疫力がアップする
- ④ ストレスが解消し、プラス思考になる
- ⑤ 美顔効果がある

このように素晴らしい効果が、たくさんあります。ぜひ大人でも、毎日笑顔で過ごせるようになりたいものです。

そのために、誰でもできる簡単な方法をお教えます。それは、**毎朝、鏡を見て、笑顔になり、「今日の笑顔最高」と言うだけです。3秒ほどしか、かかりません。**これをまず1週間、さらに1ヶ月続けてみてください。日々笑顔を意識するようになり、徐々に効果が出てきます。一日のうちで、笑顔になる回数がきっと増えることでしょう。

人は、笑顔になることで、楽しく輝く人生を送れるようになります。あなたの笑顔が最高です。ぜひ挑戦してみてください。



# 明るい顔は明るい光 215



みんながやる気がある時は、誰でも明るい顔をしています。  
明るい顔が、明るい光を輝かせ、全体がやる気に溢れます。

みんながやる気がない時は、誰でも暗い顔をしています。  
暗い顔が、気持ちを落ち込ませ、全体がやる気のなさで溢れます。

**いつも明るい顔の人がいます。  
どんな時も笑顔で、生き生きとした、明るい笑顔の人がいます。**

明るい笑顔の人がいると、みんなが暗くやる気がなくても、みんなに明るい光を灯してくれます。  
国が疲れ、社会が疲れ、時代が疲れ、会社が疲れている時に、明るい笑顔で、「楽しく、頑張っていきましょう。」と言う人がいます。

昼間のろうそくの炎は、太陽の光で、あまり輝きません。  
夜間のろうそくの炎は、暗闇の中で、光り輝いています。

辛くて苦しい時でも、明るい顔ができる人に、なりましょう。  
あなたなら、きつとなれると思います。

**どんな時も、あなたの明るい顔がいいのです。  
あなたの明るい顔が、明るい光となって、みんなを元気にします。**



# 笑いは元気のエネルギー 335



孫の赤ん坊の顔を、そっと覗き込むと、赤ん坊がニッコリと笑います。  
赤ん坊が笑うと、可愛くて私も笑ってしまいます。

笑うと、とっても幸せな気分になります。  
嬉しくて、元気になります。  
笑って、素晴らしいのです。

笑いが絶えないクラスが、ありました。  
子ども達は、いろいろなことに敏感に反応し、大きな声で笑います。

クラスは、やる気に溢れ、活動的でした。  
子ども達は、毎日が元気で、楽しいのです。

- 笑いは、誰でもできます。
- 笑いは、お金がかかりません。
- 笑いは、どんな時でもできます。

笑いは、元気のエネルギーです。

- ☆ 楽しい時、嬉しい時遠慮せず、笑いましょう。
- ☆ 人を気にせず、笑いましょう。
- ☆ 大きな声で、笑いましょう。
- ☆ 心から、笑いましょう。
- ☆ 毎日一回以上、笑いましょう。

笑えば笑うだけ、元気のエネルギーが、大きくなります。  
やる気が高まり、積極的に行動できるようになります。



# 元気に笑うといいことが起こる 514



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

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

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

実際どのようないいことが、起こるのでしょうか。

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

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

ゴルフの全英女子オープンで、見事優勝した渋野日向子は、日本人二人目のメジャー制覇を成し遂げました。

ギャラリーは、「あんなに笑顔でゴルフしている選手を見たことがない」「スマイルがビューティフル」と渋野のプレイと笑顔に大絶賛でした。

その笑顔が、優勝をプレゼントしたのかもしれませんが。

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

# 笑いでエネルギーいっぱい 515



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

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

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

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

ちょっとしたことで、笑えるよう笑いの感性を高めましょう。

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

このようなことを少し意識して、取り組んでみましょう。

少しずつ笑いの感性が高まってきます。

いろんな時に、自然に笑えると、若々しいエネルギーで、いっぱいになるのです。

# 大いに笑って若返ろう 516



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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 親しみをこめた笑顔で話そう 532



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# 顔晴っているねと言おう 581



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

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

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

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

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

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

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

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

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



## 愛する人の笑顔を想像しよう 718



料理を何も考えずに作ると、早く作ることに必死になります。すると、「ああ、面倒くさい」「早くできないかな」と、イライラした心でいっぱいになりがちです。そうであれば、料理はあまり美味しくないかもしれません。

ところが、料理を作る時に、美味しそうに食べる夫や子どもたちの笑顔を想像して作ると、どうでしょう。「おいしい料理を作ろう」「もっと工夫しよう」と、ワクワクした楽しい心でいっぱいになります。すると、素晴らしい料理になり、家族が笑顔で食べることになるでしょう。そこには、家族に対する愛が、溢れているのです。

ここで、ブッダの教え（蛇の章・慈しみ）を紹介します。

**立っている時も、歩いている時も、座っている時も、横になっている時も、眠っていない限りは、慈しみの気持ちを心に抱いていなさい。**

ブッダは、どのような活動をしている時であっても、慈しみの気持ちを忘れることなく、心に抱き続けるように教えています。これを言い換えると、愛する人の笑顔を想像する、ということではないかと思います。

- ☆工場で車を製造する人は、車を買って笑顔で運転する人を想像しましょう。
- ☆デパートの商品を販売する人は、商品を買って笑顔で商品を使う人を想像しましょう。
- ☆美容院の人は、髪型が美しく仕上がり、笑顔で鏡を見ている人を想像しましょう。
- ☆学校の先生は、笑顔で授業を頑張っている子どもたちを想像しましょう。
- ☆病院の看護師は、病気が良くなって、笑顔で退院する人を想像しましょう。

仕事をする時も、家事をする時も、子育てをする時も、いつでも「愛する人の笑顔」を想像しましょう。

**必ず相手を幸せにするエネルギーが、満ちてきます。そして、あなた自身が、幸せな気分になれるのです。**



# 笑ってすまそう 728



心が狭い人は、ささいなことに、ムカツとしがちです。

- 自分を見て、ヒソヒソ話をしている
- 挨拶したのに、無視している
- 自分の近くで、大笑いをしている
- 説明したのに、あまり聞いていない
- メールを送ったのに、返事がない

このようなささいなことでも、「あの人は嫌いだ」「今度は自分が、意地悪しよう」「許せない」と、考えてしまいがちです。

これでは、つき合う人が少なくなり、一人ぼっちになってしまいます。

中国の思想家・王充（おうじゅう）は、次の言葉を残しています。

「水大（みずだい）なれば魚多し」

これは、「心が広い人には、多くの仲間が集まってくる」という意味です。

**ムカツとすることを、笑ってすませましょう。**

**笑ってすませることができる人は、心が広い人です。**

多くの人と仲良く、支え合って生きるためには、ささいなことを気にしない、恨んだりしない広い心を持ちましょう。

ささいなことに、ムカツとする狭い心を抑え、広い心で笑ってすませましょう。

**小さいことにこだわらず、広い心で生きる姿が、周りの人から愛されるのです。**



# 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。**

# 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、愉快に暮らしても、一生は一生だから、愉快に暮らさなければ、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、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。  
笑って愉快に、前向きに、暮らしていきましょう。**

