

## 幸せポイント 24



幸せについて、日々意識化ができない人のために、良い方法を教えます。それは、心の中で良かった・楽しかったと感じたことをポイントとして、カウントをしてみることです。

朝元気に挨拶ができた。(1ポイント) 楽しく仕事ができた。(1ポイント) 母を温泉に連れて行った。(1ポイント) 友だちに良いことを教えた。(1ポイント) おいしい料理が作れた。(1ポイント) 集計すると、1日の合計のポイントは、12ポイント、1週間では、95ポイントとなったりします。

毎日幸せの意識化ができ、ビックリするほど幸せポイントが貯まると思います。嬉しいですね。

1000ポイントになったら、自分にご褒美をプレゼントするのも良いと思います。内容に応じて、3ポイント・2ポイント・1ポイントと差をつけるのも面白いと思います。

続けるのが難しいのであれば、1日、1週間でもやってみて下さい。良いことが起こるかもしれません。毎日幸せ感いっぱいになると嬉しいですね。



## 人の幸せを喜べる自分に 25



友だちが試験に合格した。自分より若い人が、早く結婚した。同僚が自分より早く出世した。知り合いの会社が上手くいって、金持ちになった。

こんな時に、あなたは素直に喜べますか。羨んだり、妬んだりするかもしれませんね。でもそんなことをしていたら、心が荒んでいきます。

「すごいね」「良かったよ」「幸せになってね」「頑張ったね」と言って、いっしょに幸せを分かち合ってみてはどうでしょうか。

いっしょに喜ぶことで幸せを感じることができます。相手もいっしょに喜んでくれる人がいることで、益々幸せ感が高まります。

**人の幸せを素直に喜べる人には、きっと大きな幸せが舞い込んでくることでしょう。幸せが幸せを引き寄せるのです。羨んだり、妬んだりする人には、幸せは寄ってこないでしょう。**



# あなただけが不幸じゃない 142



辛い時、悲しい時、苦しい時が、誰でもあります。

- 愛する恋人から、急に別れを告げられた。
- 遠くへの転勤になり、家族バラバラで生活しなければならなくなった。
- 会社が倒産し、生活するお金に窮するようになった。
- 大切に思っていた人が、交通事故で亡くなった。
- 合格できると思っていた大学・会社に、不合格となった。

人が生きていく間に、このような時があります。

そんな時は、自分だけが不幸になったと感じてしまいます。どうして、自分だけがこんな目にあわないといけないのか。他の人は、幸せそうにしているのにと強く感じます。

はたしてそうでしょうか。あなただけが、不幸でしょうか。他の人は、いつも幸せで、不幸は来ないのででしょうか。

決してそんなことは、ありません。**あなたと同じぐらい不幸な時があります。他の人も不幸は、必ずやってきます。**

**神様は、誰にでも同じように試練を与えるのです。だから自分だけが不幸だと自分自身を追い詰めないで下さい。あなただけが不幸じゃないんです。**

不幸は、自分だけではない、誰にでもやってくると思うと、少し気持ちが、ホッと安らぐと思います。ひょっとすれば不幸の数だけ、幸せになれるかもしれません。

自分自身の気持ちを落ち着かせて、不幸は自分の心しだいで、乗り越えられると強く思って下さい。

そして、いつもの元気な自分を取り戻して下さい。

**幸せは、あなたのすぐそばまで、来ているはずです。**



# 今いる場所で花開く 144



今あなたは、どんな場所にいますか。家庭、学校、職場などいろいろな場所にいると思います。今いる場所が好きな人はいいですが、今いる場所を嫌っている人もいるかもしれません。

あなたが今いる場所は、どんな場所でしょう。

- 過去から続いて、辿ってきた場所です。
- あなたが考え、あなたが判断して、やってきた場所です。
- 他の人の場所でなく、あなただけの場所です。
- 神様が、この場所があなたにふさわしいと思っている場所です。
- あなた自身が、一番輝ける場所です。

そんな場所に、今あなたはいるのです。今いる場所があなたにとって、最高の場所なのです。しかし、あなたが、もし今の場所で、不平・不満を持ち、日々の努力をしないなら、今の場所は、最高の場所にはなりません。仮に今の場所が嫌で、他の場所に行っても、おそらく上手くいかないでしょう。

今の場所で、辛いこと・苦しいことがあっても、あなたができることを、日々真面目に努力を続けてみてください。

きっと、今いる場所で、あなただけの美しい花が、大きく開くことでしょう。



# 良書が幸せを運んでくる 156



書店に行き、一時間ほどいろいろな本を見て回りました。  
気に入った一冊を購入し、今その本をじっくり読んでいます。  
日頃から時間があれば、できるだけ書店に行くように心がけています。

- 課題に思っていることの解決方法を見つけたい。
- 今流行していることや情報をつかみたい。
- 今の自分の悩みをなんとか解決したい。
- 面白いこと楽しいことを見つけたい。
- 仕事や生活に役立つことを知りたい。
- 教えや指針を見い出したい。

こんなことを思いながら、自分だけでなく、多くの人が書店に足を運んでいます。  
本を読むことによって、大きな気づきが得られるのです。  
私も今までに読んだ、いろいろな本によって、どんなに助けられたことがあったか、数えきれません。

- ☆ 良書は、いっしょに幸せを運んでくれます。
- ☆ 心に残る言葉や考え方が、自分の指針になり、生き方が変わります。
- ☆ たくさんの知識を与え、好奇心を高めます。
- ☆ 新しいチャレンジのための勇気を、与えます。
- ☆ 知らなかったたくさんの人との、出会いがあります。

良書を読めば、このような何らかの恩恵が得られるのです。  
自分は、読書は嫌いだと言わず、月に一回は書店に行き、ためになる本、人生に役立つ本を読んでみてください。もちろん家にある本を、読んでも構いません。  
きっと幸せのエネルギーがあなたに、降り注がれることでしょう。



# 苦勞の分だけ幸せになれる 191



今苦勞を背負って、一人で苦しんでいる人は、いませんか。

- 依頼された仕事が、期日までに間に合いそうにない。
- 夫婦関係で、お互い忙しくて、コミュニケーションが取れていない。
- 友だち関係で、自分一人だけ仲間はずれをされている。
- 収入が少なく、お金のやりくりが大変です。
- 子どもの世話を自分一人だけで、させられている。

このように、今苦勞を背負って、苦しんでいる人は、多いと思います。  
しかし、心配することはありません。  
なんとかなるものです。  
そのうち時間が、解決してくれます。

諺に「若い時の苦勞は買ってでもせよ」があります。  
この意味は、若い時にする苦勞は、必ず貴重な経験となって将来役立つものだから、求めてでもするほうがよいということです。

**今のあなたの苦勞は、天から与えられた貴重な経験・試練をしているのです。  
そして、あなたにとって将来役立つものなのです。  
苦しくても、途中で挫折することなく、頑張って乗り越えて欲しいと思います。**

成功した人や幸せな人は、過去に苦勞をしている人たちばかりです。  
苦勞なしに、成功や幸せを得ることは、決して出来ません。

- ☆ 苦勞の分、知識や経験が身につきます。
- ☆ 苦勞の分、心が鍛えられ、大きく成長します。
- ☆ 苦勞の分、人の苦しみ悲しみがわかり、人に優しくなれます。
- ☆ 苦勞の分、これからのいろいろな苦勞への強さになります。

きっと今や過去のあなたの苦勞は、その分あなたに、光となって降り注ぎます。  
あなたを幸せへと、導きます。  
**間違いなく苦勞の分だけ、幸せになれるのです。**



# あなたの幸せを願います 197



昨日は、妻の誕生日でした。  
妻を誘って、豪華なレストランに行き、美味しい昼食をいただきました。  
日頃から食べるのが好きな妻は、ゆっくり食事ができ、美味しいので、大変喜んでいました。  
食事の写真をラインで、家族皆に知らせると、家族皆も喜んでくれました。  
今私や家族が、健康で楽しく生活できるのは、妻のおかげなのです。  
今後の妻のさらなる幸せを、願いました。

最近、姪の結婚式に参加しました。  
多くの人が出席した、温かみのある最高の結婚式でした。  
結婚した二人の未来が、ますます明るく幸せになりますようにと、強く願いました。

このように、人の幸せを願うことは、大変喜ばしいことなのです。  
人の幸せを願う機会は、いろいろあります。

- ☆ 赤ちゃんが誕生した。
- ☆ 還暦・米寿を迎えた。
- ☆ 誕生日を迎えた。
- ☆ 小学校・中学校・高等学校・大学に入学・卒業した。
- ☆ 成人式を迎えた。
- ☆ 会社に合格し、入社した。
- ☆ 会社を定年退職した。
- ☆ 恋人ができ、結婚した。
- ☆ 新しい家ができた。

このような機会以外にも、小さな事にも幸せを願うことがあります。

- ☆ 仕事が順調に進み、完成した。
- ☆ 同窓会で、昔の友だちと会い、楽しい話が出来た。
- ☆ 皆の協力で、トラブルを解消することが出来た。

日頃から自分だけでなく、皆の幸せを願うことは、とても大切なことです。  
幸せを願えることが、あなたにとって幸せなのです。

あなたが他の人の幸せを願った分、他の人からたくさんの幸せを願ってもらえます。  
そして、幸せを願えば願うほど、その幸せが現実となるのです。



# まだたくさんあるよ 216



あなたの財布の中に、三千円があります。  
そんな時に、あなたは、どのように思いますか。  
三千円しかない。  
三千円もある。

三千円しかないと思う人は、少ないので困った感があります。  
お金がないので、これ以上は、なかなか使えなくて、暗い気持ちになります。

三千円もあると思う人は、お金の心配をしません。  
まだ使えるお金があると、前向きな気持ちでいられます。

コップの中に半分水が、入っています。  
そんな時に、あなたは、どのように思いますか。  
水が半分しかない。  
水が半分もある。

これも先の例と同じで、水が半分しかないより、水が半分もあると、思う方が、ポジティブな気持ちでいられます。

**このように現象は、同じなのに、見る人の心の持ちようによって、大きな違いがあります。  
まだたくさんあるよ、と常に思える人は、何事に対してもいっそう積極的になれる。**

まだたくさんあるよ、の見方を日常のいろいろな機会に、活用していきましょう。





## いいことを思いだそう 235



人生は、良いことがあれば、悪いこともあります。  
良いことが重なると、明るく幸せな気分になります。  
悪いことが重なると、暗く不幸な気分になります。  
できれば毎日が、明るく幸せな気分になりたいものです。

よく毎日や一週間を思い出して、自分の生活を振り返ることがあります。  
また、記録として、日記をつけている人がいます。  
自分の生活を振り返る習慣は、とても素晴らしいことです。

では振り返る時、どんなことを思い出すと、いいのでしょうか。  
もし思い出すが、悪いことばかりだと、益々落ち込み、不幸せになってしまいます。  
悪いことは、できるだけ思い出さない方が、いいでしょう。

そこで、ぜひいいことを、思い出すようにしましょう。

- ☆ 今日、久しぶりに昔の友だちに、偶然会った。
- ☆ 散歩していたら、珍しい花を見つけた。
- ☆ 仕事が上手く進んで、みんなからほめられた。
- ☆ 今日の昼食が、とても美味しかった。
- ☆ 運動して汗をかいたら、急にやる気が出てきた。
- ☆ 前から欲しかったパソコンが、手に入った。

このように、いいことを思い出すと、温かい気持ちになり、幸せを味わうことができます。  
つらいことがあっても、その中から自分なりのささやかな幸せを、見つけ出しましょう。

