

自分の体に感謝 29



「からだ」の漢字は、「体」「身体」と書きます。どちらも基本的な意味は同じですが、「体」は純粋に肉体のことを表し、人間以外の生物にも使うことができます。

一方、「身体」は人間のみを使い、肉体だけではなく心も含めた心身のことを指します。自分の体に感謝とは、自分自身の肉体に感謝して欲しいのです。人は、自分に感謝すると言った場合、主に自分の心に感謝して、体(肉体)に対してはあまり感謝していないのではないのでしょうか。

60歳の私ですが、今まで大きな病気もせずに、健康に頑張ってくれた自分の体に大変感謝しています。このままずっと体が、健康で毎日働いて、100歳まで生きれたら最高だと思っています。

頭・顔・手・足などだけでなく、肺・心臓・腸など外から見えない内臓器官も毎日しっかり働いています。心から感謝でいっぱいです。特に心臓などは、生まれてから昼も夜も一回も休むことなく働いています。本当に頭が下がる思いです。ありがとうございます。

感謝の気持ちを込めていろいろなことを日々実践しています。温泉やお風呂にゆっくり入る。睡眠時間を十分取る。体に栄養のある食事を取る。具合が悪くなったら病院に行く。毎年人間ドックを受ける。健康食品を利用する。体操・ウォーキングをする。おいしい空気を十分取る。しあわせについて学び心を明るく楽しんでいる。

このようにこれからも自分の体に感謝をして、できることをやっていきたいと思います。みなさんも自分の体に感謝する意識を持ってみてはいかがでしょうか。



感謝の感性 53



正月におせち料理などのご馳走を、たくさん食べました。食べ過ぎて、体調を壊し寝込んでしまい、まる一日食事を取ることができませんでした。その後体調が良くなり、お腹がぺこぺこ状態で、妻が作ってくれた料理をいただきました。お腹がすいていたせいか、その料理のおいしいこと、ご飯もおいしい、おかずも最高でした。もちろん妻が特別に作ってくれたわけではなく、いつもの料理です。

普段は、妻の料理に感謝することはないのですが、あらためて、妻が作ってくれた愛情いっぱい料理に、感謝でいっぱいになりました。

この頃自分自身の感謝の感性が鈍っていたのかもしれませんが。よく考えて見ると、私たちは日頃から多くの存在に支えられ、多くの人の世話になっているのです。「空気」「太陽」「水」「野菜・米」「車」「お金」「会社」「家族」「地域の方々」「スーパー」「学校」「書籍」「警察」「携帯電話」など、あらゆるものに支えられ、お世話になっています。

自分一人だけで生きているわけではありません。日頃からどんなことにも感謝できる感性を育てていくことが、幸せと豊かさへと繋がります。

今いかに自分がめぐまれているかに意識を向け、日頃から感謝の感性を高めるようにしていきたいものです。



「縁の下の力持ち」はだれ 97



サッカーの国際試合がテレビであり、日本は1対0でなんとか勝ちました。テレビのインタビューでは、得点を決めたフォワードの選手にマイクが向けられていました。このように注目が集まるのは、いつも得点を決めたフォワードの選手です。しかし、勝つことができたのは、試合の相手からの攻撃を、見事0点に抑えたバックの選手がいたからです。

諺に「縁(えん)の下(した)の力持ち」があります。この意味は、目立たないところで他人や周囲のために苦勞をし、支えること、またそのような人物のことです。サッカーの試合においては、バックの選手と言えるでしょう。

普段は意識しなければ気づかない場所において、他人を支えるために一生尽くしている人がいます。その存在なしでは、成功や達成することができません。決してグループや組織の「顔」になることはないものの、大変頼りになります。

サッカーの試合においては、バックの選手以外に、大会を運営するためのスタッフ・警備員など多くの人の支えで、大会の開催・運営ができるのです。

あなたにとって「縁の下の力持ち」は、誰でしょう。家庭において、職場において、その他の場において、誰でしょう。思いついたでしょうか。

あなたを支えている人は、たくさんいるはずですが、もし、誰もいないのであれば、もう一度探して下さい。探してみるものが、大切なのです。必ずいます。

あなたは、日頃から「縁の下の力持ち」の人々に対して、感謝の念と優しさを持って、接するようにして下さい。「縁の下の力持ち」の人々によって、あなたが、生かされているのです。そして、あなた自身が、いろいろな方々の「縁の下の力持ち」になれるように、日々努力して下さい。「縁の下の力持ち」の人がいなければ、何事も上手くいかないのです。



毎日何回もありがとう 105



ありがとうは、相手に対する感謝の気持ちを表す言葉です。この5文字の言葉は、自分や周りの人に、強いパワーを与えてくれます。**ありがとうの言葉をもらうと、嬉しくなりますし、ありがとうと言うと自分自身が、気持ちよく幸せ感が高まります。**みんなありがとうが大好きです。

