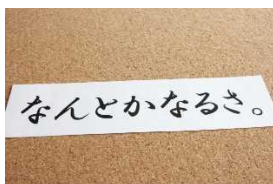


なんとかなるさ 16



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

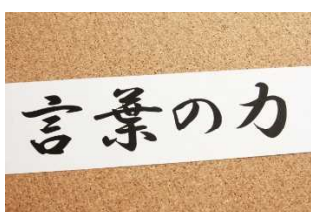
「こ」は、こまった。「た」は、たいへん。「つ」は、つらい。この三つの言葉です。

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。言えば言う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ように思います。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。

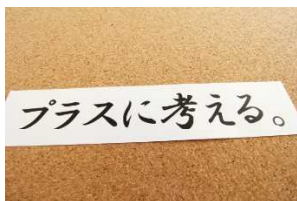
私の子どもが、よく言っている言葉は、「元気があれば、何でもできる。」です。
毎日何回もよく言っています。
自分にプラスの暗示をかけることで、自分自身元気を出し、やる気を引き出しているように感じています。
おかげで毎日立派に仕事をして、元気に楽しく過ごしています。

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ですか。

- 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、言っていないですか。
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。

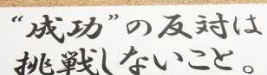
どうしても自分を責める言葉が、浮かんだ時は、深呼吸して、気持ちを落ち着かせて下さい。
そして、プラスの言葉を使って、自分に語りかけて下さい。

- ☆ 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。

☆ 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)

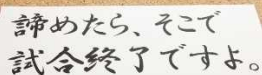
☆ 受けるより、与えるほうが幸福である (新約聖書)

☆ 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。自分にあっ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。

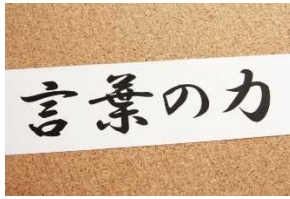
これから、「みなさん元気ですか。」と聞かれたら、「はい、元気です。」と大きな声で、返事をしましょう。

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、何気なく口にしましたのです。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、遠慮しないで言うてください」

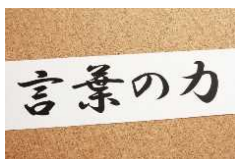
このような言葉を口ぐせにすると、あなたは与える側の人間になることができます。
そして、人に何かをしてあげるときは、気軽な気持ちで、自分にできる範囲でするのがいいでしょう。

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。

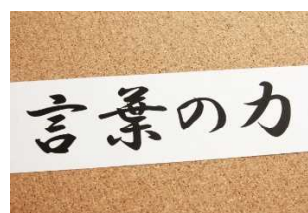
世界で活躍する若い選手が、「あの歌手の歌詞が大好きで、いつも元気もらっています」と歌詞を褒めます。
このことから、良い言葉を声に出すこと、「食べること」が、活力や原動力の栄養になると思います。
高齢者施設等でこの話をすると、「膝が痛い」「腰が痛い」などと言っていた利用者さんから感謝されます。
これからも、良い言葉「好きな言葉」を皆さんと一緒に声に出しながら、余生をボランティアに精進したいと思います。

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。**