

優しさの力 4



アメリカの音楽家であるレディー・ガガの話である。小さい頃いじめられた時に、母が「優しさでやっつけなさい。」と話してくれた。

その言葉が今でも心に残っていて、どんなことに対しても優しさをもって、行動しているとのことである。

優しさ(愛)は、何よりもまさる力である。



携帯電話さん 13



「携帯電話さん」何のことか分かりますか。女優の土屋太鳳さんが、何か物を探す時に、必ず「～さん」と呼んで探すそうです。

例えば携帯電話を探す時は、「携帯電話さん、携帯電話さん」と呼んで探すそうです。

物に対しても「さん」を付けて探すのが素晴らしいですね。

土屋太鳳さんだけがこうするのではなく、家族全員が同じようなことをするそうです。

土屋太鳳さんは、外見・言葉使いなどから、自然と優しさが伝わってきますし、家族みんなも心が温かいんでしょう。



ご先祖様とのつながり 44



年明けに必ずするのが、お墓参りです。ご先祖様に、今こうして健康で幸せであることのお礼と今年の頑張りを見ていただくように、お話をします。お墓参りをすると気持ちが清々しくなり、これからさらに良いことが起こりそうな気がします。

また、毎月命日の日には、お坊さんに自宅に来ていただき、仏壇の前で心を込めて、お経を唱えていただきます。ありがたいことだと思います。きっとご先祖様もお喜びのことと思います。

NHK の番組に「ファミリーヒストリー」があります。これは、著名人(主に芸能人、スポーツ選手など)のルーツを辿る番組ですが、毎回、毎回感動します。お父様のシベリア抑留の話、お母様の金銭のご苦労の話、先祖が有名な武将の話、戦争で何もかも失った話など、胸が痛くなるほどの話に、ついつい涙うるうるしてしまいます。知らなかったことを知ること、ご先祖様の生き方や愛を学ぶことができます。

今の自分は、両親、祖父母、曾祖母、ご先祖様と繋がっていて、その延長上に、今の自分があることに、あらためて気づかされます。今ある命は、多くのご先祖様により生かされている命でもあるのです。

ご先祖様とのつながりに感謝し、今の自分を輝かせ、次へとバトンタッチできるようになりたいものです。



ブーメランで愛される 55



マザーテレサの言葉を紹介します。

親切で慎み深くありなさい
あなたに出会った人がだれでも
前よりももっと気持ちよく
明るくなって帰れるようになさい
親切があなたの表情に
まなざしに、ほほえみに
温かく声をかけることばにあらわれるように
子どもにも貧しい人にも
苦しんでいる孤独な人すべてに
いつでもよろこびにあふれた笑顔をむけなさい
世話するだけでなく
あなたの心を与えなさい

マザーテレサは、この言葉の通り、世界中の人々に分け隔てなく心を与え続け、愛と優しさを振りまいてくれた人である。そして、いまだに多くの人々から愛され続けている。それだけマザーテレサの心が無限大に、愛情深いのであろう。

多くの人々から愛されるわけは、マザーテレサが、一生涯を通じて、人々に心を与え続けたからである。

マザーテレサの心は、ブーメランのように人々の心に拡散し、大きな愛となり、今度は逆に、人々からマザーテレサへの愛となって、返り続けているのである。

人生は、不思議なもので、ブーメランのようである。「愛すれば、愛される」「良いことをすれば、良いことが返ってくる」のである。また、「意地悪をすれば、意地悪をされる」「憎しみが、憎しみを生む」のである。

マザーテレサの素晴らしさは、心を与えることに対する、何かの期待をしたり、見返りを求めたりなど、一切しなかったことであろう。



いのちのバトン 88



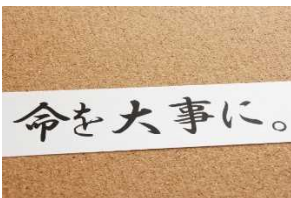
楽しみにしている番組に、NHK のファミリー・ヒストリーがあります。昨日は、芸能人・俳優の伊東四朗さんのファミリー・ヒストリーでした。家族の歴史を取材する中で、伊東は東京・台東区出身ですが、両親は静岡出身だということがわかりました。さらに、そんな伊東家のルーツをひもとくと、思いがけず平氏と源氏の祖先に繋がっていました。また、父親が、大の芸事好きであり、伊東四朗さんの喜劇の道に繋がっていました。

相田みつをさんの詩「自分の番 いのちのバトン」を紹介します。

父と母で二人
父と母の両親で四人
そのまた両親で八人
こうしてかぞえてゆくと
十代前で千二十四人
二十代前では……？
なんと百万人を超すんです

過去無量の
いのちのバトンを受けついで
いま ここに
自分の番を生きている
それが
あなたのいのちです
それがわたしの
いのちです

今ある自分の命は、両親・祖父母・曾祖父母……とずっと繋がって来たのです。遠い遠い繋がりの中で、今の自分の命があるのです。あらためて命の大切さ強く感じます。これから未来へも命が繋がることを願います。



もっと人を好きになろう 155



もしあなたが結婚したいと願っているとしたら、
そんな時に、心の中にピタッとくる人と出会ったとしたら、あなたはどんな行動を取りますか。

まずは、もう一度会うことにするでしょう。そこでは、楽しく話せるような内容の話をします。
次に2回、3回・・・と、どんどん会う回数を増やしていきます。
回数が増えるごとに、はじめはただ楽しい内容の話が、しだいにお互いの仕事のこと、家族のこと、将来のことなど、個人的な内容の話をするようになります。

このような過程を経て、お互いがもっと好きになり、愛がはぐくまれ、結婚というゴールにたどり着きます。

これは、結婚の例で、具体的な話をしましたが、人が人をもっと好きになりたいと願う時に、大変役立つ話なのです。

人が人をもっと好きになるための法則があります。それは、接触頻度が増えるほど、情報量が多いほど、好きになる可能性が高まるのです。

- あの人ともっと仲良くなりたい。
- あの人から、もっといろいろ教わりたい。
- あの子のファンになると、いいことが起こりそう。

このように今考えている人は、会う回数を増やす、情報量を増やす、このことにエネルギーを注いで下さい。おそらくもっと好きになり、願いが叶うことでしょう。



分け合えば皆嬉し 171



ケーキ好きの四人で、ケーキを食べようとしています。
ケーキは、全部で六個です。
どのように食べたら、いいでしょうか。

二人が二個ずつ食べ、残りの二人が一個ずつ食べました。
すると不公平だと思い、もめ事が起こります。
皆あまりいい気分はしません。

知恵を出して、皆が一個半ずつ食べました。
皆が同じように、上手に分けました。
すると皆が笑顔になり、嬉しい気持ちになりました。

最近のテレビ番組で、父親の遺産相続の分け方で、母親と兄弟が争い合っていることが、報道されています。
それぞれの自己主張が強く、なかなかまとまりません。
なんと悲しいことだと思います。