いろんな人に、毎日ありがとうと元気よく言えば、その一日が最高の一日になります。自分自身も楽しく一日が過ごせます。毎日何回もありがとうと、言えるようになりたいものです。

なかなかありがとうと言えない人は、どんな理由があるのでしょうか。

- 毎日が忙しすぎて、ありがとうと言うことができない。
- 心のゆとりがなく、ありがとうと言う場面が見つからない。
- ありがとうと言える相手が、いない。
- ありがとうと言うのが、恥ずかしい。

このような理由で、一日中一回もありがとうと言えない人が、いるかもしれません。それでは、パワーが弱くなり、元気が出ません。

毎日何回もありがとうと言うには、どうしたら良いのでしょうか。

- ☆ 食事の準備をしてもらったら、ありがとう。
- ☆ 新聞を取って来てもらったら、ありがとう。
- ☆ 家をきれいに掃除してもらったら、ありがとう。
- ☆ 電車の席を譲ってもらったら、ありがとう。
- ☆ いろいろな情報を教えてもらったら、ありがとう。
- ☆ コンビニ、レストラン、スーパーなどのお店で、お金を支払ったら、ありがとう。
- ☆ 仕事を手伝ってくれたら、ありがとう。
- ☆ いいことをしてくれたら、ありがとう。
- ☆ いろいろな人の誕生日・御祝い日に、ありがとう。
- ☆ 一日頑張った自分に、ありがとう。

このように一日何回もありがとうと言う機会は、誰にでもあります。勇気を出して、大きな声で、一日何回もありがとうと言ってみてください。そうすることで、感謝の感性と人間性が高まります。ありがとうと言うことが、日常の習慣になるという宝を手に入れることが、できるのです。



俺がよりあなたのおかげ 151



いろいろな人との集まりで、自分の自慢話をする人がいる。

- 俺が頑張ったので、仕事が進んだ。
- 俺のアイデアが、とても役に立った。
- トラブル対応は、俺だから上手くやれた。
- 商談がまとまったのは、俺のプレゼンが良かったからだ。

このように「俺が、俺の、俺だから」と言って自慢話をする。自慢話も少しなら皆耳をかしますが、いつもであれば、しだいに不快感を抱く人が多くなります。

どうして不快感を抱くのでしょうか。
自慢話をする人の「我」が出過ぎているのです。
聞かされる側の存在感や自尊心が傷つけられ、嫌気がさすのです。

**「我」を抑えてみて下さい。
聞かされる側の存在感や自尊心を高め、相手を爽快な気持ちにしましょう。**

そのためには、「あなたのおかげで」を入れて、話をするをお勧めします。

- ☆ あなたのおかげで、仕事が進んだ。
- ☆ あなたのアイデアのおかげで、仕事の役に立った。
- ☆ トラブル対応が上手くやれたのは、あなたのおかげです。
- ☆ あなたのプレゼンのおかげで、商談がまとまった。

人間関係が良好になるためには、自慢話を控えめにして、常に相手を尊重する言葉を使って相手に感謝しましょう。



日々是好日なり 222



映画「日々是好日(にちにちこれこうにち)」は、お茶の魅力を通して、季節のように生きることを学ぶ作品です。

雨の日は雨を聴く。
雪の日は雪を見て、
夏には夏の暑さを、
冬には身の切れるような寒さを。
五感を使って、全身で、
その瞬間を味わう。

「日々是好日」は、中国の禅師の言葉です。
禅師の悟りの境地を表した、最高の言葉です。

この意味は、毎日いい日が続いて良かったという、浅い意味ではありません。
日々の天気、お金の損得、いいことの有無など、優劣・損得・是非にとらわれた考え方でもありません。

こだわり、とらわれをさっぱり捨て切って、その日一日をただありのままに生きる、清々しい境地のことです。
例えば、豪雨であろうと、大切なものを失った日であろうと、ただひたすら、ありのままに生きれば、全てが好日なのです。

過ぎてしまったことに、いつまでもこだわったり、まだ来ぬ明日に期待したりしません。

目の現実が喜びであろうと、悲しみであろうと、ただ今、この一瞬を精一杯に生きる。
その一瞬一瞬の積み重ねが一日となれば、それは今までにない、素晴らしい一日となるはずで
す。



親への感謝を行動で 236



私の父親は、私が小学校五年生の時に、病気でなくなりました。
残念なことに、父親への感謝の気持ちを行動で表すことは、できませんでした。

父がなくなってからは、母親が一人で、三人の子どもを育てました。
二人の姉は、早くから嫁に行き、別に暮らすようになりました。
私は、学生時代を除き、母親と妻と一緒に暮らしています。
その間、母親は家事をしたり、私の子ども三人の子守りをしたりなど、たくさん協力してくれました。

