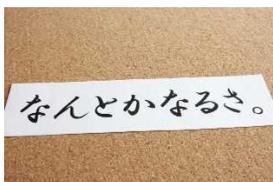


## なんとかなるさ 16



失敗した時、思った通りできなかった時、困った時、窮地に立たされた時など誰でもあると思います。

そんな時は、できなかった原因を追及したり、人のせいにして、自分のせいにしてなどすると思います。しかし、そうすると益々暗くなったり、解決のためのアイデアが出てこなくなります。

**では、どう思えばいいのでしょうか。それは、「なんとかなるさ」と開き直ることが大切です。**

実際に世の中不思議なもので、どんな事でもなんとか無事に進んでいきます。「なんとかなるさ」と思うと、誰かを悪者にする事なく、気持ちが落ち着いて、いろいろな解決のアイデアが浮かんでいきます。

また、そんな人には、周りの人が助けてもくれます。どんな時も「なんとかなるさ」で楽しく乗り切っていきましょう。



## こたつ言葉さようなら 72



こたつ言葉とは、どんな言葉でしょう。それは、次の言葉です。

こ…こまった  
た…たいへん  
つ…つらい

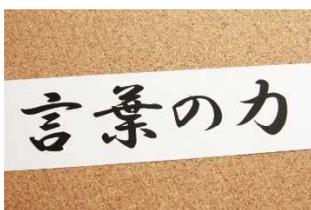
「こ」は、こまった。「た」は、たいへん。「つ」は、つらい。この三つの言葉です。

皆さんは、この三つの言葉を時々口に出して、言ったりしていませんか。ひょっとして、中には、口癖になっている人もいるかもしれません。

何か頼まれたら、すぐこまったと言い。少し問題が起こっただけで、たいへんと言い。少し思うようにいかなかっただけで、つらいと言い。気がつかないうちに、気軽に口に出して言っているかもしれません。

言葉は、言霊と言って、不思議な力を秘めています。こまったと言うことで、こまったことを引き寄せます。たいへんと言うことで、たいへんなことを引き寄せます。つらいと言うことで、つらいことを引き寄せます。言え言えほど強力に引き寄せるのです。言うことで、心が自分は、そうなんだと思込み、悪いことを引き寄せます。

このこたつ言葉は、できれば、さようならをして、使わないようにした方が良いでしょう。もしこたつ言葉を使いたくなったら、なんとかなると思って、前向きに考えてみては、いかがでしょうか。ぜひこたつ言葉とさようならをしましょう。



## ゆっくり話すとよく伝わる 121



テレビで、若い人が歌う曲を聴いていると、曲のテンポが速くて、歌詞の言葉が、よく聞き取れないので、どんな内容の曲か、あまり理解できませんでした。

講演会に行き、講演者の話を聞いている時、早口で話されると、言っている言葉が分からなくて、内容が理解できない時がありました。

業者の方が、自宅を訪問され、早口で説明をされました。よく聞き取れないので、何度も言われることを、聞き直すことができました。

この前病院に行き、お医者さんに診てもらい、説明を受けました。ゆっくりと話をされて、とても分かりやすかったです。

車で旅行に行き、道に迷ったので、通行人にホテルまでの道をたずねました。具体的に指示をしながら、ゆっくり話して、説明してもらったので、とても分かりやすく、また迷うことなくホテルに着くことができました。

**会話で、一番大切なことは、お互いの話す内容が、よく伝わることです。伝わらないと話がなかなか進みません。時には、思い違いしてしまうことがあります。この例でも分かるように、そのためには、ゆっくり話すことが、とても重要になります。あなたは、日頃からゆっくり話すように、心がけているでしょうか。ついつい早口になっていないでしょうか。**

ゆっくり話す意義を考えてみましょう。

☆ 話す一つ一つの言葉が、よく伝わる。

☆ 内容を考えながら、話すことができる。

☆ 聞く方が、話の内容を考えたり、想像したりしながら、聞くことができる。

☆ 聞く方に対して親切です。(子ども、老人、聞こえが悪い人に、十分配慮を)

☆ 言葉に注意するので、感情的にならない。

☆ 話す人が、落ち着いているように感じられ、信頼度が高まる。

このような意義があります。ゆっくり話すだけで、たくさんいいことがあります。今のあなたの話す、ゆっくり度を再点検してみましょう。



# 自分にプラスの暗示 168



自分に向けて、良い言葉を投げかけ続けると、意識が変わってきます。  
意識が変わると行動が変わり、行動が変わると人生が変わります。

自分が気に入っている、プラスの暗示を見つけましょう。  
そして、一日何回もその言葉を自分に、言葉に出して、言い聞かせましょう。

私の子どもが、よく言っている言葉は、「元気があれば、何でもできる。」です。  
毎日何回もよく言っています。  
自分にプラスの暗示をかけることで、自分自身元気を出し、やる気を引き出しているように感じて  
います。  
おかげで毎日立派に仕事をして、元気に楽しく過ごしています。

