

喜ぶことを教えよう 19



生きていく上で私たちは、親・学校の先生・友だち・先輩などいろいろな人からたくさんのことを教えてもらいます。大変ありがたいことであり、そのおかげで、今の自分があるのです。

これからは、いろいろな人に対して、相手が喜ぶことをどんどん教えてあげましょう。みなさん喜ばれると思います。

私もしあわせ塾のホームページで情報発信しているのは、みなさんを喜ばせるためです。

喜ぶことを教える人は、みんなから愛されることでしょう。教えた後に相手が笑顔になると最高ですね。相手の笑顔を少し意識して生活してみましょう。



応援力でパワーアップ 59



箱根駅伝で走った後の選手のインタビューの中で、多くの選手が「沿道のたくさんの人の応援で、元気が出て、自分の力を十分出し切ることができました。」と話す。また、いろいろなスポーツ大会でも応援が、選手にパワーを与えている。

これは、スポーツに限ったことではなく、学業・仕事・日常生活においても、何かを始めたり、行動を起こそうとする時や実際に行動している時に、周りの人が応援してくれると、その応援でパワーがアップする。

「成功すると思いますよ。」「素晴らしいことに挑戦していますね。」「何か困ったことがあったら相談して下さい。」「お手伝いしましょうか。」「応援してくれる人を紹介しますよ。」「お金が必要な時は、支援します。」などいろいろな応援の仕方があります。

しかし、世の中には、「こんなこと夢で終わってしまう。」「あなたには、無理だ。」「おそらく失敗するだろう。」と心配し、不安をあおる人もいます。あなたは、どちらでしょうか。

何かを始めたり、継続し続けることには、失敗や不安は、つきものです。そんな時は、みんなで応援して、パワーアップしてあげましょう。

応援力がある人は、誰からも好かれますし、パワーの持ち主です。相手の気持ちに寄り添い、信じ続けることで、自分の応援力をさらにステップアップして、みんなをパワーアップしてあげましょう。

そうすれば、自分も悩んでいる時などいろいろな場面で、みんなから応援してもらえることでしょう。



他の人のために 91



仏教の言葉で、「利他の心」があります。これは、他の人のためになることを、進んですることができる心のことです。生きるとは、自分のために生きるのでは、ありません。生きるとは、他の人のために生きてこそ、自分が生かされ、幸せになれるのです。

熊本日々新聞掲載の中学生の作文を紹介します。

「給食委員長にやりがい感じ」

私は3年間給食委員となり、最後の1年間は委員長として頑張ってきました。給食終了後の最後の全体の片づけは委員長の仕事です。毎日の昼休みは遊ぶ時間などありません。

そして、毎週金曜日は、おぼんふきのふきんと台ふきの洗濯をします。放課後に各クラスごとに配ることも仕事です。なりたての頃は、きついと思っていましたが、これが当たり前だと思うようになり、委員長としての仕事が楽しくなりました。

毎日がバタバタで遊ぶ時間などなかったり、委員長として本当に頑張れているかと不安になったりすることもあります。でも、みんなが残さず食べてくれるように「腹いっぱい運動」という取り組みを行って、みんなが残さず食べてくれて、頑張ってよかったなと思いました。残さずに食べることを意識してくれたのでよかったです。今まで大変だったけど、やりがいを感じることができました。高校でもこの経験を生かして頑張ります。

この中学生は、給食委員・給食委員長としての3年間の経験を通して、りっぱに「利他の心」が育ちました。また、人として、多くのことを学ぶことができました。きっと高校やこれからの人生において、活躍されることと思います。そして、他の人にも「利他の心」を伝えてくれることでしょう。

2020年に、東京五輪・パラリンピック大会が開催されます。競技会場などで活動する「大会ボランティア」への募集がありました。目標は8万人でした。無償なので、目標達成は難しいと思われていましたが、結果は、なんと204,680人の方の応募がありました。日本人だけでなく多くの外国人もいました。予想に反して、応募数が多いのに驚きました。そして、多くの人々が、大会をボランティアで支えようとする熱意に頭が下がりました。

大会の成功とこれを機に、さらに「利他の心」が広がることを強く願っています。

人に喜ばれ、役に立つことをすることは、自分を大切にすることになります。

実践は、何も難しいことはありません。日常生活の中で、困っている人がいたら、手伝ったり、家の掃除をしたり、道路に落ちている空き缶を拾ったりなど、自分が出来ることをすれば良いのです。遠慮せずに人のために、関わっていきましょう。



人にしてあげたことは、すぐ忘れよう 131



- あの人には、この前手伝ったのに、自分が忙しい時には、手伝ってくれない。
- 食事の時に、みんなにいつもご馳走しているのに、あの人からは、ご馳走してもらったことがない。
- 贈り物を贈ったけど、相手からの返礼がない。
- 仕事の仕方を優しく教えたのに、今では知らないふりをしている。
- 困っていた時に協力したのに、こちらが困っていても助けてくれない。

このような不平・不満を抱くことがあるかもしれません。不平・不満があると、人間関係が悪くなります。これでは、お互いが困ったことになります。

刻石流水(こくせきりゅうすい)という言葉があります。これは、「受けた恩義はどんな小さくても心の石に刻み、施したことは水に流す」ことを言います。人から受けた恩は、その人に返すのみならず、より多くの人に施すこと。そして自分が施したことは、その瞬間に忘れることの教えです。