母親が若い頃は、元気が良く、いつも活発に、動き回っていました。
未熟な私への助言などを、よくしてくれました。

今では、母親はかなり高齢になり、体が弱ってきて、歩くのにかなり時間が、かかるようになりました。
そのような母親への感謝の気持ちとして、次のような行動をしています。

- ☆ 毎週二回程、大好きな近くの温泉への送迎をしています。
- ☆ いっしょに車で、時々デパートやスーパーに行き、買い物の手伝いをしています。
- ☆ 毎週一回車で、趣味の踊りの会へ送っています。
- ☆ 母親に代わって、庭や畑の草刈りなどをしています。
- ☆ 母親の元気が出るように、家に孫やひ孫が来た時は、母親の部屋で、孫やひ孫と母親とで会話したり、遊んだりするようにしています。
- ☆ 月一回いっしょに、父親の墓参りに行っています。
- ☆ 母親の誕生日会など、家族みんなで祝うようにしています。

このように、母親への感謝をできるだけ、行動で示すようにしていますが、まだまだ十分ではありません。
感謝の気持ちを、言葉で伝えることも大切ですが、行動で示すことも、とても大切なことです。

ある人が、数年前に熊本県高森町の温泉施設で、柔道で有名な熊本県出身の山下泰裕さんにお会いしたそうです。
山下さんは、お父さんといっしょに、温泉に来られていました。

ある人が山下さんに、「今日はお風呂ですか。」と聞いたところ、山下さんは「私は普段は東京で過ごしておりますので、週に一度帰省し、家族風呂で両親の体を流して、私の感謝の気持ちを伝えることにしています。」と話されたとのことでした。

山下さんの心の偉大さと、行動に感心します。
今後とも親への感謝を、もっと行動で示していきたいと思います。

ありがとうとすぐ言おう 265



以前知り合いのある人から電話で、私に協力の依頼がありました。
そこで、私は、忙しい時期ではありましたが、協力の依頼を受け、数ヶ月頑張り、依頼に見事応えることができました。
依頼されたことが終わり、数ヶ月経った時、ある人と偶然出会いました。
そこで、ある人から、「ありがとう」と感謝の言葉を言われました。

みなさんは、このことをどう思われるでしょうか。

人は、人間社会の中で、人を支えたり、支えてもらったりしながら、生きています。
人として、人を支えるのは、当然のことだと思います。
しかし、自分が支えてもらった時は、どれほど自分が感謝しているかを、真心を込めて、ありがとうと感謝の言葉を伝えることが、大事なことです。

ある人は、人間的にも素晴らしく、立派な方です。
私への感謝の気持ちを、持っていたのです。
いつか感謝の言葉を言うタイミングが訪れるだろうと、思っていたのでしょう。
偶然出会ったので、ありがとうと言うことができました。
私も大変嬉しい気持ちになりました。

この場合は、偶然出会ったので、ありがとうと言うことができました。
しかし、多くの場合、感謝の気持ちがあっても、そのまま感謝の言葉を言わずに、済んでしまうことが多いかもしれません。

人に支えてもらった時は、どのタイミングで、ありがとうと言ったらいいのでしょうか。

- お願いしていた仕事が、全部完了したと報告を受けた。
- 友だちから借りていた本を、友だちに手渡しで返した。
- 自分の代わりに、家族が掃除・洗濯などをしてくれた。
- どうして問題を解決したらいいか尋ねると、いろいろなアイデアを教えてくれた。
- 置いたままにしていた忘れ物を、自分に届けてくれた。

このような場合は、まさにその時、ありがとうとすぐに言うことが大切です。

- ☆ すぐに言うと自分の感謝の気持ちが、相手に良く伝わります。
- ☆ お互いの声が聞けたり、顔の表情が見れたりして、お互いが温かい気持ちになります。
- ☆ ありがとうの言葉を通して、お互いの信頼と絆が深まります。
- ☆ すぐに言うことで、言うことを忘れてしまうことが、なくなります。

感謝の気持ちを込めて、真心から、ありがとうとすぐ言えるあなたは、誰からでも好かれ、可愛がられるようになります。
すぐに言うありがとうは、不思議な力を秘めています。

国民の祝日に感謝 325



国民の祝日に関する法律があり、一年間の国民の祝日が定められています。

第一条には、『自由と平和を求めてやまない日本国民は、美しい風習を育てつつ、よりよき社会、より豊かな生活を築きあげるために、ここに国民こぞつて祝い、感謝し、又は記念する日を定め、これを「国民の祝日」と名づける。』と明記されています。