ちいさなことでも、たいしたことでもなくても、いいのです。  
いいことをたくさん思い出して、温かい気分になりましょう。

いいことだけを、いつも思い出すクセがあると、さらに大きな幸せを、引き寄せることができます。



## テレビで元気に 243



日本中の子どもから大人・高齢者まで誰もが、毎日テレビを見ています。  
テレビの前に座ると、視覚的にも、聴覚的にも情報が入ってきます。

多くの人がテレビを見て、喜んだり、悲しんだり、怒ったり、楽しんだりしています。  
テレビを見ることで、ますます元気になったり、落ち込んだりします。

テレビは、人に対して、大きな影響を与えます。  
幸せになるためには、テレビを有効に活用し、テレビから元気をもらうように、しましょう。

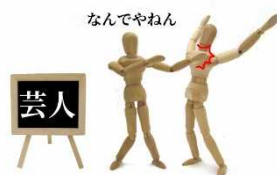
そのためには、あなたが楽しい、面白い、ドキドキすると感じるテレビ番組を、見るといいでしょう。  
また、笑顔になれるテレビ番組も、いいと思います。

- ☆ お笑い番組を見て、たくさん笑った。
- ☆ 映画を見て、ドキドキ・ワクワクした。
- ☆ 歌を聴いて、歌の歌詞に感動した。
- ☆ 朝ドラを見て、家族の温かさを感じた。
- ☆ 野生の動物の姿を見て、初めて知ることがあり、好奇心が高まった。

このような番組を見ると、元気になります。  
テレビ番組が、体中に元気のエネルギーを、いっぱいしてくれます。

この頃のテレビ番組では、殺人事件などが多いようです。  
このような番組ばかり見続けると、元気になるどころが、逆に、体にマイナスのエネルギーを与えることとなります。  
心が落ち込む番組、不安になる番組など、心が暗くなる番組は、見ないように十分注意したいです。

今見ている、あなたのテレビ番組を、再度見直しましょう。  
そして、元気の出る番組を、多く見るようにしていきましょう。  
元気の出る番組が、日々のあなたの幸せの源になります。



# 平成は平和で幸せ 244



「平成」から新しい元号に改められるのを前に、NHKは全国で世論調査を行いました。この中で、平成という時代に当てはまるイメージについて尋ねたところ、「戦争がなく平和な時代」が79%でした。

このことから平成の時代は、多くの方が、戦争がなく平和な時代だったと感じています。人々にとって、良い時代であり、幸せな時代でした。

戦争が起こると全ての人々が、必ず不幸になります。

- 殺し合いを行い、多くの人々の命がなくなります。
- 家族など人々が、離ればなれになります。
- 食料・水・電気など不足し、日常の生活ができなくなります。
- 戦争相手の人々や日本の人々に対して、憎悪の念を抱きます。
- 国家による統制で、表現の自由など制限を受けます。

戦争で悲しいことに、このようなことが、間違いなく起こります。

戦争がなく平和な時代であれば、全ての人々が、幸せになれます。

- ☆ 人だけでなく、動物など全ての命を大切にします。
- ☆ 家族が仲良く、暮らすことができます。
- ☆ 経済的な安定や補償があり、豊かな生活ができます。
- ☆ 諸外国の人々や日本の人々に対して、人類愛が育ちます。
- ☆ 表現の自由などがあります。

このように戦争の時代と平和な時代では、歴然とした違いがあります。

次の元号は、「令和」と決まりました。

「平成」の時代の平和を、「令和」の時代も継続して、全ての人々が、平和で幸せに生きれる時代になるように願います。



# 人々が明るく輝き幸せで平和な令和に 245



四月一日、平成にかわる新たな元号は「令和(れいわ)」と発表されました。新しい元号の「令和」は、日本の『万葉集』の「初春の令月にして 氣淑く風和ぎ 梅は鏡前の粉を披き 蘭は珮後の香を薫らす」という一節から取られたものです。これまで 247 ある元号は、すべて中国の古典からとられてきましたが、今回、初めて、日本の古典から選ばれています。

安倍首相は、「令和には、人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味が込められている」などとする談話を発表しました。

では、漢字「令」にはどのような意味があるのでしょうか。

- 1 言いつける。命ずる。言いつけ。お達し。
- 2 おきて。のり。
- 3 長官。
- 4 よい。りっぱな。
- 5 相手の親族に対する敬称。

次に、漢字「和」にはどのような意味があるのでしょうか。

- 1 仲よくすること。互いに相手を大切に、協力し合う関係にあること。
- 2 仲直りすること。争いをやめること。
- 3 調和のとれていること。
- 4 ある数や式に他の数や式を加えて得られた結果の数や式。

阿辻名誉教授は「令和は、世の中を平和にさせる、という穏やかな印象にあふれている。世界が調和され、平和が永遠に達成されるというメッセージが込められているのではないか。」と話されました。

これらのことから総合的に考え、令和の時代を想像してみました。

- ☆ 人々の心が美しくなり、心を寄せ合い、助け合い協力し合う
- ☆ りっぱな日本の文化が生まれ、発展していく
- ☆ さらに平和な世の中になる
- ☆ 穏やかで、温かさがあふれ、明るくなる
- ☆ いろんなことに、チャレンジして輝ける

令和の時代において、このようなプラスのエネルギーを、人々はいただきます。きっと日本の人々にとって、明るく輝き、幸せで平和な時代になるでしょう。

# 喜びと楽しみに敏感に 251



人間の感情には、大きく四つあります。  
それは、「喜怒哀楽」です。

「喜」は喜び、「怒」は怒り、「哀」は哀しみ、「楽」は楽しみ、という意味です。  
「怒」と「哀」は、マイナスの感情です。  
「喜」と「楽」は、プラスの感情です。

幸せに生きるためには、「怒」と「哀」を上手にコントロールして、できるだけマイナスの感情を、抑えるようにします。

そして、「喜」と「楽」に対して、敏感になり、大きなプラスのエネルギーに燃え上がるようにします。

- 最高に嬉しい！
- とっても楽しい！
- 感激しました！
- 非常に良かった、素晴らしい！
- ありがとう！
- 凄さに驚いた！

このような感情を、できるだけ多く敏感に感じるほど、心の中にプラスのエネルギーが、大きくなります。

次のようなことで、喜びと楽しみの感性が、さらに高まります。

- ☆ 言葉を声に出して、喜びと楽しみを表現する。
- ☆ 笑顔・拍手・万歳など、体全体を使って表現する。
- ☆ 自分だけでなく、多くの人といっしょに、喜びと楽しみを分かち合う。
- ☆ 他の人の喜びと楽しみを、自分もいっしょに、喜び楽しみ合う。
- ☆ 喜びや楽しみを感じることをしたり、感じる場所に進んで行く。

このようなことで、感性が高まり、プラスのエネルギーが、大きく燃え上がります。  
毎日が嬉しいこと楽しいことだらけで、笑顔で生き生きとした、幸せいっぱい自分になれます。

注意したいのは、怒りの感情です。  
少しずつ増やしていったプラスのエネルギーも、激しい怒りの感情で、いっぺんになくなってしまいます。  
怒りの感情に対して、いかに鈍感であるかが、とても大切です。  
十分注意して下さい。

## 明日はもっといい日になる 256



- 今日辛いことがあった人
- 今日悲しいことがあった人
- 今日上手くいかないことがあった人
- 今日怒ることがあった人

今日のことを、いつまでも心配しないで下さい。  
明日は、あなたにとって、もっといい日になります。

- ☆ 明日は、楽しいことがあります。
- ☆ 明日は、嬉しいことがあります。
- ☆ 明日は、上手くいくことがあります。
- ☆ 明日は、いい出会いがあります。

明日は、もっといい日になると、強く信じましょう。  
明るい明日を、夢見ましょう。

そのことが、あなたにプラスのエネルギーを、満たしてくれます。  
その思いが、明日あなたに、いいことを引き寄せます。

あなたにとって、大切な一日です。  
毎日、明日は、もっといい日になると信じ、幸せな毎日を過ごしていきましょう。



## 今あなたは幸せです 262



何かを得られれば、幸せになる。  
何かができれば、幸せになる。

幸せを未来に、求める人がいます。  
本当にそうでしょうか。

- もう少しお金が貯まると、幸せになる。
- 仕事が上手くいくと、幸せになる。
- 結婚できれば、幸せになる。
- 今の病気が治れば、幸せになる。
- 部長になれば、幸せになる。

このように考えて、幸せになるのを、先に延ばしていませんか。  
本当は、今あなたは幸せなのです。

- ☆ 楽しいことや嬉しいことがある。
- ☆ 毎日が、充実している。
- ☆ 家族みんなで、いっしょにテレビを見る。
- ☆ 食事が、美味しい。
- ☆ 仕事が、順調に進んでいる。
- ☆ 友だちから、自分のことをほめてもらった。

このように、あなたには、今幸せなことが、いっぱいあります。  
今の幸せを、十分楽しみましょう。  
それに、未来の幸せ(目標)に向かって、頑張っている今も、あなたは幸せなのです。

今が幸せと気づかない人は、今のあなたの幸せを、探してみてください。  
きっとたくさん見つかるでしょう。





## 目に見えない報酬 272



人に良いことをすれば、自分に良いことが返ってきます。  
これは、間違えなく事実です。

しかし、良いことが返ってきても、本人が気がつかないことが多いです。  
人によっては、良いことをしたのに、自分に返ってこないと言う人がいます。

自分に対する報酬を求めて、人に良いことをするべきではありません。  
報酬を求めず、無償の愛で、人に良いことをするべきです。

それに、人に良いことをすること自体が、あなたが大きな報酬をもらっているのです。

- 人に親切なことをすることができたことが、あなたへの報酬です。
- 仕事が遅い人に対して、仕事の協力ができたことが、あなたへの報酬です。
- 家族に、おいしい料理を作って食べてもらったことが、あなたへの報酬です。
- 友だちに、喜ぶ情報を教えたことが、あなたへの報酬です。
- 施設の子ども達に、喜ぶようなプレゼントをしたことが、あなたへの報酬です。

良いことができるあなたは、いつも見えない報酬をいただいています。

- ☆ 良いことをする機会が与えられています。
- ☆ みんなから喜んで、もらえます。
- ☆ 自分の心が、清々しい気分になります。
- ☆ 幸せな感情になり、ツキやチャンスを引き寄せます。

このように、良いことをすれば、その時に目に見えない報酬があります。  
それは、お金や品物ではない、最高の報酬なのです。





# 人が生きる意味とは 276



人は、生まれてから、成長し、最後は死を迎えます。  
人は、何のために、生まれてきたのでしょうか。

人が生きる意味とは、どんなことでしょうか。  
誰もが考えることですが、はっきりとしたことは、よくわかりません。

いろいろな考え方がありますが、いくつか紹介します。

☆ 人として、困難なことなどを乗り越え、成長するためです。

☆ 人として、多くの人の役に立つためです。

☆ 人として、楽しむためです。

☆ 人として、幸せに生きるためです。

☆ 人として、家族など子孫を増やすためです。

☆ 人として、社会や文化などの発展に寄与するためです。

☆ 人として、自分探しの旅をするためです。

どの考えも、素晴らしい考えだと思います。  
人が生きる意味とは、あなたが考えている意味が、一番良い意味だと思います。

人が生きることは、生きているだけで、大変貴重な価値があるのです。  
遠慮せずもつと堂々として、しっかりと生きていきましょう。



## 大好きなことが運を呼ぶ 279



運がいい人とは、どんな人でしょうか。  
想像してみてください。

- 運がいい人は、楽しく充実した日々を送っています。
- 好きなことに挑戦し、夢を実現しています。
- いつも笑顔で、笑いが絶えません。
- どんな時も、上機嫌でいます。