人に対して施しをした時は、ついつい相手からの見返りを期待してしまいます。その見返りが無い時、自分自身の心の中に、不平・不満が湧き上がるのです。

そこで、**人にしてあげたことは、すぐに忘れてしまえばいいのです。何時までも覚えておかず、瞬時に忘れてしまえばいいのです。人として、当然のことをしたまでです。**そうすれば、人間関係が悪くなることは、決してありません。

もし、後から相手からのお礼・見返りがあった場合は、忘れてしまっているので、喜びが倍増します。相手との関係もさらに良くなります。

人にしてあげたことは、すぐ忘れてしまうことが、本当の優しさなのです。



相手の望みを叶えよう 189



商売のコツは、相手が何を欲しいのかを知り、それに応えていくことです。そんなに難しい事では、ありません。

人間関係作りも商売と同じです。
相手の望みを、叶えることが大事です。
そこであなたは、次のことに取り組むと人間関係が、豊かになります。

- ☆ 相手が何を望んでいるか、即座に察知します。
- ☆ 相手の望みが叶うための、アイデアや方法を考えます。
- ☆ 望みが叶うために、相手に説明したり、行動したりします。
- ☆ 望みが叶うまで、できるだけ努力を惜しみません。

相手は、望みが叶うとあなたを信頼するようになります。
あなたを頼りにするようになります。
強固な人間関係ができるのです。

相手のどんな望みでも構いません。
大きな望みだけでなく、小さな小さな望みでもいいのです。
すぐに叶えられる望みでもいいのです。

このように相手の望みを叶える人は、縁を作ることが上手い人です。
そこから多くの人との交流が生まれ、人脈が広がっていきます。

いつも相手の望みを叶えようとする、自分でやりたいものです。



いろいろな人に知恵を教えよう 397



昔海の近くに住んでいる、貧しい少年がいました。
そこに来た人が、その貧しい少年を見て、大変可愛そうに思いました。

さっそくその人は、船に乗り魚をたくさんとって、少年に食べきれないほどの魚を与えました。
その人は、とても優しい人で、少年に魚という物を与えたのです。
お腹をすかせている少年を、魚でお腹いっぱいさせたかったのです。

少年は、大喜びで、美味しく魚を食べました。
喜んだ少年は、すぐに魚をすべて食べ終わり、また、貧しい暮らしが続きました。

そこに来た別の人が、その貧しい少年を見て、大変可愛そうに思いました。
さっそくその人は、少年といっしょに船に乗りました。
船に乗って、少年に魚の取り方を教えたのです。

少年は、その人の教で、自分一人でも魚が上手に取れるようになりました。
その人は、賢い人で、少年に魚の取り方の知恵を与えたのです。
貧しい暮らしをしている少年に、自分で魚をたくさん取ること、豊かな暮らしをさせたかったのです。

少年は、毎日毎日魚取りに、出かけました。
たくさんの魚を取ることで、貧しい暮らしがなくなり、一生豊かな暮らしができるようになりました。

どちらの人も、いい人です。
しかし、人に物をプレゼントするより、生きる知恵を教えた方が、一生涯その知恵を、役に立てることが出来ます。

子どもから大人、高齢者のどんな人でも、たくさんの素晴らしい知恵を持っています。
その知恵を多くの人々の笑顔と喜びにつながるように、遠慮なく教えましょう。

私もこのようにホームページを作り、ブログ等を公開しているのも、自分が持っている知恵をできるだけ多くの人に、教え伝えるためなのです。

相手の今の状況を見ながら、その人にあった知恵を教えていきましょう。
きっとその人は、教えてもらった知恵を生かして、行動することができるようになるでしょう。
あなたの知恵が、生きるのです。



人の役に立っているあなたは幸せ 409



次のようなことを、幸せと感じている人がいます。

- お金持ちになった。
- 会社で偉くなった。
- 海外旅行をすることができた。
- 美味しい料理を食べることができた。
- 好きな電化製品を買うことができた。

どれも素晴らしいことです。
大いに幸せを感じていいでしょう。

このような幸せは、自分が望むことができ、喜んで幸せと感じているのです。
それ以外にも、自分だけの幸せではなく、自分と人との関係で、さらに幸せと感ずることがあります。

学校では、先生が子どもたちに、勉強を教えます。
子どもたちは、勉強が分かったり、できたりすると笑顔で喜んでくれます。
先生は、子どもたちの喜ぶ姿を見て、子どもたちの役に立っていることを実感し、充実した幸せを感じることができるのです。
このように人の役に立つことで、人は幸せを強く感じるのです。

- ☆ 設計士・大工は、住みやすい家を作り、依頼者から喜んでもらえます。
- ☆ スーパーの人は、日々の食材などを売り、購入者から喜んでもらえます。
- ☆ 美容院では、客の好みにあった髪型にして、お客から喜んでもらえます。
- ☆ 俳優は、映画やドラマで演じて、見た人から喜んでもらえます。
- ☆ 工場で電化製品を作る人は、電化製品を使う人から喜んでもらえます。