近年日本人でありながら、国民の祝日の意義を理解していない人が、多くなっています。

国民の祝日の意義を十分理解し、国民の祝日を祝い記念するとともに、感謝を持って、行動したいものです。

☆ **元日** 一月一日 年のはじめを祝う。

☆ **成人の日** 一月の第二月曜日 おとなになつたことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます。

☆ **建国記念の日** 政令で定める日 建国をしのび、国を愛する心を養う。

☆ **天皇誕生日** 二月二十三日 天皇の誕生日を祝う。

☆ **春分の日** 春分日 自然をたたえ、生物をいつくむ。

☆ **昭和の日** 四月二十九日 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす。

☆ **憲法記念日** 五月三日 日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。

☆ **みどりの日** 五月四日 自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。

☆ **こどもの日** 五月五日 こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。

☆ **海の日** 七月の第三月曜日 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う。

☆ **山の日** 八月十一日 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。

☆ **敬老の日** 九月の第三月曜日 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。

☆ **秋分の日** 秋分日 祖先をうやまい、なくなつた人々をしのぶ。

☆ **体育の日** 十月の第二月曜日 スポーツに楽しみ、健康な心身をつちかう。

☆ **文化の日** 十一月三日 自由と平和を愛し、文化をすすめる。

☆ **勤労感謝の日** 十一月二十三日 勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。

元号が令和になり、今後国民の祝日が、少し変わるかもしれません。

国民の祝日の日には、ぜひその意義を心の中で思い起こし、感謝して有意義に過ごしましょう。

長寿をみんなで祝おう 336



母の米寿のお祝いをしました。
子ども・孫・ひ孫が集まり、みんなで長寿のお祝いをしました。
母は、とても喜んでくれ、笑顔いっぱいでした。

母の元気な姿と若々しさに驚くとともに、元気をいただきました。
これからも体に十分気をつけて、長生きできることを願っています。

長寿の祝いは、室町時代に始まり、江戸時代に一般庶民の間に広がりました。
どんな長寿の祝いがあるかを、紹介します。

人の世は山坂多い旅の道
年令の六十一に迎えがきたら

還暦(かんれき 六十一才) とんでもないよと 追い返せ

古希(こき 七十才) まだまだ早いと つっぱなせ

喜寿(きじゅ 七十七才) せくな老楽 これからよ

傘寿(さんじゅ 八十才) なんのまだまだ 役に立つ

米寿(べいじゅ 八十八才) もう少しお米を 食べてから

卒寿(そつじゅ 九十才) 年令に卒業は ないはずよ

白寿(はくじゅ 九十九才) 百才のお祝いが 済むまでは

茶寿(ちゃじゅ 百八才) まだまだお茶が 飲み足らん

皇寿(こうじゅ 百十一才) そろそろゆずろうか 日本一

念ずれば花ひらく

たくさんの方の長寿の祝いが、あります。

長寿のお祝いができることは、本人のみならずお祝いをする人も喜びです。
これからもみんなで、長寿をお祝いしたいものです。

クレームに感謝しよう 377



若い頃に、テーマを決めて、レポートを書く仕事がありました。
なんとか必死の思いで、レポートを書き上げました。

自分なりに満足したレポートでした。
完成したレポートを上司に見せると、驚くことに何とクレームの山でした。
レポートにたくさん付箋がはってあり、付箋にクレームが書いてありました。

そこから書き直しの始まりです。
付箋のクレームを読み、レポートを再度書き直しました。
しかし、上司に見せると、またレポートにクレームを書いた付箋が、はってありました。

また、レポートの書き直しです。
このようなことを何回も繰り返して、やっとレポートが完成しました。
完成したことの喜びよりも、レポート書きの難しさが、大変いい勉強になりました。

二回目のレポートを見せた時は、一回目よりクレームの付箋の数が、少なくなりました。
三回目のレポートを見せた時は、二回目よりクレームの付箋の数が、少ししかありませんでした。
レポート書きの本質の理解と技術が、向上してきたのです。

クリーニングの仕事で、汚れ落ちが悪いとクレームがくると、職人さんが必死にやり直して、美しく仕上げます。
何回かクレームがくると、同じ事を繰り返して、職人さんの技術が徐々に上がってきます。
そうなるとほとんど、クレームがなくなるということです。

**このようにクレームによって、人は鍛えられ、成長することができるのです。
クレームをうるさいと思わず、「ありがとう」と感謝しましょう。**

クレームを言う人は、もっといい仕事をしてくれることを、強く願っているのです。
クレームを言う人は、嫌なことを言わないといけないので、すごくエネルギーを使うのです。

