

## 見た目が決まる 14



初対面の相手の印象を決めるのは、何だと思えますか。アメリカの心理学者、アルバート・メラビアンは、「視覚情報」が55%、「聴覚情報」が38%、「言語情報」が7%としました。(メラビアンの法則)つまり、第一印象は、「見た目」が大きく作用するのです。

そこで、髪を整え、顔の肌つやよくし、洋服を明るめの色にして、笑顔で対応すると相手の印象がよくなり、物事が上手くいき、ハッピーになるかもしれません。



## 許し合う優しさ 26

人生を生きていく中で、いろいろな人と出会い、いろいろな経験をします。時には、意地悪をされた。怒られた。仲間はずれされた。厳しくされたりなど経験があると思います。

そんな時、相手の事を絶対許さないと思ってしまいます。辛い経験をすればするほど憎しみが増し、許すことができません。

しかし、時間が経てば、そんな嫌なことでも自然と忘れてしまいます。また、自分自身の失敗や不甲斐なさをせめ、自分自身が許せない人もいます。これでは心が苦しくなってきます。

どんなことがあろうと、相手や自分を責めず、相手や自分を可愛がって下さい。人は、誰でも未熟であり、完璧な人は一人もいないのです。

**許し合う優しさ・寛容さがあるとずっと幸せになれます。許さないことは、心を縛り、息苦しさを感  
させます。人の心は、常に許し合う優しさを持ち、いつも澄み渡った青空のように清々しくありたい  
ものです。**

## いばらない 31



学校・会社などいろいろな場所で、不祥事が起こっている。パワハラ・セクハラ・嫌がらせ・怒鳴るなど驚くほど世間では、頻繁に起こっている。悲しい限りである。

人は、部下・若い人・女性・高齢者などに対して、自分では気がつかないうちに、傲慢になり、いばってしまう。自分では、いばったりしていないと思っている人も、冷静で客観的にみるといばっている場合が案外多い。

自分と他の人と比較して、自分の方が偉い、強い、能力があるなどと思い込み、いばることで相手を見下し、自分を優位に立たせている。また、いばることで自分のストレスを解消している。

しかし、いばることでその場は、効果があるように見えるかもしれないが、実際は、逆効果である。いばる人には、近づけない・本音が話せない・仕事がやりにくいなど大きな課題が起こり出す。

**いばって良いことは何一つない。相手の話を素直に静かに聞き、相手の立場に立ち、分かりやすく優しく話をすればいいのである。自分の心を上手にコントロールし、相手を一人の価値ある人間として、大切にしていきたい。**



# あるがままの自分が最高 32



今の自分は、何点でしょうか。80点、50点、20点ぐらいかな。それぞれ点数は、違うかもしれませんが、実を言うとあなたの点数は、100点です。

あるがままの自分が最高なんです。すべての人は、最高で、幸せなんです。人は、幸せになるために生まれて、成長しているのです。

点数が低い人は、ひよとすると地位・名誉・お金・人間関係・男女関係などに振り回されていて、自分自身に満足できないのかもしれません。また、いろいろな悩み・コンプレックス・問題等があるのかもしれません。

**そんなものに惑わされずに、自分自身の心に正直で、あるがままの自分を大切にして下さい。他の人と比べる必要はありません。自分自身を大切に、あるがままの自分で生きて下さい。**

あるがままのあなたが最高だから、周りのみんなが大切にしてくれるはず。自分の背負っているものを脱いで、思うままで気楽に、幸せに人生を楽しみましょう。



## 自分が変われば人は変わる 50



対人関係で悩むことはありませんか。例えば「あの人は、話が上手く通じない」「相手が、自分のことをわかってくれない」「同じ事を何度説明しても、できるようにならない」「指示を出しても、思ったような行動をしてくれない」などありませんか。

多くの人は、このような悩みを持ったことがあると思います。こんな時は、相手が、自分の言葉を十分理解し、その願いの通りになって欲しいと強く思うものです。そして、自分の思い通りに相手ができなければ、それがいつの間にか、どうしてできないのかという怒りに変わってしまいます。

このように思う人の多くは、自分が相手に働きかけることで、相手が変わると思っている人です。しかし、実際相手が変わることは、大変難しいことなのです。自分と相手は、年齢・性格・育ってきた環境・人間関係・考え方・感じ方・今までの人生の歩みなど、大きな違いがあるのです。今のままの自分で、相手を変えようとするのが、そもそも無理な話なのです。相手に非はないのです。

**では、どうすればいいのでしょうか。自分が変わることが早道なのです。自分は、自分自身の思うままですので、以外に素早く変わることができます。**

相手の立場を理解する、悩みを言い合う、優しく声かけをする、頑張ったことをほめる、話を十分引き出し聞く、笑顔で接するなど、自分が努力をして、自分自身を変えていくのです。

そうすると相手と自分との間に、コミュニケーションが生まれ、信頼関係が深まります。このような継続的な努力で、少しずつ相手も変わってくるのです。まずは、相手に合うように、自分が変わることが大切なのです。



## 弱みを強みに 57



誰でも人に知られたくない・見せたくない弱みを持っています。しかし、その弱みは、本当に弱みなのでしょうか。

有名な松下幸之助さんは、自分の弱みがありました。それは、『貧乏だったこと』『学歴がなかったこと(小学校中退)』『体が弱かったこと』です。

しかし、自分の成功の理由として、『貧乏だったからこそ、一生懸命働こうと思えたし、お金の大切さを知って感謝できた』『学歴がなかったから他人に、素直に教えてもらおうと思った』『体が弱かったからこそ、人を信じ、人に任せることができた』と話しています。

松下幸之助さんは、自分の弱みを理解して、その弱みを克服するための工夫と努力をし、成功へと導いたのです。弱みを強みに変えたのです。

みなさんも「字が下手だから、練習して上手になってきた」「恥ずかしがり屋だから、人前で話をするように頑張った」「いじめられたから、人に優しくするようにした」など、弱みを強みに変えている経験があると思います。

**弱みの中には、自分自身を大きく変えてくれる種があり、育て方次第で、大きな花が咲き、弱みが強みに変わっていくのです。**



## マネ上手は最強 62



守破離(しゅはり)という言葉があります。これは、剣道や茶道などで、修業における段階を示したものです。「守」は、師や流派の教え、型、技を忠実に守り、確実に身につける段階。「破」は、他の師や流派の教えについても考え、良いものを取り入れ、心技を発展させる段階。「離」は、一つの流派から離れ、独自の新しいものを生み出し、確立させる段階です。

これを日常生活や仕事に当てはめて、考えてみましょう。

まず最初の段階では、指導者の話を守る。できるだけ多くの話を聞き、指導者の行動を見習って、指導者の価値観を自分のものにしていく。すべてを習得できたと感じるまでは、指導者の指導の通りの行動をする。

次の段階で、指導者の話を守るだけではなく、破る行為を試みる。自分独自に工夫して、指導者の話になかった方法を試してみる。

最後の段階では、指導者のもとから離れて、自分自身で学んだ内容をさらに発展させる。

もっと分かり易く言うと、まず、マネをして、次の自分のオリジナルを混ぜてみて、最後に、新しいものをつくっていくということです。

このように、日常生活や仕事において、守破離の考え方は、大切なことではありますが、簡単に破と離は、できません。しかし、守は、指導者をマネ(言葉・行動・考え方等)することなので、誰でもわりと簡単に取り組むことができます。

何事においても指導者のマネが、早道で大切なのです。指導者に頼ることなく一人だけの力には、限界があり、なかなか上手いきません。例えば、スポーツ等において、良き指導者との出会いにより、記録や能力が高まった事例は、たくさんあります。

**自分にとって、良き指導者を見つけ、素直に話に耳を傾け、貪欲にマネをしてみてください。いつの間にか、最高の自分になっていることでしょう。マネ上手な人は、最強なのです。**

マネ上手になれば、やがて、破離へと発展していくことでしょう。まず、積極的に、マネ上手になりましょう。



# あなたは素晴らしい 66



あなたは、そこにいて、素晴らしい。

あなたの笑顔が、素晴らしい。

あなたの仕草が、素晴らしい。

あなたの優しさが、素晴らしい。

あなたの人柄が、素晴らしい。

あなたの姿が、素晴らしい。

あなたの生き方が、素晴らしい。

あなたの全てが、最高に素晴らしい。

あなたは、たくさんの素晴らしさを持っています。自分を責めたり、傷つけたり、けなしたりしないで下さい。とてもとても大切に、素晴らしいあなたなのです。

自分に、自信と誇りを持って、生きていきましょう。そして、常に自分自身が好きでいて下さい。自分自身をますます愛して下さい。きっとあなたには、できます。それだけ、あなたは、誰からもなくてはならない存在であり、最高に素晴らしいのです。

自分を愛せる人は、他の人も愛せる人です。愛せる人が、幸せをつかむことができます。





# 責任から逃げない力 75



生きていれば、人はいろいろな責任を負わされます。家庭では、夫婦としての責任、親としての責任。会社であれば、社員としての責任、上司としての責任。地域であれば、住民としての責任。お金を借りたのであれば、返済の責任。このように、多くの責任を負わされています。

責任とは、立場上当然追わなければならない任務や義務であり、自分のした事の結果について責めを負うことです。

誰でも多くの責任を負っていますが、普段はその責任を感じることは、あまりないように思いません。特に上手く事が進んでいる時は、責任があることすら忘れていきます。

私も以前普通通りに、仕事をしていた時は、責任を感じたことはありませんでした。しかし、何か大きなトラブルが起こると、強く自分自身の責任を痛感しました。責任から逃げたり、他の人の責任にすることは、ありませんでした。ただ責任の重さに苦しく思う時がありました。幸いなことにそれらの責任から、逃げることはせず、多くの方の支援のもと、責任を全うする努力を重ね、解決することができました。時には、謝罪もしました。つくづく責任から逃げない力が、大切だと感じました。

テレビでいろいろな謝罪会見を見ていると、自分は知らされていなく部下がやった、自分は関わっておらず他の人がかってにやった、時間がなく事前にチェックできなかった、金銭に関することは担当者がやっていたなど、責任を逃れようと、いろいろな言い訳をしている。特に、他の人に責任を転換する発言には、怒りを感じる。責任を逃れようと知恵を絞っているようにも感じる。謝罪会見なので、責任から逃げないで、言い訳をせず、素直に謝罪して欲しいものです。残念なことに、その言い訳から、さらに大きな問題へと発展しているケースも多々あります。責任から逃げると、さらに追ってくるのかもしれない。

責任から逃げる人は、今の自分の地位がなくなる、非難されるのが怖い、自分だけの責任ではないと思っている、自分の力ではどうすることもできない、などの理由から、逃げているのかもしれない。

**責任から逃げる人は、何事もまかせられないし、信頼されません。ぜひ責任から逃げない力をつけて欲しいと思います。**

**例えば、責任を全うするための知恵を絞る。何とかなると信じる。いろいろな人から支援をしてもらう。責任を負った段階で、事前に責任の取り方を考えておく。今の地位や経済状況に固執しない。命を取られることはないと言い直す。**

このように逃げない力をつける方法は、いろいろありますが、個に応じた方法を身につけていただければと思います。責任を怖いと思わずに、意欲や行動力を高める原動力と思い、できれば積極的に、活用していきましょう。

# 決めつけにご用心 81



あの人は、ヒソヒソ話をするから、嫌い。この仕事は、金にならないから、絶対しない。あの場所は、汚いから行きたくない。あの上司は、すぐ文句を言うので、近寄らない。このような言葉を耳にします。はたして、本当にそうなのでしょうか。

警察においても、あの人が犯人だと決めつけて、実は犯人でなかったという事例があります。決めつけによって、犯人にされてしまうことがあります。いじめもそうです。一方的にあの人が悪いと決めつけてしまい、いじめを繰り返します。なかには、いじめによって、自殺に追い込まれるケースがあります。一方的に決めつけてしまうことの怖さを感じます。

このように、何でも自分の価値観で決めてしまう人がいます。このような人は、次のような傾向があります。

- 周りの意見を聞こうともせず、時々迷惑をかけてしまうことがある。
- 自己中心的で、わがままです。
- 自分が正しいと自信を持っているか、また、逆に自分に自信がない。
- 自分の利益ばかり考えている。

皆さんは、このように決めつけてしまう人では、ありませんか。では、どうしたら決めつけてしまうことに、用心できるのでしょうか。

- ☆ いろいろな人の考えを素直に聞く。
- ☆ 時間を置き、決めつけを急がない。
- ☆ 自分には、見えないことが多いと自覚する。
- ☆ 多角的な視点から、見直してみる。
- ☆ 相手に対する愛情と尊敬を持つ。

今までの自分の経験からも、決めつけによって、人に迷惑をかけてしまったことが、ありました。反省しています。常日頃から、決めつけには、用心していきましょう。



# 心の筋肉強化 90



身体を鍛えるために、散歩・ジョギング・体操・筋力トレーニングなどを行います。筋肉は、使わな  
いでいると、だんだん弱っていきます。筋肉を使ったり、筋肉をトレーニングで鍛えると、筋肉は、  
しだいに強くなります。特にスポーツ選手やボディービル選手は、筋肉強化が重要です。筋肉  
は、上手に鍛えれば鍛えるほど、強くなるのです。

心はどうでしょうか。

私が、若い頃は、ちょっとした批判に対して、落ち込んだりしていました。しかし、年とともに、いろい  
ろな経験を経て、しだいに心が強くなってきました。批判等に対して、平然と対峙できるようになり  
ました。また、どんな事が起ころうと、ビクともしなくなりました。心が鍛えられたのです。

このように、心も身体の筋肉と同じように、上手に鍛えれば鍛えるほど、強くなります。優秀なス  
ポーツ選手、会社の役員、俳優、芸能人、歌手、議員などは、おそらく心の筋肉が強化されてい  
ると思います。いろいろな悪口・批判などに、落ち込むことはなく、どんな状況でも毅然とした対応  
ができます。

では、心の筋肉強化をするには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 心の筋肉を強化しようと思う
- ☆ 困難な事、嫌な事に挑戦する
- ☆ 自分がしたことのない経験をする
- ☆ 悪口・批判を素直に受け入れる
- ☆ 少しずつ強くなってきたことを自覚する
- ☆ 強化を継続する

心の筋肉が強化できると、自分の自信になります。何事にも逃げることなく、立ち向かっていくこ  
とができます。心の筋肉強化によって、心が成長し、人としての成長も出来るのです。



## 隣の芝生は青くない 93



人は、よく錯覚や誤解、甘い言葉に騙されたり、思い込んでしまいます。人間だからしかたありませんが、ちょっと気をつけることで、それを防ぐことができます。

諺に「隣の芝生は青い(となりのしばふはあおい)」があります。自分の家の芝生よりも、隣の家の芝生の方が綺麗に見えてしまうという意味です。これは自分の家の芝生は、庭に出て正面から眺めるため、傷んだところがよく見えるためであり、隣の家の庭は柵を挟んだ斜めから見下ろして見るため、傷んだところが見えないから綺麗に見えてしまう。転じて、自分以外の人は幸せなように見えていても、実際はそうでもない(隣の芝生は青くない)ということです。

- 隣の家は、お金持ちだから、羨ましい。
- 自分は、働いているけど、あの人は専業主婦で楽そうだ。
- 友だちのバッグはブランド品で、私のは安くて、恥ずかしい。
- 職場の席の隣の人は、仕事ができるが、自分はなかなかできない。
- 姉のおかずの量より、自分のおかずの量が少なく見える。
- あの人は、見た目カッコ良いが、自分は、カッコ悪い。

このように、人でもモノでもそうですが、自分が持っていないもの(すなわち、他人がもっているもの)、自分と距離がある人やモノが、実際以上に良く見える(かなりよく見える)という傾向にあります。

しかし、人であれば、付き合ってみると、思っていたことと違って、がっかりしたということが、誰でもあるでしょう。たまたま、隣の芝生が青く見えるぐらいなら大した害はないのですが、日頃からそういう感情に支配されているのであれば、とても心配です。

では、どのように気をつければ、いいのでしょうか。

- ☆ 隣の芝生は、青くないという意識を持つ
- ☆ 見る相手や物をじっくりと見る
- ☆ 羨ましいと決めつけない
- ☆ 他人や他人の物と比較しない
- ☆ 自分は、ダメだと否定しない
- ☆ 他のことより、自分のことに集中する

いろいろな人や物にあこがれるのは、構いませんが、よく見えたり思えたりすることで、自分を卑下してしまう感情は、良くありません。他の人や物とわざわざ比べることは、必要ありません。あなたはあなたで、素晴らしいのです。自信を持って下さい。



## 心の秘密の宝箱 98



小学校4年生の娘が、自宅浴槽で死亡した事件がありました。娘を思うと可愛そうで、何とかならなかったのかと、心が痛みます。理由は、日頃からの父親による虐待でした。その中で、とてもショックを受けたことがありました。学校で娘が書きたいじめアンケートを、市の教育委員会が、父親の強い要求に屈し、父親に渡してしまったのです。

アンケートには、「お父さんにぼう力を受けています。夜中に起こされたり、起きているときにけられたり、たたかれたりされています。先生、どうかできませんか。」と書かれていました。

市の教育委員会にとって、このアンケートは、秘密事項なのです。父親から要求されても、娘の信頼を裏切らないため、娘を虐待から守るために、絶対に渡してはならないのです。渡せば父親が激怒して、娘に対する虐待が激しくなることは、簡単に想像できます。秘密を守れなかった責任は、重大です。