人にとって、人の役に立つことは、大変有意義で価値があることです。
気づかない人もいるかもしれませんが、世の中のほとんどの人が、人の役に立っているのです。

**人の役に立っているあなたは、間違いなく幸せなのです。
遠慮しないで、もっと幸せを味わいましょう。**



人のためになるかを考えよう 428



商売の本質は、お客様のためになる商品を売ることです。
お客様が買って良かったと、喜んでくれる商品を売ることです。

商品を開発・販売する時には、お客様のためになるかを考えることが、とても重要です。

- 会社のためになる
- 金儲のためになる
- 社長のためになる
- 社員のためになる
- 材料購入者のためになる

このように考えて、商品を販売すると、商売は決して上手くいきません。
一番は、お客様のためになるです。
これは、商売に限ったことではありません。

- ☆ 政治家は、国民のためになるかを考えよう。
- ☆ 家族は、家族のためになるかを考えよう。
- ☆ 店や銀行は、お客様のためになるかを考えよう。
- ☆ 学校は、子ども達のためになるかを考えよう。
- ☆ 役所は、住民のためになるかを考えよう。
- ☆ テレビ局は、視聴者のためになるかを考えよう。

一番に、人のためになるかを考え、適切に判断・行動することが、ぜひ必要です。
このことは、誰でもわかっていることだと思いますが、実際には、そのことが守られていないこともあります。
口では人のためと言いながらも、自分たちの利益のためだったりします。

**常に人のためになるかを考え、判断・行動できる人は、正しい道を進むことができます。
迷いやぶれがなく、一貫して安定しています。**

誰からも信頼され、愛されます。
人のためと考える人が、必ず幸せになれるのです。



次の世代につながる生き方 445



- 今の自分が、よければいい。
- 今の家庭が、よければいい。
- 今の会社が、よければいい。
- 今の世の中が、よければいい。

このように考えている人が、ほどんどではないでしょうか。

この考え方は、今を生きる人に対して、大切なことです。

つまり自分が、生きている間、現世がよければいいという考え方です。

もう少し視野を広く考えて、次の世代にもつながるようにしたら、どうでしょうか。

私は、今しあわせ塾のホームページを作成し、ブログを書いています。

これは、今生きている人に、少しでも役立つようにと書いています。

しかし、それだけではありません。

私が死んだ後も、ホームページは残ります。

これから生まれる次の世代にも、ホームページを見て、ぜひ幸せの生き方について、学んで欲しいと強く願っています。

ここで、寓話の「接ぎ木をする老僧」を紹介します。

谷中の里に古びた寺があった。

寛永(千六百二十四年～千六百四十四年)の頃、将軍とお供の者が、鷹狩りの帰りにこの寺に立ち寄られた。

ちょうどそのとき、八十歳になろうかという老僧が庭で接ぎ木をしていた。

将軍が「何をしているのか？」と聞いた。

老僧は「接ぎ木をしています」と答えた。

すると将軍は笑って言った。

「あなたは年老いているので、今、接ぎ木をしても、この木が大きくなるまで、命が続いているかどうか分からないだろう。だから、そのように心をこめてやる必要はあるまい」

これに対して老僧はこう答えた。

「よく考えてみてください。今、接ぎ木をしておけば、後世の代になってどれも大きく育っているでしょう。そうすれば、林も茂り、寺もなんとかやっていけるでしょう。私は寺のためを考えてやっているのです。決して私一代のことだけを考えてやっているではありません」と言った。

これを聞いた将軍は「老僧が申すことはまことであり、もっともなことだ」と感心された。

この寓話を読んで、将軍は「小さな人間」、老僧は「大きな人間」に思えてきます。

もちろん将軍と比べて見た時、老僧の身なりは貧相であったでしょう。

しかし、その姿を将軍は、神々しく、美しく見えたと思われます。

ドイツの宗教改革者マルティン・ルターは、「たとえ明日世界が減びることを知っていても、私は今日、なおリンゴの若木を植えるだろう」と名言を残しています。

この言葉は、「何が起ころうとも希望の芽を自ら摘むことはしない。すべきことを放棄せずに淡々とこなしていくこと、それが、自分のとるべき道だ」という信念を表現しています。

☆これからの人々のために、何ができるか。

☆これからの家族のために、何ができるか。

☆これからの会社のために、何ができるか。

☆これからの世の中のために、何ができるか。

何ができるか考え、実行していきましょう。

自分は消えても、次世代があります。

その次世代につながる生き方を、していきたいものです。

いいことすれば気持ちいい 489



電車に乗った時に、私は、椅子に座っていました。
すると高齢者の女性が、電車の入口から入ってきました。

そこで、すぐに椅子から立って、「こちらにどうぞ座って下さい。」と案内しました。
すると高齢者の女性は、笑顔で「よかったです。ありがとうございます。」と言った後に、電車の椅子に座りました。

私は、その言葉と態度に、大変いい気持ちになりました。
このような善い行いが、お互いの気持ちを、いい気持ちにしたのです。

私たちは、「これはいいことだ」とか、「そんなことは悪いことだ」とか使っています。
普段あたり前のように、善悪という考えを使って、生活しています。
しかし、何が善で、何が悪かということも、つきつめて考えると難しい問題なのです。

アメリカの小説家のヘミングウェイは、「善とはなにか。あとあじのよいことだ。悪とはなにか。あとあじの悪いことだ。」と名言を残しています。

自分で、やったあと気持ちのよいことは、善いことなのです。
あとでいやな気持ちになるのが、悪いことです。

いいことをすれば、必ず気持ちがいいのです。
いいことをたくさんすれば、気持ちがいいことが多くなります。

自分がした後が、気持ちが悪くなった時は、その行為を止めるようにしましょう。
これから、自分の行為の善悪に迷った時は、自分の心にいやな気持ちが残らないかを問うてみて下さい。



お手伝いで利他の心を育てよう 512



皆さんは、人の役に立つようなことを意識して、行動しているでしょうか。
「利他の心」とは、進んで人のためになること、喜んでくれることをすることです。
何も難しいことではありません。