運がいい人は、このような人では、ないでしょうか。  
暗い顔や元気のない人には、なかなか運がやってきません。

**運がいい人は、大好きなことが、はっきりしています。**  
**好きなことを、毎日楽しくやっています。**  
**楽しいから、夢が叶い、笑顔があり、上機嫌でいられます。**

自分が、大好きなことをしていると、いいことがあります。

- ☆ まわりの人とよい関係ができる。
- ☆ 社会的に認められる。
- ☆ 誰からも好かれる。
- ☆ たくさんの人が、協力してくれる。

このようにいいことが、たくさんあり、運を呼びます。  
好きなことに頑張っている人は、いつも輝き、幸運の女神が微笑みます。



# 幸せの種まき 284



あなたが、自宅の庭に美しい花を咲かせようと願うとします。  
そこで、まず美しい花を咲かせる種を探しましょう。  
いい種が見つかったら、庭に種まきをします。  
芽が出て花が咲くまで、肥料を与えたり、水をかけたり、草を抜いたりと世話をします。  
そのような日々の努力をすることで、美しい花が咲くことへの期待と愛情も育ちます。  
そして、まいた種のとおり美しく見事な花が、咲きほこるのです。

**実は、人生の幸せの種まきは、美しい花の種まきと同じなのです。**

人生が幸せに満ちたものになりたいと願うなら、幸せの種まきをしなければなりません。  
種まきをして、幸せの花が咲くまで、日々の努力を続けます。  
そして、まいた種のとおり幸せの大きな花が咲くのです。  
ここで大事なものは、どんな種をまくかです。  
悪口・不平不満・ウソの種をまけば、幸せの花は、決して咲くことはありません。

**幸せの種とは、感謝・よい行い・よい言葉の三つです。**

## ☆ 感謝

- ・人のよい行動に感謝
- ・人のよい言葉に感謝
- ・自分自身に感謝
- ・祖先の人々に感謝
- ・いろいろな物・お金に感謝
- ・人以外の生き物に感謝
- ・自然界の環境に感謝

## ☆ よい行い

- ・優しくする
- ・親切にする
- ・愛する
- ・手伝う
- ・協力する
- ・ボランティアをする
- ・仕事をする
- ・笑顔で接する
- ・挨拶をする
- ・掃除をする

## ☆ よい言葉

- ・ありがとうございます
- ・嬉しい
- ・楽しい
- ・感謝します
- ・幸せ
- ・ついている
- ・素晴らしい
- ・なるほど
- ・おもしろい
- ・許します

**日頃から、意識して感謝・よい行い・よい言葉の幸せの種をまくと、必ず幸せの大きな花が咲きます。**

**人生が、希望と光で輝き、幸せで満ちたものとなります。**

決して難しいことではありません。  
感謝・よい行動・よい言葉を心に刻み込みましょう。

## 不幸の中に幸せがある 334



私たちは、試練や困難があれば、自分は不幸だと考えがちです。確かにその時は、強く自分は不幸だと感じますが、人生とは不思議なもので、何が幸いして何が災いするのかは、全くわかりません。

**不幸だと思っていたことが、結果的にプラスの状況に、なることがあります。不幸の中に見えない幸せが、隠れているのです。**

知り合いの両親で、障害を持った子どもがいます。両親は、当初子どもをどう育てたらいいかわからなく、心配と苦しさで辛い思いをしました。

毎日が、イライラの連続でした。不幸の中に自分たちがあるように、強く感じていました。

ところが、しだいに子どもの障害について、多くの事を学び、理解できるようになりました。それにとまって、子育てが順調にできるようになり、両親と子どもの笑顔が、多く見られるようになりました。

今では、その両親は、子どものおかげで、幸せが増したように感じています。人生は、不幸があるから、幸せがあるのです。

**自分が不幸であると感じた時は、必ず見えない幸せが、どこかに隠れています。不幸をなんとかして乗り越え、待っている幸せをつかみましょう。**



# いい感情を引きずろう 360



朝夫婦いっしょに、散歩をしていました。  
中間地点ぐらいに来た時に、トウモロコシ畑に人がいました。

大きな声で、「おはようございます。」と挨拶をしたら、その人は、私以上に大きな声で「おはようございます。」と元気な挨拶を、返してくれました。  
二人とも朝からの元気な挨拶で、嬉しくなりました。

トウモロコシ畑の横を通り過ぎようとしていた時に、その人から、「今とりたてのトウモロコシ、美味しいよ。」と私たちに近づいてきて、トウモロコシ三本プレゼントされました。  
なんて朝から運がいいんだ。  
天にも昇るような、気持ちになりました。  
「今日の夕食で、食べさせていただきます。」と言って、その人と別れ、散歩を続けました。

朝からいい感情が、自分を包んでくれたのです。  
一日中その感情で、楽しく上機嫌で、過ごすことができました。  
また、夕食にトウモロコシを食べるのが、楽しみでした。

夕食の時間になり、料理したトウモロコシを食べました。  
甘くてとても美味しいのです。  
こんなにおいしいトウモロコシは、はじめてでした。

食べ終わって、ますますいい感情になりました。  
翌朝夫婦で散歩していた時、またその人に会ったので、「とっても美味しかったです。」とお礼を言いました。  
その人も大変喜んでいました。

悪い感情をいつまでも引きずって、一日中暗くなることがあります。  
いい感情も、引きずることができるのです。

- ☆ 仕事が上手くいった。
- ☆ 人からほめられた。
- ☆ 給料をもらった。
- ☆ 恋人とデートした。
- ☆ 欲しかった物が手に入った。

日常生活において、たくさんいい感情を、持つことがあります。  
そのいい感情をその場で、終わってしまうのは、もったいないことです。

できるだけ長いい感情を、引きずってみて下さい。  
長い間楽しく上機嫌で、過ごすことができるでしょう。  
いい感情に少し敏感になって、みませんか。

# これでもっと幸せになれるよ 361



ブログも360となりました。  
自分ながらよく続いているので、凄いです。

自分自身を頑張っていると、ほめたいと思います。  
なんといっても、継続が力です。

これからも毎日心を込めて、書いていきたいと思います。  
楽しく頑張るぞ～。  
いつも見ていただいている方には、感謝、感謝、感謝です。

そこで、今まで書いたブログで、幸せになるために、どんなことを言いたかったのかを、まとめてみました。

- 1 自分自身のことを、もっと理解する。
- 2 自分の個性や価値を、高める。
- 3 自分や周りの人を愛し、感謝する。
- 4 悩みと上手に、付き合う。
- 5 家族・人間関係を、良好にする。
- 6 積極的に行動する。
- 7 仕事を真剣に楽しく、取り組む。
- 8 温かい言葉やほめ言葉を、日常的に使う。
- 9 成功や失敗をしながら、よりよく生きる。
- 10 毎日笑顔で、健康に生きる。

このようなことを、少し頭にインプットしてください。  
もっと幸せが、近づいてくるでしょう。

しかし、あまり気にしすぎて、こうならないといけないと思わないで下さい。  
普段どおりのあなたで、いいのです。

**幸せになる秘訣は、難しくなく簡単なことです。  
人生を楽しく、生きればいいのです。**

**楽しい人生、ありがとう。**



## 集まればあたたかい 369



知り合いに一人ぼっちが、好きな人がいました。  
声をかけても、なかなかいっしょに、集まろうとしません。

人が集まる時は、ざわざわしていて、落ち着かなくなるとのことでした。  
多くの人が集まる場が、苦手なのです。

このような人は、無理に集まる必要はないと思います。  
人がいない場所が居心地よく、楽しいと思う場で、一番いい場所なのでしょう。

逆に集まりが、好きな人がいます。  
進んで宴会やパーティなどに参加します。  
なかには自分で、たくさんの方が集まるような、イベントを開催したりします。

人が、たくさん集まれば、いいことがあるのです。

- ☆ いろいろな人との出会いがある。
- ☆ 今まで知らなかったことや知りたいことの情報が、手に入る。
- ☆ 自分とは考えや行動が違う人と、話ができる。
- ☆ 心がなんだかあたたかくなる。
- ☆ 笑顔になったり、喜んだり、楽しく過ごせる。

以前母の米寿の御祝い会をしました。  
多くの子ども・孫・ひ孫が集まり、母を祝いました。  
母との思い出や感謝の気持ちを、一人一人披露しました。  
その後、米寿クイズ(結婚のこと、若い頃の仕事のこと、兄弟のことなど母に関するみんなの知らない内容のクイズ)で、母の理解が深まり、会が盛り上がりました。  
母のみならず、参加者全員が、心が温かくなる米寿の御祝い会でした。

人が集まれば、人と人とのふれ合いがあり、心の温もりが伝わります。  
これから積極的に、いろんな集まりに、喜んで参加したいと思います。





## おしゃれ感覚を磨こう 383



私の妻は、大変おしゃれです。  
洋裁が大好きで、古い着物を再利用して、素敵な洋服を作ります。

そして、外出する時は、新しく作った洋服を着て、出かけます。  
私と妻で、いっしょに出かける時は、「上手にできていて、似合っている。」とさりげなく、ほめるようにしています。

また、他の人にも素敵な洋服を作って、プレゼントをします。  
プレゼントされた人は、いつも大喜びで、妻に大変感謝しています。

おしゃれ感覚を持っているので、他の人が着ている洋服などに、興味・関心が高いです。  
私も、できるだけ明るい洋服を着るようにしていますが、いつも同じような洋服を着ているので、もっとおしゃれ感覚を磨かなければと、強く反省しています。

朝ドラの「なつぞら」で、主人公のなつが、アニメーターの仕事場に毎日、素敵な洋服を着て、出勤します。

ほとんど毎日、違う洋服を着ています。  
その洋服が、なつにぴったり似合っていて、なつがとても可愛く見えます。

しかし、自分で買った服では、ありません。  
同じ家に住んでいる元ダンサーの服を、毎回借りているのです。

私は、なつの洋服を見て、明日はどんな服を着てくるのかを、楽しみにしています。  
会社の同僚の人たちも、その素敵な洋服を楽しみにしています。

おしゃれな洋服が、なつを明るくしているのです。  
そして、周りの人や職場の環境も、明るくしているのです。

☆ おしゃれをする人は、着る洋服を考えたり、身につける物との組み合わせを工夫したりして、知恵を絞ることができ、毎日を楽しめます。

☆ おしゃれをする人は、毎日が生き生きと輝いています。

☆ おしゃれをする人には、外見にも気を使うことができますので、幸運が回ってきます。

おしゃれには、たくさんのいいことがあります。  
もっとおしゃれ感覚を楽しみながら、磨いていきたいものです。





# 幸せな人は、どんな人 391



誰でも幸せに、なりたいものです。  
そのために、しあわせ塾で、学んでいるのです。

しあわせ塾で、学んでいる今のあなたが、幸せなのは間違いありません。  
今以上に幸せになるためのヒントとして、幸せな人は、どんな人かを考えてみました。

- ☆ 自分のことが好きで、自分を大切にしている人
- ☆ 夢・目標に向かって、まっすぐ進むことができる人
- ☆ 仕事を楽しみ、日々努力を惜しまない人
- ☆ 好奇心を持ち、楽しいこと、嬉しいことを見つけ、生き生きしている人
- ☆ すべての人・物・事に対して、感謝の気持ちを、持ち続けている人
- ☆ 人の話を素直に聞け、友だち、職場の同僚、家族などの人間関係が良好である人
- ☆ 人を愛し、あったか言葉・ほめ言葉を日常的に言える人
- ☆ 学ぼうとする意欲があり、積極的に行動する人
- ☆ 多様な見方・考え方ができ、悩みなどを上手に解決できる人
- ☆ 想像力豊かで、先を見通し、向上心がある人
- ☆ 体を動かすことが好きで、健康に対する意識が高い人
- ☆ 人のためになること、人が喜ぶことを進んでできる人
- ☆ 自分が幸せであり、子ども・家族・周りの人などに、幸せを伝えることができる人
- ☆ いつも笑顔で、元気なあいさつができる人

