

元気に笑うといいことが起こる 1

(ブログ514 笑顔)



いつも笑顔の人と、いつもしかめっ面の人では、どちらの人が明るい人でしょう。それは、明らかにいつも笑顔の人が、明るい人なのです。

毎日を笑顔で生きる人と、笑顔でない人では、人生も大きく違ってきます。毎日を笑顔で生きる人が、幸せで充実した人生を送ることができるのです。笑顔は、人が生きる上に大きな力を与えてくれるのです。

「笑う門には福来たる」ということわざがあります。
「明るく元気に笑う人には、幸運がやって来る」という意味です。

実際どのようないいことが、起こるのでしょうか。

- ☆ 気持ちが明るく楽しくなり、前向きに考えるようになる
- ☆ 人間関係が良好になり、たくさんの人との出会いや縁ができる
- ☆ 仕事が上手いき、協力を得ることができる
- ☆ 趣味や旅行など楽しいことに挑戦できる
- ☆ 恋愛などいい人との出会いが生まれる

このような幸運が、やって来るのです。
もし不運がよく起こるような人であれば、日頃から笑顔が少なく、少ししかめっ面の顔になっているのかもしれませんが。
今からでも元気に笑う機会を増やせば、しだいにいいことが起こるようになるでしょう。

ゴルフの全英女子オープンで、見事優勝した渋野日向子は、日本人二人目のメジャー制覇を成し遂げました。
ギャラリーは、「あんなに笑顔でゴルフしている選手を見たことがない」「スマイルがビューティフル」と渋野のプレイと笑顔に大絶賛でした。
その笑顔が、優勝をプレゼントしたのかもしれませんが。

幸福の神様は、みんなの笑顔が大好きなのです。
元気に笑うと幸せになれると信じて、大いに元気に笑いましょう。



自分から先に微笑もう 2

(ブログ804 笑顔)



自己中心的な人は、自分のことでいっぱいです。
他の人のことを思いやったり、考えたりする余裕がないのです。

他の人に対して、日頃から次のように、思ってしまうます。

- 誰も私に対して、微笑んでくれない。
- 職場の同僚は、挨拶もしてくれない。
- 友だちは、私の誕生日に、プレゼントもくれない。
- 私だけには、良い情報が、入ってこない。
- 彼とケンカしたけど、彼が許してくれない。

このように自分が被害者であるように、感じてしまいます。
自分の期待に、誰も応えてくれないと、思ってしまうます。

本当にそうでしょうか。
ここで、一つの詩を紹介します。

**もしあなたが、誰かに期待した
ほほえみが得られなかったら
不快になる代わりに あなたの方から
ほほえみかけてごらん下さい**

**実際、ほほえみを忘れた人ほど
あなたからのそれを
必要としている人はいないのだから**

相手こそ、私の欲しいものを、私以上に必要としているのです。
自分が得ることができない時は、自分から先に与えるようにしましょう。

- ☆自分から先に、微笑みましょう。
- ☆自分から先に、挨拶をしましょう。
- ☆自分から先に、プレゼントをしましょう。
- ☆自分から先に、良い情報をあげましょう。
- ☆自分から先に、許しましょう。

相手が求めるものを、先に与えると、相手もあなたに、与えることができるのです。
勇気を出して、自分から先に、与え続けましょう。

与え続けることで、自分の人間性が高まり、人間関係も豊かになるのです。

朝のおはようで元気になろう 3

(ブログ327 挨拶)



今日も家族から、朝の元気な挨拶「おはようございます。」が聞こえてきます。私も大きな声で、「おはようございます。」と挨拶をします。

朝のおはようの挨拶で、体中に元気が漲ってきます。今日も元気いっぱい、楽しい一日になりそうな気がします。

朝の元気なおはようの挨拶は、今日一日のスタートです。今日一日素晴らしい日になるかどうかは、朝の元気なおはようの挨拶で決まります。

次の挨拶が、できると最高です。

- ☆ 明るく大きな声で、挨拶をしよう。
- ☆ いつでも誰とでも、挨拶をしよう。
- ☆ 気がついた時に、進んで挨拶をしよう。
- ☆ どんな時も元気な挨拶を、毎日続けよう。

誰でもおはようの元気な挨拶が、好きです。元気な挨拶で、お互いのコミュニケーションが、できます。元気な挨拶ができる人が、誰でも大好きなのです。

朝から元気な挨拶ができる人は、素晴らしい一日・人生が送れるでしょう。



心ある挨拶 4 (ブログ689 挨拶)



日常生活の中で、挨拶は必要なものです。

- おはようございます
- こんにちは
- 失礼します
- こんばんは
- お休みなさい
- いってらっしゃい
- ようこそ
- はじめまして

このような挨拶を、いろいろな人に対してします。
挨拶をする人は、形式的に挨拶をただで、終わっている人が多いようです。
心ある挨拶までには、至っていないのでは、ないでしょうか。

「挨拶(あいさつ)」という言葉の語源は、禪にあります。
禪の師匠は、弟子に会うと「調子はどうですか」と声をかけ、その際、弟子の様子をよく観察するのです。

きちんと返事をするか、声の調子や表情はどうか。
こちらの目を見て、返事を返しているか。
後ろめたく思っているかのように、目をそらさないか。

そう観察することで、師匠は弟子の心の状態や、修行・悟りの進み具合を探るのです。
そのような目的を持って、声をかけるのが「挨拶」です。
師匠は、たんなる社交辞令で、挨拶しているのでは、ありません。

私たちにとっても、日々の挨拶は、人間関係を円滑にしてくれるものです。
形式的に挨拶をただでは、人間関係は深まりません。

ですから、それに禪の心構えである「観察」をつけ加えましょう。

- ☆ いつもより楽しく笑顔で挨拶をしてきたら、「いいことがあったみたいですね」と一緒に喜んであげる。
- ☆ 落ち込んだ顔で挨拶をしてきたら、「どうかしたの。私にできることはない」と気にかけてあげる。
- ☆ 気分が悪そうな挨拶をしてきたら、「具合が悪くはない。仕事のことは、心配しなくてもいいよ」と心配してあげる。

そうすることで、お互いの「心と心」が、触れあっていくのです。
心ある挨拶が、本当の挨拶なのです。

キレイな部屋で気持ち良く 5

(ブログ633 無言掃除)



毎日生活する場所は、どこでしょうか。
それは、あなた自身の部屋なのです。

不思議なもので、あなたの部屋には、あなたの心が現れているのです。
住んでいる場所は、住んでいる人と関係が深く、運氣とかツキというものに深く関係しています。

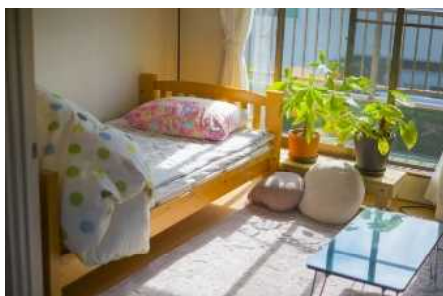
運がいい人の家を訪ねると、キレイに掃除されていて、整理整頓がなされ、つい長居したくなるような心地良い空気が流れています。
おもしろいことに、ものすごく成功している人は、ものすごくキレイ好きだったりします。

反対に、「この人って、実力はあるのに今ひとつ伸びないなあ」というような人の家を訪ねると、雑然と散らかっていて、なんとも落ち着かない雰囲気ということがあります。

そこで、まずはあなたがツイていないと感じるならば、部屋の掃除をすることをおすすめします。
部屋がキレイになれば、家全体をキレイにするといいでしょう。

運の神様は、「整理整頓されたキレイな部屋や家」が好きなのです。
キレイな部屋や家であれば、みんなが訪れやすい良い空間になります。

するとあなたにとって、幸運な人の縁が運ばれてくるかもしれません。
いつもキレイな部屋で気持ち良く過ごす、心もキレイな人になるのです。



使った物はきちんと片付けよう 6

(ブログ862 無言掃除)



いろいろな職場を見て回ると、すぐにその職場の状態が、わかることがあります。それは、社員の机の上の整理・整頓が、できているかです。

机の上がきれいであれば、日頃から小さい事まで、気配りがなされ、美しい環境作りに、取り組んでいることが、わかります。そのような職場の状況は、会社が上手くいって、人間関係も良好なのです。

学校においても、子どもたちの靴箱の様子を見てみると、落ち着いている学校は、靴がきれいに整理・整頓されています。荒れている学校は、靴がバラバラな状態で、置かれているのです。

曹洞宗の開祖である道元禅師が、次の言葉を、残しています。

**高い場所に、片付けておくべきものは、
高いところに、きちんと安置しておきなさい。
低いところに、置くべきものは、
低いところに、ていねいに片付けておきなさい。**

この言葉は、「食事の用意に使った道具は、使い終わった後、所定の場所に、きちんと片付けておきなさい。高い場所にあった道具は、きちんと高いところへ安置し、低いところにあった道具は、低いところに、ていねいに片付けておきなさい」と、伝えています。

どうしてそんな小さなことを、言っているのかと、思うかも知れませんが、しかし、そこには道元の深い教えが、あるのです。

この言葉の本当の教えは、「ものを所定の位置に、きちんと片付けることで、自分自身の感情の整理ができ、心が平安になる。逆の言い方をすれば、身の回りのものが、散らかっていることは、心の乱れにつながるから、注意しなさい」と、いうことです。

感情が落ち着いて、何事も集中して取り組める人は、周りの環境にも、気を配ることができるのです。逆に、感情がイライラして、集中力に欠ける人は、周りに対する注意も、散漫なのです。

そんな人は、仕事で使っているデスク、作業用の道具箱、食器棚、靴箱、本棚、衣類ケースなど、自分の周りにあるもの・使ったものを、所定の場所に、きちんと片付けましょう。

**片付ける行為を通して、感情が整理され、落ち着きを、取り戻せるのです。
片付けは、落ちついた心を、取り戻す大切な機会なのです。**

素直な心で話を受け止めよう 7

(ブログ441 素直な心)



先生や師匠、上司から何かを教えてもらった時に、素直に「はい、わかりました。」とすぐ返事を返せる人は、意外と少ないように思います。

学ぼうとする意志はあっても、ついつい「でも・・・」「だって・・・」と言い返したり、反論したりします。

このことは悪いことではありませんが、言われたことを、しっかりと受け止めて、自分のものとすることも大事です。

なかには、話がまた始まったと思い、聞いているふりだけをしている人もいます。

ここで寓話の「空の茶碗」を紹介します。

ある禅の高僧が、弟子の一人を拙宅に招いた。

「教えを得るにはどうすればいいか。」と言う弟子の悩みを話し合ううちに、「さすれば・・・」と高僧はお茶を用意した。

そして師は弟子の茶碗にお茶を注ぎはじめた。

しかし、一杯になっても、まだ注ぎ続けた。

お茶は茶碗からあふれて、卓へとこぼれ、すぐに床へとこぼれた。

とうとう弟子は言った。

「もうおやめください。お茶はあふれております。もう茶碗には入りません。」

師は言った。

「よくぞ見てとった。お前についても同じことが言える。私の教えを得ようと思うならば、まず頭の茶碗を空にしなさい。」

空の茶碗は「素直な心」、お茶で一杯になった茶碗は「素直でない心」のたとえです。

人から何らかの教えを受けるとき、最も大切なのが素直な心です。

人の助言を素直に聞き、それを消化できる人は、勉強やスポーツ、仕事などでも伸びます。

素直さのない、意固地な人、強情な人、ひねくれた人、独りよがりな人は、何を教わってもそれを受け入れようとしません。

受け入れないのだから、身につかないし、伸びることはありません。

素直な心を持った人と、持たない人では、凄く大きな違いができます。

頭を空にして、素直な心で教えをそのまま受け止めましょう。

そして、本気でそのとおりに努力してみましょう。

明るい未来が、あなたにやってくることでしょ。



反省して「ごめんなさい」と言おう 8

(ブログ617 素直な心)



