

# あなたは一人じゃない 65



あなたは、人から意地悪されたこと、悩みがなかなか解決できないこと、寂しくて寂しくてたまらないこと、窮地に追い込まれたことなど、ありませんか。

そんな時は、周りの様子が見えなくなり、自分が一人ぼっちに、なったように感じます。そして、周りのみんなが自分を嫌っているように、感じてしまいます。

自分一人でみんな抱え込んでしまって、なかなか迷路から抜け出せません。

しかし、そんな時でも、心配することはありません。あなたは、一人ぼっちでは、ありません。どんな時もあなたを応援してくれる多くの人がいるのです。兄弟姉妹・両親・祖父母・友だち・会社の同僚・恋人などみんながあなたの幸せを願って、手を差し伸べてくれます。

友だちに、今の本当の気持ちを、聞いてもらいましょう。両親に電話で、思いを伝えましょう。少しだけ勇気がいるかもしれませんが、きっとあなたのことを理解し、味方になってくれるはずです。

**みんながあなたを愛しているのです。あなたの応援団です。あなたは、一人じゃないです。そう強く思って、迷路を突破して下さい。きっと明るい光が見えてくることでしょう。**



# つかず・離れず・干渉せずで仲良く 92



世間で熟年離婚が話題になっています。これは熟年離婚だけでは、ありません。芸能人などは、結婚したかと思うと直ぐに別れてしまうスピード離婚があります。愛情いっぱい結婚し、多くの方々からの祝福を受けたのに、大変残念なことです。決して離婚がいけないのではありませんが、もっと夫婦で上手くいく手立てはないのでしょうか。

ここで、熟年離婚の事例を紹介します。

定年退職の日、家に帰ると妻の荷物が全て消えていました。そして、リビングのテーブルの上には離婚届と弁護士の名刺。焦ってあちこちに連絡するも、誰からも妻の情報は聞き出せませんでした。他県で暮らす娘まで「お母さんも定年でしょ、財産分与でもめないでね」と突き放される始末。いったい今まで何が不満だったのか、全くわからず……。翌朝弁護士事務所に連絡すると、これからは直接の連絡は全てこちらにお願いしますと言われ……。預貯金は生活費以外凍結されていました。妻は二度と私に会う気はないそうです。ただただ青天の霹靂です。目の前が真っ暗です。

突然の熟年離婚、お互い大変だと思います。結婚した時は、愛情いっぱいだったと思いますが、いつの間にか二人の心が、離れてしまったのです。

夫婦と言えども、全く別々の人間です。生まれ育った環境・両親等・考え方・職場・趣味など大きな違いがあります。どんなに愛情があっても、お互いの違いを理解し合い、認め合うことが大切です。そして、お互いを尊重できるように、お互いが日々努力をしてこそ、仲が良い夫婦関係が長く続くのです。

そこで、「つかず・離れず・干渉せず」で、行動することをお勧めします。

## ☆つかず

相手に、ベタベタとくっつき過ぎない。外出する時など、いつもついて行くなど、追っかけまわさない。家の中でも監視するようにしない。

## ☆離れず

相手から、離れてしまわない。外出する時は、たまにはいっしょに行き、食事などをする。家で、顔を合わせ、会話をする。

## ☆干渉せず

相手がすること、していること、言うことを尊重する。批判したり、口出しをしない。やりたいことを自由にやらせる。

夫婦だから、自分の思うようになる、自分の言うことを聞く、自分の考えがわかると考えるのは、傲慢な考えです。長年連れ添った夫婦でも、意外に分からないことが多いのです。「つかず・離れず・干渉せず」で、夫婦間に、適度な距離を置いてみたら、いかがでしょうか。お互いそこに居てくれるだけで、感謝・感謝・感謝なのです。

夫婦関係のことを話しましたが、これは、日頃の職場などでの人間関係にも生かすことができますでしょう。

# 家族いっしょに過ごす 349



今は、家族のかたちが、ずいぶん変わってきました。  
昔は、音楽といえば演歌、スポーツといえば野球と決まっていました。  
家族ぐるみで、テレビにかじりついて見たり、応援しました。

家族で同じ時間を過ごし、いっしょに話したり、感動を分かち合ったりしました。  
喧嘩もありましたが、家族が楽しく仲良く暮らしていました。  
家族がいっしょにいられることで、幸せ感がありました。