**その思いに素直に答えられるように、クレームを活用し、改善・向上の努力をしていきましょう。
クレームは、非常にありがたい言葉なのです。**



問題点

もったいないを大切に 389



知っている子どもで、鉛筆をかなり短くなるまで、大切に使っていた子がいました。鉛筆削り機では、短すぎて鉛筆の芯を削ることはできません。

自分でカッターを使って、鉛筆を削り、最後の最後まで、使っていました。最後まで使わないと、もったいないので、使えるまで使っていました。

とても小さな鉛筆になっても、上手に使っていることに、深く感心したものです。もちろん鉛筆を買うお金がないので、そこまで使っていたのではありません。

もったいない心があるので、鉛筆以外の物でも、大切に使っているのです。使われる物は、最後まで使ってもらおうので、さぞ満足のことだろうと思います。

「もったいない」という言葉は、この頃の日本では、ほとんど聞かなくなった言葉の一つです。「物を無駄にしては、ばちが当たる」といった意味あいの他に、「恐れ多い」という意味もあります。

物を無駄にしてはいけない、というだけでなく、食べ物も資源も、地球の大自然から賜った、授かり物なのです。

私が小さい頃は、ご飯の一粒でも、もったいないので、何も残らないように、最後まできれいに食べていました。ご飯一粒でも残していれば、もったいないと、強く親から怒られたものでした。

これ以外にも、たくさんの努力をしていました。

- ☆ 水道の蛇口から、水滴一粒も無駄にならないように、コップを使って、上手に飲んでいました。
- ☆ もらった野菜などは、自分の家だけでは、あまりそうな場合は、他の家に分けていました。
- ☆ 学校での給食時間は、給食を絶対残さず最後まで、きれいに食べていました。
- ☆ 他の場所でお祝い事などあった時は、残り物を家に持ち帰り、大事に食べていました。
- ☆ 古着をもらって、大切に着ていました。
- ☆ 新聞紙・空き瓶・ペットボトルなどを、再利用していました。
- ☆ 家具や電化製品など修理をしながら、壊れるまで大切に使っていました。

アフリカなどの地域によっては、飲むための水を手に入れることさえ、大変なところもあります。子ども達は、学校にも行けず、水くみのために毎日何キロも歩いている、と聞いたことがあります。

現在の社会は、大量生産・大量消費の時代です。もったいない心が、非常に薄れてきています。

忘れかけているもったいない心を、再確認し、これから意識して、行動していきたいものです。世界は、資源保護・環境保護の運動が、少しずつ大きくななりとなりつつあります。

すみませんよりありがとう 413



あなたは、家族でレストランに行きました。
レストランの中に入り席に着くと、ウェイトレスがすぐに来ました。
そして、家族のみんなに、水が入ったコップを置いてくれました。

そんな時に、そのウェイトレスに、何か言葉をかけますか。
ひょとして、「すみません」と言葉をかけないでしょうか。

すみませんの言葉は、謝罪、恐縮などの気持ちを表す時の言葉です。
この場合に、相手がわざわざ家族のために、水が入ったコップを持ってきてくれたことに対して、申し訳ないと謝罪をしているのです。

おそらくそのウェイトレスは、すみませんの言葉を聞き、その言葉に喜ぶことは、ないでしょう。
このように何かをしてもらった時、すいませんと言う人をよく見かけますが、もったいないことだと思えます。

言う人も言われる人も、元気になる言葉があります。
それは、「ありがとう」「ありがとうございます」です。

- ☆ 料理を持ってきてくれたら、「ありがとうございます」
- ☆ コンビニのレジで、「ありがとうございます」
- ☆ 高速道路の料金所で、「ありがとうございます」
- ☆ 友だちが食事をおごってくれたら、「ありがとうございます」
- ☆ 店に忘れたバックを届けてくれたら、「ありがとうございます」

感謝の言葉を言った人は、感謝の言葉で自分自身が、気持ち良くなります。
感謝の言葉を言われた人は、喜びでいっぱいになります。
お互いが笑顔になることが、できるのです。

もちろん家族や部下が何かをしてくれた時も、「ありがとう」と言いましょう。
あなたが、他の人から何かをしてもらうことは、当たり前のことではありません。
大変ありがたいことなのです。



自分が存在することに感謝 438



今あなたは、生きています。
地球上に存在していて、あなたの人生を過ごしています。
多くの人ののおかげで、生かされているのです。
そのことは、決して当たり前ではありません。
あなたが生まれ、生きていく意義や価値があるから、あなたがいるのです。
もしそうでなかったら、あなたは、今ここに存在していないのです。

寓話の「盲亀浮木(もうきふぼく)」を紹介します。

あるとき、お釈迦様が阿難という弟子に尋ねた。
「そなたは人間に生まれたことを、どのように思っているか」
阿難が「たいへん喜んでおります」と答えると、お釈迦様は重ねて尋ねた。
「では、どのくらい喜んでいるか」
阿難は答えに窮した。
すると、お釈迦様は、次のようなたとえ話をした。