誰でもカットなって怒ることがあります。
友だちが、自分のことの悪口を言った時に、カットなります。

カットなって友だちに対して、さらに激しく相手の悪口を言ったり、批判したりします。
お互いが感情的になり、收拾がつかなくなります。

こんな経験を誰もがしたことがあると思います。
ここで男女関係の話をしませう。

A君とB子さんは恋人同士です。
B子さんは友だちから「A君がほかの女性とデートしているらしい」という情報を耳にしました。
カットきたB子さんはA君に電話で抗議しましたが、A君は「そんな覚えはない。他人のうわさを信じるなんておかしい」と言って、お互いに気まずい雰囲気となってしまいました。

その後二人はまったく口をきかなくなってしまう、どちらからもアプローチしようとしなくなったのです。
こういう場合、どちらかが譲歩して「僕が悪かった」「私が悪かった」と言わない限り、別れることになるでしょう。
しかし、どちらかが心を広くして連絡を入れれば、すぐに元に戻ることも可能なのです。

許さない心というのは、かたくなで、否定的な心です。
このマイナスの想念が心の中に充満すると、よいことが起きなくなってしまうのです。

こんな場合は、つまらない意地は捨てて「この前はごめんなさい。つい感情的になって」と自分から率先して謝るといいでしょう。
「雨降って地固まる」、「災い転じて福となす」ということわざがあるように、ケンカしたのが幸いして、かえって二人の仲がよりよくなることだってあるのです。

カットなって誰かとトラブルった時は、自分の行動を見直し、反省しましょう。
反省して相手に「ごめんなさい」と素直に言いませう。

誰でも過ちはあるものです。
自分から反省して、すぐに謝れる態度が、大人として立派なのです。



自分の想いを正直に言おう 9

(ブログ640 素直な心)



いろんな人に、自分の想いを正直に話すことができますか。

話すことができる人は、素晴らしいと思います。

しかし、なかなか自分の想いを正直に言えない人も多いでしょう。

- そんなことは、恥ずかしくて言えない
- 言うと批判されるのではないかと心配する
- 言うことで、自分の責任が重くなる
- 自分の想いが、もともとあまりない

このような理由から、なかなか言えないのかもしれませんが。

自分の想いを正直に伝えることは、信頼ある人間関係を築く上での基本なのです。

ぜひ、言えない人は、勇気を出して自分の想いを正直に話してみてください。

きっと多くの方が、あなたの想いを真剣に受け止めてくれることでしょう。

ここで、入社三年目(女性)の私の就活体験談(面接編)の「キレイすぎる言葉よりも、自分の想いをしっかり伝えよう」を紹介します。

就職試験の中で印象に残っているのは、アットホームな雰囲気の中での個人面接。

堅苦しい面接ではなかったのも、とても話しやすく、いつも以上に素の自分が出せた面接でした。

ちょっと話しすぎてしまいましたけど。(笑)

そのおかげでかは分かりませんが、無事に内定をもらうことができ、いまその企業で働くことができます。

後で聞いた話ですが、面接ではあえてアットホームさを出すことで、学生が本音で話せる雰囲気をつくりだしていたそうです。

まさしく策にはまっていたわけです。(笑)

想定外の質問や、紙に書いたような話さなくていいことまで話してしまいそうになる面接などにぶつかると、どう対応していいのかわからなくなりますよね。

実は私、よくある面接のマニュアル本などは、あえて読んでいません。

本を読んでしまうと、キレイな答えになり過ぎる気がしていたので。

私が大切にしたのは、「自分の軸を意識すること」。

仕事でやりたいことや、自分の好きなことなど、軸になることをしっかり意識していたおかげで、どんな面接でも自分の想いをしっかりと伝えることができたんじゃないかと思います。

キレイな答えよりも、自分の想いをしっかり伝えたほうが、企業にも熱意が伝わると思いますよ。

この女性の言うとおり、面接で「自分の軸」を意識して、想いを正直に伝えることができたことが、会社に熱意として伝わったのだと思います。

自分の想いを正直に言うことは、あなた自身の熱意や人間性を伝えることなのです。

勇気を出して、今まで以上に自分の想いを正直に言うようにしましょう。

あなたの情熱、個性、人間味が、みんなにより伝わることでしょう。

ほめられたら喜ぶクセをつけよう 10

(ブログ743 素直な心)



とても嬉しいことが、ありました。

ブログ集をプレゼントした相手から、電話があったのです。
どんな話かなと思って、聞いたところ、次の様な話でした。

ブログ集をいただいて、読みました。

とてもいい話がたくさんあり、学ぶことが多くあり、大変勉強になりました。

ブログを毎日書いているとのことですが、いろいろなことを深く勉強されて、素晴らしいブログです。

これからも頑張ってください。

たくさんブログ集のことを、ほめていただきました。

大喜びで、次の様に電話で、返事をしました。

ブログ集を読んでいただいて、本当にありがとうございます。

たくさんほめていただいて、嬉しい限りです。

多くの人に読んでもらえるように、勉強しながら工夫していますが、さらに、日々努力を積み重ねて、内容の充実を図っていきたいと思います。

これからもいろいろ教えて下さい。

ありがとうございました。

ブログ集のことをほめていただき、素直に喜ぶことができました。

ほめられることで、もっとブログを書くのを続けたい、頑張りたいと強く思いました。

元気とやる気のプラスのエネルギーで、いっぱいになりました。

ほめられた時の返事の対応で良かったのは、ほめられて素直に喜んだことです。

素直に喜んだことで、自分の心がとても嬉しくなりました。

ほめていただいた相手にも、素直に喜んでいる気持ちが伝わり、相手も大変喜んでる様子でした。

このように、ほめられた時は、素直に喜ぶクセをつけましょう。

特に次の様な人は、クセを直しましょう。

A 相手の言葉に下心を感じ、適当にはぐらかす。

B 「そんなこと、ありませんよ」と言って、相手の言ったことを否定する。

Aに該当する人は、警戒心が強いために、人のほめ言葉を拒絶・否定するタイプです。

Bに該当する人は、良く解釈すれば謙虚さを感じますが、本心であれば、これまた人のほめ言葉を否定することになります。

AかBに該当する人は、その悪いクセを止めましょう。

相手からのほめ言葉を、素直に心で受け取りましょう。

心で感じた喜びを、遠慮なく相手に表現しましょう。

そうすることが相手から、ますます好かれる存在になるのです。

好かれている、認められている、評価されているという感情で、心を満たしましょう。

ほめられたら、素直に喜ぶクセが、あなたを正直で可愛い人にするのです。

毎日何回もありがとう 11 (ブログ105 感謝)



ありがとうは、相手に対しての感謝の気持ちを表す言葉です。この5文字の言葉は、自分や周りの人に、強いパワーを与えてくれます。**ありがとうの言葉をもらうと、嬉しくなりますし、ありがとうと言うと自分自身が、気持ちよく幸せ感が高まります。**みんなありがとうが大好きです。

いろんな人に、毎日ありがとうと元気よく言えば、その一日が最高の一日になります。自分自身も楽しく一日が過ごせます。毎日何回もありがとうと、言えるようになりたいものです。

なかなかありがとうと言えない人は、どんな理由があるのでしょうか。

- 毎日が忙しすぎて、ありがとうと言うことができない。
- 心のゆとりがなく、ありがとうと言う場面が見つからない。
- ありがとうと言える相手が、いない。
- ありがとうと言うのが、恥ずかしい。

このような理由で、一日中一回もありがとうと、言えない人が、いるかもしれません。それでは、パワーが弱くなり、元気が出ません。

毎日何回もありがとうと言うには、どうしたら良いのでしょうか。

- ☆ 食事の準備をしてもらったら、ありがとう。
- ☆ 新聞を取って来てもらったら、ありがとう。
- ☆ 家をきれいに掃除してもらったら、ありがとう。
- ☆ 電車の席を譲ってもらったら、ありがとう。
- ☆ いろいろな情報を教えてもらったら、ありがとう。
- ☆ コンビニ、レストラン、スーパーなどのお店で、お金を支払ったら、ありがとう。
- ☆ 仕事を手伝ってくれたら、ありがとう。
- ☆ いいことをしてくれたら、ありがとう。
- ☆ いろいろな人の誕生日・御祝い日に、ありがとう。
- ☆ 一日頑張った自分に、ありがとう。

このように一日何回もありがとうと言う機会は、誰にでもあります。**勇気を出して、大きな声で、一日何回もありがとうと言ってみてください。**そうすることで、感謝の感性と人間性が高まります。ありがとうと言うことが、日常の習慣になるという宝を手に入れることが、できるのです。



自分が存在することに感謝 12

(ブログ438 感謝)



今あなたは、生きています。
地球上に存在していて、あなたの人生を過ごしています。
多くの人のおかげで、生かされているのです。
そのことは、決して当たり前ではありません。
あなたが生まれ、生きていく意義や価値があるから、あなたがいるのです。
もしそうでなかったら、あなたは、今ここに存在していないのです。

寓話の「盲亀浮木(もうきふぼく)」を紹介します。

あるとき、お釈迦様が阿難という弟子に尋ねた。
「そなたは人間に生まれたことを、どのように思っているか」
阿難が「たいへん喜んでおります」と答えると、お釈迦様は重ねて尋ねた。
「では、どのくらい喜んでいるか」
阿難は答えに窮した。
すると、お釈迦様は、次のようなたとえ話をした。

「はてしなく広がる海の底に、目の見えない亀がいた。その亀は、百年に一度、海面に顔を出す。広い海原には、一本の丸太が浮いている。その丸太の真ん中には、小さな穴があった。丸太は、風に吹かれるまま、波に揺られるまま、西へ東へ、南へ北へと漂っている。阿難よ、百年に一度だけ浮かび上がる、その目の見えない亀が、浮かび上がった拍子に、その丸太の穴に、ひょいっと頭を入れることがあると思うか」

阿難は驚いて答える。
「お釈迦様、そのようなことは、とても考えられません」
「絶対ないと言い切れるか」
お釈迦様が念を押した。
「何億年、何兆年の間には、ひょっとしたら頭を入れることがあるかもしれません。しかし、『ない』と言ってもいいくらい難しいことです」
そう阿難が答えると、お釈迦様はこう話された。
「阿難よ、私たちが人間に生まれることは、その亀が、丸太の穴に首を入れることより難しいことなのだ。それくらい有り難いことなのだよ。」

あなたは人間ではなく、他の生き物に生まれることもあり得たのです。
しかし、人間に生まれることができたことは、幸運だったのです。
途方もない確率で、今のあなたが存在しているのです。
有ることが難しいことで、「有り難い」のです。

宇宙が存在して、地球が存在して、動物が存在して、人間が存在して、自分が存在することは、とてつもなく希有なことです。

存在すること、共存することが、有り難く、ありがたいことです。

自分の存在に、これからも感謝の気持ちを持ち続けて、生きていきたいものです。

ありがたやありがたや 13

(ブログ446 感謝)



自分が今ここに生きていることが、ありがたいのです。
毎日が、ありがたいことの連続です。
一生ありがたいことが、続きます。
ありがたやありがたや、なのです。

ここで、寓話の「こぶで有難い(ありがたい)」を紹介します。

昔、有難屋吉兵衛という男がいた。
この男、すこぶる楽道家であり、かつて不平不満を言ったことがなかった。
その吉兵衛がある日、急いで外出しようとしたところ鴨居に頭をぶつけ、饅頭のようなこぶをつくった。
しかし、痛いとも言わず、両手でこぶをおさえながら「有難い、有難い」と感謝するばかりだった。

これを見ていた隣人は怪しんで尋ねた。
「吉兵衛さん、あんたはこぶができるほどの怪我をしながら、何が有難いのじゃ」
吉兵衛さんは答えた。
「有難いですよ。頭が割れても仕方がないのに、こぶぐらいで済んだんですもの。実に有難いと思います」