今は、家族で同じ話題や同じ時間を共有することが、少なくなってきました。  
それぞれの趣味や興味が違い、それぞれが別々のことをしています。

ゲーム、インターネット、SNS などが発達し、直接家族と話さなくても、一人で自由に楽しめるのです。

核家族化が進み、息子世代や孫世代と別々に暮らしている人が、多くいます。  
今は、全国の高齢者の約六割が一人だけ、もしくは夫婦だけで生活しています。

孤独は、高齢者だけの問題では、ありません。  
家族で、同じ家庭にしながら、いっしょに過ごすことが、少なくなりました。  
部屋に閉じこもって、一人で過ごしている人もいます。  
家庭においても、孤独になっている人も多いのです。

家族いっしょに、過ごすようにしましょう。

- ☆ 起きたら挨拶、寝るときも挨拶をする。
- ☆ 家で食事を、いっしょに食べる。
- ☆ いっしょに今日の出来事などの話をする。
- ☆ テレビをいっしょに見る。
- ☆ 誕生日、正月、クリスマス、父・母の日などお祝いをする。
- ☆ いっしょに旅行、映画、ショッピング、外食などに行く。
- ☆ いっしょにゲームなどをして遊ぶ。

このように日頃から、できるだけいっしょに、過ごすといいでしょう。  
いっしょに過ごすと、楽しいのです。  
喜びや悲しみも、共有できます。

一人で暮らしている人は、たまには家族のもとに帰ったり、電話で話をしましょう。  
ぐっと家族が、近くに感じることができます。

**家族といっしょにいるだけで、みんなが幸せになれるのです。**

# 美味しいと言うと美味しくなる 362



幸せに生きるためには、毎日を健康に生きることです。  
健康に生きるためには、毎日三回食事を取ることです。

食事は、体中に栄養を与えるだけでなく、元気のエネルギーも与えてくれます。  
病気などで食事ができない時は、お腹がすくだけでなく、元気も出ません。

それだけ毎日の食事は、生きていく上で重要な役割を果たします。  
さらに元気になるためには、美味しい食事を取ることです。

美味しい食事は、満足感や喜びを与えてくれます。  
まさに至福のひとときを、味わうことができます。

美味しい食事を取るためには、「美味しい」と声に出して言うことを、おすすめします。  
心の中で、おいしいと思うだけでは、いけません。  
必ず声に出して、自分や周りに聞こえるように、言うことをおすすめします。

- ☆ 美味しいと言うと、美味しさが増してきます。
- ☆ 美味しいと言うと、作った人が喜びます。
- ☆ 美味しいと言うと、料理も喜んでくれます。
- ☆ 美味しいと言うと、体が気持ち良くなります。

美味しい時だけ言うのでは、ありません。  
あまり美味しくなくても、美味しいと言いましょ。

いつも美味しいと言う人には、次から次に美味しい食事が用意されます。  
私は毎日、妻が自慢の料理の腕で、美味しい食事を食べさせてくれます。  
毎回美味しいと声に出して言い、とても感謝しています。

**せっかくなら毎日美味しい食事を取ることができるように、美味しいと言いましょ。**



## 家族が明るくなるのはどんな時 398



私の家が、とっても明るくなる時があります。  
それは、隣の家に住んでいる孫(二歳)が、私たちの家に来た時です。

孫がいるだけで、家中が明るくなります。  
毎日夕方孫がやってきて、妻とお風呂に入ります。  
妻と孫が、お風呂でいっしょに遊べます。  
いつも笑い声が、聞こえます。

お風呂から上がると、私が孫の体をタオルで拭いたり、洋服を着せたりします。  
洋服を着るやいなや、おもちゃを見つけて、楽しく遊びはじめます。  
私や妻もいっしょに、遊べます。

しばらく遊んだ後に、孫は隣の家に帰ります。  
家中が、なんだか静かになります。  
子ども(孫)は、そこにいるだけでも、周りを明るくしてくれます。

親と子どもがいっしょに住んでいる家族は、どんな時に明るくなるのでしょうか。

- ☆ みんなが笑っている時(笑顔が楽しさを伝えます)
- ☆ 楽しい話をする時(今日みんなが楽しかったことなどを話して、楽しさを分け合います)
- ☆ みんなで、ご飯を食べている時(食事をいっしょにすると、美味しさも倍増します)
- ☆ 宿題などやることをやり終えた時(今日することが、ちゃんとでき満足で、笑顔になります)
- ☆ みんなで、テレビゲームやトランプなど、一緒に遊んでいる時(勝ち負けと、人との関わりの楽しさに溢れます)