そこで、プラスの暗示をいくつか紹介します。

- ☆ 私はできる。その気になれば何でもできる。
- ☆ 自分に、やってやれないことはない。必ずやれる。
- ☆ 感謝、感謝、感謝、いつでも感謝の毎日です。今日も感謝の一日に。
- ☆ 人生において、ムダなことは、何一つない。何でも大切なことだ。
- ☆ 私がやらずに、だれがやる。必ず自分がやり遂げる。
- ☆ 見ようとしなければ、何も見えない。必ずしっかり見て行動する。
- ☆ 全ての出来事には意味がある。意味を考えて生きよう。

自分の気に入った暗示を見つけたり、考えたりして下さい。

プラスの暗示を一日何回も聞くようにすれば、自己暗示の効果で、意識が変わり、前向きに行動  
できるようになります。



# 忙しいが口癖の人にはチャンスはない

## 169



チャンスというのは、人からやってきます。  
あなたにチャンスを持ってくるのは、あなたの周りの人たちです。

**あなたの職場の人、友だち、家族・親戚、今までお世話になった方々など、いろいろな人が、あなたのために、チャンスを運んできます。**  
**チャンスをつかむためには、日ごろからの人間関係が良好である必要があります。**

そのためにも、いろいろな人と話をしたり、交流の場に出かけたりなど、交流の幅を広げることが、とても大切なことです。  
そこに、チャンスが、ころがっているかもしれません。

しかし、よく「私は忙しい。」「私にはそんな暇はない。」「今の仕事だけで、精一杯です。」といて、いつも忙しそうに、ふるまう人います。  
本当に毎日が、慌ただしいのかもしれませんが、見栄のために、そのように言っているだけかもしれません。  
これらの言葉は、決してプラスには、働きません。

忙しいが口癖の人には、他の人からの誘いは来なくなります。  
忙しいので、相手にされなくなります。  
忙しいの言葉が、交流を遮断してしまう壁に、なってしまいます。  
それでは、あなたに、チャンスはありません。

**忙しいが口癖になっていれば、すぐ言うのを止めるようにしましょう。**  
**一日でも早く、交流の壁を取り除きましょう。**  
**どんな時も心に余裕を持ち、風通しの良い状態に、自分を変えましょう。**

そうすれば、自ずとチャンスが舞い込み、素晴らしい未来になっていくことでしょう。



# 教えて下さいを口癖に 201



誰でも生まれてから、今まで成長してきました。  
成長する間に、いろんな事を教えてもらい成長したのです。  
しかし、人生においては、いまだにわからないことだらけです。

わからないことをわからないままでは、わからないことがわかって生きる方が、断然成長のスピードと大きさが、違ってきます。

先日久しぶりに、スーパーマーケットに行きました。  
いつもの通りに、レジでお金を支払おうとしましたが、できませんでした。  
商品の精算機に、自分でお金を入れて、支払うように変わっていました。  
全くわからなかったので、店員さんに「教えて下さい。」とお願いしました。  
店員さんの丁寧な説明のおかげで、支払いの仕方がわかり、精算機での支払いが、無事終わりました。

このようにわからないことを、素直に人に聞くことは、とても大事なことです。  
日常生活において、皆さんも次のようなことがあると思います。

- ☆ 勉強していて、途中でわからないことがあった。
- ☆ 目的地に行く途中で、道がわからなくなった。
- ☆ パソコンの操作の仕方が、わからなくなった。
- ☆ 仕事でトラブルが起き、その後の対応の仕方が、わからなくなった。
- ☆ 一度聞いたことを忘れてしまって、どうしたらいいかわからなくなった。

このような時は、わからないままでは、困ります。  
わからないことを、しっかり聞いた方が、早道です。

諺に「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」があります。  
これは、知らないことは、積極的に質問するべきだという教えです。

知らないことを聞く言葉は、「教えて下さい。」です。  
わからないと心に感じた時、誰にでも勇気を出して「教えて下さい。」が言えるようになりましょう。  
心配しないで下さい。  
あなただけが、わからないのでは、ありません。

いつでも、どこでも、誰にでも、大きな声でハッキリと「教えて下さい。」と言いましょ。  
いつの間にか「教えて下さい。」が口癖になれば、あなたは、どんどん大きく成長することでしょう。

# 言い訳は聞きたくない 202



他人は、どういう時に、あなたに不快感を感じるのでしょうか。それは、あなたが必死になって、言い訳をしている時です。言い訳ほど、見苦しく恥ずかしいことはないのです。

どんな言い訳をするのでしょうか。

- 時間がなかったから、頼まれたことができなかった。
- 他の人が協力してくれなかったから、予定通り仕事が進まなかった。
- あの人が私に意地悪をしたので、自分も意地悪のお返しをした。
- 電車が遅れたので、約束の時間に間に合わなかった。
- お金が少なくなったので、約束の物が買えなかった。