たくさんの方のことを考えて見ましたが、これらのことがすべてあてはまる人は、おそらくいないと思います。

私もまだまだ努力不足で、これらの項目のいくつかしか、あてはまりません。  
しかし、自分が今幸せだと感じているのは、間違いありません。

ここでは、あくまでも理想を考えて見ましたが、少しでも近づくようになれば、凄いいと思います。  
これからの時代は、学力などより、幸福力を高めることが、時代が求めている人間像だと、思います。



# あなたの道は幸せの道 407



人は、自分の思い描く道が、幸せの道だと考えがちです。  
はたして、本当にそうでしょうか。

大学受験で、希望校に落ち、別の合格した大学に入学しました。  
自分の思い描く道では、なかったのです。

入学後も自分の思い描く道でなかったと、いつまでも悔い続けていると、確かに不幸な道である  
かもしれません。

しかし、気持ちを切り替えて、入学した大学で自分なりに、希望を見つけ、努力し続けると、この  
大学で学べて大変良かったと、幸せな道になります。

私も自分が希望する所ではない異動がありました。

しかし、そこで三年間頑張り、三年後別の所へ異動する時には、ここに来て良かった、幸せだっ  
たと強く感じるがありました。

自分が進むべき道をどうするかは、あなた次第です。

たとえあなたが、思い描く道でなくても、あなた次第で、幸せな道になります。

**幸せな道は、一つではありません。**

**幸せな道は、いくつでもあります。**

**どんな道でも、あなたが幸せな道にすればいいのです。**

**今あなたが進んでいる道は、きっと幸せな道になっていくことでしょう。**



# いい生き方が幸運を引き寄せる 434



あなたは、今いい生き方をしているでしょうか。  
毎日が充実して、楽しく生活している人は、おそらくいい生き方をしていると言えるでしょう。

- ☆ 仕事を楽しく、一生懸命にしている。
- ☆ 自分を大切にして、自分に正直に生活している。
- ☆ 人間関係が良好で、誰からも好かれている。
- ☆ 夢や目標があり、それに向かってポジティブに行動している。
- ☆ 家族や周りの人を大切にしていて、人のために良いことをしている。
- ☆ いろんなことに感謝の気持ちを持ち、笑顔で過ごしている。

このような生き方をしている人は、人生が充実していて、幸せなのです。  
自分の考えで、自分の進むべき道を決め、着実に毎日前進しているのです。

周りの人に対しても、いい影響を及ぼしています。  
そのようないい生き方が、あなたに幸運を引き寄せます。

幸運とは、自分の意志を超越したものではなく、自分が作り出すものなのです。  
フランスの哲学者サルトルは、「人間の運命は、人間の手中にある。」の名言を残しています。

毎日のいい生き方が、幸運を引き寄せ、さらに充実した人生がもたらされます。  
一方で、自分の人生を大切にしなかったり、ネガティブで不誠実な行動ばかりしていると、悲運を引き寄せることになります。

どのような人生を生きていくかは、自分で決めていくものなのです。  
真面目で、誠実に努力を続けている人が、悲運を作り上げることは、決してありません。

毎日のいい生き方こそ、人生にとって大きな価値があるのです。



# 幸運をつかみ取りにいこう 470



幸運を願う人がいます。  
幸運を待っている人がいます。

願うことや待つことも、いいかもしれません。  
しかし、それでは幸運に恵まれるチャンスは、かなり低いでしょう。

**仏教に、こんな昔話が残されています。**

古代インドに、たいへん我欲の強い男がいました。  
男は毎晩、火をたいて、「神様、たくさんの幸福を与えて下さい。多くの幸運を私にもたらして下さい」と祈りました。  
しかし、お金にも幸運にも恵まれませんでした。

そこで大きな祭壇を設けて、昼も夜も一日中祈ることにしました。  
働かずに祈ってばかりいるのですから、収入がなくなります。  
また、大きな祭壇をつくるために多額のお金も使いました。  
その結果、貧しい生活になってしまいました。

ある日、男の住む村にブッタがやって来たことを知り、男はなぜ自分は幸福や幸運から見放されてしまうのか、聞きに行きました。  
ブッタは、「あなたは幸福や幸運は、与えられるものだと思っている。しかし、それは自分で努力してつくり出すものなのだ。明日から祈るのをやめて、一生懸命働きなさい」と教えました。

この話は、幸運や幸福を手に入れるためには、向こうからやってくるのを待つのではなく、自らの手でつかみ取りに行くことが、大切であることを教えています。

- ☆ **今の仕事を懸命に働きましょう。**
- ☆ **たくさんの人との出会いの場に、進んで行きましょう。**
- ☆ **いろんなことに、思い切ってチャレンジしましょう。**
- ☆ **自分が好きなことをやってみましょう。**
- ☆ **新しいことを発見したり、学んだりしましょう。**

**どんどん行動することで、あなたに幸運の女神が微笑むでしょう。**  
**その時こそ、自分の手でしっかりとつかみ取りましょう。**



## 幸運力を高めよう 493



幸運は、偶然に出会うものではなく、ありません。  
幸運は、どこからか勝手にやってくるものでも、ありません。

幸運は、その人が持っている幸運力が、引き寄せるのです。  
幸運力が高い人ほど、大きな幸運を引き寄せます。  
幸運力が低い人ほど、いつまでも幸運を引き寄せることはできません。

どうしたら幸運力が高まるのでしょうか。

- ☆ 人間として、今ある自分を大切にしましょう。
- ☆ 楽しく暮らせることに、感謝しましょう。
- ☆ いいことがあれば、大いに喜びましょう。
- ☆ いつも笑顔で、暮らしましょう。

このようなあたりまえの暮らしが、幸運力を最大化し、幸福が訪れます。

しかし、幸運力が低くなることがあります。

- 今いる環境を、不幸に思い悲しむ。
- 不平・不満で、心が満ちてくる。
- 怒りが高まり、悪口が出る。

こうなると幸運力は低下し、不運・不幸が訪れます。

誰でもどんな人でも、自分の幸運力を最大化することができるのです。  
喜び・笑顔で、幸福に生きることができるのです。



## 幸せを分かち合おう 494



皆さんは、ブーケスの言葉を知っていますか。  
おそらく結婚式に参加した人は、多くの人が知っていると思います。

ブーケスとは、挙式を済ませた花嫁が、誰の手元に届くかわからないように、後ろ向きになって未婚女性のゲストに向かってブーケを投げる演出です。  
そのブーケを受け取ることができた女性は近く結婚できる、という欧米の言い伝えから、日本でも広く取り入れられているのです。

このブーケスの由来は、諸説ありますが 14 世紀のイギリスと言われています。  
何故綺麗なブーケを放り投げるのかというと、そこにはエピソードがあります。

当時、花嫁は幸せの象徴として皆が羨む存在であり、結婚式の際には参加者が自分も幸せをおすそ分けしてもらおうと、花嫁の小物や身に着けているものを取っていってしまうことがあったのだそうです。  
今から考えるとずいぶんとひどい話ですが、それくらい花嫁の姿は美しく幸せそうだったということです。

ですが折角のお披露目の機会に身ぐるみはがされてしまってはたまりません。  
そこで、花嫁は何かを取られる前に自分から参加者に向かってブーケを投げることにした、というのがブーケスの由来です。

後ろを向いて投げるのは公平性を保つためとも言われています。  
受け取った人が次に結婚するという言い伝えは、後付けのようです。

つまりブーケスは、「幸せのおすそわけ」という意味で行われているのです。  
そしてこれは参加者全員に対する感謝の気持ちを込めて、という意味もあります。

幸せは、結婚式をあげた二人だけのものではありません。  
二人の幸せをみんなで、分かち合えば、みんなも幸せになるのです。

- ★ 仕事が上手く進んだので、スタッフ全員で、喜びを分かち合った。
- ★ 学校・会社の入学・入社試験で、見事合格したので、協力してくれた人みんなで、喜びを分かち合った。
- ★ いい情報が手に入ったので、多くの友だちに知らせて、役に立ててもらった。
- ★ 見事な鯛をたくさんもらったので、近所にも分けて、おいしく食べてもらった。
- ★ 子どもが一年生に入学したので、家族でお祝い会を開き、祝った。

どんな小さな幸せでもかまいません。  
幸せを独り占めするのではなく、できるだけ多くの人と分かち合いましょう。

分かち合えば、幸せ感が大きく高まります。  
みんなも喜びと笑顔になれるのです。



# 幸せは自分のもの 513



あなたは、幸せでしょうか。  
幸せな人は、間違いなく幸せなのです。  
幸せでない人は、間違いなく幸せでないのです。  
幸せであるかどうかを決めるのは、自分だけができることです。  
他の人が、あなたが幸せかどうかを決めることは、できないのです。  
今幸せでない人は、それなりの考えや思いがあるから、幸せでないと判断したのでしょう。  
しかし、自分の考え方を少し変えるだけで、すぐに幸せになれるのです。  
幸せは、自分で決められるので、幸せなんだと考えれば、間違いなく幸せになれるのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、女子高校生の「幸せ見つけて笑顔の世界に」を紹介します。

「幸せ」とは何だと思うだろうか。  
おそらく多くの人々は、経済的に恵まれていたり、食料が豊富であったりすることを思い浮かべるだろう。  
では、経済的に恵まれず、食料不足でその日を生きているのが精いっぱいだという地域の人々は、幸せではないのだろうか。  
私はそうではないと考える。  
私は国語の授業に、「分かち合う社会」というのを学習した。  
そこに出てきたブッシュマンという民族は、集めた野草を料理するのに、多くの人が関わったそうだ。  
けっして暮らしが豊かでなくとも、分かち合うことを大切にして生きていくことが彼らの幸せではないか、感じた。

身近な学校生活でも同じようなことが言えると思う。  
ある物事が得意な生徒や不得意な生徒がいるが、それが不得意だからといって、幸せでないわけではない。  
その人たちにもその人なりの幸せは、きっとあるのだろう。  
私たちは「幸せ」という言葉を客観的に、捉えてしまうことが多い。  
しかし「幸せ」とはその人が幸せだと感じることであればそれが「幸せ」なのではないだろうか。  
見方や考え次第で「幸せ」はつくり出すことができる。  
一人一人が自分の「幸せ」を見つけて、笑顔あふれる世界をつくっていききたい。

この女子高校生は、幸せについて、深く考え本質的な意味をつかんでいます。  
素晴らしい考え方をを持った、しっかりした人だと思います。  
幸せは、自分だけのものではなく、すべての人も幸せをみつけて、笑顔あふれる世界をつくっていききたいと、強く願っています。  
おそらくこの女子高生の影響を受け、多くの人が笑顔に変わっていくことでしょう。

**一人一人自分なりの幸せが、必ずあるのです。  
幸せを見だし、笑顔あふれる人生を進んでいきましょう。**

## 幸せは感じるもの 523



自分は、今幸せだと感じている人は、幸せなのです。  
幸せにとって、あなたの感じる心が大切なのです。

幸せは、「なる」ものでなくて、「感じる」ものなのです。  
「ああ、幸せだなあ」と感じたら、その人は、すでに幸せなのです。

他の人が、あの人は不幸だと思っても、あなたが幸せだと感じていたら、幸せなのです。  
自分は幸せでない、不幸だといつも感じている人は、なかなか幸せになれません。

- ☆ 朝元気よく起きて、幸せだ
- ☆ 美味しい料理を食べられて、幸せだ
- ☆ 仕事が上手く行って、幸せだ
- ☆ 友だちと楽しく話ができ、幸せだ
- ☆ みんなから愛されて、幸せだ
- ☆ 赤ちゃんが可愛くて、幸せだ
- ☆ 家族で遊園地に行けて、幸せだ
- ☆ 一日無事に終わって、幸せだ