「はてしなく広がる海の底に、目の見えない亀がいた。その亀は、百年に一度、海面に顔を出す。広い海原には、一本の丸太が浮いている。その丸太の真ん中には、小さな穴があった。丸太は、風に吹かれるまま、波に揺られるまま、西へ東へ、南へ北へと漂っている。阿難よ、百年に一度だけ浮かび上がる、その目の見えない亀が、浮かび上がった拍子に、その丸太の穴に、ひょいと頭を入れることがあると思うか」

阿難は驚いて答える。
「お釈迦様、そのようなことは、とても考えられません」
「絶対ないと言い切れるか」
お釈迦様が念を押した。
「何億年、何兆年の間には、ひょっとしたら頭を入れることがあるかもしれません。しかし、『ない』と言ってもいいくらい難しいことです」
そう阿難が答えると、お釈迦様はこう話された。
「阿難よ、私たちが人間に生まれることは、その亀が、丸太の穴に首を入れることより難しいことなのだ。それぐらい有り難いことなのだよ。」

あなたは人間ではなく、他の生き物に生まれることもあり得たのです。
しかし、人間に生まれることができたことは、幸運だったのです。

途方もない確率で、今のあなたが存在しているのです。
有ることが難しいことで、「有り難い」のです。
宇宙が存在して、地球が存在して、動物が存在して、人間が存在して、自分が存在することは、とてつもなく希有なことです。
存在すること、共存することが、有り難く、ありがたいことです。
自分の存在に、これからも感謝の気持ちを持ち続けて、生きていきたいものです。

ありがたやありがたや 446



自分が今ここに生きていることが、ありがたいのです。
毎日が、ありがたいことの連続です。

一生ありがたいことが、続きます。
ありがたやありがたや、なのです。

ここで、寓話の「こぶで有難い(ありがたい)」を紹介します。

昔、有難屋吉兵衛という男がいた。
この男、すこぶる楽道家であり、かつて不平不満を言ったことがなかった。
その吉兵衛がある日、急いで外出しようとしたところ鴨居に頭をぶつけ、饅頭のようなこぶをつ
つた。
しかし、痛いとも言わず、両手でこぶをおさえながら「有難い、有難い」と感謝するばかりだった。

これを見ていた隣人は怪しんで尋ねた。
「吉兵衛さん、あんたはこぶができるほどの怪我をしながら、何が有難いのじゃ」
吉兵衛さんは答えた。
「有難いですよ。頭が割れても仕方がないのに、こぶぐらいで済んだんですもの。実に有難いと思
います」

自分に起きた不運にいつまでもとらわれていても、痛みが和らぐわけではありません。
逆に、忌々しさがこみあげ、かえって痛みが増すかもしれません。
それよりも、その程度で事が済んだ幸運をかみしめるほうが、幸せなのです。

ユダヤ人のジョークを紹介します。
「ユダヤ人は足を折っても、片足で良かったと思ひ、両足を折っても、首でなくて良かったと思ひ。
首を折れば、もう何も心配することはない」

これは、失ったものを気にすることなく、残っているものに感謝をしています。
首を折れば、死んでしまうけど、永遠に心配から解放されるので、ありがたいと感じているので
す。

そう考えると、何に対しても、どんなことが起ころうが、ありがたやありがたやの考えが、素晴らしい
のです。
さらに、ありがたやありがたやが、いつもあなたを幸せにしてくれるのです。



おごらず威張らず感謝の心 468



人は、年を重ねたり、地位が高くなったりするにつれて、おごったり威張ったりする傾向にあるように思います。

残念なことに、本人自身がそのことに気がつかない場合が、多いように思います。

他の人より自分が優位な立場や地位にいることで、知らない間に、おごりや威張りが身についてしまうでしょう。

そんな人は、みんなから好かれることはなく、いつの間にか傲慢になり、大きな失敗を起こすことがあります。

どんな時も、謙虚さを忘れずに、感謝の気持ちを持ち続けたいものです。

「AIG 全英女子オープンゴルフ」で 42 年ぶり日本人メジャー優勝を遂げた渋野日向子は、天真爛漫な性格で、“スマイルシンデレラ”と人気者になりました。

日本や世界のゴルフファンに笑顔と感動を届けた 20 歳の彼女は、偉業を成し遂げたのに、おごったり、威張ることがまったくありません。

優勝後の彼女の言葉を紹介します。

「しぶの、全英女子オープン勝ってしまいました。なんということでしょう。まだ実感がありません！笑 42 年ぶりの日本人優勝が私でよかったのかはわかりませんが、ちょっとでも皆さんに感動を与えられたかなって思います。」