☆ 今の仕事は、人のためになるので、仕事を頑張る ☆ 家での家事やお手伝いをする
☆ 自分にできるボランティアを進んでする ☆ 困っている人がいたら、助けたり、手伝ったりする
☆ 悩んでいる人がいたら、声をかけ、話を聞く ☆ いろいろな情報を提供したり、教えたりする

このような今あなたに無理なくできることを、進んですればいいのです。
人は、人や社会との関係の中で、幸せを実感することができるのです。
「利他の心」は、小さい時から、誰でも持っているのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、孫の祖母が書いた「お手伝いさん」を紹介します。

先日わが家にお手伝いさんが来た。それだけを聞いたら、さぞかし余裕があるか、何かしら事情がある家だと思われるだろう。実はこのお手伝いさん、五歳の孫娘である。なんでもしたがる年頃で、二言目には「お手伝いすることはない？」と声を掛けてくれる。洗濯物も干すだけでなく、乾いたらきちんと畳む、ありがたいお手伝いさんなのだ。

「ほかにすることない？」と聞くので、食器洗いも頼むことにした。「お手伝いさんお願い」と言うと、自ら踏み台を持ってきて、洋服の袖を上げながら「こうしないとぬれるから」と言う。なかなかしっかり者である。五歳にしては、丁寧に洗ってくれる。すすぎもやりたがったが、水を無駄に使うので私がすることにした。それでも「なんであかんの」と食い下がってくる。関西弁と熊本弁のやりとりで内心おかしくて仕方がない私だ。終わってお礼を言うと「もうない？」と残念そうだった。

次の日キュウリを切っていると、自分もすると言う。心配だったがフルーツナイフで切らせてみた。キュウリを持つ手を見せて「指はこんなして曲げてとかないとけがするから」と、大人がするようにしたのにはびっくりした。危なかったら教えればいいと思っていたが、その必要はなかった。数日間だったが、いろんな思い出を残して帰っていった。すごく助かったよ、かわいいお手伝いさん！

五歳の孫娘が、好奇心を持ち、進んでお手伝いをする姿に、心を打たれます。
進んで人のためになることをしようとする「利他の心」が、育っているのが嬉しくなりました。
「利他の心」をいつまでも大事にして、さらに大きく成長して欲しいものです。

祖母は、孫がお手伝いをするのを嫌がることなく、心配しながらも手伝ってもらっています。
優しく温かく見守っている祖母の姿が、微笑ましく思います。
祖母と孫の仲が、ますます良くなったお手伝いでした。

子どもに、お手伝いをさせることは、人の成長に大きなプラスになります。
お手伝いを通して、「利他の心」が育つのです。
また、大人でも、いろんな人に対するお手伝いを進んでしていきたいものです。

お手伝いで成長しよう 610



家庭には、日々やるべき多くの仕事があります。
掃除・洗濯・洗濯物干し・料理・食器洗い・買い物・ゴミ出し・窓の開け閉め・新聞取り・布団敷きなど、驚くほど多くの仕事があります。
多くの仕事は、家族みんなで分担して、協力することが大切です。
大人だけでなく、子どもにも、小さい頃から家族の一員として、お手伝いをさせましょう。
お手伝いをするすることで、仕事の苦勞がわかります。
協力しながらすることで、人間関係が深まります。