皆がお互いの気持ちを理解し合い、知恵を絞って欲しいものです。
ケーキの場合のように、皆が笑顔になり、嬉しい気持ちになって欲しいものです。

相田みつをさんの詩を紹介します。

☆うばい合えば足らぬ わけ合えばあまる

この詩のように、皆が互いの立場を尊重して、何事も奪い合わず、分け合うように努力をすることが大切なのです。

分け合えば、皆が嬉しい気持ちになれます。

これは、物やお金だけではありません。

いいことやいい情報も、皆で分け合えば、皆嬉しい気持ちになります。

どんな時も、分け合うことを優先させましょう。



誰でも好きなら未来は明るい 182



あの人は好き、この人は嫌い、好き嫌いがはっきりしている人がいます。それは、大変損をしていることとなります。

好きな人に対しては、楽しい気分になりますが、嫌いな人に対しては、面白くない気分になります。できればいつも、楽しい気分の毎日がいいでしょう。

そのためには、好き嫌いをせず、誰でも好きになることが、とても大切なのです。未来のチャンスや成功は、必ず人によって運ばれてきます。そうすると好きな人が多いほど、未来は明るくなります。

あなたに好きな人がいるとします。すると次のようなことが、たくさん見えてくるでしょう。

- 笑っている笑顔が、可愛い。
- 話すこと言葉が、おもしろく楽しい。
- 誰に対しても優しい行動をする。
- 考え方が、しっかりしている。

このように相手のことを思います。人は、好きというだけで、相手のいいところが、たくさん見えてきます。そして明るく楽しい気持ちに、なれるのです。

好きな人がたくさんいれば、いつもいいところだけを見ることができます。いつでも明るく楽しい気持ちになれます。プラス思考の自分になれます。

これから、どんどんたくさんの人を、好きになって下さい。もし今嫌いな人がいれば、嫌わずに好きになるように、努力をしてみてください。

誰でも好きになれるあなたなら、いい運が引き寄せられます。きっと未来は今以上に、明るくなることでしょう。



あなたを先に私は後に 206



仕事帰りに、今日皆で飲み会をしようと、急に決める人がいます。皆で盛り上げようとするのは、嬉しいのですが、急な決定で自己中心的な気がします。自分の気分や都合で、決めたのかもしれませんが。

参加できる人もいるかもしれませんが、なかには参加できない人もいます。

- 今日、妻の誕生日で、早く帰る予定だった。
- 友だちと夕食を食べる予定だった。
- 保育園に子どものお迎えがある。
- 飲み会に参加すると、帰る電車に間に合わなくなる。

このようにそれぞれ事情があります。しかし、決めた人が上司であれば、断りにくくあります。困ったものです。

皆で飲み方を計画するのなら、自分の都合で、急に決めるのではなく、それぞれの事情等を配慮して、かなり前から決めておくことが、いいのではないのでしょうか。そうすると参加者も多いと思います。

夢中になって二人で話をしている時に、後から来て、二人の話に割り込む人がいます。二人の話が途中半端になって、困ってしまいます。二人の話が終わるまで待っていて、話が終わったら、話しかけると、いいのではないのでしょうか。

**何事も自己中心ではなく、他者中心がいいと思います。
あなたを先に、私は後にが、いいのです。**

自分も大事ですが、より他の人のことを、優先に考えることが、できるようになりましょう。



おもてなしの心 221



2020年には、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。
2019年には、熊本県において、女子ハンドボール世界選手権大会・ラグビーワールドカップが開催されます。
2018年には、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界遺産登録が実現し、天草では、崎津集落が世界遺産となりました。

日本や世界中の人々が、日本・熊本県・天草を訪れます。
これによりスポーツだけでなく、文化・歴史等の交流がなされます。
また、人と人との温かい交流がなされます。

充実した温かい交流のためには、なんといっても、おもてなしの心が大切です。
おもてなしの心とは、顧客に対して心をこめて歓待や接待やサービスをしたり、いろいろな人に心のこもった待遇をする心のことです。
昔は、お遍路におけるお接待など、布施の精神に基づくものが、日本の文化として知られています。(遍路接待には、良い行いの実践としての意味、功德を積むという意味があります)。

おもてなしの心で、具体的にどんなことをしたら、いいのでしょうか。

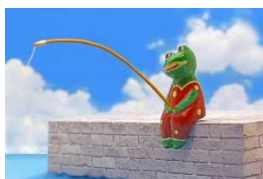
- ☆ 出会った人に、笑顔で挨拶をする。
- ☆ 道を尋ねられたら、笑顔でわかるように教える。
- ☆ 困っている人を見たら、助けたり優しくする。
- ☆ 体が不自由な方のために、エレベーターを案内したり、椅子を用意する。
- ☆ タクシー・自家用車の乗車・下車には、ゆっくりと時間を取ったり、手伝ったりする。
- ☆ ボランティアとして、大会運営や観客の安全な移動等の仕事の協力をする。
- ☆ 電車やバスなどで、席を譲る。
- ☆ 日本や地域の文化・伝統・歴史等を紹介する。
- ☆ 日本や地域の料理を用意する。
- ☆ 日本や地域の良さや名所等を紹介する。

これ以外にも、おもてなしの心で、たくさんできることがあると思います。
自分にできる、温かいおもてなしをしましょう。

訪れた土地での温かいおもてなしは、人の心に感動を生みます。
来て良かった、また来たいという気持ちになります。
人の温かい心に触れ、清々しくなります。

おもてなしの心は、きっとあなたに、出会い・喜び・感動をプレゼントしてくれることでしょう。

あなたは信じて待てますか 254



学校教育の世界は、人と人との信頼関係で、成り立っています。

- 子どもと子どもとの信頼関係
- 子どもと先生との信頼関係
- 子どもと親との信頼関係
- 先生と先生との信頼関係
- 親と親との信頼関係
- 親と先生との信頼関係