こんな家族は、いつも明るくて、楽しい家族だと思います。  
みなさんの家族は、このような明るい家族でしょうか。

家族が明るくなるかどうかは、家族みんなが、明るい家族にしたいと願い、意識して生活しているかにかかっています。

家族が明るい、一人一人が、とても幸せなのです。  
今以上に明るい家族になれるように、ほんのちよっと努力してみましょう。



# 夫婦円満の秘訣 541



結婚してあっという間に、三十年以上になります。  
その間、夫婦とも仕事をしながら、子どもを育ててきました。

定年退職後は、二人とも仕事をしていません。  
毎日自由に過ごしています。  
それだけ夫婦が、いっしょにいる時間が長くなりました。

人間関係の悩みの中に、夫婦関係での悩みが多いそうです。  
日常茶飯事いっしょに生活をする関係上、悩みが尽きないのかもしれない。

どのようにしたら、夫婦円満で過ごすことができるのでしょうか。  
夫婦円満で、笑顔で毎日楽しく過ごせたら、幸せでしょう。

そこで、私なりの経験から、夫婦円満の秘訣を紹介します。

- ☆ 悪口を決して言わない
- ☆ 良いところをどんどんほめる
- ☆ 自分の理想とする妻(夫)を相手に求めない
- ☆ 期待値を60%程と考える
- ☆ 互いの意志や考えを尊重する
- ☆ したいことを自由にしてもらう
- ☆ お金の使い方を制限しないで、思うようにしてもらう
- ☆ 相手の親・祖父母・親戚関係の批判をしない
- ☆ 散歩、食事、買い物、映画、旅行など必要な時に、いっしょに行動する
- ☆ 日常的に会話を楽しむ
- ☆ 困っていることがあれば、助けたり応援したりなど、相手が喜ぶことをする
- ☆ 家事など必要な役割分担をする
- ☆ 趣味や習い事に干渉しない

だんだん年を取るにつれて、夫婦でいることのありがたさを感じるようになりました。  
私の好きな言葉に、「つかず・離れず・干渉せず」があります。

この言葉のように、お互いが引っ付きすぎない、離れすぎない、干渉しないで、毎日楽しく、自由に過ごしていけたらと願っています。



# 家族を大切にしている人は、信頼できる 570



皆さんは、家族を大切にしていますか。  
祖父母・父母・兄弟姉妹・妻・夫・子どもたち・孫・ご先祖がいます。  
家族といっしょに生活します。  
家族といっしょに悩み苦しむ、喜び合います。  
家族といっしょに人として、成長します。  
家族に対する愛情は、誰でも深くなるのです。  
家族との絆も強く固いのです。

**家族を大切にするのが、自然なのです。**  
**そして、家族を大切にできる人は、誰からも愛され、信頼される人なのです。**

私が知っている人で、家族を大切にしている人がいました。  
休みの日には、家族で遊んだり、楽しく食事をしたり、旅行に行ったりして、いつも家族を大切にしていました。  
もちろん仕事も、日々良く努力をされていて、周りの人からも信頼を得ていました。  
逆に私が知っている人で、家族をあまり大切にしない人がいました。  
家族の悪口を言ったり、仕事ばかりで、いっしょに家族と過ごすこともありませんでした。  
不思議なもので、この人は、他の人から信頼を得られず、孤立することが多くありました。

**「論語と算盤(そろばん)」の著者、渋沢栄一は、第一国立銀行をはじめ、五百あまりの会社を設立しました。**  
**渋沢栄一は、次の言葉を残しています。**

そもそも人間にはどれほどの知恵があっても、その知恵に親切なところがないと、その知恵は悪知悪覚となり、悪いことをして人を害し、身を損なってしまふ。  
そこで、私は人を使うときには、知恵の多い人より人情に厚い人を選んで採用している。  
孝弟(父母や目上の人によく仕えること)の道をわきまえ、親兄弟を大切にしている心のある人を好んで採用する。