人は、日常の生活において、たくさんの情報と出会います。その情報の中には、秘密にしておかなければならない情報があります。友だちに関する事、会社に関する事、家族に関する事、地域に関する事など、秘密情報があります。

秘密を守れなく、すぐ広める人であれば、人から信頼されません。秘密を広めたことで、傷つく人がいたり、会社が混乱するかもしれません。おそらくその人には、二度と秘密にしなければいけない情報は、提供されないと思います。

**秘密を守るとは、簡単ではありません。秘密を守るとを、強く意識しておかないといけません。**何気なく、ついつい、調子に乗って、秘密を言ってしまう。後で、後悔しても取り返しがつきません。

秘密が、あなたに伝わってくるのは、あなたが信頼させている証拠なのです。絶対信頼を裏切らないで下さい。特に会社などで、責任が重くなると秘密の重さも大きくなります。

**心の中に、秘密を入れる宝箱を準備して下さい。そして、得られた秘密の情報をその中に入れて下さい。必要に応じて、秘密の宝箱から情報を出す場合は、取扱に十分注意して下さい。決して簡単に、秘密の宝箱を開けてはいけません。**これができるようになると、あなたは、皆から信頼を得られ、大きなチャンスがやってきます。秘密の宝箱を上手に扱うことができるかで、人生も大きく変わってきます。



# 当たり前を当たり前に 100



ブログ(しあわせ学び)が、100になりました。とにかく毎日続けて来たので、いつの間にか100になったと思います。あらためてコツコツと続けることの大切さを実感します。「**継続は力なり**」と言いますが、**その通りで、何事も続けることにより、その蓄積が、少しずつ大きな力になっていきます。**

株式会社イエローハット 創業者鍵山秀三郎さんの考え方「凡事徹底」を紹介します。

私がいままで歩いてきた人生をひと言で表現すると、「凡事徹底」。  
つまり「誰にでもできる平凡なことを、誰にもできないくらい徹底して続けてきた」ということに尽きます。  
人が見過ごしたり、見逃したり、見捨てたりしたものをひとつひとつ拾い上げ、価値を見出す。  
やれば誰でもできる平凡なことを徹底して、そのなかで差をつける。  
そんな信念を持って、いままで生きてきました。  
ともすると人間は、平凡なことはバカにしたり、軽くあしらいがちです。  
難しく特別なことをしなければ、成果が上がらないように思い込んでいる人が多いです。  
そんなことは決してありません。  
世の中のことは、平凡の積み重ねが非凡を招くようになっています。  
いつも難しく大きなことばかりを考える人は、失敗したり続かなかったりして元へ戻ってしまうことが多いものです。  
できそうにない特別なことばかり追いかけるよりも、誰にでもできる平凡なことを少しずつでも積み重ねていけば、とてつもなく大きな力になることを知るべきです。  
平凡なことを徹底して続ければ、平凡のなかから生まれてくる非凡が、いつかは人を感動させると確信しています。

鍵山秀三郎さんは、「凡事徹底」の考え方のもと、「掃除」に長年取り組まれています。私も、**誰でもできる当たり前のことを、当たり前継続していきたいです。**これからもブログ(しあわせ学び)200を目指して、毎日知恵を絞っていきます。



## 価値を高める 102



テレビでなんでも鑑定団を見ていると、出品された陶器の品物は、見た目があまり良くなかった  
ので、司会者や会場の観客は、安い値段ではないかと想像した。すると鑑定士がつけた値段  
は、200万円であり、驚きの声が会場中に上がった。鑑定士の説明を聞くと、皆なるほどと納得  
した様子であった。鑑定士の価値づけの凄さに感心した。

テレビショッピングを見ていると、電化製品の販売があった。見た目はどこにでもあるような電化  
製品だった。司会者(製品の紹介をされる方)が、他の製品との違い、実際に使ったの便利さ、製  
品の特徴、お値段の安さなどを、熱心に真心込めて説明されていた。説明を聞いた後には、紹  
介された電化製品が、素晴らしい製品だと理解でき、購入したくなった。司会者の説明で、電化  
製品に対する価値が高まった。

校長先生が、卒業式の式辞の中で、卒業式の意義・卒業生の今までの業績・卒業生への期待  
等を話された。校長先生の話で、卒業生や参加者は、卒業式が、有意義で大変価値があると強  
く感じる事ができた。

皆さんは、日頃からいろいろな物・事・人に対する価値を高めることが、できていますか。価値を  
高めることの意識を持っていますか。

新しい品物が出来たら、「この品物は、こんな点が良くて、使い易くなっている。」とほめ、詳しく説  
明してあげましょう。

部下が、「ここまで、仕事が進みました。」と報告に来たら、「協力しながら、改善点を明確にして、  
仕事が進みましたね。凄いよ。」と、その頑張りをほめてあげましょう。

大きなイベントを無事やり終えたら、「今回のイベントは、この点が充実していた。参加者が大変  
喜んでいて。」と皆で、喜びを分かち合ひましょう。

価値がないように見える物・事・人でも、よく見ると素晴らしい価値があるものです。価値を決める  
のは、価値が見え、価値を評価する人です。それぞれの価値を見だし、その価値を高めること  
に、努力をしてみましょう。

**価値を高めることは、大変意義があり、喜ばれることです。世の中には、価値がある物・事・人だ  
らけです。ぜひ進んで価値を高めることをやってみましょう。価値を高めることが出来る人は、  
自然と自分自信の価値も高まってきます。**



# 正しい考え方を持つ 109

# 正義

# 鋭い!



成功の方程式は、「人生・仕事の結果＝考え方 × 情熱 × 能力」です。情熱と能力は、理解できませんが、考え方がよく分らないと思います。考え方とは、人としての「正しい考え方」なのです。そこで、正しい考え方ができるようになるために、どう考えるのかの具体例を紹介します。

## (1) 人間として、何が正義か考える

いろいろな局面において、壁に突き当たり、悩みもがき苦しむことがあります。そのつど、「人間として何が正義か、不義か」を考え、人間として正義を貫いていくと、道が開けてきます。

## (2) 常に謙虚に、素直な心で考える

常に謙虚な人は、良いことが起こり、幸福を受けることができるという言葉があるように、謙虚な心が明日への成功を生みます。素直な心でいると、他の人の話に耳を傾けることができ、誰からも好かれるようになり、人として大きく成長できます。

## (3) 甘えないで、厳しく考える

子どもを可愛がり、甘やかしてしまうと、自分では何にもできないようになってしまいます。逆に、厳しく育てられると、自分を鍛錬することを学び、人生における成功者になります。このように常に厳しく考えます。

## (4) ものごとをシンプルに考える

いろいろな問題が起こりますが、もつれた糸みたいになっていて、解決が難しい場合があります。何故問題が起こったのか、原点に帰って、ものごとをシンプルにとらえると、上手く解決することができます。ついついやさしいことを複雑に考え過ぎてしまうのです。

## (5) 私心がなく、純粹に考える

私利私欲の考え方では、だれも言うことを聞こうとしません。私心がなく、純粹に人のためと考えることが大切です。つねに控えめに頭を低く、そちらこそお先にどうぞと互いに譲り合う考え方が大切です。

## (6) 常に明るく、前向きに考える

どんな困難な状況の時でも、常に明るく、前向きな考えを持ち続けるべきです。苦しくても否定的、悲観的、皮肉なもの考えをしてはいけません。常に明るく前向きな考えが、必ず壁を乗り越えさせてくれます。

## (7) 慎重さと大胆さの両方で考える

日常において、決断をしなければ、物事が進みません。決断にあたっては、慎重さと大胆さの両方が必要です。相反する両極端をあわせ持ち、局面によって正常に使い分けられる人格が、バランスのとれた人間性なのです。

**正しい考え方ができる人は、的確な判断ができ、豊かな人間性のある人です。誰からも愛され、信頼されます。**全ての人を温かく包み込み、夢と希望を叶えてくれることでしょ。



## ありのままのあなたがいい 116



きれいな洋服を、毎日着ている人がいます。ブランド品のバッグを、いつも持ち歩く人がいます。自分の昔の自慢話を、よくする人がいます。友だちに優しくなふりをする人がいます。悩み疲れているのに、笑顔でいる人がいます。ショックを受けたのに、何もなかったように振る舞う人がいます。悲しい別れがあったのに、涙を我慢する人がいます。

社会には、いろいろな人がいて、その場・その時・その状況等に合わせて、自分なりの行動をします。自分で満足した行動であれば、いいと思いますが、中には自分ではない自分を、作り上げている人もいるかもしれません。

- ☆ 裕福に見られたい(貧乏に見られたくない)
- ☆ 能力が高く見られたい(能力が低く見られたくない)
- ☆ どんな時も毅然とした態度で見られたい(心の内面の変化を見られたくない)
- ☆ 笑顔で元気な様子を見られたい(暗く沈んでいる様子を見られたくない)
- ☆ 人間関係が良好だと見られたい(孤立している自分を見られたくない)
- ☆ 社会的地位が高いように見られたい(社会的地位が低い自分を見られたくない)
- ☆ 恋人がいるように見られたい(恋人がいないように見られたくない)

誰でも人間ですから、人からより良く思われたいと望みます。そのために、自分自身を偽って、別の自分を作り上げてしまうことがあります。それでは、いつも自分自身を偽らざるを得なくなり、だいに悩みや苦しさを生み出します。それで、本当にいいのでしょうか。

背伸びをせずに、自分のありのままを見せたら、どうでしょうか。**ありのままであれば、何も悩んだり苦しんだりすることがありません。堂々と自分自身をさらけ出し、清々しく生きることが出来ます。**皆に、ありのままのあなたを見せても、あなたを馬鹿にしたり、批判したりする人は、いません。あなたが、勝手に心配しているだけなのです。皆は、ありのままのあなたが、好きです。ありのままのあなたが、いいのです。偽りのあなたを捨て、ありのままのあなたで、生きていきましょう。



## 心をきれいに 134



家に突然訪問者が来た時、家の中に招き入れますか。それとも、家の中に招き入れることを嫌いますか。

家の中が、整理・整頓されていて、美しければ、家の中に招き入れることは、容易にできるでしょう。しかし、家の中が、散らかっていて、きれいな状態でなければ、家の中に招き入れることは、難しいでしょう。

心もこれと同じで、自分の心がきれいであれば、相手の心とスムーズに交流ができます。しかし、自分の心が汚ければ、相手の心となかなか交流は、できません。

**心の交流ができなければ、いい情報、いい出会い、いいご縁、いい話がやってくることは、ありません。自分の心をいつもきれいにしておくことは、とても大切なことです。**

心をきれいにとは、どんなことでしょうか。

- ☆ やましいことがない。
- ☆ 隠し事がない。
- ☆ ウソがない。
- ☆ 悪く思わない。
- ☆ 馬鹿にしたり、批判したりしない。

心がきれいな人は、誰からも好かれます。たくさんの人との出会いがあります。時々自分の心を振り返り、きれいかどうか見直してみてください。



# 比較批判しない勇気 140



- この店の方が商品が安く、あの店は、何でも高すぎる。このことを皆に教えよう。
- 仕事をする早さは、自分が早く、あの人は、遅すぎて困るので、使い物にならない。
- 自分は、何でもできるが、弟には頼んでもできないので、頼めない。
- 自国に比べ、あの国は、貿易収支が大きく黒字で、関税の不公平がある。
- 自分の会社は、休みが多いが、あの会社は、休みが少なく、働いている人が可愛そうだ。

人は、比較するのが大好きです。比較することで、見えなかったこと、気がつかなかったことが、分かるようになります。  
比較することは、悪いことではありません。

**ただ無意識に比較したことを平気で言ったり、公表したりして、批判することがあります。** 比較し、批判することで、言った側が優位に立てるからかもしれません。  
しかし、この批判の仕方は、卑怯であるように感じます。相手を深く傷つけてしまう結果になります。さらに、批判したことが、本当でない場合も多々あります。

何事も安易に、比較批判するべきではないのです。比較批判することで、相手を陥れたり、トラブルが生じることがあります。

**比較したことを言うことを、我慢する勇気が必要です。心の中の感情をコントロールする勇気が必要なのです。**

比較批判したことの全てが、後からじわじわとあなたに、目に見えない形で返ってきます。勇気を出して、自分自身の比較批判する心を追い払いましょう。



# こだわらない無の心 147



生まれた時、誰でも裸で生まれます。  
生まれた時、何も持っていません。  
ある物は、自分の命と肉体だけです。  
死ぬ時も同じです。何も持たないで、命と肉体とともに、この世を去って行きます。

つまり、人生は、無からはじまり、無で終わります。  
失う物は、何もないのです。命さえあれば、生きることはできます。

生まれた時の心は、真っ白です。しかし、生きるにつれて、しだいに心が、染められていきます。  
いろいろな物事などに、こだわり始めるからです。

- 地位にこだわる
- 権力にこだわる
- 人間関係にこだわる
- 物にこだわる
- 金銭にこだわる
- 名声にこだわる
- 食べ物・住居にこだわる

いろいろな物事などに、こだわりすぎて、心が暗くなっていますか。人としての進むべき道を、間違っている人はいませんか。

**人は、本来無一物なのです。命と肉体さえあれば、それ以外は、何もなくてもいいのです。何事にもこだわらない無の心が、いいのです。**

こだわらない無の心が、きっとあなたを強くしてくれることでしょう。  
どうせ死ぬ時は、何もかもがゼロなのです。



## 目の前のあなたが一番 152



自宅に訪問者があり、二人でゆっくりと話をしています。  
そんな時に、急に電話がかかってきたり、別の誰かが訪ねてきたりした時に、あなたはどのような対応をしますか。

- 訪問者に少しの間待ってもらい、電話での用件を済まして、また二人で話をする。
- 別の訪問者が来たので、話を止めて待ってもらい、別の訪問者への対応をして、また二人で話をする。

このような対応に、違和感を感じませんか。  
今多くの人が、このような対応に、なっているように感じます。

目の前のあなたが一番でなく、かかった電話の相手や別の訪問者が、一番になっています。  
それでは、目の前のあなたに対して、失礼ではないでしょうか。

- ★ 電話には、出ない。電話に出ても、後でこちらから連絡しますと伝え、すぐに電話を切る。
- ★ 別の訪問者を、二人の話が終わるまで、待たせておく。

このような態度こそ、大事ではないでしょうか。  
また、電話の相手や別の訪問者が、たとえ偉い人であっても同じです。

目の前のあなたが一番という温かい気持ちが、相手に確実に伝わります。  
逆に、他の人をすぐ一番にする態度は、冷たい気持ちが、相手に確実に伝わります。

**今目の前のあなたが一番です。目の前のあなたを最高に、大切にしましょう。**



# あなたがぜひ必要です 165



天台宗の開祖である最澄の言葉に、「一隅を照らす 此(こ)れ則(すなわ)ち国宝なり」とあります。

これは、それぞれの立場・持ち場で、精一杯、努力・精進している人達は、何ものにも代えがたい、大切な「国の宝」であるという意味です。

- 脚光を浴びる人、目立たない人
- 楽な仕事をする人、きつい仕事をする人
- 料理を作る人、皿洗いをする人
- プロ野球で試合をする人、試合会場を整理する人

どんな仕事をしている人も、大切なのです。

どんなにあなたが、ムダなこと、役に立たないことと思っても、そんなあなたが大切なのです。

新入社員が、入社してしばらくすると、会社を辞める人が多くいます。

自分が、希望する仕事では、なかったのかもしれませんが。

でも、どんな仕事であろうが、会社にとって必要な仕事です。

会社には、必要でない仕事は、一つもありません。

新入社員でも、あなたがぜひ必要なのです。

**どんな状況であっても、あなたがぜひ必要です。**

**あなたは、間違いなく周り人や会社、家族の役に立っています。**

**どんなことがあろうが、自分は必要とされていると自覚し、自信と希望を持って、生きていきましょう。**



# 徳を積むだけ輝ける 167



大変よくできました



昔の人は、徳を積むことの大切さをよく知っていました。  
子どもたちには、徳になることをするように、話をしていたように思います。

もちろん今でも、人にとって、徳を積むことは、とても大切なことです。

- 徳を積むだけ、人としての成長があります。
- 誰からも喜ばれ、感謝されます。
- いい事が、たくさん起こるようになります。
- 自分に自信が溢れ、輝けるようになります。

徳には、二つの徳があります。

一つ目の徳は、陰徳です。

陰徳は、簡単に言うと「人知れず」徳を積むことです。

誰にも感謝されなくても、褒められたりしなくても、その行いをやり続けることです。

二つ目の徳は、陽徳です。

陽徳は、よい行いが明るみに出て、みんなから感謝されること。表彰されるなど、多くの人に知れ渡る功績などもそれに当たります。

どちらも徳を積むことには、変わりはありませんが、どちらかという、陰徳を積むことこそ大切です。なぜなら、見返りを求めず、無意識でよい行いを継続できるからです。

徳を積むことは、決して難しい事では、ありません。

ちょっとした心がけでいいのです。

例えば、次のようなことです。

- ☆ 道路などに落ちている、紙くずを拾う。
- ☆ お年寄りや子ども連れに、席を譲る。
- ☆ 外食した後に、テーブルをきれいにして帰る。
- ☆ 忙しい人の手伝いをする。
- ☆ 落とし物を交番に届ける。
- ☆ いろんな人に、笑顔で話しかける。
- ☆ 困っている人に、優しい声かけをする。

