

原因があるから結果がある 27

実験で思うような結果が出ない時がある。売り上げ成績が上がらない時がある。勉強しても成績が伸びない時などがある。このような結果になるのは、必ず原因がある。

その原因を明確にして、対策を立て、実行しないと結果は出ない。人生は、良きも悪きも原因があるから、結果があるのである。

今の自分が上手くいっていて、幸せならば、幸せになれる原因があったからである。今の自分が上手くいってなくて、幸せでないならば、幸せになれない原因があったのである。

実験等のような簡単な場合は、原因追及は簡単であろうが、難しいような場合は、原因追及が難しいことが多い。

過去に目を向けることは必要ない。未来に目を向け、これからの人生が、上手くいき幸せになる原因を作っていきたいものである。

そのためにも是非しあわせ塾で学んで欲しい。しあわせ塾で学んだことを実践することが、上手くいき幸せになる原因を作ることになり、結果である素晴らしい未来が待っていることになる。

取り組みは、自分が気に入ったこと、例えば「笑顔」一つだけでもいい。人生が上手くいき、幸せになる原因作りの継続で結果の花が咲くことでしょう。

幸せ体質改善 67



ブログを読んでいただき、大変ありがとうございます。また、しあわせ塾のホームページを見ていただき、深く感謝申し上げます。

しあわせ塾を立ち上げたのは、みなさんに幸せになって、欲しいからです。そのために、幸せになるための体質改善をして欲しいと思います。

それには、ホームページの目次にある「しあわせ10か条」「あったか言葉」「すなお言葉」の実践をして欲しいのです。

しあわせ10か条は、「笑顔、挨拶、無言掃除、素直な心、感謝、夢・目標、好奇心、前進、愛、利他の心」です。

あったか言葉は、「ありがとう、大丈夫、がんばろう、一緒にしよう、上手だね、ファイト、ナイス、ドンマイ、次がんばろう」です。

すなお言葉は、「すばらしい、なるほど、おもしろい」です。

それぞれの詳しい説明は、ホームページを見て下さい。

今まで述べてきたことを、全てするわけでは、ありません。自分が気に入ったものや言葉を一つでも実践していただければ、ありがたいです。意識して実践をすることで、自分自身の何かが変わってきます。少しずつ幸せの感性が高まり、いい方向へと体質が改善します。

以前小学校において、半年間実践をしたことがありました。当初は、なかなか指導が通らないクラスでしたが、半年経つと笑顔があふれ、挨拶や感謝の言葉がよく聞かれるようになり、先生の話も、素直に真剣に聞くようになりました。子どもたちの幸せ体質改善がなされたのです。その効果に驚きました。

まず、自分が気に入ったものや言葉を見つけて下さい。そして、実践を継続してみてください。あなたの体質が幸せ体質へと変化することでしょう。

すなお言葉
すばらしい
なるほど
おもしろい
ほめよう



いつもいつも上機嫌 89



テレビ番組で、ある市長が部下を怒鳴りつけている音声が放送された。普段は、真面目であり、市民からの信頼がある熱血漢の市長である。市長として、優しさのある市を目指しているのに、音声の内容は、部下に対して罵声を浴びせ、違法なことを強制させようとするものであった。その後市長は、記者会見で、カットなって、発言したことであり、深く反省していると謝罪した。なんと悲しいことが起こるのでしょうか。市長は、自分の心のコントロールが、上手にできないのです。部下から話を聞き、不機嫌になり、怒りが爆発したのです。しかし、これは、市長に限ったことではありません。誰でも思うようなことができないと、カットになってしまう傾向にあります。

人は、いつもいつも上機嫌でいると、幸せになれます。いつもいつも上機嫌なので、不機嫌になりません。人から愛さ、信頼されます。いつもいつも上機嫌でいるには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 笑顔を絶やさない
- ☆ 明るく楽しいことを考える
- ☆ 失敗や批判を気にしない
- ☆ 自分自身を信じる
- ☆ 他の人に優しくする
- ☆ 何とかかなと思う
- ☆ 元気がある