ここで、熊本日日新聞掲載、八十一歳主婦の方の「私は総監督」を紹介します。

「おばちゃん、おすしの盛り付け方を教えて」

「はいはい、こうしてね」

「豆はどの皿に入れようか」

「小皿でいいよ」

お盆に家族が集まった時のこと。

社会人になった二人の孫娘は、皆の食事を楽しそうに盛り付ける。

大学生の孫息子は配膳係。

私はどっかりと椅子に座り、あれこれと指示する。

まさに総監督だ。

孫たちが小学高学年のころから、わが家に帰省するたびに家事を手伝わせていた。

娘によると「玉名のおばあちゃんの家で手伝わなんもん」と言って、家ではほとんど手伝いをしないらしい。

いつか孫たちが嫁いだ時に、手伝いの経験がきっとプラスになると思う。

お盆のメニューは、ちらしずしのほかに、二、三品。

豪華な料理ではないが、みんなで準備すると、とてもおいしい。

「おばあちゃんの料理、おいしい」という孫たちの声に、私の顔もほころぶ。

食後もみんなで後片付け。

これまた総監督があれこれ指示する。

孫たちと墓参りも済ませて、お盆の一日も終わった。

総監督も年を取り、いつまで指示を出せるか分からないが、元気なうちは頑張りたい。

頭の中には、来年の正月に作るメニューがもう浮かんでいる。

祖母が総監督となって、孫たちに楽しく手伝いをさせている様子が、目に浮かぶように伝わってきます。

祖母は、お手伝いの意義を深く理解し、孫の成長のために、繰り返しお手伝いをさせているのです。

孫にとっては、厳しくもありとっても優しい祖母なのだと思います。

お手伝いをするすることで、人のためになることを進んで、できるようになります。

人として、自分自身の成長になり、家庭のみならず、学校・仕事などでも役に立つのです。

頼まれごとをすると願いが叶う 620



人からいろいろなことを頼まれます。

- 汚れている所を掃除してください。
- 明日までに書類を作成してください。
- あなたの持っている本を借してください。
- 知りたい情報を教えてください。

このような頼まれごとをできるだけ聞いて、協力する人がいます。

そんな人は、多くの人に喜びを与えているのです。

感謝された上に、自分の願いが叶うことがあるのです。

ここで有名な民話「わらしべ長者」の話をしてします。

貧乏で住む家もない男が、神社に行って神様にお願い事をしました。

「お金持ちになってお嫁さんを迎え、幸せな生活を送りたい。どうか神様、お願いします」というものです。

神社から出ると、男は石につまずき転んでしまいました。

その時、男は一本のわらしべをつかんでいました。

そのわらしべにアブをつなぎ、回しながら歩いていると、子ども連れのお母さんに出会いました。

その子どもが、「そのわらしべをちょうだい」と言ったので、男は喜んで与えました。

お母さんはお礼を言って、みかんを三つ、その男に与えたのです。

再び歩き始めると、今度は苦しんでいる若い女性に出会いました。

その女性は、「のどが渇いて苦しいのです。そのみかんを私にください」と言いました。

男はすぐにみかんを三つ与えました。

みかんを食べた女性はすっかり元気になって、お礼に反物をくれたのです。

男が反物を持って歩いていると、病気で役立たずになっている馬を引いた侍に出会いました。

侍が、「この馬を引き取ってくれないか。その代わり、反物をオレにくれ」と頼んできたので、男は素直に従いました。

草を食べさせて水をやると、馬は元気になってきました。

その馬に乗って進んでいると、ある大きな家の人「引越しをするのに馬が足りない。その馬を譲ってくれないか。その代わり、「この家と田畑をあげるから」と言いました。

男は頼まれ事に従って馬を譲り、家と田畑をもらうことにしました。

そして、田畑を耕し大金持ちになり、お嫁さんを迎え、幸せになったのです。

この民話のように、頼まれごとをすると、いいことが起こり出すのです。

そして、いつの間にか自分の願いが叶うのです。

頼まれごとを積極的にする人が、運がよくなるのです。

余分なことをしよう 621



妻が通っているマッサージ店があります。
そのマッサージ店では、2時間で3500円なのです。

マッサージ師は、サービス精神がある方で、人の体の状況に合わせてマッサージをしてくれます。
ちょうど2時間で終わることは、ほとんどありません。

3時間以上になることが多いのです。
長くかかっても、料金は同じ金額なのです。

それだけではありません。
マッサージしながら、世間話をしたり、人生相談にも乗ってくれるのです。
そして、ありがたいことに適切なアドバイスをしてくれるのです。

このように余分なことをしてくれるマッサージ店は、お客さんが大満足なのです。
人気があり繁盛しているマッサージ店です。

近所の床屋さんでは、散髪が終わった後に、いつもドリンク剤をプレゼントします。
散髪で気持ち良くなったうえに、ドリンク剤を飲み、さらに元気になります。
このように余分なことをしてくれる床屋さんが、誰でも大好きです。

決まったことだけをするのではなく、余分なことをすることは、とてもいいことなのです。
ちょっと余分なことをするだけで、その見返りは大きいのです。

これはお店だけのことではありません。
人の日常の生活でも、余分なことをしましょう。

- ☆ 重たい荷物を持っている人を見たら、いっしょに持ってあげる。
- ☆ コップの水をこぼした人がいたら、いっしょに拭いてあげる。
- ☆ 暗そうな顔をしている人がいたら、相談に乗ってあげる。
- ☆ 仕事でバタバタしている人がいたら、手伝ってあげる。
- ☆ 仕事を頑張って帰ってきた夫に、食事の時ビールをついであげる。

このような余計なことを進んでみましょう。
人から好かれる人・成功する人は、サービス精神があふれている人なのです。

さりげない余計なことが、人の心を揺さぶるのです。

福を分け合おう 623



魚のアジを船で釣りに行きました。
運がいいことに30センチほどのアジが、30匹ほど釣れました。

自分の家だけでは、多すぎて全部食べるできません。
そこで、近所の人や知り合いの人に、アジをプレゼントしました。

すると、皆さんから「アジが新鮮で、とても美味しかった。」と喜んでいただきました。
このように福を分け合うことで、多くの人が喜び、感謝をしてくれます。

人は、福を分け合って生きることが、お互いの幸せにつながるのです。
ここで、サントリーの話をしませう。

サントリーが、洋酒メーカーとして有名になったのは、戦後のことでした。
創業者の鳥井信治郎氏は、13歳で薬問屋に奉公に出て20歳で独立し、ワインの醸造に乗り出しました。
そして、有名な「赤玉ポートワイン」を完成させました。
赤玉ポートワインが大ヒットすると、さらに努力を重ね、昭和30年ころからはウイスキーの「トリス」が人気商品となりました。

なぜこんなにサントリーが発展していったかという、製品の素晴らしさももちろんありますが、鳥井氏が唱え続けた「利益三分主義」にあります。
これは、「企業が得た利益を自社の発展のみに使うのではなく、社会や顧客に還元する」という考えです。

「利益三分主義」にもとづいて、社会や顧客に還元することで、多くの人から喜ばれ、サントリーの信頼を高めることができたのです。
また、二代目の佐治敬三氏は、文化的な社会貢献のために、サントリーホールやサントリー美術館を創設しています。

自分だけがよければいい、という利己的な考えをする人が、多くなっています。
みんなで福を分け合えば、みんなが幸せになれるのです。

利己的な考えを止めて、みんなの幸せを考えられる人になりたいものです。



知恵を進んで教えよう 674



数学の問題でつまづいている時に、友だちからヒントをもらい、大いに助かったことがあります。仕事で難しい問題に直面していた時に、上司から解決方法を教えてもらって、何とか問題をクリアできたことがあります。