自分に起きた不運にいつまでもとらわれていても、痛みが和らぐわけではありません。
逆に、忌々しさがこみあげ、かえって痛みが増すかもしれません。
それよりも、その程度で事が済んだ幸運をかみしめるほうが、幸せなのです。

ユダヤ人のジョークを紹介します。
「ユダヤ人は足を折っても、片足で良かったと思ひ、両足を折っても、首でなくて良かったと思う。
首を折れば、もう何も心配することはない」

これは、失ったものを気にすることなく、残っているものに感謝をしています。
首を折れば、死んでしまうけど、永遠に心配から解放されるので、ありがたいと感じているのです。

そう考えると、何に対しても、どんなことが起ころうが、ありがたやありがたやの考えが、素晴らしいのです。
さらに、ありがたやありがたやが、いつもあなたを幸せにしてくれるのです。



ありがとうの貯金をしよう 14

(ブログ708 感謝)



人が幸せになれる言葉に、「ありがとう」があります。
この言葉を日常の生活・仕事の中で、たくさん言える人は、幸せな人なのです。
「ありがとう」は、魔法の言葉です。
「ありがとう」の言葉をたくさん言うと、いいことがあります。

- ☆感謝の気持ちが伝わる
- ☆感謝の感性が高まる
- ☆言われた人が喜び、笑顔になる
- ☆自分の気持ちが、明るくなる
- ☆自分や相手が、優しくなれる
- ☆人を大切にし、謙虚になれる

このように目には見えないけれど、いいことがたくさんあるのです。
ここで熊本日日新聞掲載、主婦の『貯金と思って「ありがとう」』を紹介します。

あるサービスエリアで見つけた、ちょっとうれしい自動販売機。
お金を入れて、欲しい飲み物を選んで、ボタンを押すと、その商品が出てくるタイミングで、「ありがとうございます」と声がある。
次のを選んで、ボタンを押すと、今度は「シェーシェー」、中国語である。
以前にやった時は、「サンキュー」と「カムサハムニダ（韓国語）」。
いずれも「ありがとうございます」と言っている。
いろんな国の人が訪れるんだろうな。
そして、なんだかうれしいと思うんだろうな。
運よく、自分の母国語が聞けたら、さらにうれしくなりそうだ。
その日一日幸せ気分になれそうだ。
改めて思うのは、「ありがとうございます」という言葉は、人を幸せにするということ。
新年にあたって、この言葉をいっぱい使いたいと思った。
自分も周りの人も幸せになれる。
どちらかというと、「すみません」を使うのが多い私。
道を渡るとき、止まってくれた車に「すみません」と言う。
何か他の人にやってもらっても、「すみません」と言ってしまう。
「あっ！ありがとうございます」の方が良かったかな、と後で思うこともしばしば。
「ありがとうございます」をいっぱい言いたいと思う。
そのほうが、心があったかになる気がする。
新しい年には、どれだけこの言葉が言えるか、貯金する気持ちで、過ごしたい。

**必ず「ありがとう」の貯金が、たくさんできることでしょう。
貯金が増え続けると、いつか何かいいことが起こるかもしれません。**

「ありがとう」の貯金をすると思って、楽しんで「ありがとう」の言葉を使っていきましょう。

「ありがとう」は、魔法の言葉であり、幸せの言葉でもあるのです。

できると信じた人ができる 15

(ブログ86 夢・目標)



できると自分を信じた人は、必ずできる。できないと信じた人は、いつまで経ってもできない。自分の能力は、無限大です。遠慮する必要は、全くありません。どんな困難があろうが、最後まで、自分はできると信じて下さい。必ずできるようになります。

成功の哲学からの言葉を紹介します。

もし あなたが負けると考えるなら あなたは負ける
もし あなたがダメだと考えるなら あなたはダメになる
もし あなたが勝ちたいと思う
心の片隅で無理だと考えるなら あなたは絶対に勝てない
もし あなたが失敗すると考えるなら あなたは失敗する
世の中を考えてみろ 最後まで
成功を願った人だけが
成功しているではないか

すべて人の心が決めるのだ

もし あなたが勝てると思うなら あなたは勝つ
向上したい 自信を持ちたいと
もし あなたが願うなら
あなたはそのとおりの人になる

さあ 出発だ

強い人が勝つとは 限らない
すばらしい人が勝つとも 限らない

私はできる

そう考えている人が
結局は勝つのだ

あなたは、必ずできます。強く自分自身を信じましょう。心の片隅から、思い切って弱い心を追い出して、どんな時も、自分はできる、自分はできる、自分はできると、強く信じぬきましょう。



夢が人を育てる 16 (ブログ111 夢・目標)



しあわせ塾で、みんなを幸せにしたい。これが私の夢です。皆さんもいろいろな夢を持っていると思います。例えば、専門的な技術者になりたい。お医者さんになりたい。自分の会社を日本一にしたい。可愛いお嫁さんになりたい。お金持ちになりたい。学校の先生になりたい。プロのスポーツ選手になりたい。

ハッキリした夢を持っている人は、持っているだけで幸せなのです。夢が叶う、叶わないにかかわらず、持っているだけで、幸せなのです。

夢を求めて、挑戦する過程が、とても大切なのです。夢を求めて、挑戦する過程で、あなたが、大きく育てられるのです。人として、大きく成長するのです。

夢を持つことのメリットを紹介します。

- ☆ やる気と情熱が湧き、毎日が充実する
- ☆ 必要な金・人・情報などが集まる
- ☆ 言葉・行動・考え方が前向きになる
- ☆ 上手くいかないことがあっても、頑張れる
- ☆ 同じ夢を持つ仲間と、出会える
- ☆ 夢に近づくにつれて、パワーアップする
- ☆ 才能が開花する

夢を持って、10年挑戦し続けている人がいます。夢を持たないまま、10年なんとなく過ごした人がいます。きっとこの差は、驚くほど大きいものがあるでしょう。できれば、夢を持って生きる方が、楽しいのです。もちろん途中で夢が、変わってもいいのです。夢が、叶わなくてもいいのです。夢を持つことで、幸せな気分になります。もし、夢が見つからない人は、自分の心の中に、聞いてみて下さい。きっと心が答えてくれることでしょう。



やりたいことをやれ 17

(ブログ220 夢・目標)



米大リーグ・マリナーズのイチロー選手が、引退をしました。
引退した会見で、イチロー選手は、「夢を追い、やりたいことをやってきました。やりたいことをやれば、悔やむことはありません。」と話をしました。

イチロー選手が話すように、人生はやりたいことをやって、楽しく生きたいものです。
あまり難しくない、簡単なことなのです。

皆さんは、やりたいことが、やれているでしょうか。
やりたいことがやれている人は、おそらく幸せだと思います。

- ☆ **やりたいことが、わからない人は、自分の心に、聴いてみて下さい。**
- ☆ **やりたいことを、楽しいことと、考えてみるといいでしょう。**
- ☆ **やりたくない仕事などをしている人は、ぜひ今のその仕事を、楽しいと思って下さい。**
- ☆ **やりたいことが見つかった人は、どんどんやってみましょう。**

せつかくの自分の人生です。
人から言われたことだけを、やるのを止めましょう。
やることに他の人の目を、気にするのを止めましょう。
堂々とやりたいことを、やればいいのです。

やりたいことをやっているあなたは、充実感いっぱい、幸せなのです。
やりたいことをやっているあなたが、輝いているのです。

イチロー選手みたいに、やりたいことをやり続けましょう。
難しいことではなく、あなたにできる、簡単なことなのです。



強い信念は実現する 18

(ブログ316 夢・目標)



信念とは、何でしょうか。

信念とは、正しいと信じ、堅固に守る自分の考えです。

信念を持っていても、弱い信念だと、弱い自分に負けてしまいます。
夢や願いを叶えることは、できません。

どんな苦難があろうが、弱い自分に負けない強い信念を持ちましょう。
強い信念を持ち、貫き通せば、夢や願いに向かって、まっすぐな人生を歩むことができます。

自分の軸がしっかりしているので、ぶれないのです。
必ず夢や願いが実現します。

信念を持たない人は、失敗を信じる人です。
平凡な生き方、無難な生き方、消極的な生き方を好む人です。

強い信念を持っている人は、失敗を認めません。
数々の失敗を糧にして、夢や目標に向かって、まっすぐに進みます。

ある人の経歴を紹介します。

- 22歳で事業に失敗する。
- 23歳で州議会議員選挙に落選する。
- 25歳で再度事業に失敗する。
- 26歳で恋人の死に直面する。
- 27歳で神経の病をわずらう。
- 34歳から5年に3度、下院議員選挙に落選する。
- 46歳で上院議員に落選する。
- 47歳で副大統領になろうとするが失敗する。
- 49歳で上院議員選挙に落選する。
- 51歳でアメリカ合衆国大統領となる。

この人の名は、アブラハム・リンカーンです。
強い信念を持ち、奴隷制度廃止など素晴らしい業績を残しています。

失敗の数々を糧にして、強い信念で、成功を勝ち取ることができたのです。



夢・目標が叶う日を設定しよう 19

(ブログ353 夢・目標)



夢・目標を持っていることは、素晴らしいことです。
夢・目標があると、それに向かって、努力を重ねていきます。
夢・目標があると、気持ちがワクワクして、元気が出てきます。

夢・目標を叶えるための、大きなカギがあります。
それは、夢・目標が叶う日を設定することです。

- ☆ 今の仕事を、来月の15日までに、完成する。
- ☆ 今年の12月31日までに、友だちと海外旅行に行く。
- ☆ 2年後の私の誕生日までに、結婚をする。
- ☆ 来年の3月31日までに、資格を取る。

夢・目標を持っていても、叶う日を設定していないと、叶う可能性は、低いと思います。
いつまでに、叶えられるという期限がないので、どうしても力が入りません。

叶う日を設定すると、そこまでに叶えなければ、いけなくなります。
頭の中に叶う日が設定されることで、自然とそのための情報が集まり、知恵が働きます。

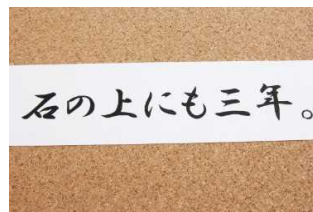
必ず叶えようと願いが強くなり、元気でいっぱいになります。
夢・目標の達成に向けて、力強く動き出すのです。

こうして、夢・目標は、ますます叶いやすくなります。
もし、今あなたの夢・目標に、叶う日の設定がないなら、ぜひ設定してみてください。
叶う日の設定が、あなたに大きな力を、発揮してくれることでしょう。



継続が大きな力になる 20

(ブログ662 夢・目標)



夢や目標を掲げ、努力を積み重ねます。
しかし、多くの人が途中で、夢や目標を諦めてしまいます。

その理由として、いろいろな要素があると思いますが、その大きな要素として、「努力の継続がない」ことにある場合が、多いように思います。

ある程度の期間は、一生懸命努力しますが、なかなか長期間にわたって、努力の継続が続かないのです。

夢や目標が達成するまでに、努力を継続することが、とても重要なのです。

ここで、「クマと一滴の雨(中国の昔話)」を紹介します。

山村に一匹の大きなクマが、住んでいました。
このクマは、大変大きな力持ちで、みんなの前で太い木の枝を簡単に折ってしまったり、大きな石を持ち上げてみせては、いばっていました。
「この山村で、オレにかなうものはいないだろう。人間だって、オレを見ると一目散に逃げていくんだ。我と思うものはかかってこい。オレはこの山の王だ！」

そのとき、葉っぱにたまっていた一滴の雨のしずくがいました。
「クマさん、お言葉ですが、私もあなたに負けないくらい力があるんですよ」
それを聞いたクマは笑い飛ばし、こんな会話となりました。
「そんなちっぽけなオマエに何ができる。喉の渇きも潤せやしないぞ」

「では、クマさんは、石を削ることができますか？ 村の家の軒下をごらんください。そこに置いてある大きな石には、点々と穴があるでしょう。あれは私がやったものなんですよ」
そこに行くと、確かに軒下の石は点々とえぐられていました。
雨は何十年もかけて、石を削ったのです。