市長は、いつもいつも上機嫌でいることの大切さを理解し、反省したことから多くの事を学ぶと思います。さらにりっぱな市長になって欲しいものです。

時々上機嫌ではダメです。いつもいつも上機嫌が大事なのです。



心は大人も子どもと同じ 107



還暦を迎え、中学校の同窓会に参加をしました。久しぶりの友だちに会い喜びで、いっぱいになりました。卒業以来の友だちもいて、長い間会っていませんでしたが、話をするとみんな昔にもどったようで、楽しく会話が続きました。

外見・職業・地位など、みんなそれぞれ違いがありますが、話し方・考え方・感情の表現の仕方などは、ほとんど中学生のままでした。

そこで、心は大人になっても子どもの時と同じだと、強く感じました。

身体は、子どもから大人になるにつれて、確かに変わってきます。心も子どもから大人になるにつれて、いろいろな経験・学習、社会の制約等により、成長します。しかし、**本質的には、心は子どもの時と、あまり変わらないのです。私たちは、かつてに身体の変化に伴って、心も変化すると、思っているだけなのです。**

年の分だけ心を、老いさせないで下さい。心は、子どもの時と同じで、いつになっても若々しいのです。

今のあなたより、もっともっと心が若々しいのです。心は、エネルギーがいっぱいで、光り輝いています。

これからは、心のエネルギーを生かして、あなた自身をもっと若返らせて下さい。

注意が必要なのは、子どもの時の心の状態が、ストレートに出過ぎて、トラブルを起こすことがないよう気をつけて下さい。必要に応じて、心を上手に、コントロールしましょう。



あなたの決意が未来を変える 177



今のあなたは、今までにあなたが決意したから、今の自分になっています。
あなたの過去の決意が、その後のあなたの未来を変え、今に至っています。

源頼朝は、打倒平家を決意しました。
見事達成し、鎌倉幕府を開きました。

豊臣秀吉は、信長の意志をついで、天下統一を決意しました。
その決意通りに、見事天下統一を果たすことができました。

このことは、皆さんご存じのことと思います。
今の歴史において、過去の人物の決意で、今の時代にたどり着いているのです。

- ☆ 将来医師になる。
- ☆ 会社を大きく成長させる。
- ☆ 皆から喜ばれることをする。
- ☆ 海外に出かけ、視野を広げる。

人それぞれいろいろな決意があります。
あなたのゆるぎない決意を、大切にしましょう。

過去を変えることはできません。

しかし、あなたの決意で、あなたの明日を変え、未来を大きく変えることはできます。

今日から新たな一歩を踏み出してみても、いかがでしょう。



くまモンから学ぶ幸せ 232



くまモンを知らない人は、あまりいないのでは、ないでしょうか。
熊本県のみならず、日本や外国においても、多くの方が、くまモンの大ファンです。
くまモンは、2011年ゆるキャラグランプリを、圧倒的多数で勝ち抜いた王者であり、「熊本県営業部長・しあわせ部長」という、日本で唯一の公務員キャラクターです。

営業部長として、熊本県及び熊本産商品などを紹介し、今まで5000億円以上の成果を出しています。

しあわせ部長として、いろんな場所に出向き、多くの人をしあわせにしています。
テレビ番組のプロフェッショナル(仕事の流儀)で、くまモンの活動等が映像で、放送されました。
テレビ番組を見て、くまモンから学んだしあわせについて、紹介します。

☆ 生のふれ合いを大切に、活動する。(目線を合わせる。握手をする。抱きしめる。)

☆ アドリブで、笑わせる。

☆ くまモン体操で、体を使って、楽しく踊る。

☆ 元気いっぱい、バリバリ活動し、みんなを元気にする。

☆ 期待値を越える活動をする。(与えられた以上の役割を果たす)