このように、ちょっとしたことで、幸せと感ずることが、素晴らしいのです。  
幸せと感ずる回数や時間が多い人ほど、幸せの充実感があります。

高価な物を持っている人や高級レストランで食べれる人が、幸せだとは限りません。  
幸せを感ずることができなければ、幸せではないのです。

幸せを感ずるのが難しいようであれば、「楽しい」「嬉しい」「ありがたい」「面白い」「良かった」「できた」「やった」など感ずても、幸せと同じなのです。

幸せは、青い鳥のように、追求めたり、探したりするものではありません。  
すでにあなたの中にあるのです。  
それをあなたが感ずれば、あなたは幸せなのです。





# 毎日気持ちいいを楽しもう 528



皆さんは、「チョー気持ちいい(超気持ちいい)」の言葉を覚えているでしょうか。これは、元水泳選手の北島康介さんが言った言葉です。

北島康介さんは、2004年8月15日アテネオリンピック 男子100m平泳ぎ1分00秒08で、金メダルを獲得しました。

レース後のインタビューで「チョー気持ちいい(超気持ちいい)、鳥肌ものです」とコメントしたのです。

しかし、そのすぐ後の記者の囲み取材では一変、ポロポロと涙を流しました。

その姿は、彼の背負っていたプレッシャーの大きさを示しています。

それほどまでに苦しくつらい戦いだったからこそ、明るさを持った言葉が、口を突いて出たのだらうと思います。

ちなみにこの「チョー気持ちいい(超気持ちいい)」は、この年の新語・流行語大賞の年間大賞に選ばれました。

私たちは、普段毎日の生活で、「チョー気持ちいい」と感じることは、少ないかもしれません。しかし、「気持ちがいい」と感じ、それを楽しむことは、多くあるように思います。

- ☆ 美味しい料理を食べて、気持ちがいい
- ☆ 散歩をして、気持ちがいい
- ☆ 体操をして、気持ちがいい
- ☆ 子どもと遊んで、気持ちがいい
- ☆ 仕事中に背伸びをして、気持ちがいい
- ☆ 美しい花を見て、気持ちがいい
- ☆ 好きな人と話をして、気持ちがいい
- ☆ 好きなコーヒーを飲んで、気持ちがいい
- ☆ 家でビールを飲んで、気持ちがいい
- ☆ 楽しい音楽を聞いて、気持ちがいい
- ☆ 面白い本を読んで、気持ちがいい

あなたは、毎日の生活で気持ちいいことが、たくさんあるでしょうか。もし少ない人は、今の生活から、気持ちいいを見つけ出してみてください。毎日気持ちいいがたくさんあると、生活が生き生きしてきます。

気持ちいいと感じて、嬉しい、面白い、元気になる、良かったなどと、楽しみましょう。気持ちいいを楽しめれば、さらに毎日が充実してきます。気持ちいいで、体も心も頭もみんな喜ぶのです。



# 幸せあいうえお 565



はなたさかあ  
ひにちしきい  
ぬつすくう  
ねてはは、

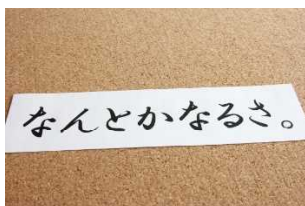
子どもに論語を教えている地域(佐賀県多久市)があります。  
小さい時から、論語を覚えて、人の道・人としての生き方を学んでいるのです。  
大変素晴らしいことだと思います。  
そこで、幸せについて、あいうえお順に、言葉にまとめてみました。

子どもなど誰でも簡単に覚えられるように、短い言葉にしました。  
この言葉が、みなさんのこれからの幸せに、つながっていくことを願っています。

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| あ あいさつ 元気に     | は はじめる 勇気        |
| い 今を 大事に       | ひ 光の方へ 進もう       |
| う 嬉しく 楽しく      | ふ 不思議なことが たくさんある |
| え 笑顔 ニコニコ      | へ 変化に 合わせよう      |
| お 親を 敬う        | ほ 欲しくても 欲張らない    |
| か 感謝 いつでも      | ま 負けないよ 弱い心に     |
| き 気配りは 優しさ     | み みんな 大好き        |
| く 苦しみを 喜びに     | む 難しくても 諦めない     |
| け ケンカしても 仲良し   | め 面倒だと 言わないよ     |
| こ 好奇心で 学ぼう     | も もっともっと 成長しよう   |
| さ 最高を 目指そう     | や 役に立てる 人になる     |
| し 幸せは 自分しだい    | ゆ 夢に向かって 一步一步    |
| す 素直な心で 話を聞こう  | よ 喜びを 分かち合おう     |
| せ 世界を 見つめよう    | ら 楽なことを 求めない     |
| そ 掃除で きれいに     | り 理想を持ち 生きよう     |
| た 助け合おう 困った時   | る ルールを 守ろう       |
| ち 小さなことも 大事なこと | れ 練習を 繰り返そう      |
| つ つまらなくても 役に立つ | ろ 労働を 楽しもう       |
| て 手伝おう 自分から    | わ 忘れよう 嫌なこと      |
| と 友だち つくろう     |                  |
| な 何でも やってみよう   |                  |
| に 忍耐強く 最後まで    |                  |
| ぬ 盗みは ダメだよ     |                  |
| ね 願いは 必ず叶う     |                  |
| の 望みは 捨てない     |                  |

「幸せあいうえお」を何回も口に出して、言いましょ。  
少しずつ覚えることができます。  
覚えることで、言葉の意味を深く理解することができるのです。  
自分の体と頭に浸透し、自然と行動となっていくのです。

## 楽天の発想で幸せになる 587



幸せな人は、心の中の感情を幸せでいっぱいになっています。  
失敗しても成功しても、悪いことがあっても良いことがあっても幸せなのです。

感情が幸せでいっぱいになると、人間的に成長していきます。  
不思議とたくさん良いことが起こるのです。

人が幸せになるためには、楽天の発想をすることが、とても重要なのです。  
成功者は、楽天の発想の持ち主が多いのです。

どんなことがあっても楽天的に、良い方向に考えると意識と行動が良い方向に向かって進んでいきます。  
すると良い結果が、出るようになるのです。

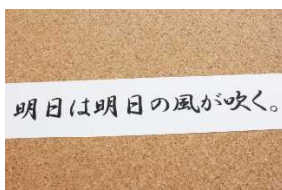
- ☆ 仕事が忙しいならば、「自分は、会社から認められている」と考える
- ☆ 会社をクビになったならば、「これからが新しい自分の人生だ」と考える
- ☆ 夏の暑い時に汗が出て気持ち悪ければ、「サウナに入っている」と考える
- ☆ 冬に寒ければ、「寒さで肌を鍛えられる」と考える
- ☆ 頑固と言われれば、「意志が強い」と考える
- ☆ 神経質と言われれば、「繊細でよく気がつく」と考える

このように、常に良い方向へ考えるようにしましょう。  
「なんとかなるさ」「明日は明日の風が吹く」と気楽に考えましょう。

何事にも表と裏があるのです。  
表から見て悪いと思ったら、裏から見ればいいのです。  
裏から見て悪ければ、表から見ればいいのです。

幸せになるためには、必ず良い方向へ考える楽天の発想をしましょう。  
楽天の発想は、難しいことではありません。

思考を柔軟にして、自分の心がやすらぐ方に、発想をすればいいのです。  
楽天の発想を身につけ、人生を楽しみ、幸せいっぱい過ごしていきましょう。



## 幸せな想像をしよう 592



幅50センチ、長さ7メートルの板があると想像してみてください。  
もし、その板が平らな平面に置いてあったならば、誰でもその上を端から端まで渡ることはできるでしょう。

もし、その板が、高くそびえ立つ2つの高層ビルの間にかけてあったら、どうでしょう。  
下を見ると車や人が、小さく見えます。  
こうなると多くの人は、足がすくみ、板を渡ることができないでしょう。

どちらも同じ板なのに、大きな違いができるのです。  
それは、平らな面であれば、簡単にできると想像できます。  
高層ビルの間であれば、落ちたらどうしようと想像し、恐怖の方が先に立つのです。

人の想像は、偉大な力を発揮するのです。

- 辛い目にあったら、どうしよう。
- 失敗すると怖いな。
- 仕事が上手いかわからないかも。
- 上司から怒られるのが嫌だ。
- 恋人が自分を嫌っているようだ。

このように、マイナスな想像では、未来が不安と戸惑いに満ちたものになります。

- ☆ 楽しいことがたくさん起こりそう。
- ☆ 仕事が上手いきそうだ。
- ☆ 成功に近づいてきた。
- ☆ みんなが進んで協力してくれる。
- ☆ 恋人と楽しく過ごせそうだ。
- ☆ 毎日楽しいことがたくさんある。
- ☆ 未来は希望に満ちている。

このように、幸せな想像では、未来が安心と希望でいっぱいになります。  
幸せな想像が、元気と勇気をくれるのです。  
さらに、現実の幸せを引き寄せてくれるのです。

何事も自分が幸せになるような想像をしましょう。  
想像の使い方次第で、運命が好転することになるのです。

## 決める基準は心が喜ぶこと 628



何か大事なことを決める時に、「損」か「トク」かを基準に、判断する人がいます。

- この仕事は、自分にとって、損をすることが多いので、やりたくない。
- この大学の単位は、簡単に取れそうで、トクするので、取り組もう。
- この商品は、もうけが多くてトクをするので、どんどん売ろう。
- あの人とつき合うと、自分が損をするので、つき合うのは止めよう。

このように、「損」か「トク」かで、判断しても、自分の心は喜びません。

「損」と思ってつき合いを止めた人でも、価値ある人がいるのです。

簡単に取れる単位をとっても、自分が好きな内容でなければ、やる気が起こらなく、自分のためにならないのです。

「損」「トク」を基準に判断しても、本当は自分のためにならないのです。

**運がどんどんよくなる決め方の基準は、自分の心が「喜ぶか」「楽しいと感じるか」どうかです。大事なことを決める時ほど、「どっちが嬉しい?」「好き?」「居心地がいい?」「ワクワクする?」、こう自分の心に問いかけて、耳をすましてみましよう。**

そして、思いっきり自分の心が喜ぶこと、楽しいと感じることに、挑戦していきましょう。

心が充実していると、どんな困難な事も乗り越えることができます。

**日々喜びと楽しさで心が満たされ、幸運の花も満開に咲くのです。**



# 平凡な生活が幸せ 644



多くの人が、毎日なんとなく生活をして過ごしています。  
変化がない毎日を過ごしているのかもしれませんが。

誰にでもある平凡な生活です。  
毎日が何事もなかったように過ぎ去っていきます。

平凡な生活ですが、一人一人一日一日を大切にしながら生きているのです。  
ここで、熊本日日新聞掲載、小学生の(「平凡な生活」それが「平和」)を紹介します。

「戦争は、とても恐ろしい」。  
語り部さんの話を聞いて、そう思いました。  
語り部さんは、原子爆弾が落ちた時、語り部さんのおじさんに見つけてもらったから命を取り留めたそうです。  
語り部さんは、「生きていてよかった」とおっしゃいました。

語り部さんは、そのあと体にかさぶたなどができたので、いじめにあったそうです。  
語り部さんは、何も悪くないのにいじめられたと聞いて、私はとても悲しくなりました。  
また、語り部さん以外にも、いじめにあった人がたくさんいるかもしれないなと思いました。

語り部さんは、原子爆弾が長崎に落ちて、たくさんの方が亡くなってとても悲しいと思うけど、つらかった想いをたくさんの人に話をしていらっやいます。

語り部さんは、「平和とは、何でもない当たり前な平凡な生活です」と言われました。  
私は、この言葉が一番心に残りました。  
何でもない当たり前な平凡な生活がとても幸せなのです。  
今まで、そんなことを考えたこともありませんでした。