自分一人だけの力で、何でも解決できればいいのですが、一人の力ではどうすることもできない場合が大変多いのです。

そんな時に、周りの人が良い知恵を出してくれると、本当に助かります。

感謝でいっぱいになります。

ここで、「姥捨て山(日本の童話)」を紹介します。

ある殿様が治める国では、「男でも女でも六十歳になると、その子や孫が、その人を姥捨て山に捨てに行かなければならず、そのルールを守らなければ罰せられる」という決まりがありました。ある年のこと、ちょうど六十歳になったおじいさんがいました。

その息子と孫の太郎は、とてもつらい気持ちで、おじいさんをおぶって姥捨て山に出かけました。しかし、どうしてもおじいさんを捨てておくことができず、こっそり連れて帰り、家の奥に隠しました。

その頃、この国に隣の国から使者が訪れました。

隣の国の殿様は、あわよくばこの国を乗っ取りたいと考えて、使者を遣わしたのです。

使者は、ある村の民衆を集めて、出したナゾが解けるかどうかで、その力を試そうと考えました。もし、ナゾが解けなければ、「あの国には利口な者がいないので、簡単に乗っ取れそうです」と報告できるからです。

まず、最初に使者は、色も形もそっくりな二匹のヘビを出して、こういいました。

「さあ、どちらがオスで、どちらがメスかわかるかな」

みんな首をひねるばかりだったので、困った役人が、そのナゾを大声で民衆に問いました。

すると、孫の太郎が進み出ていいました。

「座敷にワタを敷いて、はわせてみればわかります。ノロノロはい出す方がオスで、じっとしている方がメスです」

正解でした。

太郎は、以前、おじいさんから聞いて知っていたので答えられたのです。

それから難しいナゾが次々に出されましたが、太郎は家に帰っておじいさんに聞いては答えました。

すると、使者は「この国は利口者のいる手ごわい国だ」と思い、こそこそ帰っていきました。

一安心した殿様が、太郎にほうびを与えようとしたとき、太郎はこういいました。

「これは私の手柄ではありません。全部おじいさんに教わったことです」

ナゾを解いたのが、本当はおじいさんだということがわかった殿様は大いに反省し、年寄りを姥捨て山に捨てる決まりをすぐにやめ、以後、年寄りを大切にするようになりました。