このような言い訳をしたことは、ないでしょうか。

平気で言い訳をする人、いつも言い訳をする人は、人から不快に思われていることを、肝に銘じて欲しいと思います。

このような人は、人から好かれることは、ないでしょう。

言い訳は、他の人・物などを理由にあげ、責任を他に転嫁しているのです。自分の責任から、逃げているのです。

**本当は、全てあなたの責任なのです。  
あなたが、正直に自分の非を認める必要があります。  
責任から、絶対逃げないで下さい。**

誰でもあなたの言い訳を、聞きたくはないのです。

「申し訳ありません。今後気をつけます。」と誠意を持って、正直に謝りましょう。

**これから、言い訳をしないように、十分気をつけましょう。  
また、謝ることができるだけないように、もっと日頃から努力してみることも大切です。**



# 元気が出る言葉を 210



西洋医学の祖と言われた、ヒポクラテスの名言を紹介します。  
「医者には三つの武器がある。第一に言葉、第二に薬草、第三にメスである」

第一に言葉を挙げている点が、画期的に感じます。  
その理由についてヒポクラテスは、「言葉は暗示として、人間の身体に備わっている自然治癒力を、促進させる効果があるからだ」と指摘しています。

つまりあなたの発した言葉は、暗示となって、相手の潜在意識に入り込むようになっているのです。

そこで、あなたが人と話をする時に、相手が元気が出るような話をするように、心がけてみたらいかがでしょうか。

- ☆ 良くここまで頑張れました。あと少しで完成しそうですね。
- ☆ 運動しているから、元気そうですね。生き生きと輝いているよ。
- ☆ いい記録が出るようになりました。今度の大会では、記録が大きく伸びそうだ。
- ☆ 食欲旺盛ですね。きっと身体が元気な証拠でしょう。
- ☆ そんな失敗、気にしないでいいよ。今度は、私が上手くいくように応援します。

このように、元気が出る言葉を言われると、相手の気持ちが明るくなり、やる気がみなぎります。元気いっぱいになり、安心して積極的に、行動することができます。

元気の出る言葉を連発するようになると、きっと人は、あなたを好きになるでしょう。皆は、元気が出る言葉を言ってくれる人が、大好きなのです。



## 感動を言葉にしよう 212



子どもは、素直に自分の思いを、言葉に出します。  
嬉しいことや驚いたことがあると、「嬉しい。凄く嬉しい。」「ビックリした。本当にビックリした。」と、大きな声を上げます。

大人は、素直に自分の思いを、言葉に出せない人が、多いように思います。  
声に出して、言うのが恥ずかしいのかもしれませんが。  
また、ひっとすれば、感動に対する感性が、低いのかもしれませんが。

あなたが職場で、忙しそうにしている人を見て、昼休みにその人の弁当を買ってきて、渡しました。

そんな時は、その人からどのような反応があると、嬉しいでしょうか。

- 気を使ってくれたのね。
- ありがとう。助かった。
- うわあ、嬉しい。私この弁当が食べたかったの。ラッキー。

おそらく最後の言葉が、あなたは好意を抱くのではないのでしょうか。

あなたが、海外へ旅行に行った人の話を聞く時、どのようなことを言葉にするでしょうか。

- ☆ へー、すごいな。そんな所見たことがない。
- ☆ そんな素晴らしい所に、自分もぜひ行ってみたい。
- ☆ おもしろい。初めて聞く話ばかりで、ワクワクした。

このように感動を、素直に言葉にすると、話をした人も大変喜んでくれると思います。

人はみんな、自分に関心を示して欲しい、評価して欲しい、感謝と感動されたいと願っています。  
驚きや感激の言葉を少し付け加えて、感謝や感動の気持ちを、少しオーバーに表現しましょう。