語り部さんは、最後に私たちに、「ごめんなさい」と「ありがとう」を言ってください、とも言われました。  
悪いことをした時は、はっきりと「ごめんなさい」を、うれしいことをしてもらったら「ありがとう」を、たくさん言いたいです。

そして、私は、これから戦争や原子爆弾の恐ろしさをみんなに伝えたいと思います。

語り部さんから、原子爆弾のこと、いじめられたこと、平和のことなど多くのことを学ぶことができ、これから平和について、みんなに伝えたいという熱意を強く感じました。  
特に「何でもない当たり前な平凡な生活が、とても幸せなのです」の言葉の意味を深く理解していること感心しました。

**今ある平凡な生活は、日本の平和の礎の上に成り立っているのです。  
平凡な生活のなかに、幸せの花がたくさん咲いているのです。**



# 今が一番幸せな時 684



あなたにとって、一番幸せな時は、どんな時ですか。

- イヤな上司が部屋にいない時
- 宿題が終わった時
- 夢や目標が達成できた時
- 好きな人と結婚できた時
- 給料をもらった時

一番幸せだと感じるのは、人それぞれ違うと思います。  
しかし、一番幸せな時は、本当にあなたが思っている時でしょうか。

禅語に、「便是人間の好時節(すなわちこれにんげんのこうじせつ)」があります。

春は、美しい花が咲き出すので、わたしにとって一番よい季節です。  
夏に、涼しい風が吹けば気持ちがいいので、わたしにとって一番よい季節です。  
秋は、月が美しく見えるので、わたしにとって一番よい季節です。  
冬は、雪が美しく降り積もるので、わたしにとって一番よい季節です。

それぞれの季節に、それぞれの美しさがあります。  
ですから、春夏秋冬、どの季節にあるときも、「この季節こそ一番よい季節である」と思って生きていくことがいい、と禅語は教えています。

これは、「今、この時こそ、自分にとって一番幸せな時である」と思って、生きていくことの大切さを教えています。  
ですから、「あなたにとって、一番幸せな時は、どんな時ですか」の問いは、意味がないのです。

人生には、浮き沈みがあります。  
いい時は、いつも一番幸せな時だと思えるでしょう。  
悪い時も、いつも一番幸せな時だと、楽観的に思うようにしましょう。

どんな時も一喜一憂せずに、安らかな気持ちで、「今が一番幸せな時」と感じて、前向きに生きていきましょう。



## いつも隣にある幸せ 688



仕事は順調で、それなりの収入もあり、家族に恵まれている。  
友だちもいて、毎日不自由なく暮らしている。  
これといって大きな不満や不安があるわけでもない……なのに、何故か心が満たされない。

欲しい物は、何でも手に入る便利な時代になりましたが、「どこかむなしい」という感情から逃れられずに、日々過ごしている人がいます。  
そんな人は、自分にとって一番大切なものを、見失っているのかもしれない。

「明珠掌に在り(めいじゅたなごころにあり)」という禅語があります。  
「明珠」とは「宝石」、「掌に在り」は「自分の手のひらの中にある」という意味です。

この禅語は「人は見失いがちだが、一番大切なものは、身近なところにある」と教えています。  
あなたのいつも隣にあるものを、再確認してみましょう。

- ☆ 毎日笑顔で、楽しく過ごす家族
- ☆ 収入を得ている好きな仕事
- ☆ 美味しい食事がある安らぎの家
- ☆ 面白いテレビを見て喜ぶ
- ☆ 一緒に趣味を楽しめる友だち

このように、たくさんのいつも隣にある幸せに、気づくことができます。  
あまりに慣れ親しんだ日常だから、ついつい幸せを見逃してしまうのです。

いつも隣にある幸せに、気づくことができたら、むなしさは吹っ飛んでしまいます。  
心に充実感と安心感が、満ちあふれてくるのを感じるはずですよ。





# そばに家族がいれば幸せ 706



人には、誰でも家族がいます。

おじいさん・おばあさん、おとうさん・おかあさん、兄弟姉妹、子ども、孫など多くの家族がいます。

家族がいると嫌なことがあるかもしれませんが、本当は家族がいるだけで幸せなのです。あまり家族のことを気にしていない人は、もっと家族のことを見たり、感じたりして下さい。

幸せに関する素晴らしい発見が、あるかもしれません。

**ここで、「幸せを感じる瞬間とは（幸せメッセージ）」を紹介します。**

自分にとって、幸せを感じる瞬間とはどんな時か考えてみると、色々ありますが、一番は家族がそばにいてくれることだと思います。

朝から、妻が笑顔で「おはよう」の声をかけてくれます。

むすこ、娘も「おはよう」や「はいどうぞ」などの挨拶が、できるようになってきました。成長を喜ぶとともに、幸せを感じています。

また、父母や祖母が近くにいてくれて、相談したり、助けてくれたりして、ありがたくもあり、幸せを感じます。

そんな家族とこれからもどんなことがあっても、幸せな毎日を送っていきたいと思っています。

**この幸せメッセージは、家族がそばにいることの幸せ感を強く感じさせてくれます。**

**いろいろな幸せがある中で、家族がそばでいっしょにいられることが、究極の幸せなのでしょう。**

最近のニュースでは、家族同士のもめごと・事件など、悪いことが多く報じられています。もう一度自分の周りの家族の絆を、見つめ直してみましょう。

**あなたが気づいていない幸せが、きっと見つかることでしょう。**



# ハッピーカレンダーを作ろう 726



未来の楽しみを想像するだけで、毎日が楽しくなります。  
そこで、我が家では、ハッピーカレンダーを作っています。

それは、簡単なことなのです。

リビングにある大きなカレンダーに、家族の楽しみ事を書き込むだけです。  
「家族旅行」「デパートでショッピング」「料理教室」「魚釣り」「論語の勉強会」「孫の子守り」「映画鑑賞」「食事会」など、楽しみ事をたくさん書き込みます。

書き込むだけでも、楽しくなります。  
楽しいことを待ち遠しく、想像するだけでも、ワクワクするのです。

**ロシアに「未来の楽しみは、キャビア（チョウザメの卵）よりも美味しい」ということわざがあります。**  
**キャビアは、どんなに美味しくても食べてしまえば、それでおしまいです。**

**しかし、未来の楽しみは、それがやって来るまで、ずっと続きます。**  
**したがって、ずっと快適な気分でいられるのです。**

そんな未来の楽しみがたくさんあると、快適な気分が継続して、プラスのエネルギーでいつも満たされた状態になります。  
そうすれば、運も良い方向に進み出します。

**そのためにも、ハッピーカレンダーを作ってみましょう。**

- ☆「○月○日○曜日 友だちとサッカーの試合の応援に行く」
- ☆「○月○日○曜日 会社の仲間とっしょに、ゴルフを楽しむ」
- ☆「○月○日○曜日 デートで、美味しい食事を楽しむ」
- ☆「○月○日○曜日 親子で、ディズニーランドに遊びに行く」
- ☆「○月○日○曜日 休みを利用して、一人ゆっくり温泉で過ごす」
- ☆「○月○日○曜日 デパートの大安売りで、たくさん買い物をする」

このように、未来の楽しみを、どんな小さな事でも構わないので、カレンダーや手帳に書き込むようにしましょう。  
そして、疲れた時、イライラした時など、それを眺めてみると、気持ちが落ち着き、元気が出てくることでしょう。

**ハッピーカレンダーで、ますますハッピーになりましょう。**  
**せっかくの自分の人生ですから、たくさんハッピーな事をして、楽しみましょう。**

# 運命の人とはどんな人 747



芸能人の中には、お互い熱烈な愛で結ばれ、結婚当初は、最高に幸せそうに見えた二人が、しばらくすると性格が合わなかった、不倫したなどの理由で、離婚することになるケースが、よく見られます。

このようなことは、芸能人に限ったことではなく、一般の人の結婚においても、同じようなケースが、見られます。

せっかく赤い糸で結ばれた二人なのに、残念でなりません。

離婚する二人は、本当の運命の人では、なかったのでしょうか。

「一途な愛」「金持ち」「外見の見た目」「社会的地位」「家族構成」「職業」などの一つの理由で、結婚が決まった場合に、離婚となるケースが、多いように思います。

**結婚後も長く生活を共有できる運命の人は、どんな人でしょう。**

- ☆お互いに、愛し合っている
- ☆お互いに、出会った瞬間、何かを感じた
- ☆お互いに、共通する思い出や好みがある
- ☆お互いに、会っていると安らぎがある
- ☆お互いの生き方に共感でき、協力できる
- ☆お互いの会話がない場合も、楽しくなれる

この項目を、チェックして見て下さい。

半分以上であれば、運命の人である可能性が、高いでしょう。

ほとんど該当するなら、間違いなく運命の人でしょう。

**運命の人とは、自分が最も自分らしく生きられ、自然体であることができる人なのです。お互いが近くにいても、安心して居心地良く生活できる人なのです。**



# ラッキーカラー・ラッキーナンバーで幸せ 761



- 何故か黄色のシャツを着ると、明るく元気な気持ちになれる。
- 3番ホームで、電車に乗ったので、良いことが起こった。
- 水色のネクタイをすると、気持ちが明るくなる。
- 病院での受付が、7番だったので、ラッキーと感じた。

このような経験をした人は、多いと思います。

過去、自分に幸運を運んできた色や数字、特別に好きだったり、相性が良いと感じる色や数字があれば、それはあなたのラッキーカラーやラッキーナンバーなのです。

ラッキーカラーやラッキーナンバーは、自分の心にプラスのエネルギーを与えてくれます。このことを意識して、次のような工夫をしましょう。

- ☆洋服、ネクタイ、スカーフ、カーテン、車体などをラッキーカラーにする
- ☆毎日使う専用のカップなどをラッキーカラーにする
- ☆身の回りの小物などをラッキーカラーにする
- ☆銀行などの口座番号・暗証番号をラッキーナンバーにする
- ☆車の車両番号をラッキーナンバーにする
- ☆背番号やゼッケンをラッキーナンバーにする

こうすることで、日々幸せと感ずることができるようなのです。

私の自家用車の車体の色は青色で、私のラッキーカラーです。

私の車の車両番号は、3939（サンキュー・サンキュー、感謝・感謝）で、私のラッキーナンバーです。

毎日車に乗るたびに、幸せを感じています。

**ラッキーカラー・ラッキーナンバーで、幸せになれるのです。  
良いことが、たくさん引き寄せられるかもしれません。**



# 幸せ日記をつけてみよう 765



日記を毎日書いている人がいます。  
日記を書くのは、大変良いことだと思います。

私は、日記の代わりに、幸せブログを毎日書いています。  
幸せに関する事なので、幸せブログを書き終わると、とっても幸せな気分になります。

幸せブログを毎日書いているせいか、幸せに関する感性が、高まってきたように思います。  
今まで見ようとしなかったこと、気にもしなかったこと、感じもしなかったことなどに、  
幸せを感じるようになりました。

**毎日が、プラスのエネルギーいっぱい、充実します。**  
**そこで、「幸せ日記」をつけてみたら、いかがでしょうか。**

嬉しかったこと、楽しかったこと、感動したこと、笑ったことなど、ささいなことでもい  
いから、毎日書いてみましょう。  
毎日がムリな人は、時々でもいいのです。

- ☆大好きな野球チームが、見事一勝した。
- ☆散歩していたら、きれいな花を見つけた。
- ☆大好きなレストランで、ご馳走を食べた。
- ☆テレビのドラマを見て、嬉しくて涙が出た。
- ☆仕事でなんとか契約が取れた。
- ☆久しぶりに実家に電話して、母親の元気な声を聞いた。