それに対抗して、クマが爪で石をひっかきましたが、穴はあきません。
それでも強引にひっかいていたら、とうとうクマの爪がはがれてしまいました。
「いてて。もう、あなたにはかないません」
大きなクマは、一滴の雨に降参したのです。

雨のしずくが同じ箇所に集中して繰り返し落ちれば、硬い石でさえついには穴があきます。
私たち人間も夢や目標に向けて、コツコツと努力を継続していけば、いつか道が開けるようになるのです。
チャンスにも恵まれるようになるのです。

**前途が暗くとも、問題が山積みしていても、コツコツと根気よく、努力を続けることです。
継続こそが、あなたにとって大きな力になるのです。**

前途洋々の未来を予想しよう 21

(ブログ775 夢・目標)



未来のことは、誰もわかりません。
しかし、未来のことは、誰でも自由に予想できます。

どんな未来を、予想しますか。
明るい未来ですか、それとも暗い未来ですか。

「思考は、現実化する」という法則があります。
明るい未来を予想すると、本当に良いことが起こり、明るく楽しい未来になります。
暗い未来を予想すると、本当に悪いことが起こり、暗く悲しい未来になります。

「前途洋々」は、前向きな人生を表すのに、ピッタリの四字熟語です。
「前途」は、将来のことや目標までの道のりを指す言葉です。
「洋々」は、水が豊富に、満ちている様子を表します。
転じて、これからの人生が、大きく広がっていることを、意味する四字熟語になりました。

前途洋々の明るい未来に、必ずなると信じましょう。
そして、具体的に未来を、予想しましょう。

- ☆ **仕事が上手くいって、部長になっている。**
- ☆ **お金が貯まり、国内・国外旅行を楽しんでいる。**
- ☆ **性格の優しい人と出会い、結婚しカワイイ子どもがいる。**
- ☆ **見事希望の大学に合格し、楽しい学生生活を、満喫している。**
- ☆ **定年退職して、大好きな趣味の活動を、思う存分している。**

このように具体的にハッキリと、明るい未来を予想しましょう。
そうすると今の毎日が、楽しく明るくなります。
苦しいことや辛いことがあっても、乗り越えることができます。

間違いなくあなたの未来は、前途洋々なのです。
明るい未来を信じて、楽しく予想し、毎日を前向きに突き進んでいきましょう。
あなたの未来は、きっと予想通りになることでしょう。



決めた志を強く貫こう 22

(ブログ912 夢・目標)



医者になって、人を病気から、守れる人になりたいと、志を持ったとします。しかし、それが達成できるまでには、多くの困難があります。

医学を学べる大学合格、医学を深く学ぶ学業、国家試験合格、医療現場実習、多くの患者への医療行為など、ハードルが、高いものばかりです。そのため自分で決めた志を、途中で挫折して、投げ出してしまうことも、よくあるのです。夢を語るのは、やさしいですが、実行は難しいのです。

**成功する人、しない人の違いは、決めた志を、貫けるかどうかです。
「井戸を掘るなら、水の湧くまで掘れ」**

この言葉のとおり、水が湧くまで、掘り続ける志を、貫く必要があります。

ドイツの考古学者のシュリーマンは、次の言葉を、残しています。

**夢を見るだけなら誰でもできる。
志を貫くためには、強さが必要だ。**

この言葉通りに、シュリーマンは、強さがある人でした。

シュリーマンは、ドイツのメクレンブルグの貧しい牧師の子として、生まれた。父から古代ギリシャの物語の本を、買ってもらい、古代遺跡に興味を持ち、いつの日か、「トロイの木馬」の伝説の地を発見、発掘してやろうと志した。

実業中学を卒業した後、商店の事務などをしながら、語学独習に熱中し、10数ヶ国語に通じたという。

貿易会社に勤め、その後独立して、事業に成功し、巨利をつかんだ。その間も、彼は古代ギリシャの歴史を学び、地中海沿岸各地を調査した。

41歳のとき事業をやめ、本格的に調査・発掘に乗り出し、遂に1873年、トロイの遺跡を発見した。

ついでミケーネ、ティリンズなどを発掘して、エーゲ文明研究に、不朽の功績を残した。途中さまざまな困難もあったが、彼は初志を、貫いたのです。

**1度や2度の失敗で、たじろいだり、諦めていたのでは、志など達成できません。
決めた志を、最期まで貫き、通しましょう。**

**必死になって、最後の最後まで、やり抜きましょう。
意志を貫く強さが、必ず運やチャンスを、味方にしてくれるのです。
多くの人が、あなたに協力することでしょう。**

楽しいことは元気のもと 23

(ブログ118 好奇心)



毎日会社・工場等で、一生懸命働くと、仕事が終わる頃には、心も身体もくたくたになります。元気のエネルギーが、仕事に費やされ、なくなったのです。

車に例えると、長い距離を走りすぎて、ガソリンがなくなってしまい、走れなくなります。人の心や身体もこれと同じなのです。毎日毎日辛い仕事を頑張りすぎると、元気のエネルギーが、どんどんなくなってしまい、最後には、身体が動かなくなったり、大きな病気になったりします。

車のガソリンを補給するように、心や身体に、元気のエネルギーの補給をしなければなりません。

そのためには、**自分にとって、楽しいことをすることです。楽しいことは、元気のもとなのです。**楽しいことをした後は、心も身体も元気のエネルギーで、いっぱいになり、気力が充実します。

- ☆ 大好きな釣りをする
- ☆ 仲間と楽しく食事会をする
- ☆ スポーツジムで、気持ち良く汗を流す
- ☆ 趣味のクラブに参加し、楽しむ
- ☆ 家族で、公園や遊園地で、いっしょに遊ぶ
- ☆ 一人で国内旅行を楽しむ
- ☆ 仕事の帰りに、同僚と楽しくお酒を飲む
- ☆ 家で、ゆっくりと好きな本を読む
- ☆ 楽しく散歩したり、ジョギングしたりする

自分にとって、楽しいことを、日々の空いた時間や休みの日を活用し、積極的に行ってください。心も身体もウキウキ・ワクワクして、気持ちと身体がスッキリし、元気のエネルギーで、いっぱいになります。



知らない世界は面白い 24

(ブログ333 好奇心)



マツコとゲストが1対1でサシトークをする番組「マツコの知らない世界」があります。この番組は、あらゆるジャンルのゲストが登場し、トークを繰り広げます。ゲスト自ら得意ジャンルや、現在ハマっているものを企画として持ち込み、マツコにプレゼンしていくというスタイルの番組です。

バレンタインデー間近に、心を込めて送る素敵な包み方を、笑顔に萌えまくる武田真理恵さんが、スツと美しく開くラッピングをご紹介されました。

- リボン残し包み(リボンをほどくことなく、開けられるラッピング)
- 組み合わせ包み(ワインを贈る時に、オススメのラッピング)
- 飾り付き包み(アクセサリを贈る時に、オススメのラッピング)
- 被せ包み(傘など、細長い物を贈る時に、オススメのラッピング)
- キャンディー包み(凸凹した形の物、ぬいぐるみなどを贈る時に、オススメのラッピング)

見ていて初めて知ることばかりであり、工夫されたラッピングに大変驚きました。いつも見ても、世界には知らないことだらけで、面白いと思いました。

自分の知らない世界に、目を向けて毎日をワクワクドキドキしたいものです。今の自分だけの世界から、知らない世界を積極的に見つけて、楽しみましょう。

知らない世界を、見つける方法を紹介します。

- ☆ インターネット活用し、見たり調べたりする。
- ☆ 映画やテレビを見て、知らない世界を知る。
- ☆ 海外旅行・国内旅行で、未知の地域等を知る。
- ☆ デパート・スーパーなどで、面白い物を見つける。
- ☆ 新聞・本を読み、知らない情報を知る。

これ以外にも、たくさん方法があると思います。知らない世界は、面白いことだらけです。

知らない世界をたくさん知り、楽しみましょう。
毎日が、ワクワクドキドキ感で、いっぱいになります。



古いものから学ぼう 25

(ブログ499 好奇心)



皆さんは、「そんなの古いよ」という言葉で、古いものをバカにしたり、批判することはありませんか。

- その洋服の型は、古すぎて今に合わない
- あなたのその考え方は、古くて、今の人の考えに合わない
- あの機械は、古くて役に立たない
- 昔からの伝統は、古すぎる
- 古い歴史は、今の時代には学ぶ必要がない
- あの人は、長生きで古い人間だ

このようなことを、平気で言っていますか。

もしそうであれば、古いということが、どうして不定されるべきものなのかを、ちょっと考えてみて下さい。

現在は、確かに新しいものや技術、考え方などが、次々と生み出されている時代です。これらの新しいものも、突然生み出されたのではないのです。

例えば、今誰もが使っている携帯電話は、家庭用の電話機 → ショルダーフォン → ポケベルと進化して、携帯電話が誕生しました。

古い機械の進化の上に、今の携帯電話があるのです。

おそらくこれから、携帯電話はさらに、進化していくことでしょう。

現在の日本の平和においても、昔の武家時代、武士時代、戦争時代などを経て、今の平和の礎があるのです。

中国春秋時代の思想家(儒教の開祖)の孔子は、「故きを温ねて新しきを知れば、もって師たるべし」と言葉を残しています。

これは、古い伝統や歴史に学び、新しいことから理解すれば、人々の先生たる資格があるだろう、という意味です。

古いものには、大きな価値があるのです。

学ぶべきものが、たくさんあるのです。

今の新しいものは、古いものの礎の上に、あるのです。

古いものだけバカにせず、古いものに大きな価値を見だし、謙虚に学ぶことが、新しいものを創造していく、大きな力となるのです。



聞くと知識が増え自信になる 26

(ブログ734 好奇心)



誰もが知っていることを、人に教えてもらうのは、大変恥ずかしいです。こんなのも知らないのか、と見下されたり、軽蔑されたりするからです。

しかし、そのまま聞かないでいると、知らないことだらけになります。何事も上手くいかなくなります。

ことわざに「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」があります。
これは、「知らないことを人に聞くのは、そのときは恥ずかしいと思っても、聞かなければ、一生知らぬまま過ごすことになるので、そのほうが恥ずかしい。知らないことを恥ずかしがったり、知ったかぶったりせずに、素直に聞いて学ぶべきだ」という教えです。

仕事において、新入社員は、知らないことばかりで、毎日が学びです。何も聞かないでいると、仕事に支障が出て、「あの人は、仕事ができない」と、レッテルを貼られるかもしれません。

そうならば、「聞く恥」など気にせずに、分からないことを周りの人に、積極的に聞きましよう。
分からないことが分かるようになり、知識が増えていきます。
知識が増えていくと、自分の自信にもなるのです。

1日5回聞いて、5つ知識を増やしていくと、1年では、 $5 \times 365 = 1825$ となり、1825の知識が、増えることになります。
聞かない人と聞く人では、大きな違いができるのです。

イギリスの哲学者であるバートランド・ラッセル（19～20世紀）は、「幸福になる秘訣は、できるだけ色々なものに興味を持ち、物事であれ、人間であれ、興味を感じるものを無視せず、できるだけ好意的に接することだ」と教えています。

このことは、好奇心旺盛に生き、疑問を持ち、それを詳しい人に質問することが、大切であると教えています。
また、その行為が幸福の秘訣になる、と言っています。

**毎日疑問に思った事を、積極的に聞きましよう。
聞くことで知識が増え、自信になり、幸せにつながるのです。**



「面白そうだ」やってみよう 27

(ブログ735 好奇心)



よちよち歩きの赤ちゃんを見ていると、面白いことに気がつきました。部屋中を歩いて、いろいろなことにチャレンジしています。

- おもちゃのブロックの所に行き、ブロックを触って遊んでいる。
- バックが置いてある所に行き、バッグの中身を出して遊んでいる。
- 部屋の扉の所に行き、何回も扉を開けたり、閉めたりして遊んでいる。
- おもちゃの車の所に行き、車を触って動かして遊んでいる。
- お兄ちゃんの所に行き、お兄ちゃんを触ったりして遊んでいる。