このような無理のない範囲で出来る「小さな親切」を心がけましょう。

大切なのは、誰かを喜ばせたり、誰かから感謝されたりするように、行動することです。

きっと徳を積み積むほど、あなたの人生が、輝くことになるでしょう。

# あなたの魅力が魅力を呼ぶ 185



不思議なもので、人は同じ波長の者同士が引き寄せ合い、仲が良くなります。

- 同じ趣味を持っている人。
- 遊んでばかりいる人。
- 仕事熱心な人。
- お酒が好きな人。
- 上司の愚痴をこぼす人。
- スマホが好きな人。

いろいろな人がいます。

同じタイプの人同士が引き寄せ合い仲良くなり、交流がはじまります。

同じ波長なので、価値観も行動も似ています。

一緒にいても疲れないし、楽しい気持ちになれます。

このような理由で、同じタイプの人同士が、引き寄せ合うのです。

しかし、あなたが、もっと魅力的な人と仲良くなり、自分自身を高めたいと思うのであれば、あなた自身が、魅力的になることが一番です。

魅力的な人とは、どんな人でしょう。

- ☆ 知識・経験が豊富である。
- ☆ 人に対する優しい気配りができる。
- ☆ 人と人との出会いや繋がりを、大切にしている。
- ☆ いろいろな人の話が聞け、共感できる。
- ☆ 元気で情熱的である。
- ☆ 自分から進んで行動することができる。
- ☆ 向上心・探究心に燃え、進んで勉強する。

あなた自身が、このような魅力的な人になれば、同じ波長の魅力的な人が引き寄せられ、仲良くなることができます。

そして、あなた自身が、さらに魅力的になり、大きく成長できるのです。

あなたの魅力が、魅力を呼ぶことになるのです。





# ごまかさないで生きる 186



テレビ番組で、医療現場での深刻な問題を取り扱っていました。  
それは、手術等における医療ミスでした。  
年間たくさんの医療ミスが起きている現実が、そこにありました。

現場では、医療ミスを発見し、情報を収集し、再発防止策の取り組みを行っていました。  
また、医療ミスに繋がりそうな現場の状況を事前に把握し、医療ミスにならないように、適切な指導がなされていました。  
このような医療安全管理に対する取り組みは、診療の一環として、大変重要であると考えられています。

しかし、医療安全管理の取り組みも、はじめから上手くいったわけではありません。  
医療ミスを起こした医師・看護師等が、実際に起こったこと、起こった状況等を正直に、話すことに、はじめはかなりの抵抗があったからです。  
自分のミスを認めたくないし、関わって欲しくない。  
そっとしておいて欲しい、との強い思いがあったからです。

こんな状況では、医療ミスに関する情報は、收拾できませんでした。  
そこで、「逃げない・隠さない・ごまかさない」という意識化改革に取り組みました。  
そして、医療ミスを正直に報告することで、どんなにミスや失敗があろうが、報告者を決して非難したり、罰したりしないことにしました。  
そうすることで、徐々に正確な医療ミスの情報が分かるようになり、医療安全管理の徹底がなされるようになりました。

これは、医療現場だけの問題では、ありません。  
いろいろな多くの現場でも、このような取り組みが、ぜひ必要です。  
また、個々人においては、ぜひごまかさないで、生きようになりたいものです。  
ごまかすの意味は、本心を見やぶられないように、話をそらしたり、でまかせを言ったりして、その場やうわべをとりつくろつこと。人目を欺いて不正をすることです。

- ☆ ごまかして生きると、自分自身にウソをつくことになります。
- ☆ 人の目や人からの批判が気になります。
- ☆ 自分自身に悩みをかかえ、暗くて息苦しくなります。
- ☆ 友だちが少なくなり、相手にされなくなります。

失敗やミスなど、起こって当たり前のことです。  
誰でもそれに正直に向き合い、乗り越えて、生きているのです。  
毎日をごまかして生きるか、ごまかさないで生きるかは、あなたの心次第です。

ごまかして生きると、ごまかし続けないと生きられません。  
多少批判などのプレッシャーがあっても、ごまかさないで生きると、心の中で決心しては、いかがでしょうか。

## 思い込みを味方に 200



教育の専門家が、学校の子どもの様子を見に来ました。  
その人が帰る時、担任の先生に「あの子は、これから必ず成績が伸びます。」と伝えました。  
担任の先生は、そう思い込み、子ども達やあの子に指導をしました。  
再度教育の専門家が、子ども達の様子を見に来た時に、担任の先生が、「言われた通りに、あの子は、成績が伸びました。」と話をしました。  
するとその人は、「適当にあの子と言っただけです。誰でも良かったのです。」と返事をしました。  
担任の先生は、このことに大変驚きました。

これは、担任の先生が、あの子は、成績が伸びると思い込み、指導にあたった結果、成績が伸びたのです。  
おそらく思い込みがなければ、成績が伸びることは、なかったでしょう。

このように思い込みは、凄い力を発揮します。

ある人は、小さい頃安い値段の魚を食べる時に、祖母から「この魚を高い値段の鯛と思って食べなさい。」といつも言われたそうです。  
すると安い値段の魚でも、高い値段の鯛と思い込むようになり、美味しく食べられるようになった、とのことでした。

次のような思い込みも、いいかもしれません。

- ☆ 嫌いな人を、好きと思い込む
- ☆ 病気でも、治ると思い込む
- ☆ あまりお金を持っていなくても、金持ちと思い込む
- ☆ 頭がいい方でなくても、頭がいいと思い込む
- ☆ できそうにないことでも、できると思い込む
- ☆ 偉くなりそうになくても、偉くなれると思い込む

このように、いろいろなことを自分に思い込ませると、不思議なもので、思い込んだ通りになります。  
何回でも心の中に、思い込ませて下さい。

思い込みを味方にして、よりよい自分になりましょう。



# 人との違いに磨きを 227



日常生活で、マンネリを感じたことは、ありませんか。  
毎日の仕事で、マンネリを感じたことは、ありませんか。  
日常生活や毎日の仕事で、同じ時間に同じ事をするだけの人は、成長や成功を手に入れることが、できないかもしれません。

マンネリを感じる人は、人と違ったことをして、人との違いに磨きをかけましょう。

他の人との差別化を図れば、あなたの個性が磨かれ、飛躍・発展・成長のチャンスをつかみやすくなります。

オンリーワンのあなたになれます。

人との違いが、あなたの魅力になります。

そんなに難しいことでは、ありません。

☆ 自分がしたい専門学校・カルチャースクールに通ってみる。

☆ 人が知らないフランス語等の勉強を試してみる。

☆ 仕事の関係者に、手書きのお礼状を送ってみる。

☆ 人がしようとならない仕事の技術を、高めてみる。

☆ 今まで身につけたことで、人がしないこと、知らないことを、再度深めてみる。

このように、人との違いに磨きをかけましょう。

日頃から少し人との違いを、意識するだけで、いいのです。

必ずあなたの考え方や行動が、変わってきます。

ぜひ大勢の中で、埋もれたあなたから、大勢の中で存在感があり、個性的なあなたになりましょう。

きっとあなたが、光り輝き出します。



## なくても平気 238



パナソニックの創業者の松下幸之助さんは、成功の秘訣として、次の三つのことをあげています。

☆ 学歴がなかったおかげで、人から教えてもらうことに抵抗がなかった。

☆ 体が弱かったおかげで、部下を信じるしかなかった。そして、部下が頑張るので、会社が発展した。

☆ 家が貧しかったおかげで、わずかなお金が嬉しくて、仕事を続けることができた。

松下幸之助さんは、学齢・健康な体・お金がありませんでした。そのことを悲しむことはなく、いたって平気だったのです。不幸に感じるような境遇を、全てプラスに考えて、逆境を逞しく生き抜き、成功を成し遂げたのです。付け加えると松下幸之助さんは、八人兄弟でしたが、他の七人は、肺結核で亡くなっています。

松下幸之助さんは、自分は不幸だとは、考えませんでした。幸せ、不幸せは、その境遇で決まるのではなく、その人の心が決めるのだと、松下幸之助さんは、知っていたのだらうと思います。

自分は、もうダメだ、不幸だ、苦しいと思った時は、松下幸之助さんを思い出して、なくても平気だと思えば、逆境をパネにしては、いかがでしょうか。



# 出来事の意味を考えよう 250



人生においては、たくさんの出来事があります。  
日々の生活においても、たくさんの出来事があります。

その出来事は、時間が経てば、過ぎ去ってしまいます。  
何事もなかったように、忘れ去られます。

本当は、出来事には、全て意味があるのです。  
人は、出来事の意味まで、普段考えようとしません。

次のような出来事には、それぞれの意味があります。

○ 会社の入社試験を受験し、不合格になりました。

☆ この出来事は、この会社はあなたには、向いてなく、もっとあなたに相応しい会社があることを教えています。

○ 朝起きようとしたら、体が重くて動きませんでした。

☆ この出来事は、仕事で無理をしているので、もっとゆっくり休むことを教えています。

○ 仕事を進める中で、困難なことが起こった。

☆ この出来事は、問題点を分析し、対応策を考え、解決する試練を与えています。

○ スポーツの大会で、自分の記録が、かなり伸びてきた。

☆ 今までの練習の工夫の努力が、実ってきているので、さらに練習を充実することを教えています。

○ 友だち関係で、仲間はずれをされた。

☆ 今までの友だちへの自分の対応が、良くなかったので、反省し、仲良くできるように努力することを教えています。

このように、出来事には、必ず意味があります。  
出来事の意味を考えないと、日々や人生の充実はありません。

何かの出来事があった時、あなたなりの出来事の意味を、考えて下さい。  
そして、その意味を心に刻み、考え、行動するようにしましょう。



# 質問力であなただが輝く 260



研修会などに参加すると、会の終わりに司会が、「質問はありませんか。」と尋ねることがあります。

そんな時に、多くの人が黙っているのですが、なかには手を挙げて質問する人がいます。

手を挙げて、質問する人を、あなたはどのように思いますか。

- 質問しなければ、会が早く終わるのに残念だ。
- よくそんな簡単なことを、質問するもんだ。
- 質問する人は、恥ずかしくないのかな。

このように考える人が、いると思います。

質問することを、批判的に考える人は、質問力が低い人かもしれません。

しかし、質問することは、素晴らしいことなのです。

- ☆ 質問することには、勇気がいります。
- ☆ 学ぶ姿勢があるから、質問ができます。
- ☆ 質問する人は、好奇心旺盛で、課題意識があります。
- ☆ 勇気を出して質問したことは、心に残り、力となって蓄えられます。
- ☆ 質問せず、わからないままにしていることが、恥ずかしいのです。

わからない時に、謙虚な姿勢で積極的に質問すると、どのようなことになるでしょう。

- ◎ 学力が伸びてきます。
- ◎ 知識が豊富になります。
- ◎ 仕事のスキルが高まります。
- ◎ 人間関係が良くなります。
- ◎ 個性や魅力が高まります。

どんな些細なことでも、いいのです。

恥ずかしがらず勇気を出して、どんどん質問しましょう。

質問することが、楽しくなるくらい、質問しましょう。

質問力が高まり、あなたが輝き、幸せになることでしょう。



## 魅力磨きに投資を 268



人は、誰でも素晴らしい魅力を持っています。

- 仕事が、正確で速くできる。
- 人に対して、優しく接することができる。
- いろいろな知識が、豊富である。
- 美味しい料理を、作ることができる。
- マラソンが得意で、いい記録を持っている。

このように、素晴らしい魅力があります。  
いろいろな魅力がありますが、時とともに、自然とその魅力が薄らいできます。

そこで、魅力に磨きをかける投資をすることが必要です。  
投資をするとは、必要なお金をかけるということです。

- ☆ 必要な本を購入し、読む。
- ☆ 実践講座に参加し、実技能力を高める。
- ☆ 外国旅行・国内旅行をして、特色ある都市などの様子を学ぶ。
- ☆ セミナーに参加し、知識やアイデアなどを学ぶ。
- ☆ 懇親会に参加し、人との交流を深める。

このような努力をすると、魅力をさらに磨くことができます。  
しかし、そのためには、どうしてもお金が必要です。

私も以前、魅力を磨くために、自費で地方から東京に行き、研修会に参加し、学んでいました。

住まいや車、洋服、食べ物、子どもへの仕送りなど、このようなことにお金が、消えていく人が多いと思います。  
しかし、無理をしてでも、少しお金を用意しましょう。

そのお金を、自分自身の内面の魅力を磨くために、自分自身に投資をしましょう。  
今のあなたの投資が、あなたの魅力を磨き、将来を素晴らしいものにします。



# 自信があなたを成長させる 274



あなたは、自分に自信がありますか。

自分に自信がある人は、素晴らしいと思います。

しかし、はっきりと自分に自信があると答えられる人は、少ないかもしれません。

- 自信がない人は、夢や目標に向かっていく時、不安になり、頑張ることができません。
- 自信がない人は、他の人から期待されたり、任されたりしません。
- 自信がない人は、他の人を信頼することが、できません。
- 自信がない人は、自分のことを悲観的に考えたり、自己否定します。

自分に自信がないことは、生きていく上で、あまりいいことではありません。

せつかくの自分の人生なので、どんな時も自分に自信を持って、生きましょう。

自信を持つために、次のことをするといいいでしょう。

☆ 自分の良いところを見つけ、その素晴らしさを、自分に言い聞かせる。

☆ 「自分を信じます」「大丈夫」と言う言葉を、毎日自分に言い続ける。

☆ 自分は、必ずできると自分に、言い聞かせる。

☆ 自信がない時は、自信があるようにふるまう。

☆ 小さな成功体験を経験する。

☆ どんな時も自分を最後まで、信じる。

今のあなたは、今のあなたで素晴らしいのです。

他の人と比べたり、できない自分を想像しないで下さい。

**自信とは、自分を信じることから、始まります。**

**自分を信じることは、すべての基本です。**

自分を信じることができれば、自分の自信が高まります。

自分の自信が高まると、他の人も信じるのが、できるようになります。

自信を持つと、いろんなことにチャレンジし、多くのことが、できるようになります。

たくさん経験を積み、自信が漲ってきます。

**あなたの自信が、あなたを大きく成長させるのです。**





# 自分の個性などをもっと話そう 294



赤い花は、より赤く咲く  
黄色い花は、より黄色く咲く

これは、自分がどんな人間なのかを、より鮮明に出すということです。  
たくさんの人の中に、あなたがいても、ただいるだけでは、あなたが目立つことはありません。

あなたが、他の人にあなたの個性などを知ってもらわないと、目立つことはありません。  
あなたが黙っているのは、他の人は、あなたのことが、よくわからないのです。

多くの人々が、謙虚すぎて、自分の個性などを話そうとしません。  
あなたは、素晴らしい個性を持っています。  
恥ずかしがらなくて、いいのです。

個性などを、他の人にもっと話して、自分のことをたくさん知ってもらいましょう。

- ☆ 自分の生き方
- ☆ 自分の夢・目標・信念
- ☆ 自分が今頑張っていること
- ☆ 自分の特技や趣味
- ☆ 自分が今楽しんでいること
- ☆ 自分の過去のいい出来事

どんなことでも構いません。  
自分の個性などを、いろんな人にもっとたくさん話しましょう。

多くの人々が、あなたのことがよくわかり、好きになってくれることでしょう。  
あなたの個性などが、輝きを増してきます。



# 勉強は生きる栄養 303



人には、いろいろな違いがあります。

- 大きく伸びる人、伸びない人
- 大きく成果をあげる人、あげない人
- 人間性が豊かな人、豊かでない人
- 学校で成績がよくなる人、よくなる人
- 仕事で成功する人、しない人

このような違いがあります。

この違いの要因は、いろいろありますが、その一つに勉強があります。

勉強について、誤った認識を持っている人がいます。

勉強は、学校でするのであって、社会に出ると勉強は、しなくていいと思っている人がいます。

学校で勉強するのはもちろんですが、社会に出てからも、より勉強が必要です。

勉強が、人を大きく育て、成長させます。

勉強は、生きる栄養です。

先ほどの違いの要因は、勉強の有無の差が、大きな要因です。

☆ 興味・関心があることを勉強しよう。

☆ 目的を持って、勉強しよう。

☆ 深く掘り下げて、勉強しよう。

☆ 視野を広げて、勉強しよう。

☆ 本・新聞を読む、話を聞く、講演を聞く、質問をするなど、自分に合った方法で勉強しよう。

☆ 勉強を継続しよう。

☆ 楽しんで勉強しよう。

時間を見つけ、楽しみながら勉強を継続していきましょう。

あなたは、たくさんの生きる栄養を得て、大きく成長できます。



# 最高の自分になるために 315



自分の価値を高め、最高の自分になりましょう。  
もちろん今のあなたでも、素晴らしいのです。  
今以上に、最高の自分がいいのです。  
最高の自分でいると、運が開け、人生が充実したものとなります。  
最高の自分になるために、次のことを充実させましょう。

## ☆ 自分自身を深く知る。

- ・自分が今何を目指しているのか。
- ・自分にとって楽しいこと、嬉しいことは何か。
- ・自分がどんなことで怒ったり、悲しんだりするのか。
- ・他の人から、どう思われているのか。