このような信頼関係があつて、学校教育が成り立っています。

信頼関係がなくなると、いじめ、不登校、校内暴力、クレーム、不祥事など、いろいろなことが起きます。

信頼関係がなくなると、正常な教育活動ができなくなります。

それだけ人間関係において、信頼関係は重要なのです。

これは、学校教育だけに限ったことでは、ありません。

人々の職場や日常の生活においも、人と人との信頼関係があるので、普段何事も問題なく、スムーズに進んでいます。

信頼関係においては、自分が相手のことを、信じて待つことができれば、お互いの信頼が大きく高まります。

- ◎ 職場の同僚と仕事を分担し、同僚が仕事を完成するのを最後まで待つ。
- ◎ 友だちにお金を少し貸したので、返してもらうまでじっと待つ。
- ◎ 恋人から、結婚のプロポーズをされるまで待つ。
- ◎ 知り合いからの返事の電話を待つ。

このように、相手を信じて待つ、いろいろな場合があります。

さて、あなたは、相手の人を信じて、待つことができているでしょうか。

ひょとして、信じて待つことが、苦手かもしれませんね。

では信じて待つためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 時間がかかっても、最後まで待ち続ける。
- ☆ 待っている間、焦らずリラックスして、自分を落ち着かせる。
- ☆ 待っている途中で、相手に早くするように要求したり、批判したりしない。
- ☆ あの人なら間違いないと、絶対信じて待つ。
- ☆ 裏切られた場合など、不安になることを想像しない。
- ☆ 結果や返事など、急いで求めすぎない。

このような努力をすると、信じて待つことが、できるようになります。

信じて待つことができると、相手はあなたを、さらに信頼するようになります。

相手を信じて待つことは、相手に対して、あなたの優しさと愛を示すことなのです。

自分が一番大切 280



世界中で、一番大切なものは、何でしょうか。
いろいろあるかもしれませんが、やはりなんと言っても、自分が一番大切です。

みなさんは、いつも自分を大切に、しているでしょうか。
ひょっとすると、自分が一番大切ではない人が、いるかもしれません。
それでは、自分が可愛そうです。

- 自分を一番に優しくできないと、他の人も優しくできません。
- 自分を一番に許すことができないと、他の人も許すことができません。
- 自分を一番に信じるのができないと、他の人も信じるのができません。
- 自分を一番に幸せにできないと、他の人も幸せにできません。
- 自分を一番に素晴らしいと思わないと、他の人も素晴らしいと思えません。

自分が一番大切な人が、他の人を大切にすることができます。
ぜひ、自分が一番大切な人になりましょう。

- ☆ 自分は、いいところを、たくさん持っている。
- ☆ 自分は、どんなことがあっても、自分を責めない。
- ☆ 自分は、大きなミスをしたとしても、自分を許すことができる。
- ☆ 自分は、自分をいつも信じている。
- ☆ 自分は、大きな可能性を持っている。

こんな人は、自分が一番大切な人です。
自分が世界で最も重要な人物であることを、心に刻みましょう。

そして、時々自分に、「自分が一番大切です。」と言ってあげましょう。



愛の言葉をたくさん言おう 293



自分は、愛されていないと感じる人がいます。
これは、多くの人が感じる悩みです。
今世の中は、愛に飢えている時代です。
もっと愛で満たされる世の中であって欲しいと、強く願います。

愛を感じるためのとてもいい方法があります。
それは、愛の言葉を自分から進んで、多くの人に対して、たくさん言うことです。
愛を心の中に秘めているだけでは、ほとんど愛が伝わりません。
自分の言葉で伝えることが、必要なのです。

- 愛の言葉を自分から言うことで、愛に対する感性が高まります。
- 他の人が言う愛の言葉を、敏感に感じることができるようになります。
- 自分自身の心がいつも愛の言葉で満たされ、幸せに感じます。
- 他の人も愛で満ち足りた気分になります。

愛の言葉は、「愛しています。」だけとっていませんか。
愛の言葉は、驚くほどたくさんあるのです。
愛の言葉を紹介します。

- ☆ ありがとう
- ☆ いっしょにしようね
- ☆ すごい
- ☆ カッコイイ
- ☆ すてき
- ☆ いいこと言うね
- ☆ 好き
- ☆ 大好き
- ☆ あなたのそういうところが好き
- ☆ 可愛い
- ☆ いっしょにいると楽しいね
- ☆ 私、幸せ者だな
- ☆ センスいいね
- ☆ ずっといっしょにしようね
- ☆ おもしろすぎる
- ☆ いい人だね
- ☆ 今から帰るね

このように愛の言葉は、たくさんあります。
愛の言葉で、愛を多くの人に、降り注ぐことができます。
愛の言葉を言うことは、そんなに難しいことはありません。
あなたが愛を感じた時に、あなたなりの愛の言葉で、声に出して言えばいいのです。

愛の言葉をたくさん言いましょ。
愛の言葉を素直に、たくさん言えるあなたは、すてきです。

譲る心で気持ちが穏やか 326



コンビニで商品を購入しようと、レジの前に行きました。
ちょうどその時、もう一人の人がレジの前に来ました。

このように同時になった時に、あなたは、どのような対応をしますか。

- 自分がさっと前に出て、レジで購入を先にすませる。
- 自分は、少し待って、もう一人の人を先にさせる。

自分が先にする人は、日頃から何でも自分が先でないと、気がすまない人でしょう。
このような人は、少しの時間を我慢することができません。
思い通りにいかないことがあると、イライラして気持ちが、落ち着かなくなります。

もう一人の人を先にする人は、日頃から何でも自分が後になっても、気にしない人でしょう。
このような人は、少しの時間を気にせず、いつも落ち着いています。
思い通りにいかないことがなく、常に平常心で気持ちが穏やかです。

ちょっとした違いですが、大きな違いがあります。

- ☆ 横断歩道で渡ろうとしている人を見て、車を止め、人が渡るのを待つ。
- ☆ 混雑している電車の中で、立っている老人に、自分の席を譲る。
- ☆ 道路を車で進行中に、脇道から車を入れようとしているのを見て、車を止め、その車を入れさせる。
- ☆ お互い言いたいことがある時に、相手に先に言わせる。
- ☆ 仕事で上手くいった時、上司の手柄にさせる。