赤ちゃんは、面白いものを見つける天才なのです。

面白いものを見つけると、そこまでよちよちで歩いて行き、触ったり、動かしたりなどチャレンジをします。

赤ちゃんは、面白いことを見つけ、チャレンジすることが、大好きなのです。

大人も赤ちゃんのように好奇心を持って、面白いものを見つけ、やってみましょう。

- ☆美味しそうな店を発見して、食べ歩く。
- ☆いろいろな地域芸能の感動的な様子を、写真撮影して回る。
- ☆やったことのない油絵を習い、描いてみる。
- ☆可愛い野良猫を見つけ、触れあう。
- ☆お見合い大作戦に参加する。

どんなことでもいいのです。

直感で面白そうだと感じたことを、思い切ってやってみましょう。

年だから、やったことがないから、難しそうだからと思わないで下さい。単純に「面白そうだから、私にもできる」と信じて、やってみましょう。きっと人生が、実り多いものとなるでしょう。



楽しいと上手いく 28

(ブログ838 好奇心)



みなさんは、増田明美さんを、知っているでしょうか。
女子マラソンランナーとして活躍し、13年間に残した記録は、日本最高記録12回、世界最高記録2回を、更新しました。
しかし、その間ロス五輪では、メダルを期待されましたが、無念の途中棄権をしました。精神的に追い込まれた時期も、あったのです。
現在は、執筆活動・マラソンの中継の解説、ナレーションなどで活動されていて、選手の側に立った、優しい言葉かけが、大変魅力的な方です。

増田明美さんの好きな言葉に、「知・好・楽（ちこうらく）」があります。

「これを知る者は、これを好む者に如かず、これを好む者は、これを楽しむ者に如かず」という、論語の教えを、一言で表したものが、「知・好・楽」です。

これをスポーツに例えると、そのスポーツを知っているだけの人は、スポーツを好きな人には、かなわない。
さらに、そのスポーツを好きなだけの人は、スポーツを楽しんでいる人には、かなわない、ということになります。

日々のスポーツを、義務感でやるのではなく、そのスポーツを好きだ、という気持ちを持つ。
すると、努力を努力と感ずることなく、練習に没頭することができる。
さらに、自然と上達して、自信になり、それが楽しさに繋がっていきます。

みなさんの中で、仕事に対しても、「好きで楽しいから、やっている」と言い切れる方は、どれくらいいるでしょうか？
日本にも「好きこそ物の上手なれ」、という言葉がありますが、好きで楽しいから、やり続けていることを、「努力」とは言いません。
好きで楽しいから、やり続けることで、結果、その道の大家となっていくのです。
これは、至極当然といえます。

楽しいと、心も頭も体も、リラックスできます。
楽しい方向に、ベクトルが向き、最大限に心も頭も体も動き、効果・成果を発揮できるのです。
このように、楽しいと何でも、上手いくのです。

増田朱美さんの、もう一つの好きな言葉に、「良い結果は、ハッピーの時、生まれる」があります。
楽しいとハッピーに、なれるのです。
自然とあなたの持っている、最高の力を発揮できるのです。

情熱に火をつける 29

(ブログ87 前進)



ものには、三つのタイプがあります。

- 1 火を近づけても燃えない不燃性のもの
- 2 火を近づけると燃え上がる可燃性のもの
- 3 自分かってに燃え上がる自然性のもの

ものを人に置き換えて、考えてみましょう。

- ① 指示・命令を出しても、なかなか動き出そうとしない人
- ② 指示・命令を出したら、動き出す人
- ③ 指示・命令を出さなくても、自分から動き出す人

情熱ある人は、③のように、自ら行動し、燃え上がり、さらにそのエネルギーを周囲にも分け与える人なのです。けっして、他の人から言われて動き出す人、命令を待って初めて動き出す人では、ありません。言われる前に自分から率先してやりはじめ、周囲の人の模範となる。そういう能動性や積極性に富んでいる人なのです。

情熱は大切だと思うが、なかなか情熱に火がつかない人がいます。どうすれば、情熱に火がつくのでしょうか。そのためには、次のことが大切です。

- ☆ 好きなこと、楽しいことをする
- ☆ 夢を描き、目的をはっきりする
- ☆ 集中し、継続する
- ☆ 情熱ある人の近くにいる
- ☆ 周りの人に、情熱の火をつける
- ☆ 何事にも感謝をする

はじめから情熱が燃え上がるのでは、ありません。行動を起こし、物事をやり続ける中で、徐々に情熱が燃え上がり始めるのです。そして、次第にその火が大きくなっていきます。

情熱が大きければ大きいほど、物事が上手くいきます。
情熱あふれる人に、なりたいものです。



できる理由を考える 30

(ブログ242 前進)



日常生活や仕事で、難しい課題が与えられると、反射的に嫌だと思ってしまいます。新しいことにチャレンジしようとして、難しい課題にぶつかった時も、同じ様になります。

すぐに難しい課題は、解決できない、と考えてしまいます。

- 難しすぎて、解決策を考えられない。
- 解決するための時間やお金がない。
- 自分一人だけの力では、できそうにない。
- 失敗したら、迷惑をかけるのが怖い。
- 今までにやったことがない。

このように、できない理由を考え、さらにできない自分へと、追い込んでしまいます。これでは、あなた自身の進歩は、ありません。

困難にぶつかった時は、できる理由を考えるようにしましょう。

- ☆ 知恵を絞れば、いいアイデアが浮かぶはずだ。
- ☆ 時間やお金の確保は、どうにかできる。
- ☆ 元気ややる気があるので、何とかできる。
- ☆ 協力してくれそうな人が、数人いる。
- ☆ 今までに、難しい仕事も何とか乗り越えてきた。
- ☆ 失敗しても、仕事や命はなくなることはない。

このように、できる理由を考えると、やる気が起こり、元気になります。あなたに、大きなプラスのエネルギーを、与えてくれます。

できる理由を考えることができると、難しい課題も解決することが、必ずできます。



やりたいことリスト作成 31

(ブログ257 前進)



自分をもっと元気にしたい人は、やりたいことリストを作成してみてください。

まずこれから自分がやりたいことを、いくつでも思い浮かべます。
思い浮かべたことを、ノートや手帳などに書き込みます。

思い浮かべれるだけ、たくさん書いて構いません。
私も定年前に、やりたいことリストを作成しました。
どんな内容でもいいのです。

- ☆ 美味しい食事を食べに行く。
- ☆ 友だちと海外旅行に行く。
- ☆ 今の仕事を見事に、完成させる。
- ☆ 希望の高校・大学・会社に合格する。
- ☆ お金を貯めて、自分のお店を開く。
- ☆ 結婚相手を見つける。

リストを作成することで、楽しい未来を想像することができます。
どんな強い思いでも、頭の中に思っているだけでは、その情熱はいつの間にか、消えてしまいます。
文字で表して、いつでも見ることができると、やりたいことを叶えたいという願いが、消えることは、ありません。

やりたいことのリストを見ることで、どうすれば叶うことができるのか、考え行動するようになります。
やりたいことが、叶う確率が高まってきます。

やりたいことを、さらに思い浮かべたら、どんどん追加して下さい。
リストの中で、できたのがあれば、それをリストから外して下さい。

リストの中身は、ちょっとしたことでも、難しいことでも構いません。
毎日眺めると、本当に叶うような気分になります。
挑戦する元気と勇気が、湧いてきます。

やりたいことができると、きっと幸せな気分になれることでしょう。



もっと続けよう 32

(ブログ321 前進)



何かに一生懸命取り組んでいる人は、たくさんいます。
しかし、なかには途中で悩んだり、苦しくなって、諦めてしまう人も多くいます。
何かに取り組む場合に、三段階のステップがあります。

1 はじめる

2 続ける

3 やり抜く

仮に何かに取り組もうと考えた人が、一万人とします。
すると実際にはじめる人は、千人ぐらいになるでしょう。
続ける人は、百人になるかもしれません。
最後までやり抜く人は、それよりかなり少なくなり、十人ぐらいになるでしょう。

諦めることは、簡単なことです。
行動を続けることに、価値があります。

ここで、いくつか名言を紹介します。

☆ 小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行く、ただひとつの道。(イチロー)

☆ 失敗したところでやめてしまうから失敗になる。成功するところまで続ければ、それは成功になる。(松下幸之助)

☆ 夢は逃げない。逃げるのはいつも自分。(高橋歩)

☆ いまこの1秒の集積が1日となり、その1日の積み重ねが1週間、1ヵ月、1年となって、気がついたら、あれほど高く、手の届かないように見えた山頂に立っていたというのが、私たちの人生のありようなのです。(稲盛和夫)

今の社会は、はじめたことを途中で投げ出す人が、多くなっています。
もっと続けることで、必ず希望がつかめるのです。

途中で諦めずに、もっと続けて下さい。
最後まで続けて、やり抜きましょう。



どんなことでも百日続けよう 33

(ブログ394 前進)



この頃は、以前より少なくなりましたが、今でもお百度参りをする人がいます。
お百度参りとは、神仏に祈願する目的で、同じ神社仏閣に百度参拝することをいいます。

何度も繰り返しお参りすることによって、心願が成就するといわれています。
回数を重ねることで仏さまと顔なじみになり、信仰心の篤さと願いの切実さを訴えてご加護を得る、という考え方です。

これから発展して、交渉事などでも「お百度参り」とか「お百度を踏む」という表現が使われます。
しかし、回数を重ねることは、本来別のところに意味があります。

まず、回を重ねることによって、無駄がなくなり洗練されます。
お参りは雑念を持たずに、一心に祈ることが大切です。
回を重ねればすぐに精神統一することが、上手になるでしょう。

また、回を重ねることで今まで、気づかなかったことに気づきます。
お百度は、修行の一形態なのです。
単に回数をこなせば良いのではなく、一回を大切に参拝しなければなりません。

お百度参りのように、何かを成し遂げたいなら、まず継続して百日続けることが、大切なのです。

- ☆ 今の仕事が、毎日上手くいくようにしたい。
- ☆ いろんな人に、毎日優しい言葉かけをしたい。
- ☆ 毎日少しずつお金を、貯めたい。
- ☆ 好きな人と電話で、毎日話したい。
- ☆ 妻や子ども達と、毎日食事がしたい。
- ☆ 毎日笑顔で、過ごせるようになりたい。

このように、どんなことでも構いません。
続けたら、三十日続いた、五十日続いた、八十日続いたと、続いた日数を意識して、生活してみよう。
継続することに、喜びとやる気が湧いてくることでしょ。

そして、百日続けることができたなら、大喜びをしましょう。
あなたに、凄いパワーが生まれ、続けたことで習慣となっているのです。

私もブログを、百日続けることができた時に、大変喜びました。
自分の自信に、なりました。

ブログを毎日書くのは、私の習慣に完全になっています。
今回のブログは、394ですが、ブログを五百日、千日と続けていきたいと思っています。

一心不乱でやり抜こう 34

(ブログ460 前進)



今の社会は、何事にも結果を求められます。
結果がすべてだ、と言う人もいます。

しかし、結果を追い求めると、上手い出来ないことが多くあるように思います。
結果が気になり、心の中に雑念が入り込み、力が思い通りに出せなくなるのです。

禅宗の創設者であるといわれる達磨大師に、次のようなエピソードがあります。

弟子が達磨に「座禅をすれば、どのような、いいことがあるのですか」と尋ねました。
それに対して、達磨は、ただ一言「いいことなど何一つない」と答えたというのです。

この達磨の言葉には、「『これをする結果、どのような、いいことがあるか』などと、よけいなことを考えているから座禅に集中できなくなる。無心になって、何も考えずに、今すべきことに集中してこそ悟りを得られる」という意味があります。