あなたの言葉に対して、みんなが、喜びと感動を味わうことでしょう。



## それは簡単ですと言おう 214



この頃は、社会の仕組み、会社の仕組み、仕事の仕組み、人間関係などが、複雑になってきました。

複雑なので、何をするにも直感的に、難しいと感じてしまう人が、多いように思います。ついつい反射的に、怖がってしまう人がいます。

そんな人は、何事にも慎重になり、いろいろな情報を収集したりして、ますます物事を複雑に考えてしまいます。

その結果、頼み事をされた時、「それは難しいです。」と言うクセがついています。

それでは、簡単にできることでも、本当に難しくなります。

難しいと思い、なかなかやろうとしません。

そんな人には、今後頼めなくなり、チャンスはやってきません。

車の修理を依頼した時、「それは難しいです。」と返事をされるのと、「それは簡単です。」と返事をされるのでは、大きな違いがあります。

「それは簡単です。」の返事の方が、安心して依頼ができます。

**世の中に本当は、複雑なことはないのです。**

**あなたが、複雑に見るだけなのです。**

**単純に見ることができる人は、どこがポイントで、どこを見ればいいか、よく分かっています。**

**日頃から、物事を単純に見ようとしています。**

絡まった糸でも、どこの部分に視点をあて、ほどこことができるのか、単純に考え、上手くほどこることができるのです。

**単純に考えれば、「それは簡単です。」とすることができます。**

**あまり難しく考えないで、「それは簡単です。」と気軽に言うようにしましょう。**

「それは簡単です。」とすぐ言える人が、将来成功者になれるのです。



## 自分を責める言葉を捨てよう 237



あなたは、今元気がありますか。  
イライラしたり、落ち込んでいることはありませんか。

願いか叶わなかった時、仕事が上手くいかなかった時、何かを失敗した時、人から怒られた時などに、次のような言葉を、自分に言っていないか。

- 俺はダメな人間だ。
- 自分はいない方が、みんなが喜んでくれる。
- バカな私。
- いつも失敗ばかりで、迷惑をかけている。
- 自分は、全く能力がない。

このような自分を責める言葉を、言っていないか。  
これでは、益々気持ちが沈んでいきます。  
自分の心は、マイナスのエネルギーでいっぱいになります。

いつも自分を責める言葉を使っていると、次から次に悪いことばかり起こります。  
あなたなりに、頑張ったのです。  
**苦しめる言葉で、自分を責めるのを止めましょう。**  
**このようなマイナスの言葉を捨てましょう。**

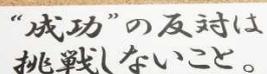
どうしても自分を責める言葉が、浮かんだ時は、深呼吸して、気持ちを落ち着かせて下さい。  
そして、プラスの言葉を使って、自分に語りかけて下さい。

- ☆ どうして上手くいかないかわかったので、次は必ず上手くいく。
- ☆ 今回の失敗の原因を調べると、成功の鍵がつかめそうだ。
- ☆ 失敗は頑張った証拠だ。めげずにもう一度トライしてみよう。
- ☆ もう少し頑張って勉強してみよう。きっとできるようになる。

このようなプラスの言葉を、繰り返しましょう。  
自分の心は、プラスのエネルギーでいっぱいになります。  
次からいいことが起こります。

すると、自分に自信が持てるようになり、イライラしたり、落ち込んだりすることがなくなります。  
いつも元気いっぱいのあなたに、なれるのです。

## 先人の言葉は宝物 249



“成功”の反対は  
挑戦しないこと。

先人のいい言葉は、宝物です。

あなたが、進むべき道に迷ったとき、気持ちが沈んでどうしようもないとき、何かにつまずいてしまったとき、大切な宝物のように そっと取り出して、自分に力を与えてくれる。そんな「言葉」があったなら。

遠くに光る星のように、確かに輝いて、自分の行く道を照らしてくれる。そんな「言葉」があったなら。

「言葉」には力があります。

古くから伝わる言い伝え、道を究めた人たちの名言、あの人が大事にしているひとことが心に残って、あるときふと思い出す。迷いが晴れて、一步を踏み出す勇気をくれる。

そんな「言葉」があなたにも、きっと見つかるはずですよ。

☆ どんな人にあっても、まずその人のなかにある、美しいものをみるようにしています (マザー・テレサ)

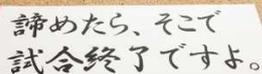
☆ 受けるより、与えるほうが幸福である (新約聖書)

☆ 誤ちては即ち改むるに憚ること勿れ (孔子)

☆ すべての出来事には、意味がある

☆ 辛いことも全部、自分が幸せになるためには必要なこと

このような先人の言葉は、宝物なのです。自分にあつた先人の言葉を探してみてください。きっとあなたを応援してくれる言葉に、なることでしょう。



諦めたら、そこで  
試合終了ですよ。

# みなさん元気ですか 307



「みなさん元気ですか。」

このように聞かれたら、みなさんは、どのような返事をしますか。

- 「はい、元気です。」
- 「少し元気です。」
- 「いいえ、元気ではないです。」

返事は、どれでしょうか。

元気な人は、大変いいと思いますが、元気でない人は、少し心配です。

元気は、素晴らしい力を持っています。

- ☆ 元気は、生きるエネルギーになります。
- ☆ 元気は、積極性を生み出します。
- ☆ 元気は、明るさと楽しさを生み出します。
- ☆ 元気は、心を成長させます。

元気があれば、何でもできます。

元気は、奇跡も起こすことができます。

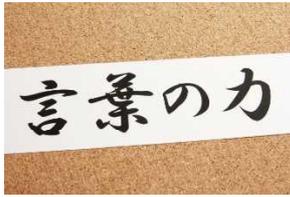
これから、「みなさん元気ですか。」と聞かれたら、「はい、元気です。」と大きな声で、返事をしましょう。