☆ いつもみんなのそばにいる。

☆ いいことなら、無理なことでも、逃げずに挑戦する。

☆ みんなを、笑顔にする。

☆ くまモングループの仲間と、アイデアを出し合い、最高のパフォーマンスをする。

☆ 活動の流れに、ストーリーを生み出す。

☆ 人との共感を育む。

☆ やれることは、どんなことでもやる。

くまモンは、しあわせ部長として、言葉では伝えられませんが、仕草・行動を通して、みんなをしあわせにしてくれます。

しあわせについて、多くの事を教えてください。

くまモン自身も、きっとしあわせなのでしょう。

少しでもくまモンから学んだしあわせを、日常の生活に生かしたいものです。

正負の法則を生かそう 597



何か欲しいものを得るためには、それ相応のお金を支払います。
痩せるためには、運動したり食事を制限したりします。

世の中には、「正負の法則」があります。
これは、何かを得たら、一方で何かを失うという人生の摂理です。

要するに、何かを欲するなら、それ相応の代償が必要になるのです。
夢や希望といった願望を手に入れるときは、お金、時間、労働、努力、人のためになることをする
など、何かの代償が必要なのです。

教員・弁護士・公務員などになりたいのであれば、遊ぶ時間を削って、日々努力を積み重ねると
いう代償が必要です。

ゆっくりと夏の休暇を取って海外旅行をしたいのであれば、休暇前には必死になって仕事を済ま
せることと、必要なお金を生活費を削って、コツコツと貯めておくという代償が必要です。

夢や希望を叶えることは、難しいことはありません。
しかし、何もせずに叶うことはありません。

楽をして、良い結果を得ることはできないのです。
「正負の法則」の通り、何かの代償は、必ず必要なのです。

やった分だけ成功も大きくなるのです。
進んで努力した分だけ、夢や希望が近づいて来るのです。

これから、「正負の法則」を生かして、より充実した人生にしていきましょう。



見返りでやる気倍増 599



アメリカのある経営者は、売り上げが停滞している営業マンにこう言いました。
「売り上げを倍増させたら、私のポケットマネーで、フロリダのリゾートに招待しよう」

すると、わずか半年足らずで、全員がその目標を達成したのです。
これは、「見返りの法則」を活用し、営業マンのやる気を倍増したのです。

行動心理学に「見返りの法則」と呼ばれるものがあります。
これは、見返りがなければ、頑張ろうという気になれないけれど、見返りがあれば、大変でも頑張ってみようという気になる人間心理のことです。

西部劇の中で、お尋ね者に懸賞金をかけることで、若者がお尋ね者を追跡するシーンがありました。
会社には、売り上げを伸ばした人には、特別ボーナスが与えられ職場もあります。

「大変だな」「ちょっとしんどいな」「やる気が少なくなってきた」という時には、自分で「見返りの法則」を生かして、やる気を倍増してみてはいかがでしょうか。

- ☆ 今任せられている仕事が終われば、みんなと楽しく飲もう
- ☆ 勉強中のテキストを最後までやり遂げたら、レストランでご馳走を食べよう
- ☆ 仕事で遅く帰ることが多いので、月の終わりの休みには、家族で遊びに出かけよう
- ☆ 一ヶ月朝の散歩が続けられたら、好きな物を買おう

このように自分をねぎらい、ご褒美をあげることで、気持ちを新たにして、頑張ることができます。
見返りは、心をポジティブに保つための特効薬なのです。

見返りで、苦しさや忙しさが、気にならなくなり、やる気が倍増するのです。
見返りを楽しむことで、心の余裕もできるのです。



続けてラッキーを見つけよう 607



ラッキーなことをたくさん見つけることができました。
そんな日は、幸せを強く感じるがあります。

ラッキーなことをたくさん見つけることができる人は、毎日充実しているのです。
行動心理として「ドミノの法則」というものがあります。

フランス料理のフルコースを食べるとき、最初に出てきた前菜が美味しかったら、「この店の料理は美味しいな。次に出る料理も美味しいかも知れない」と期待を抱くでしょう。
そして実際に、次の料理も美味しかったら、「この店の料理人は腕がいいな。何を食べても美味しいぞ」と確信を深め、その結果、出てくる料理のすべてが美味しく感じられて、幸せな気分になります。