そういう人はまず安心して使うことができる。  
人情の厚い人、孝弟の道をわきまえた人物を集めて公務員とし会社員とすれば、けっして不始末を生じ破綻を起こす心配はない。  
今の社会は、以前に比べ、一日中仕事に追われることは少なくなりました。  
家族を大切にしている時間が、確保できるようになってきました。

**人間関係の根本は、家族なのです。**  
**家族を大切にしている人が、信頼される人なのです。**

**いつでもどこでも家族への思いを、大切に生きていきましょう。**  
**家族は、自分の宝なのです。**

## 嫁・しゅうとめは譲り合おう 618



家庭における大きな問題として、嫁としゅうとめの関係があります。せつかく幸せな家庭を築こうと思っても、嫁としゅうとめがいつもケンカしていたのでは、幸せな家庭にはなりません。

**お互いが自己主張することで、折り合いがつかずケンカになることが多いのです。ここで、地獄と極楽の嫁としゅうとめの話をします。**

旅人が、地獄にある嫁としゅうとめが同居する家庭に行ってみました。そこでは嫁としゅうとめがケンカしている真っ最中でした。ケンカの理由は、嫁が、床にあった茶わんにつまずき、割ってしまったことにありました。しゅうとめは、「ちゃんと下を見て歩かなければダメじゃない。大切な茶わんをどうしてくれるの」とカンカンです。

一方、嫁の方は、「こんな所へ置くからいけないのよ。私がもし踏んづけてケガでもしたらどうしてくれるの」とこれまたカンカンです。両方が怒りだし、収まりそうもありません。この状況の原因は、「自分が絶対に正しい。悪いのは相手」という考え方です。反省するとか許すとかいう気持ちはまったくありません。

旅人は今度は、極楽の世界の同じ家庭をのぞいてみました。やはり嫁がつまずいて茶わんを割ってしまったのですが、しゅうとめは「私がそんな所へ茶わんを置いて申し訳ないことをしたわ。ケガはない？」と反省しています。

一方、嫁の方も「大変申し訳ないです。大切な茶わんを割ってしまって、なんておわびしていいのやら。本当にごめんなさい」と反省し、心から謝っています。お互いに相手のことを思いやり、二人はいつまでも仲がいいのです。二人はとても幸せそうです。

嫁もしゅうとめも今まで育ってきた環境や考え方が、大きく違うのです。お互い自分の思い通りにさせようとするのが無理なのです。

**お互いが優しさと思いやりを持って、譲り合うようにすると、極楽の嫁・しゅうとめのように、必ず上手くいくものなのです。お互い見栄を張らず、努めて譲り合うようにしましょう。**





# 夫婦でも違う人間同士 652



親の反対を押し切って、結婚した人がいました。

お互い愛情いっぱい、結婚したのです。

ところが結婚して数十年たつと、夫婦関係があまり上手くいきませんでした。

夫婦間に大きな溝があり、生活のなかでお互い会話が少なく、いっしょにいることがお互い嫌な様子でした。

このように夫婦関係で、相性が合わなくなったり、愛情がなくなったりなどして、悩んでいる夫婦が多いのです。

- 家にいない方がホッとする
- 亭主元気で留守がいい
- 家庭のことは、何もしてくれない
- 顔も見るとイヤ

悲しいことに、このような感情を抱いてしまっているのです。

どうしてそんなふうになってしまうのでしょうか。

- ◎ お互いの欠点が、鮮明になってくる
- ◎ お互いの欠点ばかりを見てしまう
- ◎ 相手を自分に合わせようとするが、相手が変わらない
- ◎ お互いのしたいことが制約されて、自由にできない
- ◎ 相手に合わせるに苦痛と感じてしまう
- ◎ ちょっとしたこと、お互いの悪口を言い合う

夫婦の年齢に限らず 20 年以上婚姻期間があった夫婦が、離婚することを熟年離婚と言いますが、この熟年離婚が増えています。

主な理由として、子どもの自立により親としての役目に一区切りついたことや、夫が定年退職をしたことで老後の生活を考え直すことが関係していると思われます。

ではどうしたら夫婦関係が上手くいくのでしょうか。

- ☆ 相性が合わないのは、当たり前だと認識する
- ☆ お互いの価値観に違いを認め、それぞれの価値観を尊重する
- ☆ それぞれがしたいことをして、毎日を楽しみ過ごす
- ☆ 違う人間同士だから、お互い学び合い、成長する
- ☆ 相手のいいところをほめ、認め合う