## ☆ 感情的に安定する。

- ・いつも笑顔で過ごす。
- ・人を馬鹿にしたり、怒ったりしない。
- ・いつも上機嫌で、感情が安定している。
- ・人に対して、優しく接することができる。

## ☆ 人間について理解を深める。

- ・人の怒りや悲しみが理解できる。
- ・人の喜びや感激を理解できる。
- ・人の思いや願い、行動を理解できる。
- ・場の空気を、読むことができる。

## ☆ 人間関係を上手く保つことができる。

- ・多くの人を愛することができる。
- ・進んで人を助けたり、協力したりできる。
- ・多くの人との出会いがある。
- ・多くの人から好かれ、仲良くできる。

## ☆ 環境を整える。

- ・家の中が、整理・整頓されていて、美しい。
- ・職場の環境が美しく、快適な場所である。
- ・多くの人が、自由に出入りできる環境である。

最高の自分になるためには、この五つの充実を図りましょう。

短くまとめると、自分や他の人を知り、環境を良くして、人間関係を充実することです。  
あなたのちょっとした努力で、最高の自分になれるのです。

# 人生の問題の解き方を学ぼう 338



人生は、学校の試験問題を解くようなものです。  
次から次へと問題が発生し、解決を模索します。  
生まれてから死ぬまで、問題発生連続です。

- 仕事が、上手いかない。
- 人間関係で、トラブルが起きている。
- 子どものことで、心配ができた。
- 家を建てたいが、どうすればいいのかわからない。

このような問題が、出されます。  
解決を模索して、方法を考え、よりよい解決を導き出します。

問題の解き方が、本当に適切であるかどうかは、解いてみないとわかりません。  
もし考えた解き方が、間違っていたら、良い結果にはなりません。

問題にあった適切な解き方を、導き出せる力が、必要なのです。  
そのためには、日頃からいろいろな問題の解き方を、学ぶことが重要です。

そこで、ぜひしあわせ塾のブログから、学ぶことをお勧めします。

- ☆ ブログから、しあわせ10か条が、学べます。
- ☆ ブログから、あったか言葉・すなお言葉が、学べます。
- ☆ ブログから、自己を見つめ、価値を高めることが、学べます。
- ☆ ブログから、失敗を生かし、成功する方法が、学べます。
- ☆ ブログから、幸せの法則・幸せのつかみ方が、学べます。
- ☆ ブログから、人間関係が上手くいく方法が、学べます。
- ☆ ブログから、悩みの解決方法が、学べます。
- ☆ ブログから、お金・健康・子育てなどが、学べます。

ブログから、たくさんの人生の問題の解き方を、学ぶことができます。  
ブログでの学びが、これからのあなたの人生の問題の解き方に、大きな力となることでしょう。



## 地位が人を大きく成長させる 339



若い頃に、算数の研究発表会を、開催することになりました。  
開催にあたっての役割で、大変重要な役割が、研究部長でした。

大変な役割なので、誰も引き受けようとしませんでした。  
そこで、私が研究部長を、引き受けることになりました。

研究の方向性を示したり、授業展開の進め方を先生方に指導したり、研究紀要をまとめたり、当日は研究部長として、発表したりなど大忙しでした。  
しかし、研究部長をして、学ぶことが多く、自分を大きく成長させることができました。  
今でも大変よい機会を与えていただいたことに、深く感謝しています。

学校では、教頭(17年間)・校長(5年間)の地位を、与えていただきました。  
責任重大でしたが、懸命に勤め、その責務をまっとうすることができました。  
失敗もありましたが、人間的に多くのことを学び、成長することができました。

研究部長・教頭・校長の地位が、自分の能力・可能性・人間性を高めました。  
地位が、私を大きく成長させたのです。

会社・工場などにおいて、主任・係長・課長・部長・取締役・社長などの地位があります。  
それ以外にも、いろんな場所に、たくさんのいろいろな地位があります。

どんな地位もりっぱな地位です。  
与えられた地位における責務を、全力でまっとうしましょう。  
自分が大きく成長し、大きな宝を手に入れることができます。

**積極的にいろんな地位を、快く引き受けましょう。**  
**必ず地位が、あなたを成長させてくれます。**



# 明るいあなたは輝きます 356



毎日を明るく生きたいものです。  
明るく生きている人は、笑顔で生き生きして、元気があります。

苦しいことや悲しいことがあっても、いつも前向きで、クヨクヨしません。  
明るい人は、周りの人から好かれ、みんなに元気を分けてくれます。

綾小路きみまろが、老人ホームに慰問に訪れた時の話を紹介します。

私は、おじいさんに聞きました。  
「おじいさん、長生きする秘訣とは何でしょうか？」  
「そりゃ決まっている。息をするのを忘れないことだ」  
「なるほど。では、あの世とはどんなところでしょう？」  
「あの世はいいところに決まっているじゃないか」  
「それはなぜ？」  
「だって、あの世から帰ってきたやつは、一人もいないだろ？」  
「これは一本取られました。でも、おじいさんは偉いですね」  
「どうしてだ？」  
「体が動かなくなっても一日中狭いベッドの上にも、こうしてしゃんとしていらっしゃる。ご立派です」  
「何言っているだきみまろ。あとちょっとしたら、もっと狭いところに入らなくちゃいけないんだぞ？」

棺桶に片足を突っ込んでいるのに、どこかのほほんとしているおじいさんの姿を想像します。  
死が近づいているのに、いつも明るさを失わないおじいさんに、勇気づけられます。

毎日を明るく生きるためのポイントを紹介します。

- ☆ 睡眠時間を十分取り、熟睡する。
- ☆ 毎日元気な挨拶や笑顔を忘れない。
- ☆ ほんわかした気分を大事にする。
- ☆ 元気が出る楽しい話をする。
- ☆ 歌や踊りなど楽しいことをする。
- ☆ 遊び心を忘れない。
- ☆ 夢や目標を持って、生活する。
- ☆ ちょっとしたことにも喜んだり、感動する。
- ☆ 毎日感謝の気持ちで生きる。

このようなことを意識して、生活しましょう。  
今まで以上に、あなたは明るくなることでしょ。

**明るいあなたは、輝きます。**

# 嫌な人から学ぼう 357



人生において、人は、自分が嫌いな多くの人に出会います。  
できれば嫌いな人とは、出会わない方がいいかもしれませんが、必ず出会うのです。

嫌いな人でも、自分の見方を変えれば、いい人かもしれません。  
しかし、自分なりに努力をしても、なかなか好きになれないでしょう。

嫌いな人は、自分とは違った面を持っています。  
嫌いな理由を深く考えてみると、自分がこれからの生きるヒントが見つかります。  
相手の嫌なことから、多くの事を学ぶことができるのです。

私も職場の上司で、みなさんと同じように、嫌いな人がいました。  
いっしょに仕事をするのも嫌で、できれば他の職場に行きたいと、願っていました。

- 仕事を頑張って完成させても、細かいところを見つけて、よく非難をされました。
- いいと思うことを進んでしても、気に入らないことであれば、止めるように注意をされました。
- カットになると、自分の部屋に私を呼びつけ、長い時間怒鳴り続けられました。

相手の話を聞いても、怒られる理由が、分からないこともよくありました。  
しかし、この上司からありがたいことに、多くのことを学びました。

- ☆ 相手が、今何を望んでいるのかを、的確に把握すること
- ☆ 怒られないように、日頃からコミュニケーションをとっておくこと
- ☆ やりたいことがあれば、相手から同意を得て、やること
- ☆ 誰に対しても、相手が理解できるように、丁寧に説明すること

この四つを強く学ぶことが、できました。  
この学びは、しっかりと今の自分に、定着しています。  
今では、この上司に感謝しています。

反面教師という言葉があります。  
これは、それを見るとそうなってはいけないと教えられる人、反省の材料となるような人のことです。  
その言行が、そうしてはいけないという反対の面から、人を教育するのに役立つのです。

**嫌な人は、反面教師なのです。**  
**嫌な人と出会えたチャンスを生かして、自分をさらに大きく成長させることを、学びましょう。**

# 自分を鍛えワンランクアップを 363



自分を鍛えることは、苦しくて嫌なことです。  
しないで済むなら、したくないことでしょう。

しかし、自分を鍛えてワンランクアップすることは、自分の成長にとって大切なことです。  
自分の価値を高め、自分の自信になります。

学校では、たくさんの先生たちに授業を見ていただく、研究授業が行われます。  
私は、児童を担当していた時に、毎年研究授業をしていました。

学習指導案を書き、先生方に研究授業を公開し、多くの方から批判やご意見をいただきました。  
授業に関する課題・発問・教師の態度・児童の反応・板書など、詳しく見ていただくことができました。

毎回反省をすることがありましたが、学び得るものがたくさんありました。  
研究授業で自分を鍛え、確実にワンランクアップできたと感じました。

熱帯雨林の樹木は、気温が高く、多雨であるので、植物にとって最高に育ちやすい条件に恵まれています。

そのせいで、木質に締まりがなく、木材としての評価は、低いのです。  
反対に北国の樹木は、陽光に恵まれず、厳しい寒さにさらされて育ちます。  
そのせいで、木質が締まり、良質の木材になります。

人間もそれと同じなのです。

トラブルや困難に遭遇したら、「これは自分を鍛えるチャンスだ。これを乗り越えれば、自分がワンランクアップできる。」と考え、前向きに取り組みましょう。  
おそらく乗り越えられないトラブルや困難はないと思います。

**逆境が自分を鍛え、ワンランクアップの喜びと希望の光をもたらします。**





## 辛抱・我慢はあなたの宝 373



人生は、どんな時も上手くいくわけでは、ありません。  
辛く・苦しい時が、必ずあります。

そんな時は、それを乗り越えるために、辛抱・我慢が大切です。  
しかし、時代とともに、辛抱・我慢する力が弱くなっているように、感じます。

戦後の時代は、多くの家族が兄弟が多くて、大変貧しい暮らしでした。

- 食べるものがなくて、いつも腹を空かして、家族で少ない食べ物を分け合って、食べていました。
- 着るものがなく、使い古しを我慢して、着ていました。
- お金がなくて、すぐには買えないので、長い間お小遣いを貯めて、買っていました。
- 見たいテレビ番組があっても、なかなか見せてもらえませんでした。
- イタズラなどをすると、長いこと怒られて、外に立たせられました。
- 掃除など家庭の仕事を、必ずさせられていました。
- 親から、よく「もっと辛抱しなさい。我慢しなさい。」と教えられました。

このような生活の中で、自然と辛抱・我慢することは、当たり前のことでした。

最近の子どもは、自分の部屋があり、たくさんのおもちゃに囲まれています。  
両親・祖父母から可愛がられ放題で、愛されています。  
何でも満足する生活をしていて、足らざるを知らないままです。

このような環境で育った子どもは、辛抱・我慢の力は、ほとんど育っていません。  
大人になってから、ちょっと気に入らないことがあれば、簡単にキレたりしてしまいます。

特に最近の若い人は、せっかく入社しても、すぐに会社を辞めてしまう人が、大変多くいます。  
上司から、指導を受けると、カットなって、人の責任にしたり、そのことから逃げようとします。

辛く・苦しい時は、自分の気持ちを落ち着かせて、辛抱・我慢をしましょう。  
辛抱・我慢が、あなたにたくさんの経験をさせ、心を強く逞しく成長させるのです。  
今の世の中で、成功している人や偉くなっている人は、多くの辛抱・我慢の経験を経て、苦難を乗り越えてきた人ばかりです。

**辛抱・我慢は、あなたの宝なのです。**  
**辛抱・我慢をさらに鍛えて、あなたの宝をもっと光り輝かせましょう。**



## 逆の立場が人を育てる 379



「ドクター」という古い名画があります。  
実話をもとに、映画化されました。

主人公のマッキーは、成功した外科医でした。  
ところが、ガンを宣告され、自らが患者の立場になりました。  
そこで、今まで医療者の立場から見てきた医療現場に対して、様々な疑問を感じるようになりました。

- 検査の非人間的なこと。
- 医師の患者に対する無神経な扱い。
- 患者の底知れぬ恐怖感。

手術後に、声が出なくなった彼は、苛立ちから妻にあたるようになり、医師におびえるようになりました。  
想像もできないほど、不安定でみじめな精神状態になりました。

最終的に手術が成功し、声も出るようになり、元どおりの元気な姿で、医師の仕事に復帰しました。

**この経験が、彼を医師から、人間にしたのです。**  
**患者の立場がわかる人間味のある医師に、大きく成長させたのです。**

この後、彼は、医師の研修生に対して、一日患者になることを命じています。  
患者体験がなければ、本当にいい医師になれないと、自分の体験を通して、わかったからです。

いろいろな逆の立場を紹介します。

- ☆ 先生は、児童・生徒・学生の立場を経験する。
- ☆ 商品販売をする人は、商品購入者の立場を経験する。
- ☆ 部下を管理する立場の人は、部下の立場を経験する。
- ☆ お金持ちの人は、貧乏な人の立場を経験する。
- ☆ 大きな会社の社長は、小さな下請け会社の社長の立場を経験する。

このように、自分から積極的に、自分とは逆の立場の経験をしましょう。  
どうしても経験できない場合は、以前の経験を思い出したり、立場を想像したりしてみましょう。

**逆の立場の人の考え、思い、願い、問題などが、よくわかるようになるでしょう。**  
**そのことが、あなた自身を、大きく育ててくれるのです。**

## 可能性の扉を開けておこう 380



私は、しあわせ塾のホームページを、開設しています。  
そして、毎日ブログを書いています。

私は、小さい頃から算数・数学は得意でした。  
逆に、国語は大の苦手で、作文を書いたりするのが、嫌いでした。

そんな私が、ブログを書いているのが、自分自身不思議でなりません。  
どうしてかと、考えてみました。

かつて教育現場の一年間のまとめとして、実践を教育論文に、まとめたことがありました。  
文章は上手でなく、内容も大したことはなかったのですが、どうしたことか特選に選ばれました。  
文章力の下手な私の教育論文が、特選になり、驚くとともに、少し文章を書けそうな気がしたのです。

「豚もおだてりゃ木に登る」といいますが、一度登ってしまえば、二度目からは、おだてられなくても登れるようになり、気がつけば、新しい世界が開けていたりします。

未知の世界の可能性の扉も、一度開けてしまえば、もう未知ではなくなります。  
教育論文で特選になったことが、私の文章を書く可能性の扉を、大きく開けてくれたのです。

**人は可能性の扉を、たくさん持っています。  
何がきっかけで、可能性の扉が、大きく開くかわかりません。**

このことは絶対出来ないと、決めつけてしまうことを止めましょう。  
可能性の扉が、しっかり閉まり、開けるのが難しくなります。

いろんなことの好き嫌いをせず、自分は何でもできそうだと信じましょう。  
たくさんの可能性を、持っていると思いましょう。  
すると可能性の扉が、少し開いた状態になります。

**いい出会い、きっかけ、チャンス、チャレンジを、大切にしましょう。  
すると、可能性の扉が、大きく開くことになるでしょう。  
あなたの能力が、大きく花開くのです。**



# 念のために疑ってみよう 401



テレビの報道関係信じたり、インターネットの話信じたり、人の話信じたりします。信じることは、人が生きていく上での基本であり、とても大切なことです。

信じることで、人間関係など円滑で良好なものとなります。しかし、たまにあの情報は、本当だろうか。あの話は、事実だろうか。

**このように、疑いたくなることがあると思います。そんな時は、念のために疑ってみることも、必要なことです。**

私の子どもから、驚くことを聞きました。子どもが知り合いから、聞いた話です。

近くの広場の公衆トイレに、警察官が多く集まっていました。そこで、事件が起こったのです。事件の内容は、大人二人が殴り合いになって、その一人が殺されてしまった。

このように私は、子どもから聞きました。子どもは、その話を信頼していて、危険なので他の人にも知らせようとしていました。

そこで、私は、その話を本当かなと疑いました。その話が本当なら、もっと早く私や妻に、その情報が伝わってくると思ったからです。

そこで、警察からの情報、インターネットからの情報、私の知り合いなどからの情報を把握しましたが、そのような事実は、全くありませんでした。

全くのデマだったのです。恐ろしいことだと、思いました。

どうしてこのようなデマが広がったかは、わかりません。念のために疑ったことで、デマだとわかり、広めなくて良かったと思いました。

**最近は、フェイクニュース・詐欺などがあります。念のために疑ってみることも、これからの時代を正しく生き抜くために、必要なことかもしれません。**



## 事実かどうか確かめよう 402

論より証拠



人は、物事やいろいろな出来事、事件などを他の人に伝えるのが好きです。特に他の人が、興味・関心が高いことであると、他の人が喜んで聞いてくれます。しかし、話していることが、本当に事実である証拠がある場合は、非常に少ないのです。自分が知っていることや聞いたことを、さも事実であるかのように話します。なかには自分で想像を膨らまして、話をする人もいます。場合によっては、事実がどうかを確かめることが、必要なのです。「論より証拠」なのです。

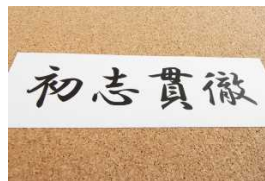
ある子が仲間はずれをされているという、先生からの情報提供が、私にありました。私は、すぐにある子に、そのことを聞いてみました。ある子は、私が友だちに近づくと、すぐに友だちは、他の所へ行ってしまふ、とのことでした。ある子は、そのことを大変悲しく、思っていました。ある子の友だちにも、どうして仲間はずれみたいなことをするのか、聞いてみました。すると驚いたことに、友だちは、ある子の誕生日のお祝いの計画を話し合っていた、とのことでした。仲間はずれどころが、ある子が喜ぶことを考えて、そのことをある子に気づかれないように、準備していたのです。