つまり、「ドミノの法則」とは、好印象を抱くと、それが後々まで続くという、一種の連鎖的心理作用のことをいいます。
もちろんその逆も言えます。

そこで、意識的にプラスの「ドミノの法則」を活用して、ラッキーなことの連鎖を見つけましょう。

- ☆ 朝家を出るときに雨が降っていなかったので、ラッキー
- ☆ 満員の電車の中で、座る席が空いていたので、ラッキー
- ☆ 昼の限定ランチが、五百円で食べられたので、ラッキー
- ☆ 病院で待たされなかったので、ラッキー
- ☆ 夜空の星がきれいで、ラッキー

ほんのちょっとしたことでも、ラッキーを見つけましょう。
続けてラッキーを見つければ、明るい毎日になります。

物事を「ラッキーだ」という視点で見るとなれば、いいことが次から次に、起こってくるでしょう。



福を分けると幸せになる 624



毎月一回給料支給日があります。
その日に給料をもらうと、とっても幸せな気分になります。
どんなことにお金を使おうか、何を买おうかなど、楽しみなことばかりを想像します。

さらに、家族がいれば、給料のお金で、お土産買って家族で食べたり、妻に生活費等・子どもたちにお小遣いを渡したり、家族みんなでレストランに行ったりなどをします。
福を分けるとみんなが、笑顔で幸せになることができます。

ここで、南洋の民話を紹介します。

昔、飢えで苦しむある村に、二人の兄弟が住んでいました。
二人は親父からたくさんバナナの木を譲り受けました。
しかし、兄弟二人の考えていることは、まったく違っていました。
兄の方は、次のように考えました。
「バナナがたくさん取れたら、村人に高額で売ろう。飢えている人たちがたくさんいるのでお金もうけができる」と。
これに対して弟の方は、「バナナがたくさん取れたら、貧しくて飢えている村人たちに分けてあげよう。そうしたら村人たちを飢えから救うことができる」と考えたのです。

それから間もなくして、二人の所有するバナナの木にはたくさんの実がなりました。
兄は早速、村人たちに高額な値段でバナナを売り始めました。
しかし、間もなくして兄弟の所有するバナナの木にカミナリが落ちたのです。
そのため辺り一帯は火事になり、バナナの木々は全焼してしまったのです。

結局、兄の方は、お金をガッポリ稼ぐどころか、一文無しになってしまいました。
兄が村人たちに「火事のせいで食べる物がなくなってしまいました。少しでもいいからお米を恵んでおくれ」と頼んでも、村人たちからは「ウチで作る米は高価だよ」と言われる始末です。

一方弟はというと、飢えた村人たちに、無料でバナナを分け与えていたため、逆に今度はそのお礼としてたくさん農作物をもらうことができました。
そのため、食べ物に苦労することなく、一生豊かに暮らすことができたのです。

**この民話のように、福を分ける人が、将来幸せになれるのです。
いつも福を分ける人は、どんな人にも福を分け続けています。**

福を分け、みんなで幸せを共有して生きましょう。



喜びを与えと運がよくなる 626



運がよくなりたいと願う人が多いと思います。
そんな人が、何もしなくて運がよくなることはありません。

運は、人から与えられるものなのです。
そのためには自分が、人が喜ぶことをしなければ、運は近づいてきません。

犬にパンを与えれば、犬から好かれ、しっぽを振って近づいてくるでしょう。
しかし、逆に犬が食べているパンを奪ってしまえば、犬に嫌われ、場合によってはかみつかれてしまうでしょう。