このように夫婦関係を深刻に考えずに、楽天的に考えるといいでしょう。

くつつきすぎず、離れすぎず、干渉しすぎないで、適度な関係で楽しく過ごしましょう。

お互い生まれも育ちも、性格も価値観も違うのです。

夫婦でも違う人間同士なのです。

違う二人が、夫婦として長い間生活していることこそ、人間としての価値であり、大きな成長なのです。

# 親は子どもから自立しよう 710



**安泰寺第9代住職（ネルケ無方）が、次のような話をされました。**

安泰寺によく中学生や高校生をつれてくる親がいます。

「バカ息子をビシバシ教育してください」と私に言います。

親の気持ちより、ここで修行するはずの本人の気持ちが聞きたいのです。

「君自身はどうか？ 本気で修行したいと思っているのか」と聞くと、やはり親が子どもにかわって答えるのです。

「もちろん本人も修行したいと思っています。そうですね〇〇くん？」

ところが、自分の足で山を登らないで、親の車に乗せられてお寺に来た人のほとんどは、途中で挫折します。

「帰るときだけは迎えに来ないで、自力で家まで帰って来させてください」と親に説明をしても、「まだ子どもですし、私たちも心配ですから、その時はちゃんと迎えに上がります」と言うのです。

ああ、それではまるで幼児の保育所への送り迎えではありませんか。

**この話から、子どもの自立ためには、親が子どもから自立することが重要であることを強く認識させられます。**

**親は、子どもが幼い頃は、子どものお世話で必死になります。**

**しかし、中学生や高校生・大学生、さらには大人になっても、親が幼い頃と同じように、お世話をするのです。**

そうであれば、親は子どもからの自立ができていないことになり、そのことで子どもは、親からの自立を妨げられていることになります。

子どもの成長と共に、親は子どもから自立することで、子どもの自立を高めなければならないのです。

ここで、ハリール・ジブラーンという詩人の「子どもについて」という詩の一部を紹介します。

**あなたの子は、あなたの子ではない**

**いのちがいのちを求める、その息子であり娘である**

**あなたを通してこの世に出てきたにすぎず、あなたから来たものではない**

**あなたと共にいるものだが、あなたのものではない**

**自分の愛を与えても、自分の考えを与えるな**

**彼らには、自分の考えがあるのだから**

**彼らの身体を自分の家で住まわせても、彼らの魂をそこで住まわせるな**

**彼らの魂は未来という家に住んでいるのだから、あなたは、その家を訪れることはできない、たとえ夢の中でも・・・**

**あなたは、子どもという生きる矢を放つ弓なのだ**

この詩人は、欧米ではシェークスピアと老子に続く、三番目に売られている詩人だと言われています。

あなたの子は、あなたの子どもではないのです。

あなたは、子どもという生きる矢を放つ弓で在り、子どもは未来に放つ矢なのです。

**このことを親として、強く意識しましょう。**

**そして、子どもの輝かしい未来のために、親は子どもから自立をしましょう。**

# 親が幸せなら子どもも幸せ 760



親が幸せなら、子どもは幸せを感じて育ち、幸せな大人になります。  
幸せな子ども時代を過ごすと、たくさんの楽しい思い出、幸せな思い出ができます。

すると大人になっても、いつも幸せな思い出に、包まれることができます。  
そういう人は、朗らかに心穏やかに生きることができます。

周囲との人間関係も上手くいき、自分の生き方にも、不安や疑問を抱きません。  
仕事でも勉強でも、自分の夢や目標に向かって、懸命に努力することができるのです。

**そこで、親は子どもに、たくさんの「幸せ体験」をプレゼントしましょう。**

- ☆楽しいこと嬉しいことをいっしょに経験し、たくさん笑いましょう。
- ☆ちょっとしたことでもいいので、大いに子どもをほめましょう。
- ☆子どもと楽しいおしゃべりをしましょう。
- ☆子どもに対して、優しい言葉や温かい言葉を使いましょう。
- ☆いっしょに思いっきり遊びましょう。
- ☆子どもの前で、いつも明るく元気に過ごしましょう。
- ☆辛いこと苦しいことがあっても、子どもの前では、できるだけクヨクヨしないようにしましょう。
- ☆いつも家族を大切にしましょう。
- ☆子どもといっしょに、たくさんの人と楽しく交流しましょう。