諺に「一心不乱(いっしんふらん)」があります。

この意味は、何か一つのこと心に集中して、他のことに心を奪われないさま、一つのこと熱中して、他のものに注意をそらさないさまを言います。

何かに取り組むときは、無心になって、そこだけに心を集中します。
他のことに、心を惑わされてはいけません。

- ☆ 結果を気にしないこと
- ☆ 他の人の批判を気にしないこと
- ☆ 終わりの時間を気にしないこと
- ☆ いろいろな誘惑を気にしないこと
- ☆ 悪いことを想像しないこと

このようなことに気をつけ、負けない心の強さを持ちましょう。
何が何でも一心不乱で、最後までやり抜きましょう。

そうすれば集中力が増し、結果的に、いい成果を出すことができるのです。



イバラの道を進もう 35

(ブログ695 前進)



誰でもイバラの道は、避けて通りたいものです。
イバラの道は、困難な状況や苦勞の多い人生の道だからです。
しかし、本当にイバラの道を避けて、楽な道がいいのでしょうか。

ここで、近江商人の話を紹介します。

江戸時代、近江地方の商人は、たいへんな商売上手として知られていました。
現代の名の知れた大企業にも、近江商人をルーツに持つ会社はたくさんあります。

近江商人の商売の基本は、『行商』でした。
生まれ故郷を離れ、知らない土地へ商品売りに行くのです。
これはある意味、『イバラの道を歩むこと』でした。
というのも、生まれた土地で商売をするほうが、知り合いがたくさんいますから、楽なのです。

しかし、近江商人は、あえて見知らぬ土地で苦勞して、商売することを選んだのです。
その苦勞が、「商売のセンス」を磨いてくれると信じていたのです。
そうして近江商人は、実際にどんな苦境にも負けない、たくましい商売根性を育てました。

禅語に、「平地上に死人無数（へいちじょうにしにんむすう）」があります。

一見、物騒な印象を受ける言葉ですが、「平らな大地を歩いていくのは、楽なものです。
しかし、楽だからこそ気持ちが緩み、なんでもないところでつまずき、転んでケガをする人もたくさんいます。人生も同じで、楽なほうへ、楽なほうへと進みたがる人は、努力するのがバカらしくなって、生きていながら死んでしまったような人になる」ということを、この禅語は教えています。

あえてイバラの道を進め、というわけです。
人生においては、仕事や恋愛、人間関係などでも、失敗したり難しい問題が起こります。
それを乗り越えようと、苦勞するほうが、結果的に得られるものも大きいのです。

勇気を出して、イバラの道と分かっている、一歩踏み出して進んで行きましょう。
必ず苦しさが喜びに変わるときが、やってきます。



自分はこの道を 36

(ブログ700 前進)



ある会議を年一回開催するか、二回開催するかで、議論になりました。議論した結果、最後に多数決で決めることにしました。

挙手の結果は、二回開催が圧倒的な数の手があがりました。

一回開催は、一人だけ手があがりました。

みんなの前で、一回開催に一人だけ手をあげるのは、勇気があることだと思います。しかし、人と違っていても、自分の考えを貫くことは、とても大切なことなのです。

どんなに意志の強い人でも、他人の影響を受けて、自分の生き方が惑わされることがあります。

例えば、若い時は自分は真面目に仕事を休まず働く、と決めていても、他の人は休暇を取り、楽しそうに家族と過ごしているのを見ると、「自分はこれでいいのか」と不安になります。

三十歳まで結婚しないで、今はやりたいことに集中すると決めていたのに、友だちが次々に結婚するのを見れば、「このままでいいだろうか」と迷います。

自分の決心が、周りの人たちに影響されて揺らぎそうになったら、「山は山、水は水（やまはこれやまみずはこれみず）」という禅語が、その心の支えになります。

直訳すれば「山は山、水は水」という意味ですが、ここには「自分は自分、他人は他人なので、人に惑わされることなく、自分の生きたいように生きなさい」という教えがあります。

親が「うちのうち、よそはよそ」と幼い子どもを叱りますが、その精神はとても大切なことなのです。

いい影響は、どんどん寛容に受け入れることが大切ですが、そうでない場合や、「どう生きるか」といったことに関しては、「自分は自分の道を」が正解なのです。

今あなたが考えたこと、決めたこと、進んでいる道は、間違いなくあなたが決めたことなのです。

自分は自分の道を迷うことなく、真っ直ぐに歩いて行きましょう。

そのことが、自分を常に大切にすることなのです。



ブーメランで愛される 37

(ブログ55 愛)



マザーテレサの言葉を紹介します。

親切で慎み深くありなさい
あなたに出会った人がだれでも
前よりもっと気持ちよく
明るくなって帰れるようになさい
親切があなたの表情に
まなざしに、ほほえみに
温かく声をかけることばにあらわれるように
子どもにも貧しい人にも
苦しんでいる孤独な人すべてに
いつでもよろこびにあふれた笑顔をむけなさい
世話するだけでなく
あなたの心を与えなさい

マザーテレサは、この言葉の通り、世界中の人々に分け隔てなく心を与え続け、愛と優しさを振りまいてくれた人である。そして、いまだに多くの人々から愛され続けている。それだけマザーテレサの心が無限大に、愛情深いのであろう。

多くの人々から愛されるわけは、マザーテレサが、一生涯を通じて、人々に心を与え続けたからである。

マザーテレサの心は、ブーメランのように人々の心に拡散し、大きな愛となり、今度は逆に、人々からマザーテレサへの愛となって、振り返っているのである。

人生は、不思議なもので、ブーメランのようである。「愛すれば、愛される」「良いことをすれば、良いことが返ってくる」のである。また、「意地悪をすれば、意地悪をされる」「憎しみが、憎しみを生む」のである。

マザーテレサの素晴らしさは、心を与えることに対する、何かの期待をしたり、見返りを求めたりなど、一切しなかったことであろう。



もっと人を好きになろう 38

(ブログ155 愛)



もしあなたが結婚したいと願っているとしたら、そんな時に、心の中にピタッとくる人と出会ったとしたら、あなたはどんな行動を取りますか。

まずは、もう一度会うことにしましょう。そこでは、楽しく話せるような内容の話をします。次に2回、3回・・・と、どんどん会う回数を増やしていきます。回数が増えるごとに、はじめはただ楽しい内容の話が、しだいにお互いの仕事のこと、家族のこと、将来のことなど、個人的な内容の話をするようになります。

このような過程を経て、お互いをもっと好きになり、愛がはぐくまれ、結婚というゴールにたどり着きます。

これは、結婚の例で、具体的な話をしましたが、人が人をもっと好きになりたいと願う時に、大変役立つ話なのです。

人が人をもっと好きになるための法則があります。それは、接触頻度が増えるほど、情報量が多いほど、好きになる可能性が高まるのです。

- あの人ともっと仲良くなりたい。
- あの人から、もっといろいろ教わりたい。
- あの子のファンになると、いいことが起こりそうだ。

このように今考えている人は、会う回数を増やす、情報量を増やす、このことにエネルギーを注いで下さい。おそらくもっと好きになり、願いが叶うことでしょう。



分け合えば皆嬉し 39

(ブログ171 愛)



ケーキ好きの四人で、ケーキを食べようとしています。
ケーキは、全部で六個です。
どのように食べたら、いいでしょうか。

二人が二個ずつ食べ、残りの二人が一個ずつ食べました。
すると不公平だと思い、もめ事が起こります。
皆あまりいい気分はしません。

知恵を出して、皆が一個半ずつ食べました。
皆が同じように、上手に分けました。
すると皆が笑顔になり、嬉しい気持ちになりました。

最近のテレビ番組で、父親の遺産相続の分け方で、母親と兄弟が争い合っていることが、報道されています。
それぞれの自己主張が強くて、なかなかまとまりません。
なんと悲しいことだと思います。

皆がお互いの気持ちを理解し合い、知恵を絞って欲しいものです。
ケーキの場合のように、皆が笑顔になり、嬉しい気持ちになって欲しいものです。

相田みつをさんの詩を紹介します。

☆うばい合えば足らぬ わけ合えばあまる

この詩のように、皆が互いの立場を尊重して、何事も奪い合わず、分け合うように努力をすることが大切なのです。

分け合えば、皆が嬉しい気持ちになれます。

これは、物やお金だけではありません。

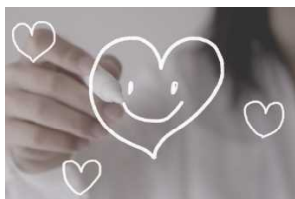
いいことやいい情報も、皆で分け合えば、皆嬉しい気持ちになります。

どんな時も、分け合うことを優先させましょう。



誰でも好きなら未来は明るい 40

(ブログ182 愛)



あの人は好き、この人は嫌い、好き嫌いがはっきりしている人がいます。それは、大変損をしていることとなります。

好きな人に対しては、楽しい気分になりますが、嫌いな人に対しては、面白くない気分になります。

できればいつも、楽しい気分の毎日がいいでしょう。

そのためには、好き嫌いをせず、誰でも好きになることが、とても大切なのです。未来のチャンスや成功は、必ず人によって運ばれてきます。そうすると好きな人が多いほど、未来は明るくなります。

あなたに好きな人がいるとします。すると次のようなことが、たくさん見えてくるでしょう。

- 笑っている笑顔が、可愛い。
- 話すこと言葉が、おもしろく楽しい。
- 誰に対しても優しい行動をする。
- 考え方が、しっかりしている。

このように相手のことを思います。人は、好きというだけで、相手のいいところが、たくさん見えてきます。そして明るく楽しい気持ちに、なれるのです。

好きな人がたくさんいれば、いつもいいところだけを見ることができます。いつでも明るく楽しい気持ちになれます。プラス思考の自分になれます。

これから、どんどんたくさんの人を、好きになって下さい。もし今嫌いな人がいれば、嫌わずに好きになるように、努力をしてみてください。

誰でも好きになれるあなたなら、いい運が引き寄せられます。きっと未来は今以上に、明るくなることでしょう。



あなたは信じて待てますか 41

(ブログ254 愛)



学校教育の世界は、人と人の信頼関係で、成り立っています。

- 子どもと子どもとの信頼関係
- 子どもと先生との信頼関係
- 子どもと親との信頼関係
- 先生と先生との信頼関係
- 親と親との信頼関係
- 親と先生との信頼関係

このような信頼関係があって、学校教育が成り立っています。

信頼関係がなくなると、いじめ、不登校、校内暴力、クレーム、不祥事など、いろいろなことが起こります。

信頼関係がなくなると、正常な教育活動ができなくなります。

それだけ人間関係において、信頼関係は重要なのです。

これは、学校教育だけに限ったことでは、ありません。

人々の職場や日常の生活においも、人と人の信頼関係があるので、普段何事も問題なく、スムーズに進んでいます。

信頼関係においては、自分が相手のことを、信じて待つことができれば、お互いの信頼が大きくなります。

- ◎ 職場の同僚と仕事を分担し、同僚が仕事を完成するのを最後まで待つ。
- ◎ 友だちにお金を少し貸したので、返してもらうまでじっと待つ。
- ◎ 恋人から、結婚のプロポーズをされるまで待つ。
- ◎ 知り合いからの返事の電話を待つ。

このように、相手を信じて待つ、いろいろな場合があります。

さて、あなたは、相手の人を信じて、待つことができているでしょうか。

ひょっとして、信じて待つことが、苦手かもしれませんね。

では信じて待つためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 時間がかかっても、最後まで待ち続ける。
- ☆ 待っている間、焦らずリラックスして、自分を落ち着かせる。
- ☆ 待っている途中で、相手に早くするように要求したり、批判したりしない。
- ☆ あの人なら間違いないと、絶対信じて待つ。
- ☆ 裏切られた場合など、不安になることを想像しない。
- ☆ 結果や返事など、急いで求めすぎない。

このような努力をすると、信じて待つことが、できるようになります。

信じて待つことができると、相手はあなたを、さらに信頼するようになります。

相手を信じて待つことは、相手に対して、あなたの優しさと愛を示すことなのです。

自分が一番大切 42

(ブログ280 愛)