これは、「与えれば好かれ、奪えば嫌われる」という単純な法則です。
つまり、人が喜ぶことをしてあげれば人から好かれ、好かれれば、その人からいろいろな人脈や情報を提供され、その結果、多くのチャンスがもたらされ、自らの運がどんどんよくなっていくのです。

心理学では、この法則を「好意の反報性」といっています。
何か喜びを与えられた人は、与えた人に対して好意を持ち、何かいいことをお返ししたいと思う気持ちが、自然とわいてくるのです。
故に、喜びを与える人は、ますます幸運に恵まれるというわけです。

もちろんお金をかけて、何かプレゼントをすればいいのではありません。

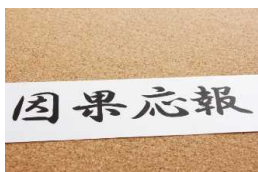
- ☆ 笑顔で明るく挨拶をする
- ☆ 誕生日に自分で作った物をプレゼントする
- ☆ 面白い話をして、笑わせる
- ☆ 欲しい情報を提供する
- ☆ 仕事の手伝いをする

このように相手の気持ちを考えて、ちょっとした喜びを与えればいいのです。
誰にでも喜びを与えることは、できるのです。

いろんな人に、たくさん喜びを与えて、自分の運をよくしていきましょう。



運命は因果の法則で決まる 654



現在の状況が、大変いい状況の人は、過去にそうなるように努力してきたのです。
現在の状況が、よくない状況の人は、過去にそうなるような行為をしてきたのです。
現在を日々よりよく生きるように努力している人は、将来の運がよくなるのです。
現在を悪い生き方をしている人は、将来の運も悪くなるのです。
人の運命は、「因果の法則」で決まると言ってもいいでしょう。

ここで、「おじいさんと孫(グリム童話)」を紹介します。

年老いてヨボヨボになってしまったおじいさんがいました。

おじいさんは若い頃、家族のために働きすぎたせいで、目がショボショボしてよく見えず、耳もあまり聞こえなくなっていました。

それに、ひざも悪く、いつも体がガタガタ震えていて、だいぶ前から仕事ができなくなっていました。

それどころか、食事もうまくできず、スープやパンをこぼしてテーブルクロスを汚してしまうのです。

「おじいさんたら、また汚しちゃって、いつもあと片づけが大変だよ」

「おじいさんは、口からポロポロ食べ物をこぼして汚いから、一緒に食べていると食欲がうせてくるな」

おじいさんと同居している息子とそのお嫁さんは、おじいさんを嫌い、とうとう部屋の隅っこに追いやり、そこで食事をさせました。

それに、瀬戸物の食器は、落とすと割れてやっかいなので、木でできた安物の小さな皿に少しだけ料理を盛りつけて与えたのです。

おじいさんは、お腹いっぱい食べられません。

さて、この家には四歳になる子どもがいるのですが、ある日、床の上で小さな板きれを集めていました。

「おまえは、何をしているんだい？」と、父親が尋ねると、子どもはこう答えました。

「これで小さなオケを作っているんだ。ボクが大人になったら、お父さんとお母さんは、このオケでごはんを食べるんだよ」

子どもの返答に驚いた両親は、ショックで泣き出してしまいました。

その後、両親はすぐおじいさんをテーブルに連れていきました。

以来、食事はみんなで一緒に食べるようになり、おじいさんがこぼしても何もいわないで、親切に面倒をみるようになりました。

この物語は、父親にひどい仕打ちをすると、息子からも同様のひどい仕打ちをうけることを教えています。

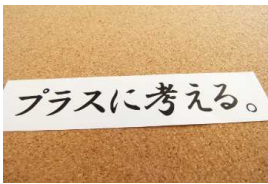
過去の善行の行為が、因となり、その報いとして現在の善行の結果がもたらされるのが人生の真理なのです。