私は、先生から聞いたことが、本当に事実かを、確かめてよかったと強く思いました。そのまま信じて、ある子の友だちを一方向的に厳しく指導しなくて、良かったとも思いました。小学校一年生が、たんぼぼのことを調べた作文(熊日新聞掲載)を紹介します。国語で「たんぼぼ」という話をべんきょうしました。そのなかに「たんぼぼは、はがふまれたり、つみとられたりしてもまた生えてきます」と書いてありました。

それで、そのことをたしかめることにしました。中にわにたんぼぼがたくさんあったので、二つのたんぼぼをかんさつすることにしました。一つは、はっぱをぜんぶちぎりました。もう一つは、足でふみつぶしました。三日たって見にいくと、はっぱがまた生えていました。ぼくは、すごいなとおもいました。べつの日に、たんぼぼのねっこをほりました。ぼくは小さいスコップでほりました。先生は大きいシャベルでほりました。ぼくはなかなかほれませんでした。先生がほったものは、ねっこが三十三センチありました。ながかったのでぼくはびっくりして、「ながっ」と、言いました。教科書に書いてあったことは、ほんとうのことだとたしかめることができました。たんぼぼはとてもじょうぶな草だとおもいました。小学校一年生の子どもが、教科書に書いてあったことを、実際に観察をして、正しいことを確かめています。それに、どうしてまた生えてくるのかを、先生といっしょに、ねっこを調べることで、その秘密を明らかにしています。子どもが素直な疑問を確かめるとともに、発見の驚きや喜びが伝わってきます。たんぼぼの生命力の素晴らしさにも、感動を覚えました。

**毎日を慌ただしく生きていますが、子どものように、私たちも事実がどうかを、常に確かめることも必要なことだと、強く思いました。**

# 最後までできっちりやるクセ 404



幸せは、自分で感じるすることができます。  
自分で幸せと感じていれば、幸せなのです。

しかし、さらにレベルを上げるためには、人の力が必要なのです。  
究極の幸せとは、人から頼りにされ、喜ばれ、感謝されることなのです。

自分と人との良好な人間関係が、大変重要になります。  
人に信頼されないと、人間関係は良くなりません。  
人間関係が良くないと、幸せや良い運は、やってきません。

人に信頼されるのには、特別な能力はいりません。  
人から何かを頼まれたら、快く引き受けましょう。  
そして、頼まれたことを、とくかく最後までできっちりやりましょう。

仕事でも、家事でも、勉強でも、人付き合いでも、最後までできっちりやらない人がいます。  
なんとかやり始めても、少し困難なことに出会うと、途中で投げ出してしまいます。  
そんな人は、人に信頼されることはありません。

頼まれたどんなことも、自分が「もう、すべてやった。今自分にできる最高のことができた。」と思えるまで、やり抜くことが大切です。

私の知り合いで、頼まれごとを断らない人がいます。  
頼まれごとを、最優先して、いつも完璧までにやっています。  
どんなことも全力でやり抜くのです。  
私は、いつも良くできるなど、感心しています。

その人にとっては、完璧までにすることが、自分の生き方である、と言っていました。  
周りの人からも信頼され、頼りにもされています。  
もちろんその人は、輝かしい人生を、楽しく過ごしています。

自分の力の限り、やり通しましょう。  
そうすれば、人から信頼を得ることができ、自分の自信にもなります。

**人から頼まれたことは、小さなことから大きなことまで、決して気をゆるめず、とことん取り組みましょう。**  
**そして、最後までできっちりやるクセを、つけましょう。**

あなたが一生懸命、人のために努力している姿を見て、周りの人はあなたへの信頼と感謝の気持ちを持つのです。  
そして、いつかは、周りの多くの人が、あなたを助けてくれることでしょう。

## 同じことでも違って見える 405



私の知り合いに、きれいな女性がいました。  
私は、一人目の男性の友だちに、「あの人のことをどう思う。」と聞いてみました。  
「きれいだけど、冷たいように思う。頭が良さそうで、あまり好きではない。」と答えました。  
今度は二人目の男性の友だちに、同じことを聞いてみました。  
「きれいで、頭も良くしっかりしているように思う。優しくて気品があり、好きなタイプだ。」と答えました。  
同じ女性のことなのに、二人の答えは、大きく違うのに、驚きました。  
その人の見方・感じ方によって、同じことでも、不思議と違って見えるのです。

**寓話の「オアシスの老人」を紹介します。**

二つの大きな町に挟まれたオアシスに、一人の老人が座っていた。  
通りかかった男が老人に尋ねた。  
「これから隣の町に行くのですが、この先の町はどんな町ですか？」  
老人はこれに答えずに聞いた。  
「今までいた町は、お前にとってどんな町だった？」  
男はしかめっ面をして言う。  
「たちの悪い人間が多くて、汚い町ですよ。」  
老人はこう答えた。  
「お前がそう思っているなら、隣の町も、たちの悪い人間が多い、汚い町だろうよ」  
しばらくすると、さっきの男が来たのと同じ町から、別の男がやってきた。  
その男はさっきの男と同じように老人に尋ねた。  
「これから隣の町に行くのですが、その先の町はどんな町ですか？」  
老人はこれに答えずに聞いた。  
「今までいた町は、お前にとってどんな町だった？」  
男はにこやかに答えた。  
「親切な人が多くて、きれいな町です」  
老人はこれを聞いてこう言った。  
「なるほど、お前がそう思うなら、隣の町も親切な人が多い、きれいな町だよ」

おそらく一人目の男は、悪いことにフォーカスしていて、二人目の男は、良いことにフォーカスしていたのでしょう。  
これからも、幸せに生きることができる男は、二人目の男だと思います。  
私は、たくさんの学校に勤務しました。  
転勤する時に、勤務した学校への思いは、とても素晴らしい子ども・学校に勤務することができ、充実感と喜びで溢れていたと感じていました。  
そして、次の学校に対して、多くの出会いがあり、楽しいことがいっぱいあると、夢を膨らませていました。  
今まで勤務したすべての学校が、自分にとって最高に素晴らしい子ども・学校だと強く思っています。

**人生で起こるたくさんのことに對して、どのような見方・感じ方をするかは、あなた次第です。  
幸せにするか、不幸にするかは、あなたの見方・感じ方で決まります。**

# どんな時も我慢しよう 406



上司のあなたが、部下に仕事をお願いしていました。  
ところが、部下は約束の期日になっても、その仕事できていませんでした。  
こんな時は、あなたなら部下に対して、どのような態度を示しますか。

多くの人は、約束の期日を守っていないことに、カッなって腹を立てるでしょう。  
そして、その部下を怒りをこめて、厳しく責めるかもしれません。

これでは、上司としての資質があるとは、思えません。  
上司であれば、カッなって腹を立てることは、決してしてはいけません。  
我慢が必要です。

どんな時も平常心で、冷静な対応をすべきです。  
部下に仕事が終わらなかった理由を優しく聞き、今後どうしたら良いかを、適切にアドバイスをすればいいのです。  
部下は、仕事のやり方で、つまずいたのかもしれませんが。  
家族が病気になり、家族の看病で仕事が進まなかったのかもしれませんが。

上司の立場だけでなく、一人の人間としても、どんな時も我慢することが大事です。

- ☆ レストランに入って、注文した料理が美味しくなくても、我慢しましょう。
- ☆ 会社の経営が厳しくて、思った通りの給料が貰えなくても、我慢しましょう。
- ☆ 恋人が、約束した時間に来なくても、我慢しましょう。
- ☆ 上司から厳しく怒られても、我慢しましょう。
- ☆ 予約したホテルの部屋が、思っていたより狭くても、我慢しましょう。

我慢できなくて腹を立てたり、怒ったりする人は、自分がイライラして、結局は、自分が損をすることになります。

料理が美味しくなくて、店の人を怒っても、料理は美味しくなりません。  
どうにもならないことに対して、怒っても、どうにもならないのです。

たいていのことは、我慢することができる力を養いましょう。  
でもどうしても我慢できない時は、誰もいない別の場所で、怒りを発散させましょう。

そのうち、どんな時も我慢しなくても、平気で過ごせるようになります。  
どんな時も上機嫌でいる人は、謙虚で優しい人なのです。





# 動きを止めて心を静かに 417



コップの中の茶色の泥水を、しばらくそのままにしておくと、やがて泥が下に沈み、透明な水になります。

この現象は、座禅に似ているように思います。

茶色の泥水は、忙しさの中で、動き回りもがいている日常の自分です。座禅をして、動きを止め、静かに心を保つことで、心の中に舞い上がった泥が、沈んでしまうのです。

心が美しくなり、生き生きとしてくるのです。

日常の生活の中で、ぼんやりとして、心を静かに保つことがあります。

- トイレの中に入っている時間
- お風呂の中に入っている時間
- エレベーターの中で、目的の階に向かう時間
- 交差点で青信号を待つ時間
- 電車やバスを待つ時間
- 食堂で注文した定食が、運ばれてくるのを待つ時間

このような、「ぼんやりする時間」が大切なのです。

何も考えない時間が、心をリフレッシュし、元気にしてくれます。

時には、問題解決のアイデアなどのひらめきが、思いうかぶこともあります。

禅語に「七走一坐」という言葉があります。

この意味は、七回走ったら一度は坐れということです。

人はずっと走り続けないと、他の人から追い越されると心配します。

しかし、長い目で見ればずっと走り続けることは、良いことではありません。

しばらく走ったら休息をとり、心を落ち着け自分の走りを見直すのが賢明なのです。

錦織圭のテニスの試合を見ていると、試合の間の休息を取るのが実に上手です。

椅子に座り、タオルで汗を拭き、ほっと息をつき、目を閉じてじっとしています。

錦織圭は、この短い時間の休息を利用して、体と心のリフレッシュを図っているのです。

人は、動き続けるだけでなく、動きを止めて心を静かにすることを、自然と身につけることが、自分を高めることになるのです。



# 創造的に生きよう 424



充実した人生を実現するためには、創造的に生きることが大切です。  
創造的に生きるとは、これまでなかった新しい物やサービスなどを、作りだそうとすることです。

人は、もともと知恵を使って、何かを創造することが、大好きなのです。  
楽しくワクワクして、人生が充実してきます。

フランスの哲学者アランは、「人間は願望を持つこと、そして創造することによってのみ幸福である」と言っています。

ここで、子どもの様子を紹介します。

子どもは、遊びの天才だ。  
ままごとの道具がなくても、いろいろな物を組み合わせて、ご飯を作る。  
チラシを切って、人形のドレスを作ったこともあった。  
白い紙を見つけると、あっという間にお絵かきをして、時には本人しか読めないメッセージが添えられている。  
「なんて書いてあるの？」と聞くと、「お母さん、大好きだよ。いつもありがとう。」と答えてくれた。  
なんて素直なのだろう。

美容師さんになりきり、人形の髪を切ってしまったこともある。  
人形の顔は落書きされていて、本人はお化粧をしてあげたつもりらしい。  
どんな職業にもなりきってしまう。  
なんて発想が自由なのだろう。

子どもは、創造的に生きるのが、好きなのです。  
常に新しい何かをやりたいという、意欲を持っています。

大人も子どもと同じで、創造的に生きるのが、好きなのです。  
いつも何かに取り組みたいという、意欲を持っています。

- ☆ 仕事で、自分のアイデアや得意なことを生かして、新しい商品やサービスを生み出したい。
- ☆ 料理が好きな人は、今までにないような創作料理を作ってみたい。
- ☆ 興味があることをブログに書いて、多くの人に広げたい。
- ☆ 音楽好きな人は、新しい曲を作って、歌ってみたい。
- ☆ 国内を見て回り、珍しくて特色のあるような場所を発見したい。

このような自分の意欲を、大切にしましょう。  
そして、自分の個性・能力を生かしながら、創造・実践に移してみましょう。  
創造的に生きることで、生きている手応えを、強く感じることができるでしょう。

## 苦勞している姿を見せるな 430



上司から急に提出書類の仕事を与えられ、徹夜で仕事を完成し、次の日書類を上司に提出しました。

そんな時に、上司に苦勞して書類を作成している自分の姿を見せ、提出する時には、「徹夜で頑張りました。」と言う人がいます。

また、書類を作成している姿を上司に見せず、提出する時には、「完成しました。」とだけ言う人がいます。

苦勞を自己アピールする人、苦勞を見せない人がいます。  
あなたは、どちらの人がいいと思いますか。

自己アピールする人は、上司から自分の頑張りを、認めて欲しいのでしょう。  
本人からの自己アピールがなくても、上司は、頑張りをわかっていると思います。  
上司は、仕事なので、頑張ることは当然と思っているのではないのでしょうか。

苦勞を見せない人は、虚栄心がなく、評価を気にせず、苦勞は当然と思っています。  
このような人こそ、評価に値する人なのです。

元プロ野球選手のイチロー、プロテニスプレーヤーの錦織など、スター選手と言われる人は、苦勞している姿を人前に見せることは、少ないものです。  
輝かしい試合の裏には、苦しいトレーニングを乗り越えているのです。  
華麗にプレーして、お客を喜ばせるのが、プロの使命なのです。

このように、優れた人は、苦しいことがあっても、苦勞している姿を見せることなく、孤独に耐え粘り強く、頑張れる人なのです。

**どんなことがあろうと、苦勞している姿を見せないこと、苦勞したことを言わないことを守っていきましょう。**

**優れた人は、苦勞を隠すのです。**

**苦勞は、あなたにとって、当然の義務なのです。**



# 人の経験を学びにしよう 432



私の友だちは、長く海外で生活していました。  
友だちが日本に帰国して、すぐに海外での生活の様子を、聞く機会を得ました。

友だちは、海外での体験の話を生き生きと私に、話してくれました。  
日本と比べて、文化や伝統の違い、生活や考え方・生き方の違いに驚きました。

治安が悪い面もあり、自分や家族の命を守るための工夫なども、詳しく話してくれました。  
私にとって、貴重な経験談を聞くことができ、多くの学びがありました。

このように人は、自分の経験ばかりでなく、他人の経験からも学ぶことができます。

- ☆ コンピューター関連の最先端の技術を活用している人の体験
- ☆ 会社を大きくしたけど、事業で大失敗した人の体験
- ☆ 大きな病気をして、完治することができた人の体験
- ☆ 自分の席の隣の人の趣味の体験
- ☆ 大学受験で偏差値を大きく伸ばし、有名大学に合格できた人の体験
- ☆ 幸せな生活を日々過ごしている人の体験

経験をしたことのある人の話は、非常に説得力があり、深みがあります。  
悩みや苦しみに対して、どう対処したのかなど、具体的に聞くことができます。

人は、他人の経験を利用する形で、新たな知識や教訓を得ることができます。  
イギリスの哲学者のコリングウッドは、「人間は、他人の経験を利用するという、特殊能力を持った動物である。」の名言を残しています。

他人の経験など私には関係ないと、思わないで下さい。  
積極的に経験の話を学んで、自分が賢く生きるための知恵にしましょう。



# 才能を磨けば天才になる 433



自分には持って生まれた才能がないと、嘆く人がいます。  
それを理由に、自分が上手いかないことの言い訳にしています。

この世の中には「天才」と呼ばれる人たちが、数多く存在しています。  
アインシュタイン、エジソン、ディズニー、スティーブ・ジョブズ、ピカソ、イチローなどです。

この人たちに共通することを、考えてみました。

- 一つのことを好きで、そのことに夢中になれる。
- 子どもの頃に夢を思い描き、心はいつも子どものままです。
- 常に向上心を持ち、高い理想を追いかけている。
- 負けず嫌いで、困難な事にも挑戦する。
- 諦めることを知らず、成功するまでやり続ける。

天才と呼ばれる人は、はじめから天才になる才能を身につけていた人は、一人もいないと思います。

天才と呼ばれる人も、小さい頃はみんなと、あまり変わらなかったのです。

**才能は、むしろ、育てるものなのです。**

**長い時間をかけて、コツコツと根気強く能力を育て、磨いていけば、やがて天才と呼ばれるような人に、なれるかもしれません。**

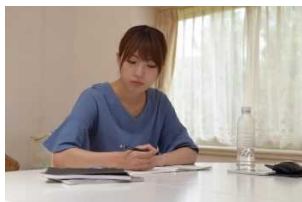
フランスの哲学者ポーヴォワールの名言「人は天才に生まれるのではない。天才になるのだ。」が残っています。

- ☆ 自分が磨きたい才能を、見つけましょう。
- ☆ 才能を磨く努力を、しましょう。
- ☆ 才能を継続的に長い期間、磨き続けましょう。
- ☆ 才能を深く、磨きましょう。
- ☆ 才能を試すチャンスに、果敢に挑戦しましょう。

**あなたは、素晴らしい才能を、必ず持っています。**  
**才能を磨き続ければ、成功の大きな花が咲くことでしょう。**



## 毎日が学びの連続 440



人生の達人は、仕事は仕事、遊びは遊び、学びは学びなどと、分けて考えません。仕事の時間、遊びの時間など時間的な区切りは、あるかもしれませんが、総合的には、渾然一体となった状態に、つとめています。