世界中で、一番大切なものは、何でしょうか。
いろいろあるかもしれませんが、やはりなんと言っても、自分が一番大切です。

みなさんは、いつも自分を大切に、しているでしょうか。
ひょっとすると、自分が一番大切ではない人が、いるかもしれません。
それでは、自分が可愛そうです。

- 自分を一番に優しくできないと、他の人も優しくできません。
- 自分を一番に許すことができないと、他の人も許すことができません。
- 自分を一番に信じることができないと、他の人も信じることができません。
- 自分を一番に幸せにできないと、他の人も幸せにできません。
- 自分を一番に素晴らしいと思わないと、他の人も素晴らしいと思えません。

自分が一番大切な人が、他の人を大切にすることができます。
ぜひ、自分が一番大切な人になりましょう。

- ☆ 自分は、いいところを、たくさん持っている。
- ☆ 自分は、どんなことがあっても、自分を責めない。
- ☆ 自分は、大きなミスをしたとしても、自分を許すことができる。
- ☆ 自分は、自分をいつも信じている。
- ☆ 自分は、大きな可能性を持っている。

こんな人は、自分が一番大切な人です。
自分が世界で最も重要な人物であることを、心に刻みましょう。

そして、時々自分に、「自分が一番大切です。」と言ってあげましょう。



愛の言葉をたくさん言おう 43

(ブログ293 愛)



自分は、愛されていないと感じる人がいます。
これは、多くの人が感じる悩みです。
今世の中は、愛に飢えている時代です。
もっと愛で満たされる世の中であって欲しいと、強く願います。

愛を感じるためのとてもいい方法があります。
それは、愛の言葉を自分から進んで、多くの人に対して、たくさん言うことです。
愛を心の中に秘めているだけでは、ほとんど愛が伝わりません。
自分の言葉で伝えることが、必要なのです。

- 愛の言葉を自分から言うことで、愛に対する感性が高まります。
- 他の人が言う愛の言葉を、敏感に感じることができるようになります。
- 自分自身の心がいつも愛の言葉で満たされ、幸せに感じます。
- 他の人も愛で満ち足りた気分になります。

愛の言葉は、「愛しています。」だけとっていませんか。
愛の言葉は、驚くほどたくさんあるのです。
愛の言葉を紹介します。

- ☆ ありがとう
- ☆ いっしょにしようね
- ☆ すごい
- ☆ カッコイイ
- ☆ すてき
- ☆ いいこと言うね
- ☆ 好き
- ☆ 大好き
- ☆ あなたのそういうところが好き
- ☆ 可愛い
- ☆ いっしょにいると楽しいね
- ☆ 私、幸せ者だな
- ☆ センスいいね
- ☆ ずっといっしょにしようね
- ☆ おもしろすぎる
- ☆ いい人だね
- ☆ 今から帰るね

このように愛の言葉は、たくさんあります。
愛の言葉で、愛を多くの人に、降り注ぐことができます。
愛の言葉を言うことは、そんなに難しいことはありません。
あなたが愛を感じた時に、あなたなりの愛の言葉で、声に出して言えばいいのです。

愛の言葉をたくさん言いましょ。
愛の言葉を素直に、たくさん言えるあなたは、すてきです。

非行少年と共に生きる 44

(ブログ390 愛)



少年院、刑務所出所者、保護観察中等の非行歴を承知で雇用し、人権を尊重して社会復帰を支援する民間ボランティアの事業主のことを、協力事業主と言います。
反省は、一人ではできるが、更生は一人ではできない、と言われます。

福岡県保護観察所協力雇用主会の会長、野口義弘さんは、北九州でガソリンスタンドを運営されています。

これまで主に少年百四十名以上を雇用、現在も三カ所のスタンドで、社員三十名の中、半数以上が対象者です。

野口義弘さんは、次のように、話をされています。

生まれつき悪い子はいません。

みんな心の優しい子ばかりです。

だから私は面接をしたら、自己否定感を持たせないために必ず採用します。

遅刻・欠勤をしたら、家まで社員が迎えに行きます。

規範意識が低く、悪いところを直すより、良いところを見つけ、褒めて自信をつけさせます。

事件を起こしても、解雇はありません。

何故なら過去雇用して、一度で更生した者は、いないからです。

店の売上金を持ち逃げした少年、薬物に手を出して行方不明になったり、警察に補導され面会に行ったり、大変なこともあります。再び雇用します。

現在成人二人が拘置所、三人が少年院に入所していますが、必ずまた私の元に帰ってくるでしょう。

十三年前に弊社スタンドの金庫破りをした十六歳の少年を警察に自首させ、少年鑑別所出所後、スタンドで雇用しました。

現在は更生し建設会社の社長になり、当時の自分と同じ非行少年たちを雇い、更生支援をしています。

私の自慢の少年です。(現在二十九歳、結婚して三人の子どもの父親)

野口義弘さんの生き方は、関係者ばかりでなく、私たちみんなに、非行少年と共に生きることの大切さを、強く教えてくれます。

非行歴がある人は、誰からも怖がられる傾向にあります。

親や家庭が原因で、あたり前の生活が奪われた非行少年も多いのです。

誰でも、人生において大きな失敗を、繰り返します。

そのことを温かく見守り、共に生きる社会にしたいものです。



好きになるクセで幸せになろう 45

(ブログ427 愛)



いろいろな人に出会った時、出会った人を好きになりましょう。

- あ的那个人は、話してみても、とても優しい人だ。
- あ的那个人は、誰に対しても、礼儀正しい人だ。
- あ的那个人は、私が話すことをよく聞いてくれて、笑顔が素晴らしい人だ。
- あ的那个人は、進んで何でも意欲的にできる人だ。
- あ的那个人は、楽しい話をたくさん知っている人だ。

このように、人の良さや個性を見つけ出し、人を好きになりましょう。
人の悪い面を見るのではなく、良い面を見るようにしましょう。

人を好きになれば、他の人もあなたを好きになれます。
いっしょに楽しい時間を、過ごすことができます。

これは、人に限ったことではありません。

- ☆ 自分が任されている営業の仕事が、好きだ。
- ☆ 趣味の将棋が小さい頃から、好きだ。
- ☆ 数学の勉強が、好きだ。
- ☆ 今自分が通っている大学の自由な雰囲気、好きだ。
- ☆ 家族の笑顔が、最高に好きだ。

このように、何でも好きになりましょう。
好きになるクセを、つけましょう。

- 好きになると楽しいのです。
- 好きになると、意欲的に喜んで何でもできます。
- 辛く苦しいことでも、楽しいと思えます。
- 良い結果を出すことができます。

古代ギリシャ哲学者のアリストテレスの言葉に「真の音楽家とは音楽を楽しむ人であり、真の政治家とは政治を楽しむ人である。」があります。

何でも好きになるクセは、きっとあなたに大きな力と幸せを、もたらすことでしょう。



無関心からさようなら 46

(ブログ586 愛)



次の様なことをよく言う人がいます。

- そのことは、私とは関係ありません。
- そんな関係ない話は、しないで下さい。
- 関係ある話に絞って、話して下さい。
- 関係ないことには、関わりたくありません。
- 関係ないことには、目を向けしないで下さい。

このように、関係あるかないかを線引きしているのです。

関係ないと判断すると、無視したりします。

自分にとって有益なことのみに、関心を示します。

有益でなければ、無関心でいるのです。

はたして無関心でいることが、本当にいいのでしょうか。

無関心でいることで、人として大きな間違いを犯していることにならないのでしょうか。

愛と慈しみの象徴として「マザー・テレサ」がいます。

この名前を知らないという人は、世界中探してもほとんどいないのではないのでしょうか。

インドを中心に世界の貧しい人たちのために生涯をかけて奉仕し、無償の愛と慈善の心をその身を持って体現しました。

世界で最も偉大な人物の一人として知られています。

マザー・テレサといえば、1979年に受賞したノーベル平和賞で有名なエピソードがあります。

テレサはノーベル賞の授賞式であっても、普段通りの白い木綿のサリーと皮のサンダルという粗末な格好で出席しました。

そして賞金である約20万ドルは全てカルカッタ(インドの町の1つ)の貧しい人々のために使うことを希望し、こう言ったそうです。

「私のための晩餐会は不要です。その費用はどうか貧しい人々のためにお使いください。」

「社会や他の誰かのために奉仕する」と口で言うのは簡単です。

しかし、マザー・テレサのように行動を伴って体現できる人はごく稀です。

しかも、それを長い期間、一切の見返りなしで実行できる人は、ほとんどいないと言えるでしょう。

マザー・テレサが残した名言に、「愛の反対は憎しみではなく、無関心である。」があります。

まさに人間の本質をついた言葉だと思えます。

無関心であることは、決していいことではありません。

無関心であることは、愛がないことなのです。

無関心からさようならをしましょう。

どんなことに対しても、できるだけ興味・関心を向けましょう。

本当は世の中のすべてのことが、自分とつながっているのです。

自分では、気づきませんが、深く関係しているのです。

どんな小さなことにも、興味・関心を寄せ、温かさや愛を持って、行動していきましょう。

関心力を高めることが、愛を深めることになるのです。

人の心の痛みがわかる人になろう 47

(ブログ673 愛)



人の心の痛みが、わからない人がいます。

- 失恋したばかりの人に、自分のノロケ話を平気でする人がいます。
 - 失業中の人の前で、自分の仕事の自慢話を楽しくする人がいます。
 - 学歴が中学卒業の人に、大学時代の楽しい思い出を威張ったように話す人がいます。
 - 太っている人の前で、体型や体重の話を、笑いながらする人がいます。
- もっと人の心の痛みをわかり、このような話題をさけることが、優しさではないでしょうか。ここで、「赤ん坊を取り合った女たち(中央アジアの昔話)」を紹介します。

ある日、赤ん坊を連れた母親が、川に洗濯をしに来ました。

母親は、赤ん坊を少し離れた場所に寝かせて洗濯を始めたのですが、そこへ一人の女が近づいてきて、赤ん坊を連れ去ってしまいました。

しばらくして、赤ん坊がないことに気づいた母親が、あたりを探し回ると、女が子どもを抱いて遠くへ逃げていくのが見えました。

必死で追いかけて、だいぶ走ったところで、やっと母親は女に追いつき「私の子を返さない」と叫びましたが、女は「まあ、これは私の子どもだよ」としらを切り、いい合いになってしまいました。

この騒ぎに大勢の人々が集まってきたのですが、そこにはどちらが本当の母親なのかを知っている人は誰もいません。

集まった人たちも困ってしまい、知恵者のマージャという男を呼んできました。

事情を聞いたマージャは、さっそく地面に円を描き、真ん中に赤ん坊を置き、円の外側に二人の女を向かい合わせました。

「ワシが合図したら、赤ん坊をうばいあうのだ。うばい取った方が勝ちじゃ」

こういい、マージャが合図をすると、二人は赤ん坊を取り合いました。

ところが、あまり強く引っ張ったので、赤ん坊は痛くて泣き出してしまいました。

すると、片方の女は、パッと手を放しました。

そこで、もう一人の女は、赤ん坊を一人占めして、こういったのです。

「ほら、やっぱりこの子は私のものだよ」

すると、マージャは、女をとがめました。

「その子は、オマエの子ではないぞ。オマエは、さっき赤ん坊が痛がって泣いていても、平気で引っ張っていた。本当の母親ではない証拠だ」

こういって、母親の手に赤ん坊を戻してあげました。

それを見ていた人たちは、手をたたいて喜んだということです。

赤ん坊を力ずくで取り合ったら、赤ん坊は痛いに決まっています。

人を大切にする気持ちに満ちあふれている人は、他人の痛みを知っているのです。

相手を傷つける言動をとらないように心がけることは、相手を尊重するうえで、欠かすことができないのです。

そのためにも、ぜひ人の心の痛みが、わかる人になりましょう。

毎日自分をほめる習慣を 48

(ブログ720 愛)