運命を好転させたければ、自分の因をきちんと正していかなければならないのです。

運命は、因果の法則で決まるのです。

明るい未来を実現するために、「正しい因作り」に努め、そうすることによって、好ましい「果」を作り出していきましょう。

良いことばかり考えよう 663



次のような「心の法則」があります。

- 良いことを思えば、良いことが起こる
- 悪いことを思えば、悪いことが起こる

良いことを期待し続ければ、幸福や成功といった喜ばしい現象が起きやすくなります。
悪い結果を予想し、悲観的に思い悩んでいると、不幸な現象が起きやすくなります。

ここで、「美男子と結婚した姫(ミクロネシア諸島の昔話)」を紹介します。

チャモロ(ミクロネシアの原住民)の王様には、性格が正反対の二人のお姫様がいました。
姉は心配性でいつも暗い顔をし、妹は楽道家でニコニコしていました。
王様は、二人の婿を探したのですが、姉のことがとても気がかりだったのでしょ。
姉には島一番の美男子を、妹には島一番の醜男(ぶおとこ)を引き合わせました。
これなら、姉の方も喜んでくれると思ったからです。

ところが姉は、暗い表情をしてこういのです。

「お父様が探してくれた相手を気に入ったのですが、心配事がまた増えました。あんな美男子では、女性たちが放ってはおかず、結婚しても浮気するに違いありません。それを考えると心配で食べる物も喉を通らないのです」

一方の妹は、ニコニコしながらいいました。

「あの人を私は大変気に入りました。外見は良いとはいえませんが、そのぶん、素朴で誠実そうな人柄が伝わってきます。あの人となら、隠し事のない、和やかな家庭が築けそうです」

やがて、二人の姫は結婚しましたが、間もなく姉の方は亡くなってしまいました。

夫の浮気を心配するあまり、食欲がなくなって衰弱死してしまったのです。

王様は嘆き悲しみ、葬儀の席でポツリとつぶやきました。

「私は愚かだった。美男子なんかと結婚させないで、醜男の方と結婚させれば良かった。そうすれば姫も死なずにすんだのに……」

それを聞いた側近は、こういいました。

「王様、ご自分を責めてはなりません。姫様の性格から思うに、もし、醜男と結婚したとしても『私の一生は台無しだ』と毎日嘆き悲しみ、衰弱してお亡くなりになったことでしょう。おつらいことですが、これが姫の運命だったのです」