仕事や遊びでも学びは、たくさんあります。

遊んでいたことが、仕事に大いに役立つこともあります。

仕事での学びが、遊びに大いに役立つこともあります。

毎日のどんな時も学びが、連続しているのです。

学びを通して、頭脳を鍛えるのです。

常に学んだ知恵を生かして、アイデアを出し、行動していくのです。

**ここで寓話の「がんばる木こり」を紹介します。**

昔々、一人の木こりが材木屋に仕事をもらいにいった。

申し分のない条件だったので、木こりは仕事を引き受けることにした。

最初の日、木こりは親方から斧を一本手渡され、森の一角を割り当てられた。

男はやる気満々で森に入った。

その日は一日十八本の木を切り倒した。

「よくやった！ この調子で頼むぞ！」

親方の言葉に励まされた男は、明日はもっと頑張ろうと誓って早めに床に入った。

次の日、男は誰よりも早く起き、森に向かった。

ところが、その日は努力も虚しく十五本が精一杯だった。

「疲れているに違いない」

そう考えた木こりは、日暮れとともに寢床に入った。

夜明けとともに目を覚ました男は「今日は何としても十八本の記録を超えるぞ」と自分を奮い立たせて床を出た。

ところが、その日は十八本どころかその半分も切り倒せなかった。

次の日は七本、そのまた次の日は五本、そして最後には夕方になっても一本の木と格闘していた。

何と言われるだろうとびくびくしながらも、木こりは親方に正直に報告した。

「これでも力のかぎりやっているのです」

親方は彼にこう尋ねた。

「最後に斧を研いだのはいつだ？」

男は答えた。

「斧を研ぐ？ 研いでいる時間はありませんでした。何せ木を切るのに精一杯でしたから」

この木こりは、斧を使って木を切ることのみに、精一杯だったのです。

忙しさにかまけて、斧を研ぐという大事な仕事を、おざなりにしたのです。

誰でもわかるようなことですが、日頃から頭脳で考えようとしなない典型的な人かもしれません。

今の世の中においても、同じように機械的な仕事や作業はできるが、頭脳を使って知恵を駆使し行動したり、今の状況から学んだりしようとしなない人は、意外に多いかもしれません。

**どんな時にも、どんな場所でも、毎日が学びの連続でありましょう。**

**学びを生かしながら、知恵を使って仕事や生活を、充実していきましょう。**

**そのためにも、日頃から課題意識・問題意識を持ち、広い視野の学びをしましょう。**

**毎日の学びが最高に楽しいと、思えるようになると、素晴らしいと思います。**

## 悪行・善行は自分に返る 450



芸人が、反社会的な団体の集まりに出演して、出演料として百万円をもらっていました。芸人は、そのことを会社には、秘密にしていたのです。

出演のことが会社に発覚し、大きな問題になりました。その折、芸人は出演したが、出演料はもらっていないと、会社にウソをつきました。

かなりたった後に、芸人は出演料をもらっていたのに、もらっていないとウソをついていたことを、会社に認めました。

このことがマスコミにも取り上げられ、日本中に知れ渡る大きな問題になりました。芸人や会社は、窮地に立たされる状況になりました。一人の芸人のウソが、混乱を大きくしてしまったのです。芸人や会社は、どんなに苦しい思いをしたことでしょうか。

自分の為す行いは、善かれ悪しかれ必ず報いがくるのです。火に近づけば暖かくなり、水に触ると冷たくなるかのようになるのです。この問題が早く落ち着き、会社が平常にもどり、多くの芸人に笑顔がもどることを願っています。

諺に「因果はめぐる小車(おぐるま)」があります。この意味は、自分自身の起こる心・行い全てに対して、因果の報いがあるということです。

武将織田信長は、家来明智光秀から殺され、その明智光秀も豊臣秀吉から殺されるという、まさしく戦国時代の凄まじい「因果はめぐる小車」を呈している出来事です。

何か悪行をして、後になって自分の身に災難がふりかかってくるケースは、多々あります。逆に、善行によって、のちのち、その相手から窮地を救ってもらえることもあります。

いずれも「小車」で、クルクルと回転し、同じ位置に戻っては通り過ぎ、それを何度も繰り返すのです。悪行をしなくて、善行を行える人が、幸せな道を歩むことができるのです。



# 正々堂々と生きよう 481



私が子どもの頃、大人からよく言われた言葉があります。

「どんなことがあろうが、正々堂々と生きなさい。」

「お天道様や神様は、あなたのことをいつも見ているのです。自分に恥ずかしいことをしたらいけません。」

「正々堂々(せいせいどうどう)」とは、「恐れたり怯えることなく立ち向かうさま。また正しい態度で立派であること。悪びれたところがなく、やりかたも正しいこと。」です。

今の社会は、成功・地位を得るために、少しぐらい悪いことをしても仕方がない、という風潮があるように感じます。

大変悲しいことだと感じています。

- 平気で人をだます
- ルール違反をする
- ウソをついてごまかす
- 実績をごまかす
- 同僚を蹴落とす
- 失敗を成功に見せかける

このようなことが、ニュースや新聞などで、毎日と言っていいほど報道されています。インターネットでも世界中で、フェイクニュースが溢れています。

しかし、不正な手段で成功したとしても、その人は幸せになれないでしょう。

いつかは、後ろめたい気持ちに苦しめられるからです。

また、それが「ごまかしの成功」だったと、周囲に気づかれた時には、激しい非難を浴びる結果になります。

古代ギリシャの悲劇詩人ソフォクレスは、「ごまかして成功するより、堂々と失敗するほうがいい。」と名言を残しています。

失敗などどんなことがあろうが、あなたが、頑張ったことであれば、恥ずかしがることはありません。

どんな時も正々堂々としていればいいのです。

**日々自分を信じて、正々堂々と生きましょう。**

**あなたが、正々堂々と生きている姿が、自分に生きる勇気を与え、自分に磨きをかけることになるのです。**

**自分に決して負けない心の強さを持って、着実に正々堂々と生きていきましょう。**



## 青春にたくさん初めての経験をしよう 485



若い人は、エネルギーがありあまっています。  
好奇心旺盛で、いろいろなことに興味・関心が高いのです。

生まれて初めて、何かをするというのは、誰にとってもドキドキする体験です。  
そして、若いときは初めてのことばかりです。

だから、何に対しても新鮮なのです。  
勇気を持って、果敢に挑戦できるのです。

- ☆ はじめて、原爆資料館に行って、原爆の恐ろしさを学んだ。
- ☆ 一人で、海外旅行に行き、一ヶ月間過ごし、日本にない素晴らしさを知った。
- ☆ 富士山に登山をして、大自然の素晴らしさを発見した。
- ☆ 好きな人に、愛の告白をした。
- ☆ 自分がぜひ学びたい大学に、見事合格し、いっしょに学ぶ友だちができた。
- ☆ スポーツで、全国大会に出場でき、貴重な経験をすることができた。

イギリスの小説家のステューブソンは、「青春は、なにもかもが実験である」の名言を残しています。

失敗を恐れず、勇気を持って、思い切りチャレンジしてみましょう。  
青春とは、いろんな経験がどんどん身になって、吸収される時期です。

印象に残る経験をたくさん持った人ほど、幸せな人生を送るのです。



# 自分に勝って心を鍛えよう 487



人は、誰でも弱い心を持っています。

- 苦しくことより楽なことがいい
- 難しいことより易しいことがいい

このような弱い心を持っています。

人は弱い心を持っていると、努力をしようとしなくて、自分の成長は望めません。

弱い心と戦って、心を強くすることが、人生を価値あるものにするために、大変重要なのです。

武道やスポーツの世界で名をなした人は、「自分との戦い」を強調する人が多いです。

敵がどれほど強いのか、ということを考えるより先に、彼らはまず自分自身の弱さ、怠け心、挫けそうになる決意と戦って、自らを鍛え抜かなければなりません。

毎日毎日、怠ることなく自分を訓練して、自分の最大限の能力を試合で発揮することが、彼らの務めです。

その結果として、勝ち負けがついてくるのです。

柔道家・教育家の嘉納治五郎は、講道館を創設し、それまでの柔術を改良して、柔道を完成しました。

講道館は、今も柔道をやる少年少女のあこがれの道場であり、日本柔道界をひっぱり手たちの多くは、皆ここで練習の汗を流しました。

嘉納治五郎は、「人に勝つより自分に勝て」と名言を残しています。

勝ち負けにこだわるよりも、ただ自分のしてきた努力の積み重ねと、心の修行の成果を信じ、尊ぶ者が、試合でもあがらずに、落ち着いて自分の力を十分に発揮できるのです。

**この精神は、お稽古事、発表会、勉強、試験、仕事など、多くのことに関係しています。**

**自分自身の弱い心に勝って、しっかりと心を鍛えていきましょう。**

**本当の勝負は、そこにあるのです。**



## 五常の徳を高めよう 509



# 正義

徳のある人は、決して孤立することはありません。  
徳のある人の周りには、多くの人が集まってきます。  
徳のある人は、リーダーとなり、多くの成功を成し遂げることができます。  
ぜひ徳のある人を自分の師として、徳について学びましょう。  
徳とは、具体的にどんなことでしょうか。

**人間力の根元である人の在り方とは、『五常の徳』で形成されています。**

**人は人に対し徳を与える事により、徳を積むのです。**

**徳を積む事が人の成長であり、影響力のある人となるのです。**

では、その五常の徳とは、何なのでしょう。

**五常の徳とは、『仁』『義』『礼』『智』『信』の五つから成ります。**

『仁』とは、思いやりの心、すなわち優しさのことです。

仁は、人が二人と書きます。

『義』とは、すなわち正義を指すものであり、打算や損得のない人として正しい道です。

道理に従い、ためらう事なく決断する力です。

『礼』とは、人が人として行うべき道徳を、単に内面の精神に閉じ込めておくのではなく、行動の美学、型として表したものです。

他人の気持ちに対する思いやりを、目に見える形で表現する事が「礼」です。

『智』とは、物の道理を知り、正しい判断を下す事のできる能力、真理です。

さまざまな経験を積むうちに培った知識は、やがて変貌を遂げ、智となって正しい判断を支えます。

より智を高める為には、偏りのない考え方や、物事との接し方に基づいた、本質的な知識を蓄える事が必要です。

『信』とは、欺かない事、偽らない事、忠実である事です。

すなわち、疑わない心であり、信頼する心でもあります。

信に必要な心は、まさに信念であり、動じぬ心を持たなければ得られないものです。

**日頃から五常の徳を意識して、考え行動するように努めましょう。**

**少しずつ自分の生き方が、変わってきます。**

**そして、人生の輝きが増すことになるでしょう。**

# 人間としての本質と付属 520



人間として、生きていく上で、とても大切なことがあります。  
それは、人間としての本質的要素と付属的要素の二つです。

この二つの中でも、もっとも重要なのが本質的要素です。  
本質的要素とは、何を言うのでしょうか。

それは、徳性です。  
人間は、徳性を持ち、高めることで、はじめて人間となることができます。

徳性とは、どんなことを言うのでしょうか。  
ここでは、代表的な徳性を紹介します。

- ☆「心が明るい」
- ☆「清い」
- ☆「汚れがない」
- ☆「人を愛する」
- ☆「人を助ける」
- ☆「人に報いる」
- ☆「精進する」
- ☆「忍耐する」

これらの徳性を意識して、徳性を高める努力を日々行いたいものです。  
次に付属的要素を紹介します。

- ☆「智能」
- ☆「技能」

この二つが、付属的要素です。  
これは、人間として大事なことですが、なんと言っても徳性の方が重要です。

今の社会は、付属的要素を本質的要素より、重要視しているように思えます。  
付属的要素の向上にのみ、努力を注いでいるように思います。

政治家や芸能人、公務員などの不祥事は、徳性の欠如から起こっているものが、多く見られます。

例えば、リーダーとなる人は、徳性に優れている人なのです。  
徳に重要な役割を担う人は、秀でた徳性を持っている人なのです。  
そういう人に、人々の信頼・期待は集まるのです。

**「智能」「技能」をみがくとともに、学びを通して徳性を高め、人間として誇りを持ち、生きていけるようにしましょう。**

## 誠意を持ち使命を果たそう 536

# 使命感



会社の社長が、お金がないので、「経費節減」と命令します。  
それなのに社長は、大金の給料をもらい、ゴルフ三昧の生活をしています。

先生が、子どもたちに「もっと勉強なさい」と言います。  
それなのに、先生は、毎日のんびり過ごしています。

警察官が、住民に「運転のルールを守りなさい」と言います。  
それなのに、警察官は、スピードを出しすぎて運転しています。

実際にこんなことはないと思いますが、あれば困ったことです。  
これでは、不信感を募らせるばかりです。  
誰も言うことを聞かなくなります。

社長には社長の使命が、先生には先生の使命が、警察官には警察官の使命があります。  
自分の与えられた使命を果たすことが、重要なのです。

「子どもは親の背中を見て育つ」と言いますが、その通りで、人々は社長・先生・警察官の姿や態度をいつも見て、学んでいるのです。

ここで、孔子の教えをわかりやすく紹介します。

上に立つ者は、日頃正しい行いをやっていれば、命令しなくても、人々は率先して行動する。  
上に立つ者が、デタラメをやっていれば、いくら命令しても、誰もついて来ない。

孔子は、地位や肩書きにあぐらをかいているだけでは、通用しないと説いています。

**誠意を持ち、日々使命を果たす努力を継続しましょう。**  
**人々は、その姿に尊敬の念を抱き、信頼を持ち協力するようになります。**  
**すると自然に、あなたの使命の実現が、見られるようになるのです。**



# 切磋琢磨して徳を高めよう 537



幸せにぜひ必要なのが、人としての徳です。

重要な徳として、五常の徳があります。

五常の徳とは、『仁』『義』『礼』『智』『信』の五つから成ります。

人は、五常の徳を持ち、日々切磋琢磨して、徳をさらに高める努力をしなければなりません。

高める努力をしないと、徳が低くなったり、なくなったりします。

次の様なことが、起こってきます。

- 感情に左右される
- 名誉欲や野心が高まる
- 卑屈になったり、傲慢になったりする
- 日々の努力を怠る
- 不正を働く
- 信頼をなくす

例えば経営者がこのようになると、悪いことが次から次に起こってくるのです。

会社は再起不能の状態に陥り、倒産します。

普通の人の場合も同様に、良いことは起こらず、不運な事態になります。

ここで、孔子の教えを分かりやすく説明します。

弟子の子貢は、孔子にたずねました。

貧しくても、卑屈にならず、お金持ちになっても、高飛車にならない心構えはいかがでしょう。

孔子は、いいました。

高飛車にならないようにするのは、心のどこかに、卑屈な部分や高飛車な部分が残っているからだ。

子貢はこたえました。

『詩経』に、石を切るがごとく、磋ぐ(研ぐ)がごとく、琢つ(打つ)がごとく、磨くがごとし、とありますが、そのことをおっしゃりたいのですね。

それをきいた孔子は、こたえた。

これであなたと『詩経』の話ができます。

話を一度聞くと、先のことまでわかるからね。

孔子は、子貢との問答を通して、「あなたの心のどこかに、卑屈な部分や高飛車な部分が残っているから、気を遣うのではないかと、子貢の貧富の差に対応する姿勢の甘さを指摘したのです。

貧乏であっても、裕福であっても、同じように日々の生活や文化に親しみ、貧富を超越することの大切さを、孔子は説いたのです。

孔子の教えを聞いた子貢は、自分の未熟さを痛感し、『詩経』の詩を引用して、今後修行に励む意志を示しました。

これが「切磋琢磨」という言葉のルーツになっています。

「切磋琢磨」の「切」は獣の骨や角などを切り刻むこと、「磋」は玉や角を磨くこと、「琢」は玉や石をのみで削って形を整えること、「磨」は石をすり磨くことです。

その意味は、学問や人徳をよりいっそう磨き上げること、また、友人同士が互いに励まし合い競争し合って、共に向上することです。

私たちは、自分が持っている徳の原石を、切磋琢磨して、ダイヤモンドのような光り輝く徳にしたいものです。

徳が高まると、人としての成長ができ、たくさんのいいことが起こるでしょう。

# 人生の五つの心を大切に 560



人生においては、自分の心を磨くことが、自分を高めることになります。  
どのような心を磨けば良いのでしょうか。  
**特に重要な五つの心があります。**

## ☆「はい」と言う素直な心

素直な心は、人の話をしっかり聞き、多くのことを学ぶことができます。  
学んだことを生かして、多くのことを実行できます。  
何でも吸収できる広い心です。

## ☆「すみません」と言う反省の心

反省の心は、自分の生き方・考え方・行動が正しいかどうかを振り返ります。  
より良い生き方・考え方・行動へと導いてくれます。  
自分自身反省を糧に、力強く生きることができます。

## ☆「おかげさまで」と言う謙虚な心

威張ったりすることなく、頭を低くして生きていけます。  
自分は周りの人々の支えで生かされていることを常に自覚し、誰に対しても優しく接することができます。

## ☆「させていただきます」と言う奉仕の心

何事も進んで人の喜ぶことをします。  
常に人のためになることを考え、無意識・無償で実行します。  
誰からも喜ばれ、感謝されます。

## ☆「ありがとうございます」と言う感謝の心

今自分が生かされているのは、みんなのおかげです。  
そのことを素直に感謝できます。  
心からお礼を言うことが、できるのです。

五つの心(素直な心、反省の心、謙虚な心、奉仕の心、感謝の心)は、すべての人の心にあります。  
良く磨かれている心もあれば、あまり磨かれていない心もあり、人によりさまざまです。