このように日頃から、いろいろな譲る場面があります。

譲る心を持ちましょう。
譲る心が、あなたの気持ちを穏やかにしてくれるのです。



いつまでも根に持つ人は嫌われる 372



人間は、感情的な動物です。
それ故、感情に任せて、カットすることがあります。

人は、相手に自分の考えを、押しつけます。
相手の考えを、批判したりします。
相手に対して、嫌なことをします。

こうなると上手くまとまる話も、対立が起こり、お互いが炎上します。
話を止めた後も、嫌な気持ちが続きます。
相手のことを、いつまでも根に持つようになります。

根に持つの意味は、いつまでも恨みに思っ、忘れないことです。
このようなことが起こると、お互いにとっていいことは、一つもありません。
しかし、残念なことに、このようなことは、人間社会の中で、よく起こるのです。

私が知っている二人は、お互い仲がよい関係でした。
ある時二人の意見が対立し、長く話し合いをしましたが、お互いの意見を受け入れたり、曲げたりしませんでした。
それ以来、二人はお互い根に持つようになりました。

幾度となく私は、仲介に入り、再び仲良くさせようとしたのですが、意地の張り合いが続きました。
残念なことに、とうとう仲直りすることは、できませんでした。
二人は、お互いが会うことのない場所に、異動になりました。

このように、いつまでも根に持つ人は、誰からも嫌われます。
どんなに対立したり、嫌なことがあっても、さらっと忘れてしまいましょう。

お互いの考え方や行動の違いを認め、許し合いましょう。
嫌なことをさっと忘れて、また笑顔で話ができる人が、誰からも好かれるのです。



人の弱さを受け入れよう 381



提出文書を期日までに、なかなか提出できない人がいました。
その人は、いつも上司から厳しく注意を、受けていました。

「今度は、間に合うように提出します。」と約束するのですが、やはり約束が守れません。
見ていて、大変可愛そうです。

そこで、遅れる理由をその人に、そっと聞いてみました。
すると、自分はルーズな性格で、取りかかりに時間がかかること、期日が近づくと、焦って仕事が進まないこと、と理由を恥ずかしそうに、話してくれました。
また、家庭では、子育てや両親の介護があり、毎日多忙を極めているとのことでした。

ありがたいことに、自分の弱さを、素直に私に話してくれました。
私は、上司から注意を受けて当然だと、はじめは思っていたのですが、話を聞き、考えが変わりました。
もっと早くこのことを聞けばよかったと、反省しました。
その人なりに、よく努力しているのです。

そのような状況では、期日までに間に合わないのは、しかたがないことかもしれません。
期日までに、間に合わせるように、厳しく注意をすることだけでは、問題の解決には、ならないのです。

そこで、私は、その人の今の状況を上司に、詳しく説明しました。
その上司は、理解を示してくれ、期日を過ぎても、少しの間は、猶予してくれるようになりました。
また、仕事の量を少し軽減してくれるようになりました。
家庭においては、夫婦で話し合いをして、お互いもっと協力するようになりました。
私は、時々その人の相談相手になるようにしました。

人は、誰でも他の人には、なかなか正直に、言えない弱さがあります。

- ☆ 覚えなければいけないことが、なかなか頭で覚えられない。
- ☆ 収入が少なくて、思うように支払いができない。
- ☆ 体の具合が悪いが、言うと家族に迷惑をかける。
- ☆ 用事があり、休みを取りたいが、上司に言いにくい。
- ☆ 仕事への対応が上手くできなくて、勤めが長続きしない。
- ☆ 性格的にいろいろな人と、すぐトラブルを起こしやすい。

このような人に、その人の弱さを、一方的に批判することは、止めましょう。
今会社や社会が、厳しくなっている状況があるように、感じます。
学校では、不登校、社会では、引きこもりが多いのは、そのせいかもしれません。

その人の立場に立って、その人の弱さを優しく、受け入れましょう。
みんなが人の弱さを、受け入れることができる人間社会に、なって欲しいものです。

非行少年と共に生きる 390



少年院、刑務所出所者、保護観察中等の非行歴を承知で雇用し、人権を尊重して社会復帰を支援する民間ボランティアの事業主のことを、協力事業主と言います。反省は、一人ではできるが、更生は一人ではできない、と言われます。

福岡県保護観察所協力雇用主会の会長、野口義弘さんは、北九州でガソリンスタンドを経営されています。

これまで主に少年百四十名以上を雇用、現在も三カ所のスタンドで、社員三十名の中、半数以上が対象者です。

野口義弘さんは、次のように、話をされています。

生まれつき悪い子はいません。

みんな心の優しい子ばかりです。

だから私は面接をしたら、自己否定感を持たせないために必ず採用します。

遅刻・欠勤をしたら、家まで社員が迎えに行きます。

規範意識が低く、悪いところを直すより、良いところを見つけ、褒めて自信をつけさせます。

事件を起こしても、解雇はありません。

何故なら過去雇用して、一度で更生した者は、いないからです。

店の売上金を持ち逃げした少年、薬物に手を出して行方不明になったり、警察に補導され面会に行ったり、大変なこともあります。再び雇用します。

現在成人二人が拘置所、三人が少年院に入所していますが、必ずまた私の元に帰ってくるでしょう。

十三年前に弊社スタンドの金庫破りをした十六歳の少年を警察に自首させ、少年鑑別所出所後、スタンドで雇用しました。

現在は更生し建設会社の社長になり、当時の自分と同じ非行少年たちを雇い、更生支援をしています。

私の自慢の少年です。(現在二十九歳、結婚して三人の子どもの父親)

野口義弘さんの生き方は、関係者ばかりでなく、私たちみんなに、非行少年と共に生きることの大切さを、強く教えてくれます。

非行歴がある人は、誰からも怖がられる傾向にあります。

親や家庭が原因で、あたり前の生活が奪われた非行少年も多いのです。

誰でも、人生において大きな失敗を、繰り返します。

そのことを温かく見守り、共に生きる社会にしたいものです。



人の三つの愛で幸せになろう 395



人に対する愛をあなたは、持っているでしょうか。
誰も愛することができない人は、とても心配です。
ぜひ人を愛することができるように、努力をしてみてください。

次の様な人がいます。

- 自分だけしか、愛することができない人
- 家族だけしか、愛することができない人
- 仕事関係の人しか、愛することができない人

このような人は、一つのことだけしか、愛を振りまくことができません。
これでは、本当の幸せを得ることが、非常に難しいのです。

また、次の様な人がいます。

- 自分と家族だけしか、愛することができな人
- 自分と仕事関係の人しか、愛することができない人
- 家族と仕事関係の人しか、愛することができない人

このような人は、二つのことだけしか、愛を振りまくことができません。
一つのことだけよりは、いいと思いますが、それでも、本当の幸せを得ることが、難しいのです。

どんな人が、本当の幸せを得ることが、できるのでしょうか。

- ☆ 自分と家族と仕事関係の人を、愛することができる人
- ☆ この三つを三角形みたいに、バランス良く愛することができる人
- ☆ 三つの愛を振りまくことで、本当の幸せになることができると知っていて、日頃から実践している人