登場するおじいさんは、殿様が決めた「年寄りを姥捨て山に捨てる」というルールのせいで、大変な思いをしました。

でも、殿様を恨むことなく、知恵の出し惜しみもしませんでした。

ですから、国を救うことができたし、最終的には「年寄りを姥捨て山に捨てる」というルールもなくなりしました。

無私の精神を持って、知恵をどんどん提供することで、相手の役に立つように努めれば、いつかそれが恩恵となって、自分の元に戻ってくるのです。

労力をいとわず、あなたが持っている知恵を進んで人に教えましょう。

それが、多くの人とあなたを幸せにしてくれるのです。

人のために尽くすことを第一に 677



医学博士として、世界平和に貢献したアルベルト・シュバイツァー博士の言葉を紹介します。

幸せになりたいと願っているなら、まず、人のために尽くすことです。

そうすれば、宇宙のある不思議な法則によって、必ず報いが戻ってきます。

宇宙の不思議な法則などというのは、科学者である私の言葉らしからぬものに見えるかもしれませんが、こればかりはどうにもこうにも科学的にうまく説明できないのです。

しかし、それは間違いなく存在する法則であることを、強く申し上げておきます。

博士が言っているように、人のために尽くせば、必ず報いが自分に戻ってきて、幸せになれるのです。

ここで、「秘密の泉(中央アジアの昔話)」を紹介します。

たいそう水に困っている村がありました。

村人は、暑い日も寒い日も毎日、遠くの川までヒイコラいいながら、水をくみに行かなければなりません。

ある日、村に住むチェンという娘が、裏山に登った時のことです。

偶然、岩の間からきれいな水があふれ出る泉を発見しました。

みんなに教えてあげたら、水くみの苦労がどんなに楽になるでしょう。

ところが、急にその岩から恐ろしい怪物が出てきて、こういいました。

「仕方がない。知ってしまったオマエにだけは水をくむことを許すが、この泉のことはほかの誰にも話してはならん。もし話したらオマエの命はないぞ」

これを聞いてチェンは、恐れ悩みました。

そんなある日、チェンの目の前で、水のオケをかついだおじいさんが倒れてしまいました。

せっかくの水がこぼれてしまい、うめき声をあげています。

チェンは駆け寄って助け、とうとう泉のことを話してしまいました。

「すぐそこの裏山に泉があるから、もう遠くまで水をくみに行かなくていいよ」

泉の話はみんなに伝わり、村人はぞくぞくと水をくみにやってきました。

娘が「これで良かったんだわ」と思ったとき、突然、怪物が現れ、チェンはさらわれてしまいました。

そして「よくも約束を破ったな。命はもらったぞ」といって、チェンを木に縛りつけてしまったのです。

縛った縄がチェンの体に、ジワジワくい込んで痛みます。

そのため、チェンはしだいに弱っていきました。

しかし、後悔はしていません。

すると、そのとき、その木から仙人が現れ、チェンを助けてくれました。

そして怪物に呪文を唱えるやいなや、ツボに閉じ込め、封印してしまいました。

そして仙人は、「娘よ、早くお帰り。ワシはオマエの心の美しさに打たれたのだ」といいました。

それからというもの、チェンと村人はおいしい水に恵まれ、幸せに暮らしたのです。

村人を水不足から救うために、怪物との約束を破りました。

命の危険を冒してまで、村人のために尽くしたのです。

仙人は、チェンの心の美しさに打たれ、チェンを救いました。

自分さえ良ければそれでいい、という利己主義的な考えを捨てましょう。

人のために尽くすことを第一に考えると、人生に幸せの太陽が輝きます。

見返りを求めないよい行い 685



子どもの頃に、こんなことをした経験があると思います。

- 家の掃除を頑張ったので、おやつをもらった。
- お使いに行ったので、お駄賃をもらった。
- 休みの時に、畑の仕事を手伝ったので、デパートに連れて行ってもらった。
- 毎日洗濯物干しを頑張ったので、お小遣いをもらった。

こんな活動は、大変よい行いです。

みんなからも喜ばれます。

しかし、少し気になることがあります。

すべてよい行いをした後に、見返りをもらっていることです。

見返りを求めるよい行いで、はたしていいのでしょうか。

ここで、熊本日日新聞掲載女子中学生の「見返り求めぬ見守りに感謝」を紹介します。

私は、中学三年生です。

家から学校まで自転車で登下校していますが、小学生の時はもっと遠い距離を登校班で歩いて通っていました。

私が六年間もお世話になったのが、登校見守りボランティアの A さんです。

先日、中学校でその A さんのお話を、聞ける機会がありました。

A さんは、退職後に自分が都合のいい時に、気軽にウォーキングするということで始められたそうですが、登校見守り活動を始められてもう十三年になるそうです。

私は、十三年になると聞いて、驚きました。

そんなに長い間、毎朝、小学生と一緒に通ってくださっているんだなと思うと、感謝と同時に尊敬の思いを持ちました。

A さんは、私が忘れ物をした時に、学校に着く前に家に電話して下さったり、歩く時は危なくないように、そして、雨でも水がはねないように車道側を歩いて下さったりしていました。

小学校を卒業した今でも、地域で会った時に小学校の思い出や中学校での近況報告など、話したりしています。

今は小学校に通う弟も私と同じように、毎日お世話になっています。

私も A さんのように、何も見返りを求めずに人々や社会のために、自分から進んで行動できる人になりたいです。

A さんは、十三年も見守りを続けていて、素晴らしい方だと感じました。

しかも、よい行いをして、見返りを求めない態度が立派です。

女子中学生にとって、A さんとの出会いは、一生の財産であり、誇りでしよう。

これから何も見返りを求めずに、人々や社会のために自分から進んで行動できる人に、成長していくことでしょう。

A さんにとっては、子どもたちが安全に、学校に登下校することが、なによりの喜びでしょう。

そして、優しい子どもたちとの毎日が、宝物なのです。

見返りを求めないよい行いこそ、尊い行いなのです。

「忘己利他」で人のために生きる 730



世の中には、人の役に立つことを、当たり前のようにする人がいます。素晴らしい人だなと、感心するとともに、尊敬します。

しかし、次の様な人もいます。

- 目立たないことはしない。
- 利益にならないことはしない。
- 汚いようなことはしない。
- 人がしたくないことはしない。
- ほめてくれないことはしない。

このような人は、大変残念な人であり、可愛そうにも思います。

仏教に、「忘己利他（もうこりた）」という言葉があります。

この言葉は、天台宗の開祖である最澄（8～9世紀）が、述べています。

「己を忘れて、他を利するは、慈悲の極みなり」とも読み取れます。

「己を忘れる」とは、「自分自身の損得は、二の次に考える」ということです。

「他を利する」とは、「人のために、貢献する」ということです。

「慈悲の極み」とは、「それこそが本当の意味での、人への優しさだ」という意味です。

最澄は、平安時代の高僧の一人ですが、日本仏教は、この言葉に表れているような「自分の利害は、ひとまず横に置いておいて、人のために貢献する」という精神を、ずっと大切に守ってきています。

仏教が、なぜこの「忘己利他」の精神を、大切に受け継いできたかと言えば、この精神に則って生きることにより、心の充足感、または心の安らぎが、得られるからです。

「忘己利他」で、人のために生きるようにしましょう。

自分の存在感を感じることができ、生きる自信になるのです。

嫌なことでも、人のために進んでみましょう。

多くの人の役に立ち、みんなから喜ばれるのです。



仕事のノウハウを他人に生かそう 744



仕事をしている人、退職等して仕事を止めている人は、大きな力を持っています。それは、仕事で培った素晴らしい知恵やノウハウを、持っているのです。

私は、学校の教員として、三十七年間学校に勤めました。その間教諭・教頭・校長として、多くの仕事を学びました。

現在は、「しあわせ塾」のホームページ・ブログで、幸せ・人生・生き方・成功の方策などを、多くの人に伝えています。これは、教員として培った知恵やノウハウを、他人に生かしてもらおうと考えて、喜んでしているのです。

このことは、自分自身の誇りや楽しみでもあり、徳を積むことにつながると思っています。ここで、江戸時代中期の禅僧・白隠にまつわる話を紹介します。

白隠が暮らしていた寺の近くには、小さな漁村がありました。あるとき、白隠がその漁村を通りかかったら、漁師を引退した初老の男が近づいて来て、こうやってきたことがありました。「私は身体をこわして、漁師を止めましたが、そのせいで生きがいがなくなってしまうました。だから、何の楽しみもなく、毎日がつまらなくて仕方ありません」