日頃から五つの心を意識して、生活しましょう。  
すると少しずつ心が、磨かれてきます。

**心が磨かれるにつれて、自分が大きく成長できるのです。**  
**しだいに人生も輝きを増してくることでしょ。**

## 純粋な心を保とう 568



純粋な心をいつまでも保ち続けたい。

誰でもそう願っています。

しかし、子どもから大人になるにつれて、世間の悪い面に触れ、純粋な心でなくなります。

純粋な心とは、「利害や意見、年齢や地位身分など、そういう様々な世間の着色に染まらない生地のままの心」のことです。

テレビなどで、凶悪事件が放送されます。

犯人の子どもの頃の様子を知る人は、「小さい頃は、とてもいい子だったのに、あの子がこんなひどい事件を起こすなんて、信じられません。」とインタビューに答えます。

このようなことが、よくあります。

犯人は、子どもの頃は、本当に純真な心だったのでしょ。

大人になるにつれて、何かのきっかけで、変化が起こり純粋な心でなくなったのです。

大変悲しいことだと思えます。

このことは、誰にでも起こりうることなのです。

純粋な心を保つには、どうしたらいいのでしょうか。

### (一つ)

禍が福か、福が禍か、人間の私心でわかりません。

長い目で見て、正義を守り、陰徳を積みましょう。

### (二つ)

厳しく辛い時ほど、快活にしましょう。

どんな時も笑顔で元気な自分でいましょう。

### (三つ)

乱世ほど余裕を大切にしましょう。

心の余裕を持ち、ちょっとしたことで動じないようにしましょう。

### (四つ)

よい先生や友を持ちましょう。

日頃から心の交流を図りましょう。

### (五つ)

忙しい間にも、時間を見つけて、書を読み、人の道を学びましょう。

自分の心を大きく成長させましょう。

### (六つ)

日頃から人のために役に立つことを、進んでしましょう。

この六つを日々心がけましょう。

心がけると行動が変わってきます。

いつまでも純粋な心を保っている自分でありたいものです。



# 野に咲く花のように 遅しく 576



小学校の卒業式の時に、先生方で卒業生に対して、歌のプレゼントをしました。  
歌は「野に咲く花のように」でした。

日頃私たちは、野に咲く花を見ても、何とも思わないのではないのでしょうか。  
ただの花であり、花の美しさに心を寄せることもないのです。  
子どもから大人になるにつれて、知らず知らずのうちに、野に咲く花を見ても、何も感じなくなってしまっているのです。  
自然の中にある命に、心を動かさない感性になっているのです。

野に咲く花は、素晴らしいのです。  
野に咲く花は、明るい日・暗い日、暑い日・寒い日、雨風の日・台風の日など、どんな日も遅しく  
生きているのです。

小さな花の命でも、懸命に命を輝かせ、伸びようとしているのです。  
そして、野にイキイキと花を、美しく咲かせているのです。

先生方は、卒業生が野に咲く花のように、遅しく幸せに生きて欲しいと願い、心を込めて歌いま  
した。  
ここで、「野に咲く花のように」の歌詞を紹介します。

野に咲く花のように 風に吹かれて  
野に咲く花のように 人をさわやかにして

そんなふうにも 僕たちも  
生きてゆけたら すばらしい  
時には暗い 人生も  
トンネル抜ければ 夏の海  
そんな時こそ 野の花の  
けなげな心を 知るのです

野に咲く花のように 雨に打たれて  
野に咲く花のように 人をなごやかにして

そんなふうにも 僕たちも  
生きてゆけたら すばらしい  
時にはつらい 人生も  
雨のちくもりで また晴れる  
そんな時こそ 野の花の  
けなげな心を 知るのです

野に咲く花のように、どんなに辛く苦しい時も、明るく遅しく生きたいものです。  
その先には、きっと素晴らしい未来が、待っていることでしょう。

# 気が強い人になろう 593



ある動物心理学者が、ユニークな実験をしました。  
イヌとニワトリに餌を与え、食べようとした時に、棒でコツンと頭を叩くのです。

イヌの場合は、2、3回これを繰り返したら、餌に近づかなくなりました。  
ところがニワトリは、あきらめずに何度でも餌を食べようとチャレンジしてきます。

このことから、イヌは賢くて、ニワトリはあまり賢くないとみることができます。  
しかし、別の見方をすることができます。

イヌは、困難に対して、すぐあきらめてしまうのです。  
それに対して、ニワトリは餌を食べるのに困難はつきものだと知っているので、あきらめずに何度でも挑戦しようとするのです。

人の生活も同じで、「人生に多少の困難はつきもの」なのです。

- 仕事をミスして叱られる
- 恋人とケンカをする
- 給料が少なくて困る
- 自分の言うことを、他の人が聞いてくれない
- 仕事の結果を評価してもらえない

このように日々困難なことが起こります。  
それらをいちいち憂えて、不安になったりトラブルになったりします。

このような困ったことや不安なことが起こった時には、叩かれてもなお餌に食いつくニワトリのように、**気が強い人になりましょう。**  
「気が強い」とは、「**気性が激しく容易に屈しない性格である。勝ち気である。**」という意味です。

プロの野球選手で、活躍できる人は、どんな苦難や批判があっても、気が強くやり抜くことができる人なのです。  
これは、プロの野球選手だけではありません。

世の中で活躍している人の多くは、気が強い人なのです。  
気が強い人は、道が開け、自然と周りの人が応援してくれるのです。

**困難なことがあっても、気が強い人になって、困難を乗り越え自分の意志を貫き通しましょう。**



# 新聞を毎日読もう 604



年々新聞を取っている家庭が少なくなっています。  
新聞を見なくても、インターネットやテレビなどで情報があふれているので、必要ない人が多いの  
かもしれません。

新聞は、私にとっては、生きていくための貴重な情報源なのです。

毎朝時間を取って、ゆっくり新聞を読んでいます。

新聞は自分が興味があることのみならず、知らなかった情報を提供してくれます。

事件・事故などのニュース、感動的な話、政治・経済情勢などから、多くのことを学ぶことができます。

ここで、熊本日々新聞掲載、七十歳(女性)の方が書いた「新聞は生きた百貨店」を紹介します。

幼い頃に両親を亡くした私は、視力障害のある伯父と盲目の伯母に育てられました。

その家では当然新聞を取っていませんでしたが、伯父は大変勉強熱心な人で、いつもラジオを  
手元に置き、ニュースや社会情勢、加えて通信高校講座まで聞いて、いろいろなことを教えてく  
れたので、格段不自由は何もありませんでした。

そんな私が結婚を機会に、新聞の購読を始めました。

一面ではニュースや社会、世界情勢が分かるし、三面記事には地元で起きた事故や事件が載っ  
ているし、スポーツ欄ではいろんな大会の結果が分かるし、家庭欄には家事育児、教育、健康、  
芸能等々多彩な記事が載っており、新聞に対して単にニュースを提供する物だとは思っていな  
かった私にとってそれは「目からうろこ」と言うより、衝撃的でした。

毎日家事の合間に、隅から隅まで新聞を読み、大切な箇所は切り取ってスクラップブックを作り、  
その年の新聞週間の「私と新聞」という読者のひろばの特別企画に「私の切り抜き大百科事典」  
という題で投稿して採用され、それをきっかけに「おんなの目」「随想」「生きる」「くまにち童話」欄  
にも時々投稿して掲載していただきました。

「新生面」に、大学三年生の学生から「新聞ってどこをどれくらい読めばいいんですか」と質問さ  
れて面食らった、と書いてありましたが、就職活動のためだけでなく、大学生はもちろん高校生も  
中学生も日頃から新聞に慣れ親しんでほしいと思います。

毎週土、日曜日には小中学生のページもあるので小学生でも楽しく読めると思います。

新聞は楽しい生きた「百科事典」です。

七十歳の方が、今でも新聞を意欲的に読み、さらには自分で書いた文章を新聞に掲載されてい  
るのには、驚かされます。

自分の経験から、新聞を毎日読むことの大切さを伝えられていますが、本当にそうだと思います。

**新聞を読み、情報等を収集することは、とても大切なことです。**

**新聞を読むことで、日々学ぶ姿勢が育つのです。**

**そして、学ぶことで、自ら考え成長できるのです。**

# 宇宙銀行に徳の貯金をしよう 609



この世の中に「宇宙銀行」があるのです。  
宇宙銀行では、お金を貯金することができません。  
宇宙銀行には、人に尽くしたり、喜ばせたりする「徳」を貯金できるのです。

徳を満期になるまで積み立てると、それに見合った量の恩恵が、ラッキーな現象として、その人に授けられるのです。  
宇宙銀行は、そういう仕組みになっています。

特に自己を犠牲にしても徳を積んだり、苦境下においても徳を積んだりすると、大きな徳の貯金になるのです。  
ですから、自分が困っているとき、悩みがあるときこそ、「私にできることはなんだろう」と、相手のために考え、行動することがいいのです。

- ☆ 災害にあった地域の人々に、必要な物資を送る。
- ☆ 忙しくても、引っ越しの手伝いの依頼があれば、進んで手伝う。
- ☆ 仕事のことで悩んでいる人の相談相手になる。
- ☆ 助け合いの募金に協力する。

このように、できる範囲でいいのです。  
宇宙銀行に徳の貯金は、誰でもできるのです。

誰かの役に立つことを地道に頑張れば、きっといいことが起こり出すでしょう。



# 徳の五段階を知ろう 627



徳を積むことは、とても大切なことです。  
多くの徳を積むと、徳の預金が多くなります。

人の価値は、どれだけ多くの徳の預金があるかだと思います。  
徳の預金にも実をいうと五段階があります。

**徳の預金が一番多くなるのは、人がいない所で善を行う行為です。**

誰も見ていない所で掃除をしたり、アフリカの飢えで苦しんでいる人に匿名で送金したりする行為です。  
これを、下心がなく、自分の利益を考えずに行えば、「陰徳」といって一番の高額の預金になります。

**二番目に高額なのは、目の前にいる人に対して、下心なく奉仕する行為です。**

目の前に食べ物がなくて困っている人がいれば、食べ物を差し上げます。  
電車の中でお年寄りに、席を譲ることもそうです。

**三番目に高いのは、「善なる行為をすれば、その人本人からではなく、宇宙を巡り巡って自分に返ってくる」という「善の循環の法則」を考えながら奉仕するものです。**

親切にした人本人からは直接何も返ってきませんが、ほかからいいことが返ってくるという考え方です。

**四番目は、親切にしてあげた本人から「ありがとう」という感謝を期待する考え方です。**

この場合、電車内で席を譲った時に「ありがとう」と言われないと、怒ることもあります。  
これは、求める気持ちがあるからでしょう。  
それでも、席を譲らない人よりよっぽどいいといえます。

**五番目は、親切にした本人から、見返りを期待する場合です。**

腰痛で困っている友だちに、著名な整体師を紹介してあげた代わりに、今度は自分が仕事上で必要な人を紹介して欲しいと頼むことです。  
いわゆるギブ・アンド・テークです。

このように五番目までありますが、できれば見返りをもとめない徳を積むことがいいでしょう。  
無償の徳を意識して、積極的に徳の預金を多くしていきましょう。



# 「あおいくま」でたくましくなろう 630



ものまね芸人のコロツケは、熊本県出身です。  
若い頃熊本の繁華街では、引く手あまたの有名人でした。  
しかし、初めて上京したときに芸を見てもらったタモリと赤塚不二夫の評価は「うまいけど、面白くない」でした。  
その後努力の甲斐があって、ヒット芸は偶然に生まれました。

野口五郎のLPレコードをかけたところ、回転数を間違え、早回しになりました。  
これに合わせてものまねしたところ、客は大受け。  
大事なのは上手にまねることではなく、特徴を面白く見せることなんだと確信し、芸を磨き続けました。  
1980年、日本テレビのオーディション番組「お笑いスター誕生！！」に出場し、岩崎宏美「シンデレラ・ハネムーン」、ちあきなおみ「喝采」、そして野口五郎の早回しのものまねで、次々と勝ち抜いて有名になってきました。  
しかし、同期のとんねるずやイッセー尾形に比べ、鳴かず飛ばずが続きます。

1987年にフジテレビの「ものまね王座決定戦」で優勝して風向きが変わります。  
特に美川憲一のものまねは、美川本人の人気をも復活させました。  
ものまねブームになり、清水アキラらとともに「ものまね四天王」と呼ばれたのです。  
その後、ブームは一段落しましたが、コロツケは毎年、舞台の座長をつとめるなど安定した人気を維持して、最近では落語など日本の伝統芸能を採り入れたものまねなどにも挑戦しています。  
このように長い間ものまね芸人として、活躍できているにはわけがあります。  
それは、コロツケが母親から幾度となく教えられてきた家訓のおかげなのです。

家訓は、「あせるな、おこるな、いばるな、くさるな、まけるな」です。  
コロツケは、五つの言葉の頭文字をとって「あおいくま」と覚えました。

- ☆ **あせるな**  
(どんな時もあせらず、我慢してチャンスをじっと待つ)
- ☆ **おこるな**  
(人から嫌われたり、批判されたりしても怒らない)
- ☆ **いばるな**  
(地位や名声が高くなっても、決していばらない)
- ☆ **くさるな**  
(失敗したり、上手いかわなくてもくさらず耐える)
- ☆ **まけるな**  
(自分の心の弱さに、負けないようにする)

コロツケは、今もなお家訓を守り続けています。  
この家訓で、コロツケはたくましさを身につけたのです。  
だから多くの人から愛され続けているのです。  
「あおいくま」の家訓は、多くの人たちにもぜひ覚えて欲しい教えです。

# オンリー・ワンを目指そう 682



「一」の漢字を使って、次の様に頑張る人がいます。

- マラソン大会で、一等になる
- 今度の試験で、一番になる
- 営業成績で、一位になる

このように、一等・一番・一位を目指して、頑張ります。  
この「一」の意味は、「ナンバー・ワン」を意味しています。

ナンバー・ワンを目指すのはいいでしょうが、激しい競争に疲れてしまう人も多いのです。  
無理して、ナンバー・ワンを求める必要はないように思います。

禅語には、しばしば「一」という文字が、出てきます。  
この意味は、「オンリー・ワン」です。

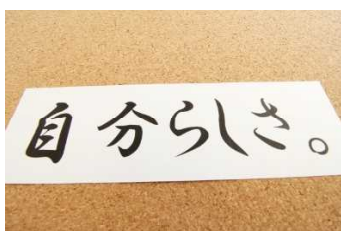
例えば、「一念」という禅語は、「強い信念によって、誰にも真似できない、自分ならではの生き方を確立すること」を意味します。

「一生」という禅語は、「あなたしかできない、唯一無二の、オンリー・ワンの生き方」を意味します。

「ナンバー・ワン」を目指すのを止め、「オンリー・ワン」を目指しましょう。  
気持ちが、とても楽になると思います。

「オンリー・ワン」のゴールは、ありません。  
途中で後戻りすることもかまいません。

**自分らしく、心地よく生きましょう。**  
**どこまででも、自分を高めることができます。**  
**人とは違った自分に、なれるのです。**



# 本物の価値を見つけよう 699



テレビ番組の「なんでも鑑定団」で、ガラクタ市で見つけた安い絵を鑑定してもらったところ、なんと何十万もする絵であったことがありました。

この絵を見つけた人は、絵の『本物の価値』がわかる人だったのでしょ。この人は、日頃からどんなものに対しても、自分の感性を大切に、本物の価値を見つけ出そうする人だったのかもしれない。

私たちは、表面上だけを見て、安易に価値がないと判断しがちです。

- 安物だから、価値がない
- どこにでもあるものだから、価値がない
- 見た目がよくないから、価値がない
- 当たり前なことだから、価値がない

このように本物の価値を見つけ出そうと努力をせず、すぐに価値がないと決めつけているのかもしれない。

禅語に、「風流ならざる処也風流（ふうりゅうならざるところやふうりゅう）」というものがあります。

「風流」とは、「美しい、上品、趣味がいい」といった意味です。

「世間が『美しい』という評価を与えているものに、自分なりの美しさを見つけ出すようにしなさい」という教えです。

利休は、朝鮮半島で日用品として使われていた器を茶器として用い、またその辺りに生えている竹を花器として用いたのです。

それは当時、大変に斬新な趣向でした。

誰も見向きもしないもの、まったく評価されていないものに、あえて光を当て、注目してみたのです。

この利休の発想を真似てみると、いいかもしれません。

人が目をつけていないもの、否定しているもの、見向きもしないもの、イヤがるものにこそ、画期的なアイデアやチャンスが、埋もれているかもしれません。

**どんなものにも、輝くような本物の価値がある可能性があります。**

**世の中の常識にとらわれなくて、自分の感性を信じて、『本物の価値』を見つけ出しましょう。**





# 人間性を高める学びをしよう 712



「人生は、学びの連続だ」と言われます。  
学びを繰り返すことで、人は成長し、人間性を高めていきます。  
学校での学びは、常識や基礎知識を身につけ、試験に合格するための学びがほとんどでした。  
社会人になれば、仕事に関する学びをして、仕事力を高めます。

このような学びも大切ですが、「人間性を高める学び」が、実はとても重要です。  
人間性を高める学びは、様々な価値を学ぶことができ、視野が広がってきます。  
そして何より、学びによりゆとりと充実感を高め、幸せ感が生まれるのです。