このような返事ができれば、ますます元気が出てきます。

「はい、元気です。」は、今のあなたの状態が、最高に輝いているのです。



# 言葉でプラスのエネルギー 314



言葉は、言霊と言われます。  
言葉には、力があります。

言葉で、心の中にプラスのエネルギーを与えましょう。  
言葉のプラスのエネルギーが、心の中にたくさん増えてきます。  
言葉で、心も身体も元気いっぱいになります。

「今日も、とってもキツイ一日だった。」  
「今日も、とっても楽しい一日だった。」

言葉は、楽しいとキツイの違いです。  
キツイは、マイナスのエネルギーがあります。  
楽しいは、プラスのエネルギーがあります。  
楽しいが、キツイより、心の中にプラスのエネルギーを与えてくれます。

「今日の試合は、残念にも負けました。」  
「今日の試合は、相手が見事勝ちました。」

自分が負けたことを言うと、悔しさでマイナスのエネルギーが増えます。  
相手が勝ったことを言うと、もっと頑張ろうとプラスのエネルギーが増えます。

「今日の仕事は、少ししか進まなかったので、残念だ。」  
「今日の仕事は、思ったよりかなり進んだので、嬉しい。」

同じ仕事の量を進んだとしても、言葉によって大きな違いがあります。  
進まなかったと思うより、進んだと思うのが、前向きな考え方です。  
残念より嬉しいの言葉が、意欲のプラスエネルギーが増えます。

日頃から自分の心に、プラスのエネルギーを与える言葉を選びましょう。  
そして、その言葉を積極的に使っていきましょう。

心がプラスのエネルギーで満たされ、元気でやる気のある自分になっていきます。

はなたさかあ  
ひにちしきい  
ぬつすくう  
ねてはは、

# 人をほめることで自分も元気に 384



妻が魅力的な女性か、夫がかっこいい男性かどうかは、配偶者の責任なのです。欧米では、いい年をした夫婦がほめ合ったり、愛の言葉をささやき合ったりします。

ああいうほめ言葉が、互いをますますいい感じにします。外国から夫婦で、日本に旅行している人に出会うと、夫婦二人が本当に楽しく過ごしているように、強く感じる場合があります。

詩人の谷川俊太郎は、『長い間、一緒に暮らして、その間芽生える感情こそが、「愛』』と言っています。

お互いに敬愛し合い、固い絆でしっかり結ばれているカップルは、なんともいえない滋味をかもし出し、誰の目にも好ましい印象を与えるものです。

日本人は、ほめることの大切さは、わかっているのですが、なかなか愛情表現をしません。離婚をされた方の多くは、相手をほめることを忘れ、批判することに熱心になったことも原因の一つかもしれません。

私は、朝妻と散歩しながら、妻をほめるようにしています。妻を「素敵な洋服を作ったり、おいしい料理を作ったり、花瓶の焼き物を作ったり、素晴らしい特技がたくさんあって、凄いな。」とほめました。妻をほめると、妻は元気になり、言った私も元気になります。

人をほめることは、夫婦間だけではなく、日常的に人間関係においても、とても大切なことです。

- ☆ あなたの今日の洋服のセンスは、とてもいいよ。
- ☆ こんなに早く仕事が終わるなんて、ビックリ。よく頑張ったね。
- ☆ いい人と巡り会えたね。これから二人は、幸せになると思う。
- ☆ 仕事を手伝ってくれて、いい仕事ことができました。ありがとう。
- ☆ 笑顔が素敵ですね。その笑顔で元気になれる。

気軽に人をほめることができる人と、できない人では、本人自身の人生が大きく変わります。

ほめられる人もほめる人も、元気になります。  
ほめる習慣は、日常的にプラスの発想の習慣にもなるのです。

どんな時も、人をほめることができる、優しい人になりましょう。



# 一日何回も「とっても幸せ」と言おう 396



幸せになるためには、心が清んでいて、美しいほうがいいのです。  
このような人は、人間性が優しく清らかです。

心が濁っていて汚れていては、なかなか幸せになることは、難しいでしょう。  
このような人は、人間性が暗くて貧しいのです。

心の状態に大きな影響を、およぼすものがあります。  
それは、言葉です。

言葉は、「言霊＝コトダマ」からきているので、とても大きな力を持っています。  
何気なく口に出している言葉が、その人の行動や生き方を決めてしまうことがあります。

心が美しくなるためには、自分自身にたくさんの良い言葉を言い続けましょう。  
良い言葉は、嬉しい、楽しい、ありがとう、ついでに、幸せ、許します、などです。

そして、良くない言葉は、決して言わないようにしましょう。  
悪い言葉は、悪口、文句、ついてない、ゆるせない、グチ、などです。

良い言葉の中でも、幸せと強く感じる言葉として、「とっても幸せ」があります。  
一日何回も「とっても幸せ」と言いましょ。う。  
そして、それをずっと長く続けていきましょう。