このように、人の三つの愛を持っている人に、なれるように努力していきましょう。
どの愛も、とても大切なのです。
どの愛も、決しておろそかにできません。

自分だけ、楽しいことをしているのは、良くありません。
仕事関係の人と自分だけで、楽しいことをしているのは、良くありません。

仕事関係の人との関係が上手くいき、家族をいつも大事にして、自分ももちろん大切にできるようになると、必ず大きな幸せを手に入れることが、できるでしょう。

遠くからでもあなたを支えられる 419

応援してます！



自分の家から離れ、一人で暮らしている人も多いと思います。

- 遠くの高校・大学に進学して、一人で暮らしている。
- 会社に就職して、知らない土地で暮らしている。
- 家族を支えるために、都会で出稼ぎをしている。
- スポーツを鍛えるために、専門的な施設に行き、そこで暮らしている。

多くの人が、毎日必死で生活をしていることでしょう。

一人で暮らしていることは、知らない人との出会いもあり、大きく自分を成長させます。一人で何もかもしなくてはならなく、遅くなり、心を強くすることができます。

しかし、時には、自分一人になった時、苦しくてたまらない時、思うことが上手くいかない時など、家族や小さい頃からの友だちが、近くにいないことで、さみしく感じることもあることでしょう。自分は一人ぼっちだと、強く感じることもあるでしょう。

NHK朝ドラの「なつぞら」で、なつが東京から北海道十勝に帰った時の、なつとおじいちゃんの会話を紹介します。

なつ

「さみしい。たまらない。」

「おじいちゃんは、さみしくないの。」

おじいちゃん

「わしだってさみしい。」

「ずーっとさみしい。さみしくてたまらん。」

「人間は一人で生きていくためには、ずーっとさみしくてあたりまえ。」

「一人で生きていかなければ、ならない。」

「遠くにいたって、支え合っている。」

「わしは、ずーっとおまえを支えている。」

おじいちゃん言葉で、なつは、おじいちゃんの大きな愛を、感じる事ができたのです。さびしくても、遠くからいつも支えてもらえることで、元氣とやる氣が湧いてきたのです。

あなたが、今自分は一人ぼっちと感じていても、遠くから家族・友だちなど、多くの人があなたを支え、応援しているのです。

決してあなたは、一人ぼっちではないのです。



好きになるクセで幸せになろう 427



いろいろな人に出会った時、出会った人を好きになりましょう。

- あ的那个人は、話してみて、とても優しい人だ。
- あ的那个人は、誰に対しても、礼儀正しい人だ。
- あ的那个人は、私が話すことをよく聞いてくれて、笑顔が素晴らしい人だ。
- あ的那个人は、進んで何でも意欲的にできる人だ。
- あ的那个人は、楽しい話をたくさん知っている人だ。

このように、人の良さや個性を見つけ出し、人を好きになりましょう。
人の悪い面を見るのではなく、良い面を見るようにしましょう。

人を好きになれば、他の人もあなたを好きになれます。
いっしょに楽しい時間を、過ごすことができます。

これは、人に限ったことではありません。

- ☆ 自分が任されている営業の仕事が、好きだ。
- ☆ 趣味の将棋が小さい頃から、好きだ。
- ☆ 数学の勉強が、好きだ。
- ☆ 今自分が通っている大学の自由な雰囲気が、好きだ。
- ☆ 家族の笑顔が、最高に好きだ。

このように、何でも好きになりましょう。
好きになるクセを、つけましょう。

好きになると楽しいのです。
好きになると、意欲的に喜んで何でもできます。
辛く苦しいことでも、楽しいと思えます。
良い結果を出すことができます。

古代ギリシャ哲学者のアリストテレスの言葉に「真の音楽家とは音楽を楽しむ人であり、真の政治家とは政治を楽しむ人である。」があります。

何でも好きになるクセは、きっとあなたに大きな力と幸せを、もたらすことでしょう。



本音で話せる友だち 511



誰にでも、友だちがいると思います。
友だちがいる人は、幸せな人なのです。

- いろいろな話が、自由にできる
- 自分の考え・思いを理解してくれる
- 知らない情報・経験話を教えてくれる
- 携帯電話等ですぐに、直接話ができる
- 慰めたり、喜んだりしてくれる
- いっしょに同じ行動をしてくれる

このようないい点がたくさんあります。
自由に話ができるなかに、人に言えない自分の悩み・本音などもあります。
話をすることで、気持ちがスッキリになり、落ち着くことがあります。

ここで、熊本日日新聞掲載、女子小学生の「一人でもいい本音出せる友」を紹介します。

「本当の友達」とは何か、と聞かれて、みなさんは、すぐに答えることができますか。
考えたことはありますか。

私は本当の友達とは、どんなときでも、本音をはき出せる友達だと思います。
なぜなら、心の中で自分が感じていることを相手に知ってもらえて、より理解が深まるからです。
ある小学校で行ったアンケート調査では、「信頼できる友達、大好きな友達がいる」と答えた人のうち、約八十%の人が、理由として、「自分が感じた不満や喜びを話し合えるから」と答えています。

これは小学生のデータですが、大人の方でも、本音を洗いざらいはき出せる友達と、親しい関係を築いているのではないのでしょうか。

また、最近ふえている、「いじめ」による自殺やひきこもりなども、本音を話せる友達がいれば、防ぐ手助けになると思います。

「いじめ」は、味方が一人いるだけで、ひ害者がきり出せなくても、心の本音をいつも聞いている友達は、気付いてくれるはずです。

私自身、いじめられたときに、いつも味方だった友達にとっても支えられて、乗り越えることができました。遊んでいて楽しいと思える友達も、たくさんもっていていいとは思いますが、やはり、一人でも本音や、心のさげびに耳をかたむけてくれる友達をもった方がいいと思います。