姉のお姫様は、極端なマイナス思考の持ち主です。

悪いことばかり考えて、悩みや不安を感じ、過度なストレスによって、衰弱死してしまったのです。

悪いことばかり思った結果、悪いことが起こったのです。

妹のお姫様は、プラス思考の持ち主です。

安心・期待といった感情に満ちていて、健康な体を保ち、幸せな生活を手に入れたことでしょう。

せつかくの人生なのです。

良いことばかり考えましょう。

そして、良いことばかりを実現していきましょう。

何事も考え方しだいなのです。

いいことがあるある 701



心の底で、「きっとムリだろう」とか、「そんなにうまくいくわけがない」という思いを持っていると、何事もうまくいきません。

逆に、「きっと可能だろう」とか、「必ずうまくいく」という思いを持っていると、何事もうまくいきます。

「結婚はできないだろう」と思っていると、なかなか結婚のチャンスはめぐってきません。
「結婚は絶対できる」と思っていると、自然と結婚のチャンスが訪れます。

家の中で探し物をしている時、「ないない」と言って探している、いつまでも探し物が出てきません。

「あるある」と言って探している、不思議なもので探し物がどこからか出てきます。

「いいことがあるある」と思っていれば、いいことは引き寄せられます。

「いいことなんてないない」と思っていれば、どんなに一生懸命努力しても、いいことは起こりません。

こんな人は、特に「いいことがあるある」に意識を変えましょう。

- 過去に成功体験が少ない人
- 何事も途中で諦める人
- 小さい頃両親から、「あなたにはそんなことはできない」と厳しく育てられた人
- 自分に自信がない人

このような人は、自分の可能性を信じましょう。

「きっとムリだろう」「自分にはできない」のマイナス言葉を捨ててしまいましょう。

「いいことがあるある」を信じぬきましょう。
不思議なことに、いつの間にか、いいことがやってきます。



運が良くても悪くてもいいことが起こる733



人は、何かに失敗すると、運が良くなかったと思います。
それは、失敗という悪いことが、起こったからです。

しかし、本当に運が良くなかったのでしょうか。
失敗することで、その原因や課題が発見でき、改善に生かすことができるのです。

中国に面白いことわざがあります。

「幸運がほほえみかける時は、良き友だちに出会う。幸運が背を向ける時は、美しい女に出会う」というものです。

幸運がほほえみかける時には、良い友だちに出会う、というのは、誰でも納得できることだと思います。

一方で、このことわざは、幸運が背を向ける時も、「美しい女に出会う」ような喜ばしい出来事が起こる、と言っているのです。

つまり、運が良い時だろうが、悪い時だろうが、人の人生には、いいことばかり起こる、ということです。

それはおかしい。

運が悪い時は、悪いことばかりが起こると、考える人が多いと思います。

例えば、車で運転中に事故に合い、大ケガをして病院に入院したとします。
そうすると、仕事ができなくて、会社に迷惑をかけることになります。
働けない分給料も、少なくなります。

家族にも心配をかけ、子どもの世話や家庭内で役割が、できなくなります。
これでは、誰でも運が悪かったと考え、落ち込んでしまいます。

しかし、本当は運が良くて、いいことが起こっているのです。

- ☆事故の原因が分かり、運転の問題点がはっきりして、安全に運転できるようになる。
- ☆職場の仲間が心配して、みんなで協力して、仕事をカバーしてくれる。
- ☆給料が少なくなり、お金の大切さに、感謝できるようになる。
- ☆家族が、家庭の仕事を分担して、励まし合いながら仲良く過ごす。
- ☆日頃から働きづめの自分を反省し、久しぶりに病院で、ゆっくりと休養ができる。

このように運が悪くても、いいことが起こるのです。

運が悪くても、運が良かったと考えることが、とても大切なことなのです。

人生は、運が良いとか悪いとか関係なく、「いいこと」が、いっぱいなのです。

自分は、どんな時も運が良く、幸せだと信じて生きると、たくさんのいいことが、起こるのです。

幸運力を高めよう 847



幸運は、待っているだけでは、やって来ません。
幸運は、自分の日々の生き方しだいで、手に入れることができるのです。

ここで、私の大好きな城（じょう）たいがさんの詩「幸運力（こううんりき）」を紹介します。

幸運は偶然に 出会うものではない
幸運はどこからか 飛んでくるものでもない
幸運はその人が持つ 幸運力が招き寄せるものである

人間として 今ここで暮らせることを感謝し
全ての周囲を祝福し 喜び笑顔で暮らす時
幸運力は最大化し 幸福が訪れる

今居る環境を悲しみ
不平不満が 心に満ちる時
幸運力は低下し 不運不幸が訪れる

全ての人は 自分の幸運力を最大化し
喜び笑顔で幸福に 暮らすことが出来る

この詩にあるように、誰でも幸運力を、最大化することができるのです。

- ☆今ある暮らしに、感謝しましょう
- ☆全ての周りの人や物などに対して、祝福しましょう
- ☆喜び笑顔で、暮らしましょう
- ☆今の環境を悲しんだり、不平不満の気持ちを、持ったりするのをやめましょう