- ☆ 朝元気に起きた時、「とっても幸せ」
- ☆ 美味しい料理を食べた時、「とっても幸せ」
- ☆ いろんな人と出会えた時、「とっても幸せ」
- ☆ 午前の仕事が済んだ時、「とっても幸せ」
- ☆ 恋人と楽しく話ができた時、「とっても幸せ」
- ☆ 子ども達の笑顔が見れた時、「とっても幸せ」

どんな時でもいいのです。  
あなたが感じた時に、「とっても幸せ」と言葉に出して、言いましょ。う。

この言葉が、心に大きく影響を及ぼして、心が美しくなってきます。  
そして、たくさんの幸せを、あなたに引き寄せることになります。

「とっても幸せ」は、魔法の力を持っているのです。



# 最高の人生だと言おう 472



今あなたの人生の状況は、どんな状況ですか。

- 人生は、最低だ
- 人生は、普通だ
- 人生は、最高だ

この三つから選ぶとしたら、どれになるでしょうか。

人生が、最低だと選んだ人は、日ごろからグチや批判が多く、悪いことが起こっているのかもしれませんが。

人生が、普通だと選んだ人は、特に気にすることはなく、平凡な人生を送っているのかもしれませんが。

人生は、最高だと選んだ人は、幸せ感がいっぱい、人に優しく、良いことが起こっているのかもしれませんが。

ここで、中東の昔話を紹介します。

一人の青年が、ある村の入口にいた老人に、「私は、新しい住居を探しています。この村は、住み心地はいいですか」と尋ねました。

老人は、「おまえが以前暮らしていた村の住み心地はどうだった」と問い返しました。

青年が、「最悪でした」と答えると、老人は「この村の住み心地も最悪だ」と答えました。

数日後、別の青年が村の入口にやってきて、老人に「私は、新しい住居を探しています。この村は、住み心地はいいですか」と尋ねました。

老人が、「おまえが以前暮らしていた村の住み心地はどうだった」と問い返すと、今度の青年は「とてもいい村でした」と答えました。

老人は、「この村の住み心地も、おまえにとってはいいものになるだろう」と答えました。

この昔話が意味していることは、「人の人生は、その人の考え方しだいなのだ」ということです。

人生が、最低だと不平不満を言えば、どんなことをしても、結局上手くいきません。

人生が、最高だと笑顔で楽しめる人は、どんなことをしても、上手くいくのです。

☆ あなたの人生は、どうですか？ 最高の人生です。

☆ あなたは、幸せですか？ 幸せいっぱいです。

☆ あなたは、運がいいですか？ いつも運がいいんです。

☆ あなたは、楽しく過ごしていますか？ 毎日が楽しさいっぱいです。

☆ あなたは、自分のことを好きですか？ 自分が大好きです。

このようにはっきりとプラス思考で、言えるようにしましょう。

フランスの哲学者のサルトルは、「人間の運命は、すべてその人の手中にある。」と名言を残しています。

人生の幸せは、あなたしだいなのです。

# 相手にわかる言葉で話そう 477



コンビニでバイトしてる時、お客さんに「ショートケーキありますか？」と聞かれて、デザートが置いてあるところまで案内しました。

するとお客さんから、「違います！。消毒液です！！」と言われました。

それでも、ショートケーキだと思いこんで、「ショートケーキはございません！！！」と言ひ合いになりました。

この例は、言葉の聞き間違いによるトラブル例です。

このように人間関係のトラブルでは、相手の言った言葉がよく伝わらないことで、トラブルを引き起こす場合があります。

私の経験から、いじめなどのトラブルでは、いじめの発端が、言った言葉を間違っ、悪い言葉として受け止めてしまったことから、トラブルが始まるが多々ありました。

「私は、すごい人間だ」と言うことをアピールするために、難しい言葉を使って話す人がいます。しかし、難しい言葉を使っても、相手は理解できず、「すごい人だ」とは思ってくれないのです。本当の意味で、「すごい人」は、誰にでもわかるような、やさしい言葉で話します。