このようなことを、幸せ日記に書いていきましょう。  
すると辛いこと、苦しいことが消え、毎日が楽しいことばかりになります。

**幸せ日記が、きっとたくさんの幸せを、引き寄せてくれることでしょう。**



# 何でも楽しむ心になろう 769



毎日が、楽しくてたまらない人がいます。  
毎日が、楽しいことがなく、つまらないと感じる人がいます。

楽しい人は、よく笑い元気です。  
つまらない人は、笑顔がなく、暗い感じがします。

どうしてそのような違いが、あるのでしょうか。  
それは、楽しい人は、「何でも楽しむ心」を持っているからです。  
つまらない人は、「何でも楽しめない心」を持っているのです。  
そこで、「何でも楽しめない心」を「何でも楽しむ心」に、変えればいいのです。

**スイスの哲学者、ルソーの名言を紹介します。**

**最も長生きした人間とは、最も年を経た人間のことでない。  
最も人生を、楽しんだ人間のことである。**

**日本の精神科医・随筆家、斎藤茂太の名言を紹介します。**

**「できること」が増えるより、「楽しめること」が増えるのが、いい人生。**

楽しむことが、いい人生を創造するのです。  
小さなことでいいので、毎日たくさんのかことを楽しみましょう。

- ☆孫の笑顔が、楽しい
- ☆食後のコーヒーが、楽しい
- ☆仕事での仲間の会話が、楽しい
- ☆趣味のテニスが、楽しい
- ☆今日の夕食が、楽しい
- ☆家族との回らんが、楽しい
- ☆温かいお風呂に入るのが、楽しい
- ☆書齋でゆっくりするのが、楽しい

たくさんのお楽しみを見つけて、楽しみましょう。  
しだいに何でも、楽しむ心になることでしょう。

**楽しみを感じるたびに、心がウキウキして、プラスのエネルギーで満たされ、明るい自分  
になれるのです。  
何でも楽しむ心が、あなたをさらに、輝かせてくれるのです。**

# 平穏で幸福になる五つの教え 772



- 平穏な暮らしを、手に入れたい。
- 幸福な暮らしを、手に入れたい。

このような願いが、叶うためのブツダの五つの教え（蛇の章・慈しみ）を紹介します。

## ①わずかなもので、満足する

- ☆贅沢なものを、欲しがりません。
- ☆持っているだけのもので、十分満足します。

## ②よけいなことに、煩わされない

- ☆関係のないことに、関心を持ちません。
- ☆よけいなお節介やお世話はしません。

## ③シンプルな生活を、心がける

- ☆最低限必要なものだけで、生活します。
- ☆ムダなものや必要ないものを、捨てます。

## ④感情を、荒立てない

- ☆カッとなったり、怒ったりしません。
- ☆気持ちを落ち着かせて、生活します。

## ⑤他人が持っているものを、欲しがらない

- ☆他人の持ちものや所有物などを、欲しがりません。
- ☆他人の地位や名誉などを、欲しがりません。

この五つの教えを、できるだけ守って、生活しましょう。  
毎日が、清々しく生活できるようになります。

平穏で幸福な暮らしが、手に入れられるのです。





# 幸せ恐怖症からの解放 781



「幸せ恐怖症」という言葉があります。  
幸せになることが、怖いのです。

心の中では、「幸せになりたい」と願っているのに、実際チャンスが訪れると「幸せになると悪いことが起こるかも」などと、恐怖に陥ってしまいます。

- この幸せが、いつまで続くか心配
- この安心が、壊れるのではないかと心配
- 幸せを感じると、次に何か悪いことが起きるのではないかと、不安になる
- 自分だけ幸せで、申し訳ないように感じる
- 幸福を感じると、なぜかソワソワ落ち着かなることがある
- 自分だけ幸せで、母がかわいそうだと思う時がある

例えば、理想的な相手に巡り会ったからこそ、「いつか自分は、捨てられるのではないか」という思いを拭えず、どうせ捨てられるのならと、自らその恋を捨ててしまったりします。せっかくのデート中に、不安から悪態をついたり、機嫌の悪い態度をとったりします。無意識に自ら幸せを、遠ざけてしまいます。

大変不幸なことだと思います。

女性の6割が、幸せ恐怖症とも言われています。

女性が多いのですが、男性も多くいます。

この原因は、小さい頃厳しい環境で、育ったことによるものが多くあります。

- ◎虐待やいじめを受け育った
- ◎幸せの後に、不幸があると、教えられた
- ◎すぐ調子にのる子だと、よく叱られた
- ◎幸せにはきつとなれないと、言われ続けた
- ◎不幸だ感じることを、多く経験した

いつのまにか幸せになることを、拒んでいるのです。

幸せ恐怖症を持っている人は、いつも自分が満たされないことに疑問を感じていますが、「幸せをわざと破壊する」のは、自分が原因だとは、気付いていません。

自分の心が「自分は、幸せになっただけいけない人間だ」と、勝手に思い込んでいるのです。

☆幸せになって、いいんだよ

☆幸せになるために、生まれてきた

☆幸せから逃げずに、幸せをつかもう

☆幸せになると、みんなも喜んでくれる

☆幸せになって、毎日楽しく生きよう

このように考えると、恐怖がなくなり、少しずつ幸せが近づいて来ます。

心が「自分は、幸せになるべき人間だ」と、思うようになります。

心が変わるだけで、幸せいっぱいの人になれるのです。

ぜひ恐怖から解放され、進んで多くの幸せを、手に入れましょう。

あなたは、必ず幸せを、手に入れられるのです。

# 希望を小刻みに 794



大きな希望を持つことは、大切なことです。  
それとともに、小さな希望を持つことも、大切なことではないでしょうか。  
小さな希望を少しずつ叶えることで、小さな喜びになります。  
小さな希望にも、幸せを感じる事が、できるのです。

**ここで、「夜と霧」の話を紹介します。**

ナチス時代、家族と私物のすべてを取り上げられ、強制収容所で過酷な労役を強いられた、フランクという、ユダヤ人精神科医の話から始めます。

「夜と霧」という本に、出てくる話です。

惨殺への予感に全身金縛りにあうなかで、それでも生き延びるには、たとえその現実の可能性が、どれほど少なくても、やはり希望に賭けるほかありません。  
たとえば次のクリスマスには、きっと家族に会えるはずだと。

でもその希望が潰えたとき、人はさらに深い絶望へと、突き落とされます。  
実際収容所では、クリスマスから新年にかけて、ふだん以上に多くの死亡者が、出たとい  
います。

希望を捨てずにいるには、一つしか手が、ありませんでした。  
希望を、極小にすることです。  
あえて小さな問題に、かかずらわること、その日その日を、しのぐことです。

今夜の食事に、ソーセージは、入っているだろうか？  
残るわずかな煙草を、だれかのスープと交換したほうが、いいのだろうか？  
切れた靴紐の代わりとなる、針金がうまく見つかるだろうか？  
今日は気心の知れた作業グループに、入れるだろうか？

このように視野をあえて狭くし、気がかりを小刻みにすることで、絶望を小さくした、とフランクは言います。

**この話から、希望を小刻みにすることが、人を幸せにすることになるのではないか、と思  
います。**

**希望を小刻みにして、多くの喜びを感じるのです。**

☆今日のご飯は、美味しかった。

☆仕事が無事に、終わった。

☆友だちの楽しい話が、できた。

☆いい本に、出会えた。

☆気持ちよく、眠ることができた。

**小さな喜びを、一つ一つ大切に、生きましょう。**

**ちょっとでも、いいことがあれば、「ラッキー」と楽しみたいものです。**

# 今この瞬間を楽しもう 809



毎日が明るく楽しく、幸せに生きたいものです。  
しかし、次のようなことがあると、暗く悲しくなります。

- 勉強したけど、点数がかなり低かった。
- 仕事のことで、上司からひどく怒られた。
- 約束が守れず、友だちとケンカをした。
- 当てにしていた融資が、受けられなかった。
- 今月分のお金が、ほとんどなくなった。

こんなことがあると、心配してしまいます。  
そのことがいつまでも気になり、心も同化してしまいます。  
いつまでも不安で、楽しめない状況が、長く続くのです。

楽しい何かをしていますが、そのことが気になり、楽しめません。  
これでは、何も良いことは、ありません。

起こってしまったことは、さらりと忘れてしましましょう。  
心を明るく前向きに、切り替えることが大切なのです。

ここで、ドイツの詩人・劇作家、ゲーテの名言を紹介します。

**今、行っていることを、  
心から楽しめる者は幸福である。**

そういう時は、ゲーテの名言にあるように、今行っていることを、心から楽しめるように、心がけるといいでしょう。

- ☆友だちと出会った時は、おしゃべりを楽しむことだけを意識する。
- ☆お風呂に入ったときは、ゆったりとくつろぐことだけを意識する。
- ☆レストランに行ったら、料理を美味しく食べることだけを意識する。
- ☆お客が楽しく買い物をしていたら、お客が喜ぶことだけを意識する。
- ☆スポーツジムに行ったら、楽しく身体を鍛えることだけを意識する。

「今、この瞬間」を意識して、目の前の快適なことを、楽しみましょう。  
そうすると、楽しみ、喜び、安らぎ、希望といったプラスの感情が、積み上げてくるのです。

**今、この瞬間を楽しめることが、心を快適に保ち、幸福へとつながるのです。**

# 魂を輝かせ生きよう 817



病気・困難なこと・苦しいこと・逃げたいことがあります。  
そんな時は、人は死を、意識することがあります。  
生きることよりも、死を選択したくなるのです。  
何もかも上手くいかず、体も心も弱り果て、生きる気力が、なくなります。

## ここで、空海にまつわるエピソードを紹介します。

あるとき、すでに高僧となっていた空海が、弟子たちと一緒に山を下りていくと、途中、疫病が多発し、病にかかった人々が、なすすべもなくもがき苦しみ、パニックになっている村に、さしかかりました。

その村に入った瞬間、空海が見たのは、おぞましい光景でした。

そこでは、まだ発病していない民衆が、疫病退治だと言って、すでに疫病にかかった親子のいる家に、火をつけて燃やしていたのです。

空海は、弟子たちとともに、それを必死で止めました。

そして、疫病患者を安全な場所に移動させ、「私たちが助ける」と伝え、患者たちの体をあたたため、その場で薬草を調合し、加持祈禱（かじきとう）をしようとしたのです。

すると疫病にかかって、苦しむ一人の女性が、自分の身に絶望し、空海にこう言ったのです。

「お坊さま……。どうか、私を楽にさせてください！ どうか……。もう……。逝（い）かせて下さい……。」と。

それを聞いた空海は、こう言ったのです。

「逝ってどうする？」

するとその女性は、涙を流して、こう訴えたのです。

「生きていても……。なにも、いいことなんてありません……。こんな体になってしまっ……。ただただ辛いだけです！ だから、もう……。成仏（じょうぶつ）させてください」と。

すると空海は、こう言いました。

「この世で成仏せずして、人はあの世でどうして成仏できよう……。この父母からもらった大切な体のあるうちに、幸せにならずして、どうして人は救われよう……。この世で成仏できてこそ、あの世での成仏があるのだ。この世で生きて、この体のあるうちに、幸せになるのだ。さあ……。体をあたたため、薬を飲むのだ、治すのだ……。この大自然を見よ！ 風が吹き、明るい陽（ひ）が射し、宇宙全体が、こうして生きているように、自分の心の中に風を吹かせて、自分の心の内側から光を放ち、魂を輝かせるのだ。そうやって宇宙とつながり、ひとつになれば、生きる力を得られるのだ」