「日本から遠く離れたイギリスまで応援しにきてくれた日本のみなさん、夜中なのに寝ずに見てくれてたみなさん、おめでとうと言ってくれたみなさん、本当に本当にありがとうございました」

「そして 1 週間キャディーしてくれたコーチの青木さん！ 青木さんに習ってよかったってちょこっと思いました！笑 ありがとうございます。みなさん応援本当にありがとうございました。早く日本に帰りたい」

彼女は、応援してくれた人やキャディーを務めた青木コーチへの感謝の言葉を伝えています。

彼女は、いつも笑顔で、周りのみんなを大切にしています。

☆今の自分は、多くの人に支えてもらっている。

☆今の自分は、周りの人によって生かされている。

☆今の自分は、多くの人から優しくしてもらっている。

☆今の自分は、みんなから元気のエネルギーをもらっている。

試合の時も、このように思い、プレイをしています。

それは、優勝後も同じです。

私たちも、おごらず威張らずどんな時も、感謝の気持ちを持ち続けていきましょう。

受けた「恩」は忘れない 518



「恩」の漢字のつくりは、口(環境)大(人の手を伸ばした相)と、心からできています。自分は、何のおかげでこのように、命があり人間として存在し、生活できているのかと思う心が、恩を知ることです。

恩といってもたくさんの恩があります。
天地の恩、人間の恩、道の恩、教えの恩など、あらゆる恩があります。
ありがたいことに、多くの恩を受けて、人は生かされているのです。

受けた恩を忘れずに、絶えず報いていくことが、人としての務めなのです。
ここで熊本日日新聞掲載、女性高齢者の「青年のお礼の手紙に感激」を紹介します。

うれしいことがあったのよ。
二十八日の朝、すごい土砂降りだったでしょ。
ごみ出しに行こうとして諦めていたところに、自宅の前をずぶぬれになった若い男性が通りがかったんです。

孫みたいに思えてね、傘を貸してあげたのよ。
安いビニール傘だったので、「これ使って。返さんでよかよ」とパッと渡したんです。
青年は深々と頭を下げて行きました。

そしたら翌朝、傘が返してあり、お手紙も添えてあったのよ。
「昨日はありがとうございました。深く感謝します」って。
感激しました。

今どきの若者にも、礼儀正しい人がいると分かりました。
私の方が、もっと優しい言い方をすべきだったと反省しています。

青年は、女性高齢者から雨の中、傘を貸してもらおうという恩を受けたのです。
青年は、その恩を忘れることなく、すぐ行動に移しました。
翌朝お礼の手紙を添えて、傘を返したのです。
女性高齢者は、青年のりっぱな態度に、感激しました。
青年と女性高齢者は、恩を通して、心が通じ合ったのです。

諺に「犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ」があります。
犬は三日間餌をやってかわいがれば、三年間恩を忘れないのです。
犬でさえそうなのだから、人間は受けた恩を忘れてはいけないという戒めの言葉です。

今までに親・兄弟・親戚・先生方・友だち・職場の同僚など、多くの恩を受けてきたからこそ、今の自分があるのです。
その恩に感謝しましょう。
その恩を忘れずに、恩に報いられるように行動していきましょう。

ありがとうの花を咲かそう 530



「ありがとう」の言葉は、いろんな時・いろんな場所・いろんな人が使います。
「ありがとう」の言葉を今までに使ったことがない人は、誰もいないでしょう。
「ありがとう」という言葉は、いろんなランキングで、1位に選ばれています！

- 21世紀に残したい言葉ランキング 1位
- 彼氏に求めている言葉ランキング 1位
- 自己肯定感を育む言葉ランキング 1位
- 子どもが大人からいわれてうれしい言葉ランキング 1位

「ありがとう」の五文字には、とても素晴らしい力が秘められています。

- ☆ 相手に対して、感謝を伝えます
- ☆ お互いが、ますます仲良くなります
- ☆ 元気が湧いてきます
- ☆ 嬉しい気持ちになります
- ☆ 人間関係が上手くいくようになります