ブッダは、民衆に仏教を布教する際、誰にでもわかるような、やさしい言葉で説教したと言われて

います。農民には、農民にわかりやすいようなたとえ話を多く使って、また商人には、商人にわかりやすい言葉を多く使って、やさしい言葉で説教しました。

これを仏教では「対機説法(たいきせっぽう)」と言います。

「相手に合わせて、わかりやすく、臨機応変に解説する」という意味です。

- ☆ 子ども
- ☆ 会社員
- ☆ 高齢者
- ☆ 障害者
- ☆ 自分の仕事関係以外の人
- ☆ はじめて出会った人
- ☆ 異性の人
- ☆ 外国人

このようないろいろな人に応じて、わかる言葉で話すように、努めましょう。

本当の意味で「すごい人」は、やさしい言葉・わかる言葉を使いながら、ものすごい内容のことを言っているのです。

ですから相手は、「すごい人だ」と、その人を尊敬するのです。

私のブログも、やさしい言葉・わかる言葉をもっと使っていきたいと思います。

# 自分を応援する友だちが最高 583



誰でも人の言葉の影響を受けやすいものです。  
特に友だちの言葉に、大きな影響を受けます。

最高の友だちとは、自分ことをいつも肯定的に見ていて、どんな時も自分の幸せを応援してくれる人です。

そんな友だちの言葉は、優しさにあふれ、元気をもらうことができます。  
体中がプラスのエネルギーで、あふれてきます。

逆に、自分の幸せを妬むような友だちとは、距離を置いた方がいいかもしれません。  
友だちの言葉に傷つき、悲しくなります。  
体中がマイナスのエネルギーで、あふれるからです。  
幸せどころか、不幸な人生になってしまいます。

応援する友だちは、次のような言葉をよく使います。

- ☆ あなたならできるよ
- ☆ 頑張っている姿が素晴らしい
- ☆ 大丈夫大丈夫
- ☆ 絶対上手くいくよ
- ☆ 何か困ったことがあれば、喜んで協力するからね
- ☆ 自信持ってやっていいよ
- ☆ どんなことがあっても、最後まで応援するよ

こんな言葉に、強く励まされます。  
応援する友だちがいるだけで、心強くなります。

応援する友だちが、最高なのです。

「無理だよ」「あなたができるはずはない」「自分とは関係ないからね」と言うような友だちとは、さようならをしましょう。

応援する友だちをたくさん作って、自分の幸せをつかみ取りましょう。  
応援する友だちは、最高の宝なのです。



# さりげなく気分が良くなる言葉を言おう

## 606



残業で遅くまで残り、みんな必死になって仕事をしている時に、次のような言葉を言う人がいます。

- 今日も残業、嫌だな
- 早く家に帰りたい
- どうして僕たちばかり、こんな仕事をさせられるのか

このような言葉を言われると、多くの人は、イライラしたり、カッとなったりします。職場の雰囲気が悪くなり、仕事に熱が入りません。

このようなグチは、言わない方がいいでしょう。  
ここで、老子の話を紹介します。

中国の思想家老子があるとき、弟子入りを懇願してきた三人の若者に、「今年の夏は本当に暑いね」と言いました。すると、そのうち二人は、「確かにムシムシしていやです」「汗ばんで不快でたまりません」と答えましたが、三人目の若者だけは、「そうですね。こういうときは、冷たい水を飲むと美味しいと思います」と答えました。すると、老子は「おまえは、なかなか見どころがある」と、三人目の若者だけを弟子として迎え入れました。

この若者は、誰が聞いても気分が良くなる言葉を、何気なく口にしたので。その場の雰囲気をくずさず、さらに良い雰囲気に変えていこうという若者の心がけに、老子は、心を打たれたのです。

残業の時は、次のような言葉を言うのもいいかもしれません。

- ☆ みんなの頑張りで、ずいぶん仕事が進んできました。
- ☆ 夜食のおにぎりが、美味しいですね。
- ☆ 窓からきれいな星がいっぱい見えますよ。
- ☆ 何かいいことがあるかも知れませんね。

何気ないプラスの言葉をさりげなく言うことで、みんなの気分が良くなり、雰囲気も少し明るくなります。暗いところには、ほのかに照らす明るい言葉が、ちょうど良いのです。

## 「私がしましようか」を口ぐせに 645



あなたは、こんな言葉が口ぐせになっていないでしょうか。

- 「どうして、してくれないの？」
- 「誰かにして欲しいな」
- 「私の代わりにして欲しい」

このような言葉が口ぐせの人は、少し心配です。  
何でも自分からしようとしません。

誰かに何かをしてもらうことを願っているのです。  
他人まかせの人生になっているのです。

これでは、積極的な生き方はできなくて、運や幸せはなかなか訪れないでしょう。  
運や幸せが訪れるには、誰かに何かをしてあげてを考えましょう。

- ☆「私がしましようか」
- ☆「私にできることはない？」
- ☆「協力しますので、遠慮しないですることを言ってください」

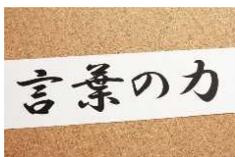
このような言葉を口ぐせにすると、あなたは与える側の人間になることができます。  
そして、人に何かをしてあげるときは、気軽な気持ちで、自分にできる範囲でするのがいいでしょう。

もちろんしてあげたことへの見返りを求めてはいけません。  
見返りを求めない優しさがいいのです。

「私がしましようか」を口ぐせにして、毎日小さな優しさをたくさんの人に、ふりまきましょう。  
小さな優しさが、あなた自身を幸せにすることにもなるのです。



# 好きな言葉をたくさん言おう 709



私の子どもが、朝仕事に行く前に、ある言葉をよく言っています。  
ある言葉とは、「元気があれば、何でもできる」です。  
朝この言葉を言うことで、元気をもらい、やる気を引き出しているのです。  
好きな言葉とは、すごい力を持っていると感心しています。