**このような「幸せ体験」を日常生活の中で、経験することで、幸せが大きく育ちます。**

**お父さん、お母さんが幸せなら、子どもも幸せの感性が高まり、大人になってからも幸せな人生を歩いていけるのです。  
それが、子どもにとって、人生の大きな宝となるのです。**



# 7つの絆で夫婦仲良く 881



芸能人で結婚した時は、あんなに仲が、良かった夫婦だったのに、急な離婚会見で、驚くことがあります。

しかし、芸能人の中でも、若い頃は、仲が悪そうに見えた夫婦だったのに、歳を取ってから、大変仲がよく、幸せそうに見える、夫婦がいます。

**夫婦関係は、外から見ただけでは、わからない、不思議なものです。  
ここで、『夫婦の7つの絆』を、紹介します。**

20代の夫婦の絆は「愛情」・・・愛があれば、それで十分。

30代の夫婦の絆は「希望」・・・まだ相手に、希望を託しています。

40代の夫婦の絆は「忍耐」・・・いろいろあっても、我慢です。

50代の夫婦の絆は「諦め」・・・こんなはずでは、なかったが・・・。

60代の夫婦の絆は「感謝」・・・ようやくこの気持ちが、出てきます。

70代の夫婦の絆は「労（いたわ）り」・・・お互い老化が、始まります。

80代の夫婦の絆は「墓参り」・・・どちらかが、欠けてくる頃です。

**年代ごとに、違った夫婦の絆が、あります。  
このような絆を経て、夫婦の関係が、深まるのです。**

**私の場合は、今60代の夫婦関係であり、毎日「感謝」「感謝」「感謝」の絆で、お互い仲良く、過ごしています。**

**皆さんも、『夫婦の7つの絆』で、いつまでも夫婦仲良く、お過ごし下さい。**



# 結婚の名言から学ぼう 904



人間の歴史において、多くの男と女が、めぐり逢い、結婚し、子どもをもうけました。その子どもや孫が、また結婚し、子どもをもうけることを繰り返し、今日に至っています。

いまだに、結婚してこうすれば、理想の家庭ができる、円満な夫婦ができるという、特效薬、羅針盤は、ありません。

「人形の家」で知られるイプセンは、「結婚生活という、この激しい大海原を乗り切る、羅針盤は、まだ発見されていない」と、言っています。

結婚とは、面白みと同時に、難しさがあります。そこで、結婚に関する5つの言葉を、紹介します。

**1番目は、フランスの女流作家、スタール夫人の言葉です。**

「結婚は、男にとっては、1つのエピソードにすぎないが、女の生涯にとっては、それは歴史である」

男性の責任は、重大なのです。

**2番目は、イギリスのことわざです。**

「結婚は、楽しみを半分に、喜びは2倍にしてくれる。ただし、生活費は、4倍に跳ね上がる」

いかにも、イギリスらしいユーモアです。

いつまでも新婚気分で、ウハウハしていると、家計に響いてくることを、教えています。

**3番目は、イギリスの作家、サマーセット・モームの言葉です。**

「男は結婚することにより、女性の賢さを知り、女は結婚することにより、男性の愚かさを知る」

男はいつの間にか、女房に頭が上がらなくなります。

気をつけないと、恐妻家になっていくことを、教えています。

**4番目は、武者小路実篤（さねあつ）さんの言葉です。**

「人間はバカなもので、独身のときは、結婚したときの喜びを空想し、結婚すると、独身時代の喜びを空想する」

多くの人は、このような心境を、持つのでしょうか。

**5番目は、森繁久弥さんが、金婚式の挨拶で、言われた言葉です。**

「私たち2人は、愛していたから結婚したのではありません。結婚したから、真剣に愛し合ったのです」

結婚50年の歴史と愛を感じる、深い言葉です。

人生の達人などの結婚に関する、深い言葉ばかりです。

結婚に関する価値観は、人それぞれなのです。

結婚していない人、結婚生活を過ごしている人も、この名言から、生きるヒントを、学びましょう。

思い当たること、反省することが、きっとあることでしょう。