このような、素晴らしい力を秘めているのです。

ここで、「おかあさんといっしょの歌」で、坂田修作詞・作曲の「ありがとうの花」を紹介します。

ありがとうっていったら みんなが わらってる
そのかおが うれしくて なんども ありがとう

まちじゅうに さいてる ありがとうの花
かぜにふかれ あしたに とんでいく

ありがとうの花がさくよ きみのまちにも ホラ いつか

ありがとうの花がさくよ みんなが わらってるよ

ほくらのゆめは みんなと いっしょに うたうこと あったかいてをつなぎ みんなで うたうこと

ちいさかった花のゆめ おつきふくらんで みんなといっしょ ありがとう うたいだす

ありがとうの花がさくよ きみのまちにも ホラ いつか

ありがとうの花がさくよ みんなが うたってるよ

ありがとうの花がさくよ きみのまちにも ホラ いつか

ありがとうの花がさくよ みんなが うたってるよ みんなが うたってるよ

「ありがとうの花」が、日本中いっぱい咲くことでしょう。

「ありがとうの花」が、きっとみんなを、笑顔で幸せにしてくれるのです。

仏様に感謝感謝 554



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

ここで、熊本日日新聞掲載の尾崎光正さんの「父と母」を紹介します。

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

父は七十六歳で他界しました。この夏二十三回忌の法要を済ませました。

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

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

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

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

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

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

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

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

今自分たちが生きているのは、仏様のお陰なのです。

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

「ありがとう」を口ぐせに 619



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

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

ここで、齋藤一人(さいとうひとり)さんの話をします。

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

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

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

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



ありがとうの貯金をしよう 708



人が幸せになれる言葉に、「ありがとう」があります。
この言葉を日常の生活・仕事の中で、たくさん言える人は、幸せな人なのです。
「ありがとう」は、魔法の言葉です。
「ありがとう」の言葉をたくさん言うと、いいことがあります。

- ☆感謝の気持ちが伝わる
- ☆感謝の感性が高まる
- ☆言われた人が喜び、笑顔になる
- ☆自分の気持ちが、明るくなる
- ☆自分や相手が、優しくなれる
- ☆人を大切に、謙虚になれる

このように目には見えないけれど、いいことがたくさんあるのです。
ここで熊本日日新聞掲載、主婦の『貯金と思って「ありがとう』』を紹介します。

あるサービスエリアで見つけた、ちょっとうれしい自動販売機。
お金を入れて、欲しい飲み物を選んで、ボタンを押すと、その商品が出てくるタイミングで、「ありがとうございます」と声がする。
次のを選んで、ボタンを押すと、今度は「シェーシェー」、中国語である。
以前にやった時は、「サンキュー」と「カムサハムニダ（韓国語）」。
いずれも「ありがとうございます」と言っている。
いろいろな国の人が訪れるんだろうな。
そして、なんだかうれしいと思うんだろうな。
運よく、自分の母国語が聞けたら、さらにうれしくなりそうだ。
その日一日幸せ気分になれそうだ。
改めて思うのは、「ありがとうございます」という言葉は、人を幸せにするということ。
新年にあたって、この言葉をいっぱい使いたいと思った。
自分も周りの人も幸せになれる。
どちらかというと、「すみません」を使うのが多い私。
道を渡るとき、止まってくれた車に「すみません」と言う。
何か他の人にやってもらっても、「すみません」と言ってしまう。
「あっ！ありがとうございます」の方が良かったかな、と後で思うこともしばしば。
「ありがとうございます」をいっぱい言いたいと思う。
そのほうが、心があたたかくなる気がする。
新しい年には、どれだけこの言葉が言えるか、貯金する気持ちで、過ごしたい。

**必ず「ありがとう」の貯金が、たくさんできることでしょう。
貯金が増え続けると、いつか何かいいことが起こるかもしれません。**

**「ありがとう」の貯金をすると思って、楽しんで「ありがとう」の言葉を使っていきましょう。
「ありがとう」は、魔法の言葉であり、幸せの言葉でもあるのです。**

「みなさんのおかげです」を口ぐせに 793



二人の青年が、仕事を頑張っていました。
二人とも努力が実り、与えられた仕事が、上手くいきました。
そんな時に、二人の青年が言う言葉が、大きく違いました。

一人の青年は、「私の仕事が上手くいったのは、上司が見えないところで、フォローしてくれたり、同僚や後輩が見えないところで、協力してくれたからです。」と、言いました。

もう一人の青年は、「私の仕事が上手くいったのは、日々自分が必死になって、努力をしたからです。」と、言いました。

どちらがこれから、伸びていく青年でしょうか。
それは、誰の目にも分かると思いますが、「みなさんのおかげです」と、感謝の気持ちの言葉を言う青年でしょう。

社会には、「天狗になれば、人は離れていき、謙虚な姿勢でいれば、人は寄ってくる」という法則が、歴然と存在しています。

「人の役に立てれば嬉しい」「人の世話になれば、肩身が狭くて居心地が悪い」と、思うのが人間の心理です。

ですから、相手を立てれば、相手はあなたに必要とされていると感じて、さらに協力するでしょう。

あなたのそばにすることが、気持ちがよく、寄ってくるのです。

天狗になった青年を、反面教師として、いつも謙虚でいたいものです。

プライベートも仕事も、「みなさんのおかげです」を、口ぐせにしましょう。

あなたの言葉に、周りのみんなは、大変喜んでくれるのです。



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。**



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。**

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、より頻繁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。