**ここで人から好かれている言葉（名言）を紹介します。**

- ☆雨を喜び、風を楽しみ。(長嶋茂雄)
- ☆準備しておこう。チャンスはいつか訪れるものだ。  
(エイブラハム・リンカーン)
- ☆どんなに暗くても、星は輝いている。(エマーソン)
- ☆壁は自分自身だ。(岡本太郎)
- ☆あきらめなければ必ず道はある。必ず。(豊田佐吉)
- ☆物語はここから始まるのだ。(手塚治虫)
- ☆夢を見るから、人生は輝く。(モーツァルト)

このような好きな言葉は、人々に大きな力を与えてくれます。

ここで、熊本日日新聞掲載、高齢者の「好きな言葉を食べると活力」を紹介します。

私たち人間は、肉や野菜などを食べて栄養としています。  
私たちは当然のように、このことを理解しています。  
だから自分の子どもにも好き嫌いなく食べることをしつけます。  
しかし、私は好きな言葉も、食べる（体に取り込む）と栄養になると思います。  
朝起きてすぐに、おいしいものを食べる時のように、舌や唇で味わいながら、好きな言葉を一言ずつつぶやいたり、時には声に出して飲み込むと、元気になります。  
例えば「幸せだ」や「ありがたい」など百回口にすると、元気になります。  
反対に「つらい」や「苦しい」などを百回口にすると、落ち込みます。  
何が「幸せ」なのか、何が「つらい」のかを現実に当てはめ、理由を探すからです。  
感情は全て能の働きによるからです。

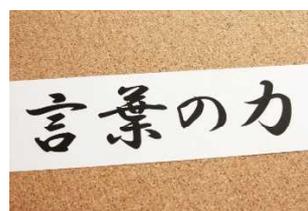
世界で活躍する若い選手が、「あの歌手の歌詞が大好きで、いつも元気もらっています」と歌詞を褒めます。  
このことから、良い言葉を声に出すこと、「食べること」が、活力や原動力の栄養になると思います。  
高齢者施設等でこの話をすると、「膝が痛い」「腰が痛い」などと言っていた利用者さんから感謝されます。  
これからも、良い言葉「好きな言葉」を皆さんと一緒に声に出しながら、余生をボランティアに精進したいと思います。

**良い言葉「好きな言葉」を声に出されているので、きっと元気で幸せな人だと思います。**  
**好きな言葉を食べる（体に取り込む）という考えが、素晴らしいと思いました。**  
**これからも好きな言葉で体に栄養を与えて、さらに長生きされることを願っています。**  
**あなただけの好きな言葉を見つけましょう。**

**そして好きな言葉を積極的に、声に出してたくさん言いましょ。**

好きな言葉が、あなたを元気で楽しくしてくれます。  
あなたの心と感情が、喜ぶのです。

# 肯定的な言葉で明るくなる 859



人に言われた言葉を、耳から聞きます。  
自分にとって、その言葉が嫌な言葉であれば、感情的にムカッときます。

感情的にムカッとくると、その人に対して、嫌な言葉を言い返したり、怒ったりするような行動を起こします。  
これは、嫌な言葉が、そのようにさせているのです。

**嫌な言葉の多くが、否定的な言葉なのです。**

- あなたのことは、嫌いです。
- あなたの話は、役に立ちません。
- そんなことは、絶対ムリです。
- 不可能なことを、させないで下さい。
- このままでは、自分の人生は、お先真っ暗です。

否定的な言葉を、毎日平気で使っていると、自分の運命を、衰退させてしまいます。  
ツキを失ったり、人から嫌われたりします。  
不定的な言葉は、自分の人生を、暗くしてしまうのです。

**否定的な言葉を止めて、積極的に肯定的な言葉を、使いましょう。**

- ☆「できない」という言葉は避けて、「できる」と言う。
- ☆「嫌い」という言葉は使わない。「好き」と言う。
- ☆「つまらない」と言わない。「楽しい」と言う。
- ☆「不幸」という言葉は使わない。「幸せです」と言う。
- ☆「困った」とは言わずに、「こんなの簡単だ」と言う。
- ☆「ムリ」ではなく、「どうにかなる」と言う。
- ☆「不可能」ではなく、「大丈夫です」と言う。
- ☆「役に立たない」と言わずに、「役立つ」と言う。
- ☆「お先真っ暗」という言葉は使わない。「将来は明るい」と言う。

肯定的な言葉を、日常的に使っていると、自分の運命を、好転させていきます。  
ツキが良くなったり、人から好かれたりします。  
肯定的な言葉は、自分の人生を、明るくするのです。

**言葉とは、その使われ方によって、人の人生を左右する、言葉の力があるのです。  
ぜひ不定的な言葉を使わず、意識的に肯定的な言葉を、使いましょう。**