「本音」で話すことにより、本心が見えて、心が通じる「本当の友達」になれるのだと思います。

女子小学生が言っているように、一人でも本音で話せる本当の友だちがいると、心強いと思います。

友だちは、ありがたいものです。

いつまでも本音で話せる友だちを、大切にしていきましょう。

両親を敬い、孝行しよう 517



現代の日本において多くの高齢者が、一人暮らしをしています。
子どもたちは、地元の仕事がなく、遠いところで生活をしています。

高齢者にとっては、近くに子どもがいないことは、大変不安です。
両親の面倒を見てくれる子どもが、いないのです。

これは、日本だけの問題ではありません。
中国にも同様な問題がありますが、さらに深刻な問題に直面しています。

中国・北京に住む 55 歳の女性は、一人娘を十二歳で亡くしました。
そのとき失ったものは、たった一人のわが子だけでなかったのです。
老後の安全と支えとなるはずだった存在も、なくなってしまったのです。

その女性は、老朽化した二部屋の住宅に高齢の両親とともに、急病にかかることを恐れながら暮らしています。
衰えた体や医療費など老後の面倒をみってくれる子どもがいないのです。
収入はわずかな年金だけで、治療費を支払えるあてはないのです。

中国の「一人っ子政策」では、一般的に一人の子どもが親二人と祖父母四人の面倒をみることになります。(現在は一人っ子政策は、廃止されています)
そして唯一の子どもを失った家族には、面倒をみってくれる子どもは一人も残らないのです。
たった一人の子どもを失った家庭は、推定 100 万世帯に上ります。
両親・祖父母の面倒を見る子どもがいないことは、とても深刻な事態なのです。

**中国では、子どもが両親を敬い、面倒を見るのは当然と考えられています。
論語においては、「父母への孝行を重んじ、年長者に恥をかかせるようなことはしない」との教えがあります。
この教えは、人として守らなくてはならない、とても大切な徳なのです。**

日本においては、両親への尊敬の念と親孝行の意識が、少し薄らいできているように感じます。
両親と子どもとのトラブルが増えたり、両親に連絡もしない子どもが増えています。

両親は、子どもを愛情持って温かい心で、大切に育ててくれたのです。
いつまでも両親を敬い、孝行する態度が、あなたの人間性を高めるのです。



雑草にも名前がある命がある 555



あなたは、同じ職場の人の名前を、正確に言えるでしょうか。
ひょっとすると同じ職場の人であっても、名前を知らない人も多いかもしれません。

そんは人は、「君」「あなた」「あの人」などと呼ぶのでしょうか。
私の名前は、宮崎寛と言います。
親がつけてくれた名前で、寛は、人生を寛大に生きて欲しいとの願いで、命名してくれました。
とても気に入っている名前です。

人には、誰でも立派な名前があり、大切な命を持っています。
他の人の名前を知らないと言う人は、人に対する愛情が少し弱いのかもしれません。
大勢の人がいる場所であっても、一人一人名前があり、大事な命があるのです。

昭和天皇は、次の言葉を述べられています。

雑草という草はない。
どんな植物でもみな名前があって、それぞれ自分の好きな場所で生を営んでいる。
人間の一方的な考え方で、これを雑草として決め付けてしまうのはいけない。

昭和天皇が、どんな草も名前を持っていて、命があり、生の営みがあることを強く述べられています。
心の温かさと広さが伝わってきます。

人も同じで、それぞれ名前があり、命を持って日々の生活を営んでいます。
すべての人が、大切な一人の人間なのです。

大勢の人と見る見方を止めましょう。
大切な一人、一人と見る見方をしましょう。
いつも一人、一人を大事にできる自分でありたいものです。



おじいちゃん大好き 566



朝ドラ「なつぞら」では、主人公のなつは、おじいちゃんが好きです。
なつは、おじいちゃんから、牛の育て方を教えてもらいました。
おじいちゃんは、戦争孤児だったなつを、家族の一員として受け入れてくれました。
おじいちゃんは、開拓者としての生き方、人としての生き方をなつに教えてくれました。
おじいちゃんは、なつの人生を応援してくれました。
なつは、おじいちゃんがいたからこそ、アニメーターとしての自分の人生を、開拓することができたのです。

私の祖父は、クリーニングの仕事をしていました。
若い頃役場の仕事をしていましたが、火事が発生し、その責任を取り、役場を辞めて、クリーニングの店を開いたのです。
店に行くと、汗びっしょりになって仕事をしながら、「良く来たな」といつも優しく声をかけてくれました。
一生懸命働いている祖父の姿が、いつも輝いていました。
祖父は、発明が大好きで、たくさんの発明をして、特許を取っていました。
特に「竹で作った睡眠まくら」のことを、笑顔で詳しく話してくれました。
晩年は、認知症になりましたが、私にとっては、大好きな祖父でした。

ここで、熊本日々新聞掲載、小学生の「じいちゃんはいんちしょう」を紹介します。
わたしのおじいちゃんはいんちしょうという病気です。
まだ私の名前はおぼえているけど、これいじょうひどくなってほしくないです。
何回も同じことを言っても、すぐわすれてしまいます。
でもそんなおじいちゃんに私はやさしく何回も声をかけてあげます。
じいちゃんが出て行こうとすると、私もついていきます。
まいごになってほしくないからです。
じいちゃんは孫と遊ぶのが好きで、いつも遊んでくれます。
私が小さいころだっこをしてくれたり、どこにでもつれて行ってくれました。
時がたつにつれて、どんどんわすれていきます。
今は、夜七時ぐらいになっても散歩に行くので、みんなで「行ったらだめ」と止めます。
私はどんなじいちゃんでも大好きです。
これからも私のことをわすれないでね。
しょうらいかんごしになってじいちゃんとばあちゃんを助けてあげたいです。
じいちゃんがひどくなくてもやさしく声をかけてあげたいと思います。
いつまでも元気でいてね。

孫からこんなに愛されているおじいちゃんは、幸せ者です。
おじいちゃんの孫に対する愛が、確実に孫に伝わっているのです。
孫は、本当にいい子に育っています。
少しでも認知症が良くなって、孫と楽しく過ごして欲しいと思います。

おじいちゃんとの縁と絆は、深いのです。
いつまでもおじいちゃんを大好きでいたいものです。

無関心からさようなら 586



次の様なことをよく言う人がいます。

- そのことは、私とは関係ありません。
- そんな関係ない話は、しないで下さい。
- 関係ある話に絞って、話して下さい。
- 関係ないことには、関わりたくありません。
- 関係ないことには、目を向けしないで下さい。