すると、白隠は、次の様に教え諭したのです。あなたには、漁師という仕事を通して培った知恵が、あるではありませんか。その知恵を、生かしなさい。

たとえば、漁師めし（獲れたばかりの新鮮な魚介類を使った、漁師が作る料理）を作り、それを村の人みんなに、提供してあげてはどうでしょう。みんなから喜ばれますよ。

白隠のこの言葉で、奮起した初老の男は、以来、村人たちのために漁師めしを作り、それを提供するように心がけました。すると、みんなから大変喜ばれ、男は漁師めしを作ることに生きがいを、感じるようになったのです。

このように仕事で培った知恵やノウハウは、素晴らしい力があるのです。それを人のために提供することは、徳を積むことにもなるのです。多くの人から、感謝されることになります。

自分の持っている知恵やノウハウを、どんどん他人のために生かしましょう。それが、あなた自身が、生かされることでもあるのです。

好意のキャッチボール 756



通勤途中に雨が急に降り、家の軒下に雨宿りをしていた男性がいました。そのことに気がついたその家の女性が、見ず知らずのその男性に、傘を差し出しました。すると男性は、「ありがとうございます。助かります。」と素直に、傘を受け取り、傘を差して歩き出しました。次の日に、女性が家の軒下を見ると、男性からお礼の手紙を添えて、傘が返してありました。女性は、男性が人の好意を素直に受け入れたこと、お礼の手紙を添えて、傘が返してあったことに感激しました。このことは、女性が好意を示したことに、男性が素直にその好意を受け取ったことが、素晴らしいと感じます。そして、男性がその好意に対して、お礼の手紙で好意を示したのです。温かい好意のキャッチボールであり、大変良い人間関係なのです。

ここで、心理学者デニス・リーガンの実験を紹介します。

2人1組で、二セの実験に参加します。ひとは被験者で、ひとは仕掛け人です。実験前に、お互いの印象をこっそり報告してもらいます。

【パターンAの被験者には】

実験の休憩時間中、仕掛け人が、2本のコーラを買ってきて、そのうちの1本を「君の分も買って来たよ」と言って与える。

【パターンBの被験者には】

実験の休憩時間中、仕掛け人は、なにも親切をしない。実験が終わった後、仕掛け人は被験者に、こんなお願いをします。「実は私、個人的に新車が当たるくじを売っているんです。1枚25セントなんだけど、何枚か買ってくれませんか。できるだけたくさん買っていただけると嬉しいです」

〈実験結果〉

パターンAの被験者は、パターンBの被験者とくらべて、2倍の枚数のくじを買った。しかも、実験前の相手に対する好感度と、購入枚数の間には、相関関係がなかった。このことは、好き嫌いとは関係なく、人は何かをしてもらうと、その分返したい欲求がわくのです。

この心のはたらきを、「返報性の法則」といいます。

つまり、好意を与えると、好意を返すのです。仕事で相手に、優しくいろいろなことを教えたら、相手は教えてもらった人に、進んで協力するようになります。人間関係が、好転するのです。

**いろんな人に、進んで好意を、示しましょう。
人からの好意を、素直に受け取りましょう。
そして、何かの時に、好意のお返しをしましょう。
好意のキャッチボールが、人間関係円満の秘訣なのです。**

見返りを絶対求めない 767



世の中には、大変徳のある人がいます。
人が、喜ぶこと、楽しいこと、感動することなど良いことを、自ら積極的にする人です。

そんな人は、必ずと言っていいほど、あることをしません。
そのあることとは、「見返りを絶対求めない」ことです。

徳がない人は、次のようなことをよく言います。

- 優しくしたのに、そのお礼も言わない。
- 少しお金をやったのに、お金を返さない。
- 仲良くしてあげたのに、電話もかけてこない。
- お歳暮をしたのに、相手からの返礼品がこない。

このように徳があることをすれば、その見返りがくると考えているのです。
これでは、徳がある人とは、決して言えません。

**戦国時代に、上杉謙信という大名がいました。
その謙信が、長尾景虎（かげとら）と呼ばれていたころの話です。**

景虎は越後の国（新潟県）で、農民のために良政を行い、年貢を軽くするなど、善意をほどこすように努めていました。
しかし、なかなか農民たちの反乱が絶えません。

そこで、あるとき、子どものごころお世話になったお寺の住職に「これだけのことをしてあげているのに、農民は私の気持ちを理解してくれない」と、グチをこぼしました。
すると、住職は次のように、助言したのです。

**「これだけのことをしてあげている、という気持ちがある限り、反乱は治まりませんよ。
『してあげている』ではなく、『したいからさせていただく』という気持ちを、持つようにしなさい」**

住職からこう言われた景虎は、大いに反省し、以来「したいからさせていただく」という気持ちで、良政に努めたところ、程なくして、ウソのように反乱が治まったのです。

**自分は徳を積んでいると思っても、見返りを期待した徳であれば、誰からも喜ばれません。
見返りを絶対求めない徳こそが、本当の徳なのです。**

**人が喜ぶこと、楽しむこと、感動することを、自分の生きがいとしましょう。
そうすると見返りがなくても、心安らかに徳を積むことができるのです。**

人の心を動かす人になろう 839



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

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

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

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

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

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

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

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

「心が動く」プレゼントが、最高のプレゼントなのです。