そして、薬をこしらえ、必要な手当をほどこし、加持を行い、衆生（しゅじょう）たちを、疫病と生きる苦しみから、次々と救っていったのです……。

**空海の教えのように、どんな時も、魂を輝かせて、生きましよう。**

**生きている必要があるから、生きているのです。**

**魂が宇宙に帰るその日まで生き、成仏できるように、幸せになりましよう。**

# いつもと変わらない一日が幸せ 826



NHKの連続テレビ小説『スカーレット』が大好きで、ずっと見ていました。焼き物の里・信楽を舞台に、女性陶芸家・川原喜美子が、モノを作り出す情熱と喜びを糧に、失敗や挫折にめげずに、生きていく波乱万丈の物語です。

**その中で、特に武志の生き方で、心に残ったことを紹介します。**

ヒロイン喜美子（戸田恵梨香）の一人息子・武志の病名が、「慢性骨髄性白血病」だと、医師から告げられました。

余命は、わずか数年です。

母親の喜美子をはじめ、父親・両親の兄弟姉妹・周りの人々は、大きく心が動揺します。

**そんな中に、武志が入院中の病院で、次の言葉を書き残しました。**

**今日が私の一日なら**

**私はいつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が君の一日なら**

**君といつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が友だちの一日なら**

**友だちといつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が母の一日なら**

**母といつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**今日が父の一日なら**

**父といつもと変わらない一日を  
過ごすだろう**

**武志は、いつもと変わらない一日を、望んでいます。**

**両親や周りに人にも、あまり心配しないで欲しいのです。**

**いつもと変わりなく、接して欲しいのです。**

あとわずかな命かも知れませんが、穏やかに今まで通り、一日一日を精一杯生きたいと、願っているのです。

死と直面すると、いつもと変わらない一日が、どんなに幸せかを、強く感じるのです。

武志には、これからの人生を命の限り、いつもと変わらなく、精一杯生きて欲しいと願います。

**私たちが、いつもと変わらない一日が、とても幸せであると感じながら、今を生きたいものです。**



# 自分は運がいいと思おう 868



誰でも不幸なことが、起こったのに、運がいいと思ったことがあると思います。そんな時は、「不幸中の幸い」と、言えるかもしれません。

## ここで、運がいい二つの例を紹介します。

車を運転していた時に、見通しの悪い交差点に、さしかかりました。私は、一旦停止の標識に気づかず、徐行しながら交差点を、進もうとしていました。その時、右の方から車が交差点の中に、突っ込んできました。交差点の中央で、私の車と突っ込んできた車と、接触したのです。私や私の車は、大したことがありませんでしたが、大変なことに、相手の車が横転し、大事故になってしまったのです。

普通なら、横転した車の運転手が、大ケガか死亡するような大事故でした。しかし、幸いなことに、相手はケガ一つなく、元気でした。また、私が悪かったのに、事故に関する処分等も、ありませんでした。私は、運がいいんだなと、つくづく思いました。

大型台風が、通過したことが、ありました。強風すぎて、他の家の瓦が飛び、私の家の窓を破り、家の中まで飛んできました。そして、その瓦が、私の足や手に、当たったのです。足や手から血が流れ、大ケガをしました。

停電のため家の中は、真っ暗です。外は強風で、瓦が飛んでいて、救急車が呼べる状態では、ありませんでした。時間が経ち台風が過ぎて、病院に行ったところ、すぐ手術になり、入院とリハビリを行いました。医者の話では、命がなくなるかもしれない状態だった、とのことでした。私は、あたらめて運がいいんだなと、つくづく思いました。

人によっては、ちょっと辛いことが起きると、すぐに「自分には運がない」と、落ち込む人がいます。そう思い込んでしまうことが、ますますその人の運命を、衰退されてしまうのです。私のように、「こんな災難に遭っても、元気に生きている。だから、自分は強運なんだ」と考えることができる人は、いっそう人生をいい方向へと、もっていくことができるのです。

世界的に有名な教育者・牧師のジョゼフ・マフィーは、次のように、言っています。

いいことを思えば、いいことが起こる。  
悪いことを思えば、悪いことが起こる。

「自分は運がいい」と、思いましょう。  
必ず運がいいことが、起こるのです。

# 一生幸せのために心を磨こう 880



誰もが、一生幸せで生きたいと、願っています。  
一生幸せのためには、どんなことが、大切でしょうか。

- 身体を磨くこと
- 頭を磨くこと
- 心を磨くこと

この3つを磨くことは、大切なことです。  
健康な身体作りをすること、生き抜くための知恵をつけること、強くて逞しい心を持つことが、一生幸せに生きるために、欠かせません。

しかし、この3つの中でも、特に重要であるにも関わらず、なかなか磨こうと、努力しないことがあります。  
それは、心を磨くことです。

ここで、イギリスのことわざを、紹介します。

- 1日だけ、幸福でいたいと思うなら、床屋に行くがいい。
- 1週間だけ、幸福でいたいと思うなら、結婚するがいい。
- 1ヶ月だけ、幸福でいたいと思うなら、新しい馬を、買うがいい。
- 1年だけ、幸福でいたいと思うなら、新しい家を、建てるがいい。
- 1生涯、幸福でいたいと思うなら、正直な人間に、なることだ。

このことわざは、人間にとって、正直というのが、一番大切だということを、教えています。  
行動や物ではなく、正直であれば、1生涯幸福で、いられるのです。

正直とは、心のあり方なのです。  
正直を手に入れるためには、心を磨かなければいけません。

一生幸せのためには、心を磨くことが、必要なのです。  
心を磨くことで、一生幸せ感を、維持できるのです。

毎日「心を磨く」を、意識した生活を、過ごすようにしましょう。  
人生は、心しだいなのです。





# 自分に暗示をかけよう 891



車の酔いやすい子どもに、「この薬を飲めば、車酔いをしない」と、あめ玉をあげます。子どもは、あめ玉が薬と、信じ込むのです。すると、本当に車酔いを、しなくなる場合があります。

まったく薬の効果のない、デンブンのような偽薬（プラシーボ）を、よく効く薬だと言って患者に与えると、実際に症状が、改善されることがあります。

**不思議なことです、暗示効果によって、効果があったり、自然治癒力が、発揮されたりするのです。**

**これを心理学的には、「プラシーボ効果」と、呼んでいます。**

似たようなことは、様々な分野に、応用できます。

例えば、「あなたは、とても頭がいい」と、言われて育った子どもは、本当に頭がいい子に成長するでしょう。

逆に、有能な人間でも、「君は、ダメなヤツだ」と、言われ続けられれば、本当にダメになってしまうでしょう。

あるモデルは、ファッションショーの舞台裏で、緊張から逃れるために、「私が、1番キレイ」「私が、1番輝いている」と、鏡に向かってつぶやいてから、舞台上上がると、言います。

彼女は、自分に暗示をかけることで、自信を湧き上がらせているのです。

**自分に暗示をかけることで、自分をなりたい自分に、近づけることができます。**

**日常生活の中で、積極的に暗示を、生かしていきましょう。**

☆今日も、いい仕事ができる

☆今やっている仕事は、必ず上手くいく

☆笑顔で楽しく、毎日を過ごす

☆辛いことがあっても、イライラしないで、気持ちを落ち着かせる

☆今日することを、精一杯する

☆誰とでも仲良く、話をする

このように、自分自身に、暗示をかけましょう。

暗示の効果が出て、本当にそういう自分に、近づくのです。

**プラスの暗示で、心にはプラスのエネルギーが、どんどん増えるのです。**

## 上機嫌という贈り物 894



フランスの哲学者、アランの「幸福論」のなかに、「新年の贈り物に、一番相応（ふさわ）しいのは、『上機嫌』という、贈り物だ」と、書いてあります。

フランスでは、日本のように「お歳暮」を、届ける風習はありませんが、その代わりに、新年を祝う家族パーティーが、何回か開かれます。親しい人が招かれますが、そのとき招かれた人が、ちょっとした贈り物を、持ってきます。

お酒であったり、食べ物であったり、品物であったりします。それだけでなく、形にはありませんが、『上機嫌』という、その場を明るく、楽しくさせてくれる贈り物を、贈ります。

いただいた方は、なによりもはるかに、嬉しいのです。年の初めだというのに、ブスツとして、笑いもしない、声も立てないで、じっとしていられると、こっちの方まで、暗くなってしまいます。

それよりは、アハハ、オホホと、愉快に笑って、楽しい雰囲気、かもしだされると、なんとなく、今年はいいい年に、なりそう。

『こいつは春から、縁起がいいわ』、そんな思いが、込み上げてきます。

『上機嫌』、という贈り物を、多くの人にしましょう。  
きっと今年も、最高に幸せな年に、なることでしょう。



## 幸福な死を迎えよう 899



どんな人も、避けて通れないことがあります。  
それは、必ず死を、迎えることです。

若い人は、あまり死について、考えることはないでしょう。  
しかし、高齢になり、残りの時間が短くなると、しだいに死が、間近に感じるようになります。

**みなさんは、どのような死を、願っているのでしょうか。  
ここで、映画評論家の故淀川長治（ながはる）さんのことを、紹介します。**

淀川さんは、日本映画の歴史上にしても、その人となりにしても、実にすごい人でした。  
「サイナラ、サイナラ」のおじさんということで、名前が知れ渡っていました。  
あらゆる映画関係者から、尊敬畏怖される人であり、神様のような存在だったのです。

その淀川さんは、お亡くなりになる前日まで、仕事をしていたということで、最期の言葉は「もっと映画を見なさい」、だったといえます。  
最期の最期まで、映画のことしか、考えていなかったのです。

そんな淀川さんは、かつてこんなことを、言っていました。  
「映画の上映が終わって、館内に明かりがついて、客がみんな帰ってしまうんですね。その中で、1人だけまだ客席に、座っている老人がいて、警備員さんが、もう終わりですよ、と肩を叩くんですが、その老人は、死んでいるんですよ。その老人が私だったら、どんなに幸せなことでしょう」

**淀川さんにとって、死ぬことが、自分の生き方の延長にしか、過ぎなかったのかもしれない。  
映画に出会い、映画を愛し、映画とともに生き、映画とともに、死んでいかれたのです。**

死ぬときも、特別なことでなく、いつものようで、ありたかったのでしょうか。  
まさに幸福な死を、迎えられたのです。

**みなさんは、どのような幸福な死を、迎えることが、できるでしょうか。  
少し先のことですが、イメージしてみても、いかがでしょうか。**



# いつも唇に歌を 907



悲しい時など、気がついたら、自分が好きな歌を、口ずさんでいたことがあると思います。歌うことで、何故かしら元気が、出てくるのです。

イギリスの豪華客船タイタニック号が、ニューヨークに向かう処女航海の途中、流れてきた冰山に激突し、あっという間に沈没した、有名な海難事故がありました。その時、海中に放り出されて、波間に漂っていた、たくさんの乗客のなかで、1人の少女が、大きな声で歌を、歌い出しました。

みんなが、少女の周りに集まり、やがて寒さも忘れて、全員の大合唱と、なりました。やがて明け方になるとともに、救助の船が駆けつけて、みんなを助け出した、というエピソードがあります。

関東大震災のときも、焼け出されて、上野公園に集まってきた被災者が、焼け跡を一望して、途方にくれていたとき、1人の少年の吹くハーモニカに、ハッと気を取り直し、勇気を出して、焼け跡復興に、立ち上がった話もあります。

ここで、西ドイツの詩人・ツェーザル・フライシュレンの詩の1節（山本有三訳）を、紹介します。

唇に歌を持って  
ほがらかな調子で  
日々の苦勞に  
たとえ心配が絶えなくても

唇に歌を持って  
そうすりゃ何が来ようと平気じゃないか  
どんな寂しい日だって  
それが元気にしてくれる

歌は人々の感情を揺すぶり、勇気を奮い起こす力を、持っています。歌うことは、誰でもどんな時でも、できます。

『いつも唇に歌を』の言葉を、大切にしましょう。  
歌うことで、元気が湧き、希望の光が、輝き出すのです。