このように、関係あるかないかを線引きしているのです。

関係ないと判断すると、無視したりします。

自分にとって有益なことのみに、関心を示します。

有益でなければ、無関心でいるのです。

はたして無関心でいることが、本当にいいのでしょうか。

無関心でいることで、人として大きな間違いを犯していることにならないのでしょうか。

愛と慈しみの象徴として「マザー・テレサ」がいます。

この名前を知らないという人は、世界中探してもほとんどいないのではないのでしょうか。

インドを中心に世界の貧しい人たちのために生涯をかけて奉仕し、無償の愛と慈善の心をその身を持って体現しました。

世界で最も偉大な人物の一人として知られています。

マザー・テレサといえば、1979年に受賞したノーベル平和賞で有名なエピソードがあります。

テレサはノーベル賞の授賞式であっても、普段通りの白い木綿のサリーと皮のサンダルという粗末な格好で出席しました。

そして賞金である約20万ドルは全てカルカッタ(インドの町の1つ)の貧しい人々のために使うことを希望し、こう言ったそうです。

「私のための晩餐会は不要です。その費用はどうか貧しい人々のためにお使いください。」

「社会や他の誰かのために奉仕する」と口で言うのは簡単です。

しかし、マザー・テレサのように行動を伴って体現できる人はごく稀です。

しかも、それを長い期間、一切の見返りなしで実行できる人は、ほとんどいないと言えるでしょう。

マザー・テレサが残した名言に、「愛の反対は憎しみではなく、無関心である。」があります。

まさに人間の本質をついた言葉だと思えます。

無関心であることは、決していいことではありません。

無関心であることは、愛がないことなのです。

無関心からさようならをしましょう。

どんなことに対しても、できるだけ興味・関心を向けましょう。

本当は世の中のすべてのことが、自分とつながっているのです。

自分では、気づきませんが、深く関係しているのです。

どんな小さなことにも、興味・関心を寄せ、温かさや愛を持って、行動していきましょう。

関心力を高めることが、愛を深めることになるのです。

人の心の痛みがわかる人になろう 673



人の心の痛みが、わからない人がいます。

- 失恋したばかりの人に、自分のノロケ話を平気でする人がいます。
 - 失業中の人の前で、自分の仕事の自慢話を楽しくする人がいます。
 - 学歴が中学卒業の人に、大学時代の楽しい思い出を威張ったように話す人がいます。
 - 太っている人の前で、体型や体重の話を、笑いながらする人がいます。
- もっと人の心の痛みをわかり、このような話題をさけることが、優しさではないでしょうか。ここで、「赤ん坊を取り合った女たち(中央アジアの昔話)」を紹介します。

ある日、赤ん坊を連れた母親が、川に洗濯をしに来ました。

母親は、赤ん坊を少し離れた場所に寝かせて洗濯を始めたのですが、そこへ一人の女が近づいてきて、赤ん坊を連れ去ってしまいました。

しばらくして、赤ん坊がないことに気づいた母親が、あたりを探し回ると、女が子どもを抱いて遠くへ逃げていくのが見えました。

必死で追いかけて、だいぶ走ったところで、やっと母親は女に追いつき「私の子を返しなさい」と叫びましたが、女は「まあ、これは私の子どもだよ」としらを切り、いい合いになってしまいました。

この騒ぎに大勢の人々が集まってきたのですが、そこにはどちらが本当の母親なのかを知っている人は誰もいません。

集まった人たちも困ってしまい、知恵者のマージャという男を呼んできました。

事情を聞いたマージャは、さっそく地面に円を描き、真ん中に赤ん坊を置き、円の外側に二人の女を向かい合わせました。

「ワシが合図したら、赤ん坊をうばいあうのだ。うばい取った方が勝ちじゃ」

こういい、マージャが合図をすると、二人は赤ん坊を取り合いました。

ところが、あまり強く引っ張ったので、赤ん坊は痛くて泣き出してしまいました。

すると、片方の女は、パッと手を放しました。

そこで、もう一人の女は、赤ん坊を一人占めして、こういったのです。

「ほら、やっぱりこの子は私のものだよ」

すると、マージャは、女をとがめました。

「その子は、オマエの子ではないぞ。オマエは、さっき赤ん坊が痛がって泣いていても、平気で引っ張っていた。本当の母親ではない証拠だ」

こういって、母親の手に赤ん坊を戻してあげました。

それを見ていた人たちは、手をたたいて喜んだということです。

赤ん坊を力ずくで取り合ったら、赤ん坊は痛いに決まっています。

人を大切に作る気持ちに満ちあふれている人は、他人の痛みを知っているのです。

相手を傷つける言動をとらないように心がけることは、相手を尊重するうえで、欠かすことができないのです。

そのためにも、ぜひ人の心の痛みが、わかる人になりましょう。

愛する人にはいいことがある 675



人や動物、草花や自然などを愛することができる人がいます。
愛する人は、命などを大切にして、優しく、みんなからも愛されます。
逆になかなか愛せない人がいます。
愛せない人は、命などを粗末にして、冷たく、みんなからも愛されません。
生きていく上で、愛することができることは、大変素晴らしく大事なことです。
ここで、「花咲かじいさん(日本の民話)」を紹介します。

昔々あるところに、おじいさんとおばあさんが、住んでいました。
子どもがいなかったので、シロというイヌをとてもかわいがっていました。
ある日、シロが畑でワンワンと、ほえつづけています。
「おや、ここを掘れといっているのかな。よしよし、掘ってみよう」
こう思ったおじいさんが畑を掘ると、大判小判がザクザク出てきました。
それを聞いた隣の欲張りじいさんが、シロを借りて、むりやり畑に連れて行き、キャンキャンと鳴いたところを掘ってみると、ガラクタばかりが出てきました。
これに怒った欲張りじいさんは、シロを殺してしまい、知らんふりをしました。
シロの亡きがらを見つけた善良なおじいさんとおばあさんは、泣く泣く畑にシロを埋め、棒をさしてお墓を作ったのです。
すると、翌日にはその棒が大木となっていたので、その木で臼を作り、もちをつくとその中から宝物が出てきました。
それを知った欲張りじいさんは、強引に臼を借りてきて、自分もちをついてみました。
しかし、出てくるのは石ばかりなので、怒った欲張りじいさんは臼をたたき割って、燃やしてしまいました。
大切な臼を焼かれた善良なおじいさんさんが、残った灰を家に持って帰ろうとしたところ、風が吹いてきて、灰が枯れ木にフワリとかかりました。
すると、その枯れ木に花が咲きました。
おじいさんは嬉しくなって、「枯れ木に花を咲かせ、みんなに喜んでもらおう」と考え、灰をまいて美しい花を、たくさん咲かせていきました。
すると、ちょうどそこを通りかかったお殿様がそれを目にして、「ほう、見事じゃ」とたいそう喜び、おじいさんはほうびをもらうことができました。
それを見ていた欲張りじいさんが、灰を横取りしてまくと、なんとお殿様の目に灰が入ってしまいました。
そのため、欲張りじいさんは、殿様の家来からこっぴどく叱られ、牢屋に入れられてしまいました。