**ここでブッタの教え（小さい章・大いなる幸せ）を紹介します。**

**人間性を高めるために、学ぶ時間を持つこと。  
より幸せな生活を実現するため、生活を工夫していくこと。  
慎みを身につけること。  
言葉がすばらしいこと。  
これが「大いなる幸せ」である。**

人間性が高まれば、視野が広がり、人間の機敏がわかるようになります。  
「何故そのような考えるのか」「何を求めているのか」「何故怒っているのか」といったことが、はっきりと見えるようになります。  
その結果、どんな相手にも、柔軟に対応できる力がついてくるのです。

また、「慎み深い態度、美しい言葉づかい」を習得すれば、誰とでも笑顔で接することができ、周囲からも大切に扱われるようになります。

**ブッタは、そのような「人間性を高める学びの時間を持てること自体が、最高に幸せなことである」と教えています。**

- ☆朝の電車の中で、読書をする
- ☆講演会で、人生に関する話を聞く
- ☆お寺や神社等を訪ねてみる
- ☆本屋でいろいろな本を読んでみる
- ☆多くの人と出会い、出会った人から学ぶ
- ☆論語・イソップ童話・道徳の教科書などを読んでみる

このように人生を高める学びには、たくさんの方があります。  
意識して積極的に学ぼうとすれば、たくさん素晴らしいことを学ぶことができます。  
もちろんこの「しあわせ塾」での学びも、大変効果的であると思います。

**人間性を高める学びは、深くて広くて長いですが、少しずつ継続して学び続けることが、とても大切なことなのです。**

# 四つの徳で最上の幸福 714



仏教では、出家をして僧になり、悟りを開くことが、よいことだとされています。しかし、ブッダは、「在家（ざいけ）」の生き方について、教えています。「在家」とは、出家して僧になるのではなく、一般人として仕事や家族を持ち、通常の生活をしながら、仏教を信仰する人を意味する言葉です。

**ブッダは、次の言葉（蛇の章・アーラカという神霊）を伝えています。**

**「在家において、信仰を守っていく人に教える。誠実、意欲、意志、喜与。この四つの徳があれば、在家であっても、よき人生を送れる。」**

ブッダは、次の四つの徳を高めれば、最上の幸福を得ることは可能だと教えています。

## 誠実

- 自分の与えられた仕事を、誠実にこなす。
- 家族を、誠実に養う。
- 人に、誠実に接する。
- 自分の人生を、誠実に生きていく。

## 意欲

- 賢者から、教えを学ぶ意欲を持つ。
- よりよい生き方を、探求する意欲を持つ。
- 正しいことは何かを、追求する意欲を持つ。

## 意志

- 悪いことに手を染めず生きる、という固い意志を持つ。
- 他人や世間の誘惑に負けない、固い意志を持つ。

## 喜与

- 人に、喜びを与える心を持つ。
- わがままにならない。
- 自分の都合よりも、他人の幸せを優先する。
- 賢者や聖者へ、布施を行う。

**今の社会においても、この四つの徳を高めれば、喜びと安らぎに満ちた幸せな人生を送れるのです。**

**自分ができる範囲で、四つの徳を実践していきたいものです。**

# 好き嫌いなく自由に生きる 717



食べ物に好き嫌いがある人がいます。  
大根・白菜は好きだけど、ピーマン・ニンジンは大嫌い。

このように好き嫌いがある人は、嫌いなものが入っている料理は、美味しく食べることができません。

嫌いなものが入っている料理でも、食べてみると美味しいのですが、嫌いという感情が大きく膨らみます。

好き嫌いがある人は、美味しい料理を食べるチャンスがなくなるのです。

自由にいろいろな料理が、食べられないのです。

このような好き嫌いは、食べ物だけではありません。

- 苦手な人がいる会には、参加しないけど、好きな人の集まりには参加する。
- 嫌いなバッグはいらないけど、好きな女優が持っているバッグは欲しい。
- 今の会社の同僚は好きだけど、あの上司が嫌いだから、会社を辞める。
- あの人の講演会は好きだけど、この人の講演会は嫌いなので、行きたくない。

このように、いちいち好き嫌いで行動を左右されていたら、本当の自由がなくなってしまうです。

チャンスも出会いも、仕事やお金までも、失うことになります。

自分が好きなことだけをして、好きな人とばかりつき合っていくというのは、「幸せな生き方」といえるのでしょうか。

**ブツダは、『小さい章・正しい遍歴』で、次のことを教えています。**

**好ましいもの、好ましくないものを、ともに捨てよ。**

**何事にも執着せず、こだわらず、束縛から離れて自由になれば、この世を正しく生き抜いていけるだろう。**

そもそも、この世で生きていくかぎり、「好きなことだけして、好きな人だけつき合う」ということ自体が、不可能なのです。

思い切って「好き嫌い」を捨ててしまえば、選択肢が一気に増え、より自由になります。

**嫌いなことをやってみたら、新しい自分の才能が、広がってくることもあるのです。**

**どんなことにも挑戦できるようになり、可能性が高まり、本当の自由な生き方が、できるようになるのです。**

**そのためには、どんなことに対しても、「ありがたい人だ」「ありがたい仕事だ」「ありがたいものだ」と感謝の気持ちを持って、接することが大切なのです。**

**「好き嫌い」の感情にこだわらず、好き嫌いなく自由に生きると心に刻み、思いっきり自由に幸せに生きましょう。**

## 理不尽な体験を成長に 785



レストランで、料理を注文して、少し食べたのに、「料理が美味しくないで、お金は払えない」と、言う人がいます。

食べたのであれば、美味しくなくてもお金を払うのは当然なのに、お金を払えないとは、驚いてしまいます。

新車を買って、自分で傷をつけてしまったのにも関わらず、「新品に交換しろ」と、言う人がいます。

お店側のミスで、傷がついてしまったのなら、筋が通っていますが、自分で傷をつけたのなら筋が通りません。

このように理不尽なことを、平気で言う人がいます。

「理不尽」とは、「筋の通らない物事」を、意味する言葉です。

無茶な要求、常識的でないクレームなど、人が起こすアクションに使われることが、多いのです。

**ここで熊本日々新聞掲載、女子中学生の「理不尽体験も自分の成長に」を紹介します。**

私は、先日「プラダを着た悪魔」という映画を見ました。

これは新人編集者のアンディが雑誌「ランウェイ」の編集長ミランダのアシスタントに雇われ、悪魔のようなミランダのもとで日々奮闘し、成長していくという映画です。

私がこの映画から学んだこと、それは理不尽なことにどう立ち向かっていくかです。

アンディは、ミランダ編集長に理不尽なこと、絶対に無理だと思ふようなことをたくさん言われます。

出版前のハリリーポッターを入手しろと言われてたり、ハリケーンの中、家に帰りたいから飛行機を飛ばせと言われてたり・・・。

しかしアンディは諦めません。

アンディはできない自分にもどかしさを感じつつも、ミランダの元で働くことが自分の力になると信じ、どうにかして解決しようとしています。

そして映画の中で、アンディは大きく成長します。

私はこの映画から理不尽なことを言われても、それを自分の成長につなげられる人でありたいと思いました。

理不尽なことを言われた時、どうするかでその人の人間力が問われると思います。

私はどうにかして解決し、その経験から成長できるようになりたいです。

**女子中学生は、映画を見て、理不尽なことに対して前向きに考え、立ち向かっていき、解決する努力をしたいと強く思っています。**

**そのような経験が、自分を大きく成長させるということを、認識しているのです。**

**理不尽な体験と思っても、決して逃げずに、正面から向き合ひましょう。**

**何とか知恵を絞って、上手く解決するように努力しましょう。**

**理不尽な体験が、人を大きく成長させ、強くしてくれるのです。**

## 自分の愚かさを魅力に 799



人は、誰でも自分に、愚かさがあると感じています。  
どうして、こんな愚かさがあるのだろうと、嘆き悲しみます。

**しかし、はたして自分にとっての愚かさは、絶対的な愚かさなのでしょうか。  
ここで鎌倉時代の禅僧、道元（どうげん）の話を紹介します。**

道元は鎌倉に滞在し、庶民のために、人生相談を行っていました。  
ある日、一人の武士が道元に、こんな相談を持ちかけたことがありました。

「私は農民から年貢を、取り立てなければならぬ立場にあるのですが、年貢を納められない農民がいて、可愛そうに思えてきて、ついつい『まあ、よい』と、言ってしまうのです。そのため、上司から『だらしない』と、いつも叱られます。そんな自分が、情けなくてなりません」

道元は、その武士に、次のようにアドバイスをしました。

「あなたは、大変素晴らしい方で、いらっしゃいます。年貢を納められない農民を、哀れに思い、取り立てを強要しないのは、他人を思いやる慈悲深さの証拠です。ですから、自分を責めたてることなどありません。むしろ、『これも自分の魅力』と、自分に向けて言い聞かせてはどうでしょう」

**道元の言葉は、『自分の愚かさは、見方を変えると、素晴らしい魅力になる』ことを、教えています。**

**誰だって、いただけないところはあります。**

**しかし、それも時と場合によっては、その人の魅力になるのです。**

例えば、会社でみんなを引っ張っていくリーダー性がなくて、周りの人のお世話をしている人がいます。

その人は、自分にリーダー性がなく、周りの人の世話ばかりしているので、悩んでいます。しかし、リーダー性がなくても、周りの世話ができるので、気が利く優しい人なのです。これもその人の素晴らしい魅力だと認めれば、自分を責めることは、なくなるでしょう。

**自分の愚かさを、非難することはありません。**

**見方を変えれば、自分の愚かさは、素晴らしい魅力になるのです。**



# 安心感を持った人になろう 815



上司の中に、次のようなタイプがいます。  
ある上司は、穏やかで優しく、安心感がある人です。  
別の上司は、イライラして厳しく、恐怖感がある人です。

どちらが部下から好かれるかと言うと、明らかに安心感がある上司です。  
恐怖感がある上司には、気軽に話しかけたりできず、誰もがいつも避けるようにします。

ここで、安心感がある上司の特徴等を紹介します。

- ☆何かの場合の責任は、上司にあり、部下に責任を追及しない。
- ☆細かいことに口出しはせず、部下の仕事を見守っている。
- ☆部下に温かい愛情を持って、接している。
- ☆上司から信頼されているので、部下は思い切ったことに、チャレンジできる。
- ☆どんな些細なことでも、上司に聞いたり、助けを求めたりできる。
- ☆信頼関係で結ばれているので、職場の雰囲気良く、チームワークが良い。

安心感を持った人は、このように素晴らしいことが、起こるのです。  
これは、上司のみならず、どんな人においても、安心感を持つことは、とても大事なこと  
なのです。

**アメリカの家庭教育コンサルタント・作家のドロシー・ロー・ノルトは、「子どもは、安心感を与えられて育つと、自分や人を信じるようになる」と、述べました。**

親は、子どもに安心感を、与えることが必要です。  
そのためには、子どもを心から愛し、子どもの言葉によく耳を傾け、子どもの自主性を大切にします。  
そのような態度で育った子どもは、自分を信じて成長し、自分の持っている可能性を、切り開くことができるのです。  
親子関係・友だち関係・仕事関係などにおいて、信頼関係が高まり、安心感を持った人になるのです。

**あなたが安心感で、包まれることで、人はあなたを、信じるようになるのです。  
気持ちを大きく持ち、いつも穏やかで優しく、安心感を持った人に、なりましょう。**



# 固い頭を柔軟にしよう 828



世の中には、頭が固い人が、非常に多いように思います。  
そんな人に、少し難しいお願いをすると、次のような返事が、返ってきます。

- 今までに、やったことがないので、無理です。
- それは、別の人の方がやるべき仕事です。
- そんなことは、自分の頭では解決の考えが、浮かびません。
- 困ります。自分には難しすぎます。

このように、今までの経験や固定観念に縛られていて、何とか自分で柔軟に考え、対応しようとしていないのです。

**「頭が固い」の意味は、「柔軟な考え方ができず、固定的な考え方をする」「融通がきかない」人のことを指します。**

言い換えると、頑固な人、ということになります。

また、柔軟でその場にあった考え方や行動ができないため、移り行く時代の流れにも、ついていけない人も表しています。

カンボジアの諺に、「長いウナギに長い鍋」があり、次の民話を由来にしています。

あるとき、農夫が川で大きなウナギを釣ってきたので、妻にウナギ料理を作るように、命じました。

ところが、妻が浮かぬ顔をしています。

農夫がその理由を尋ねると、妻はこう答えました。

「おまえさん。このウナギ、うちでは料理できないよ。だって、うちには長い鍋なんかないからね」

**「長いウナギに長い鍋」の諺は、この妻のように、物事に柔軟に対応できない、人間の愚かさを指摘しています。**

妻は、頭が固くて、ウナギの長さに目がいき、いつも使っている普通の鍋では、料理できないと、すぐに判断してしまったのです。

この農夫の妻のことを、あながちバカにはできません。

誰でも固定観念に縛られたり、レッテルを貼ったりして、物事や人物を、判断したりするところがあるからです。

何事にも「こうすべきだ」「こうあるべきだ」「自分には、できない」などという考えを、捨てましょう。

**固い頭を柔軟にして、考えてみましょう。**

**柔軟な頭なら、たいていのことは、解決することができるのです。**

**時代の流れにも、上手に乗れるのです。**

## 常にスキルアップを図ろう 829



今の生活に、あぐらをかいている人は、いませんか。

- 今のままの生活で、十分満足だ。
- 頑張らなくても、会社から生活できるお金を、もらっている。
- 生活は親のすねをかじっていれば、なんとかなる。
- 今のままの自分の実力で、十分だ。

このように考えて、今の状況に安泰としている人は、少し心配です。  
今のままの状況を維持していれば、困ることは、ないのでしょ

**アラブのことわざに、「つながれた犬は獲物をとらない」があります。**

飼われている犬は、飼い主からいつもエサをもらっているの

で、飢え死にすることはあり  
ません。  
しかし、野良犬と違って、獲物をとるための知恵もなければ技術もありません。  
そのため、飼い主から捨てられたなら、途端に生きていけなくなります。

**人間も同じで、「恵まれた環境にずっと身を置いて、楽なことばかりしていると、何かあつた時に、生きていけなくなる」ということを、このことわざは教えています。**

**人が生きていく上で、とても大切なことがあります。  
それは、スキルアップです。**

スキルアップとは、訓練を通して、自分の持つ能力を向上させることを指します。  
「技術力を高める」「腕前を上げる」など「今、自分が持っているスキルを、さらに磨きをかけて向上させる」といった行動を意味します。  
また、訓練によって、自分が現在持ち合わせていない能力を新たに手に入れたり、新たに資格取得を目指すといった場合もい

います。  
「うちの会社は、景気がいい」「今のままで、困ることはない」「いざという時は、どうにかなるだろう」と甘く考えて、スキルアップをおろそかにしていると、本当に危機が起こった場合に、とんでもないしっぺ返しを、食らうこととなります。  
再就職しようとしても、「手に技術がない」「向上心がない」「何の資格もない」などの理由で、難しくなります。

**そうならないためにも、今の生活や仕事に関するスキルアップに努めましょう。  
さらに、パソコンをマスターしたり、語学力を高めたり、役に立ちそうな資格を取得したりなどして、得意分野を広げたり、高めたりしましょう。**

**常にスキルアップを図ろうとする意欲と態度が、大切なのです。  
日常のちょっとしたスキルアップの積み重ねでも、十分意義があるのです。**



# 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。**

# 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。**



# 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。



# 「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。**

# 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？」

この奇妙な老人の行動は、いつしか村人たちの噂と、なっていった。

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。**

# 運命はあなた自身の性格しだい 913



あなたは、明るい性格ですか、それとも暗い性格ですか。  
あなたは、積極的な性格ですか、それとも消極的な性格ですか。

この性格の質問に対して、いろいろな回答が、あると思います。  
しかし、将来チャンスがあつたり、成功したり、幸せだつたりする人の性格は、明るくて積極的な性格の人の可能性が、高いと思います。  
逆に暗くて、消極的な人は、幸運がなかなか巡ってこないでしょう。

**アメリカの28代大統領は、次の言葉を、残しています。**

**運命のなかには、偶然はない。  
人間は、ある運命に出会う以前に、自分が、それを作っているのだ。**

この言葉の通り、運命は、自分しだいなのです。  
弱気な性格の人は、なにか困ったことが起こると、悪いほう、悪いほうに考えて、それを運命のせいにして、自分の不運を、嘆きます。

勝ち気な性格の人は、『なにくそ、こんなことに、負けていられるか』と、「百難不屈」の精神で、いいほう、いいほうへと運んで、成功へと導きます。  
この性格の差は、明らかです。

人の性格は、遺伝子の影響もありますが、生まれた環境、教育などによって、変わるので  
す。  
学生時代、暗かった性格の子が、事業に成功してから、すっかり明るい人柄に、変わった。  
明るい子どもだったのが、病気で何回も手術して、すっかり暗くなってしまった人も、い  
ます。

**性格は、本人の意志で、どのようにも変えることが、できるのです。  
本人が、明るく、積極的で、何事もプラスに考える、性格になりたいと、強い意志を持つ  
と、しだいにその性格に、近づいて来るのです。**

性格も自分の意志、しだいなのです。  
そのいい性格が、いい運命を、引き寄せるのです。

**運命は、あなた自身の性格、しだいなのです。**