こうすれば、幸運力が最大になり、幸福が訪れるのです。
自分の力で、幸運力を高め、幸福を手に入れることが、できるのです。



人生の幸福感はどのくらい 872



目を閉じて、思い浮かべて下さい。

目の前に、リンゴの木があります。

さて、この木には、今どれくらいのリンゴの実が、ついていますか。

次の中から、選んでください。

また、そのリンゴの実は、熟しているでしょうか。

それとも実が、なったばかりですか。

①リンゴが、1つもない ②リンゴの数は、2、3個

③リンゴの数は、4個から10個ぐらい ④リンゴは、たくさんなっている

どれを選んで、いただいたでしょうか。

この心理テストの解答には、「現在の生活に、どれだけ満足しているか」が表れています。

リンゴの実の数は、自分の生活、または人生に対する幸福感、充実感です。

また、熟しているリンゴの数は、目標の数、目標への道のりを表します。

①リンゴが、1つもない

現在の生活に、満足していない状態です。

理想が高かったり、欲求が高い人は、それに見合う生活を求めてしまうために、なかなか満足を、得られません。

リンゴが1つもなくて、木が枯れているようであれば、孤独感を強く感じている状態だと、考えられます。

②リンゴの数は、2、3個

満足はしていないけれど、とりたてて不満もない、可もなく不可もなくという状態です。

小さな喜びを、たまに感じる事があれば、それで満足できる人です。

③リンゴの数は、4個から10個ぐらい

この答えを選んだ人が、もっとも多いのではないかと思います。

現在の生活に、不満はあるけれど、まあまあ満足しているという人です。

④リンゴは、たくさんなっている

リンゴが多ければ多いほど、楽しみや満足度も多いでしょう。

現在の生活に満足し、よい人たちに、囲まれています。

リンゴの数は、満たされている欲求の数であり、受けている愛情の量でもあります。

大きく生え茂った木に、リンゴの実をいっぱい想像した人は、愛情豊かな家庭で、育てている人です。

また、リンゴの数、その熟し方は、目標の段階を表します。

リンゴの実全部が熟しているのは、目標はほぼ達成していて、現在は十分満足している状態です。

リンゴの実の一部だけが、熟しているのは、目標のいくつかは、達成しているということです。

熟している実の方が少なくても、今後目標が、次々と叶う可能性があります。

私は、④を選び、リンゴはすべて熟していて、食べ頃のリンゴを、想像しました。

楽しみや満足度、目標の達成度が高く、人生が幸福感で、いっぱいなのでしょう。

ありがたいことで、「しあわせ塾・ブログ」のおかげだと、感謝しています。

みなさんは、心理テストの結果、人生の幸福感は、どのくらいでしたか。

③や④が、多かったのでは、ないでしょうか。

①や②の人も、心配はいりません。

意識を少しプラスに変えるだけで、人の人生は、大きく変わるのです。

「しあわせ塾・ブログ」で、さらに学んでいただければ、ありがたいです。

人を幸せにする力がある 923



**人には、誰でも持っている、素晴らしい力が、あります。
それは、「人を幸せにする力」なのです。**

ここで、質問です。

自分が花屋で買った花束と、誰かからプレゼントされた花束は、どちらが嬉しいですか？
当然、人からもらったほうが、嬉しいですね。

実は、人の本質は、すべてここに、表れています。
自分で買った花束では、あまり喜ぶ気持ちに、なれません。

人からもらった、気持ちやプレゼントは、心に響きます。
同じ花束でも、ものすごく嬉しく幸せに、感じる事が、できます。

**つまり、人が持っている素晴らしい力が、「人を幸せにする力」なのです。
私たちに、人を幸せにする大きな力が、誰にでも、与えられているのです。**

ですから、お互いにバラを買って、プレゼントをしあうことで、2人がすごく幸せに、感じるのです。

その力は、無限大なのです。

2人の男女が、結婚して、お互いが愛する相手に対して、人を幸せにする力を、発揮すれば、未永く幸せが、継続することになります。

**人を幸せにする力があることを、自覚・意識しましょう。
そして、その力を大いに使って、人を幸せに、していきましょう。**

いろんな人に対して、人を幸せにする力を、使った分だけ、本当は自分も幸せを、感じる事が、できるのです。