**善良なおじいさんは、イヌのシロを大変愛していたのです。
深く大きな愛で、愛することができたのです。**

それで、結果的に大判小判・宝物・ほうびを、手に入れることができました。
欲張りじいさんは、まったく愛することができず、悪いことばかりが起こったのです。

**人やいろんなものを愛する人には、このようにいいことが起こるのです。
愛する人には、プーメランのように、自分への愛となって返ってくるのです。**

毎日自分をほめる習慣を 720



幸せに生きる上で、とても大事なことがあります。
それは、自分自身を信頼し、大切にすることです。

自分自身を信頼し、大切にすると人は、自分に優しく対応することができます。
そんな人は、他の人に対しても、優しくなれるのです。
だから信頼され、好かれるようになります。

例えば、自分に対していつも「自分はダメだ。何もできない人間だ」と言い続けていると、
自信をなくし、本当にそんな人間になってきます。
「自分はできる。頑張れる人間だ」と信じ、思い続けていると、本当にできるようになっ
てきます。

言葉には、不思議な力があります。
プラスの言葉には、あなたの中に隠された「素晴らしい意識や感性、能力」を引き出して
くれる魔法の力があるのです。

そのために、ぜひ毎日自分をほめることを、習慣にすることをお勧めします。

- ☆今日は、予定していた仕事が最後までできた。よく頑張った。
- ☆会議で自分の考えを丁寧に説明することができた。上手になってきているよ。
- ☆仕事でトラブルがあったけど、素早く対応ができた。ずいぶん成長してきている。すご
いね。
- ☆友だちが悲しんでいたの、話を聞き、優しくできた。心をこめた励ましができたよ。
- ☆テレビを見て、面白かった。声を出して笑っていたよ。元気だね。
- ☆1日元気に過ごせた。今日も楽しく過ごせたね。ラッキー。

このように、毎日の出来事から、頑張った自分を思い出して、事実といっしょにほめま
しょう。

毎日が、プラスのエネルギーでいっぱいになり、体がますます元気になります。

自分を大切にしている人は、自信と優しさが漲ってきます。
自分のことを、深く理解することができます。
自分にも他の人にも、愛が伝わり、満たされるのです。



なにげない言葉から相手を知ろう 790



初めて会った人と話をして、帰りに次のようなことを、言われました。

「初めてお会いしましたが、あなたは思った通りの人でした。話をするときの笑顔が素敵でしたよ。優しく丁寧に話をさせていただき、感謝しています。話された映画のことは、私も知っていて、実は私は映画が大好きなのです。機会がありましたなら、一緒に好きな映画を見たいものですね。今日は、一緒に楽しく話ができ良かったです。ありがとうございました。」

このような、なにげない言葉から、相手のことがよくわかります。

- ☆自分のことを会う前に、どんな人かと想像していて、会うのを楽しみに、待っていた。
- ☆笑顔や話し方の価値をほめ、そのことに感謝までして、とても繊細で優しい人です。
- ☆映画が好きで、一緒に見たいと声を掛けてくれる、気さくな人です。
- ☆一緒に楽しく話できたことを、喜んでくれ、思いやりがある人です。
- ☆最後に感謝の言葉を話していて、礼儀正しい人です。

帰りの時のなにげない言葉で、相手の人柄・趣味・価値などを、知ることができます。尋問のように相手のことを聞かなくても、なにげない言葉で、相手のことがわかるのです。

しかし、相手のことを知ろうとする気持ちがない人は、どんな言葉を聞いても、相手のことがわかりません。

相手のことを知ろうとする、強い気持ちがある人は、なにげない言葉で、相手のことがよくわかるのです。

なにげない言葉でも、心があふれ出る、大切な言葉なのです。

相手の心とふれあうことが、できる言葉なのです。



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。

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。

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。**



自分のために生きよう 901



世の中には、人のために、頑張りすぎる人がいます。子どものため、親のため、夫のため、妻のため、仕事のため、学校のため、会社のためなどです。

そのように自分を捨てて、何かのために、一生懸命になることは、貴重なことです。

しかし、それもやり過ぎると、自分が潰れてしまうことに、なります。

親が、子どものために必死になって、子育てしていたのに、子どもが独立をしてしまい、生きる気力を、失ってしまった。

社員が、社長のために身を捧げてきたのに、社長からリストラをされ、病気になってしまった。

このように、自分のために、生きることを忘れて、人のために、頑張りすぎたのです。

どこかで、知らず知らずのうちに、無理しすぎたのです。

うつ病タイプの人には、特にこの傾向が、目立ちます。

もっと自分のことを、大切にすることが、必要です。

たとえば、宗教家は、人を救うためにある、と言います。

けれども、お釈迦（しゃか）様が、悟りをひらいたとき、彼は自分の思想で、世の中や苦しむ人を、救済しようなどとは、まったく思っていなかったのです。

それどころか、この悟りは、たいへんに高尚であるから、とても凡人には、わからないだろうと、思っていたのです。

そこに梵天（ぼんてん）神があらわれ、「おまえの悟ったことは、とてもいいことだから、ぜひ世の中に、広めるべきだ」と、釈迦を口説きはじめた。

気が進まなかった、釈迦でしたが、さすがに相手は、梵天神。

押し問答の結果、「それではしかたない」と、折れることになった。

そして、しばらくしてから、説法の旅に、出ることになったのです。

ところが、ここで釈迦は、梵天神にこう条件を、つけたのです。

せめて旅に出かけるまでの間だけでも、この悟りを、自分一人のものに、しておくことを、許して下さいと。

梵天神も、「まあ、それくらいは、しかたないだろう」と、これを了承した。

そうして、旅に出るまでの間、毎日釈迦は、悟りを開いた木の下で、ひとりでニヤニヤしながら、座っていたのだった。

お釈迦様だって、自分のことを、大切にしていたのです。

自分のことを大切にすることから、人々の気持ちが、よくわかったのでしょう。

もっと気持ちを、楽にして、生きましょう。

自分がしたいこと、楽しいことを、気持ち良くしましょう。

自分のために、生きましょう。

そのことが、自分自身を、大切にすることなのです。