幸せに生きる上で、とても大事なことがあります。
それは、自分自身を信頼し、大切にすることです。

自分自身を信頼し、大切にする人は、自分に優しく対応することができます。
そんな人は、他の人に対しても、優しくなれるのです。
だれからも信頼され、好かれるようになります。

例えば、自分に対していつも「自分はダメだ。何もできない人間だ」と言い続けていると、
自信をなくし、本当にそんな人間になってきます。
「自分はできる。頑張れる人間だ」と信じ、思い続けていると、本当にできるようになっ
てきます。

言葉には、不思議な力があります。
プラスの言葉には、あなたの中に隠された「素晴らしい意識や感性、能力」を引き出して
くれる魔法の力があるのです。

そのために、ぜひ毎日自分をほめることを、習慣にすることをお勧めします。

- ☆今日は、予定していた仕事が最後までできた。よく頑張った。
- ☆会議で自分の考えを丁寧に説明することができた。上手になってきているよ。
- ☆仕事でトラブルがあったけど、素早く対応ができた。ずいぶん成長してきている。すごいね。
- ☆友だちが悲しんでいたのので、話を聞き、優しくできた。心をこめた励ましができたよ。
- ☆テレビを見て、面白かった。声を出して笑っていたよ。元気だね。
- ☆1日元気に過ごせた。今日も楽しく過ごせたね。ラッキー。

このように、毎日の出来事から、頑張った自分を思い出して、事実とっしょにほめましょう。

毎日が、プラスのエネルギーでいっぱいになり、体がますます元気になります。

**自分を大切にしている人は、自信と優しさが漲ってきます。
自分のことを、深く理解することができます。
自分にも他の人にも、愛が伝わり、満たされるのです。**



命を救う「明美ちゃん基金」 49

(ブログ854 愛)



皆さんは、「明美ちゃん基金」という言葉を、聞いたことがありますか。
この基金で、多くの難病の子どもたちの命が、救われているのです。

この基金は、多くの人の善意による、命を救うための基金なのです。

今から、50年ほど前のことです。

明美ちゃんは、5歳の時まで、心臓に穴があいていて、生まれつきの心臓病に、苦しんでいました。

そして、「手術をしなければ、後2、3年の命」と、お医者さんに言われました。
そのころは、このような病気に対して、公費で治療費を負担する制度が、ありませんでしたし、また、当時50万円という大金もないために、死を待つばかりだったのです。

そんな時、新聞に「親戚に心臓病の子どもがいます。手術を受けさせてやって下さい」という投書が、載りました。

それを読んだ人々が、明美ちゃんを救おうと、次々にお金を新聞社に、送ってきました。そのお金のおかげで、明美ちゃんは、心臓の手術を受けることができ、すっかり元気になりました。

そして、明美ちゃんの手術が、終わった後も募金が続いたので、「明美ちゃん基金」という名前が、誕生したのです。

このようにしてできた「明美ちゃん基金」は、今でも続いています。

多くの人の善意の寄付で、これまでの50年間に、200人を越える幼い命を、救ってきました。

重い肝臓障害のためアメリカで、肝臓移植を受け、命をとりとめた子どももいました。

その後、明美さんが中学生になった時、「お世話になった、恩返しをしたい」ということで、一生懸命勉強して、看護師さんになりました。

難病の子どもたちのよきお姉さん看護師さんとして、活躍されています。

明美さんは、結婚され、二人の子どもがいて、幸せに暮らしています。

「明美ちゃん基金」の活動は、国外にも広がりネパール、韓国、カンボジア、マレーシアなどの子どもたちが、手術を受け、命を救うことができました。

命を救う「明美ちゃん基金」は、これまで50年以上にわたり、“愛といのちのバトンタッチ”という、大きな善意の橋渡し役として、成長してきました。

多くの人の支援により、この灯をいつまでも、ともし続けられるようにと、願っています。

0. 1秒の奇跡の命 50

(ブログ888 愛)



私たちの人生が、80年としたら、この80年とは、宇宙の歴史の中で、どれくらいの時間に、なるのでしょうか。

最新の研究では、この宇宙が誕生したのは、137億年前であることが、わかっています。

カール・セーガン博士は、宇宙の全歴史を1年に縮めた、宇宙カレンダーを、作りました。ビッグバンが起きたのが、1月1日として、今日が12月31日、宇宙の全歴史を1年だと、設定するのです。

宇宙のはじまり → 1月1日

銀河の誕生 → 1月11日

地球の誕生 → 8月31日

人類の誕生 → 12月31日20時48分

キリストの誕生 → 12月31日23時59分56秒

私たち人類が、誕生したのは、ついさっきだ、ということです。
80年の人生は、0.1秒なのです。

宇宙の人生の中で、私たちの人生は、0.1秒にすぎないのです。
まさに、一瞬なのです。

私たちは、今そんな貴重な一瞬に、立ち会っているのです。
そして、その0.1秒の中で、生活しているのです。

まさに奇跡の命を、いただいているのです。
大切にしたい、0.1秒の、奇跡の命なのです。



人にしてあげたことは、すぐ忘れよう 51

(ブログ131 利他の心)



- あの人には、この前手伝ったのに、自分が忙しい時には、手伝ってくれない。
- 食事の時に、みんなにいつもご馳走しているのに、あの人からは、ご馳走してもらったことがない。
- 贈り物を贈ったけど、相手からの返礼がない。
- 仕事の仕方を優しく教えたのに、今では知らないふりをしている。
- 困っていた時に協力したのに、こちらが困っていても助けてくれない。

このような不平・不満を抱くことがあるかもしれません。不平・不満があると、人間関係が悪くなります。これでは、お互いが困ったことになります。

刻石流水(こくせきりゅうすい)という言葉があります。これは、「受けた恩義はどんな小さくても心の石に刻み、施したことは水に流す」ことを言います。

人から受けた恩は、その人に返すのみならず、より多くの人に施すこと。そして自分が施したことは、その瞬間に忘れることの教えです。

人に対して施しをした時は、つつい相手からの見返りを期待してしまいます。その見返りが無い時、自分自身の心の中に、不平・不満が湧き上がるのです。

そこで、**人にしてあげたことは、すぐに忘れてしまえばいいのです。何時までも覚えておかず、瞬時に忘れてしまえばいいのです。人として、当然のことをしたまでです。**そうすれば、人間関係が悪くなることは、決してありません。

もし、後から相手からのお礼・見返りがあった場合は、忘れてしまっているので、喜びが倍増します。相手との関係もさらに良くなります。

人にしてあげたことは、すぐ忘れてしまうことが、本当の優しさなのです。



相手の望みを叶えよう 52

(ブログ189 利他の心)



商売のコツは、相手が何を欲しいのかを知り、それに応えていくことです。そんなに難しい事では、ありません。

人間関係作りも商売と同じです。
相手の望みを、叶えることが大事です。
そこであなたは、次のことに取り組むと人間関係が、豊かになります。

- ☆ 相手が何を望んでいるか、即座に察知します。
- ☆ 相手の望みが叶うための、アイデアや方法を考えます。
- ☆ 望みが叶うために、相手に説明したり、行動したりします。
- ☆ 望みが叶うまで、できるだけ努力を惜しみません。

相手は、望みが叶うとあなたを信頼するようになります。
あなたを頼りにするようになります。
強固な人間関係ができるのです。

相手のどんな望みでも構いません。
大きな望みだけでなく、小さな小さな望みでもいいのです。
すぐに叶えられる望みでもいいのです。

このように相手の望みを叶える人は、縁を作ることが上手い人です。
そこから多くの人との交流が生まれ、人脈が広がっていきます。

いつも相手の望みを叶えようとする、自分でやりたいものです。



いろいろな人に知恵を教えよう 53

(ブログ397 利他の心)



昔海の近くに住んでいる、貧しい少年がいました。
そこに来た人が、その貧しい少年を見て、大変可愛そうに思いました。

さっそくその人は、船に乗り魚をたくさんとって、少年に食べきれないほどの魚を与えました。
その人は、とても優しい人で、少年に魚という物を与えたのです。
お腹をすかせている少年を、魚でお腹いっぱいさせたかったのです。

少年は、大喜びで、美味しく魚を食べました。
喜んだ少年は、すぐに魚をすべて食べ終わり、また、貧しい暮らしが続きました。

そこに来た別の人が、その貧しい少年を見て、大変可愛そうに思いました。
さっそくその人は、少年といっしょに船に乗りました。
船に乗って、少年に魚の取り方を教えたのです。

少年は、その人の教えで、自分一人でも魚が上手に取れるようになりました。
その人は、賢い人で、少年に魚の取り方の知恵を与えたのです。
貧しい暮らしをしている少年に、自分で魚をたくさん取ること、豊かな暮らしをさせたかったのです。

少年は、毎日毎日魚取りに、出かけました。
たくさんの魚を取ることで、貧しい暮らしがなくなり、一生豊かな暮らしができるようになりました。

どちらの人も、いい人です。
しかし、人に物をプレゼントするより、生きる知恵を教えた方が、一生涯その知恵を、役に立てることが出来ます。

子どもから大人、高齢者のどんな人でも、たくさんの素晴らしい知恵を持っています。
その知恵を多くの人の笑顔と喜びにつながるように、遠慮なく教えましょう。

私もこのようにホームページを作り、ブログ等を公開しているのも、自分が持っている知恵をできるだけ多くの人に、教え伝えるためなのです。

相手の今の状況を見ながら、その人にあつた知恵を教えていきましょう。
きっとその人は、教えてもらった知恵を生かして、行動することができるようになるでしょう。
あなたの知恵が、生きるのです。



人の役に立っているあなたは幸せ 54

(ブログ409 利他の心)



次のようなことを、幸せと感じている人がいます。

- お金持ちになった。
- 会社で偉くなった。
- 海外旅行をすることができた。
- 美味しい料理を食べることができた。
- 好きな電化製品を買うことができた。

どれも素晴らしいことです。
大いに幸せを感じていいでしょう。

このような幸せは、自分が望むことができ、喜んで幸せと感じているのです。
それ以外にも、自分だけの幸せではなく、自分と人との関係で、さらに幸せと感ずることがあります。

学校では、先生が子どもたちに、勉強を教えます。
子どもたちは、勉強が分かったり、できたりすると笑顔で喜んでくれます。
先生は、子どもたちの喜ぶ姿を見て、子どもたちの役に立っていることを実感し、充実した幸せを感じることができるのです。
このように人の役に立つことで、人は幸せを強く感じるのです。

- ☆ 設計士・大工は、住みやすい家を作り、依頼者から喜んでもらえます。
- ☆ スーパーの人は、日々の食材などを売り、購入者から喜んでもらえます。
- ☆ 美容院では、客の好みにあった髪型にして、お客から喜んでもらえます。
- ☆ 俳優は、映画やドラマで演じて、見た人から喜んでもらえます。
- ☆ 工場で電化製品を作る人は、電化製品を使う人から喜んでもらえます。

人にとって、人の役に立つことは、大変有意義で価値があることです。
気づかない人もいるかもしれませんが、世の中のほとんどの人が、人の役に立っているのです。

**人の役に立っているあなたは、間違いなく幸せなのです。
遠慮しないで、もっと幸せを味わいましょう。**



いいことすれば気持ちいい 55

(ブログ489 利他の心)



電車に乗った時に、私は、椅子に座っていました。
すると高齢者の女性が、電車の入口から入ってきました。

そこで、すぐに椅子から立って、「こちらにどうぞ座って下さい。」と案内しました。
すると高齢者の女性は、笑顔で「よかった。ありがとうございます。」と言った後に、電車の椅子に座りました。

私は、その言葉と態度に、大変いい気持ちになりました。
このような善い行いが、お互いの気持ちを、いい気持ちにしたのです。

私たちは、「これはいいことだ」とか、「そんなことは悪いことだ」とか使っています。
普段あたり前のように、善悪という考えを使って、生活しています。
しかし、何が善で、何が悪かということも、つきつめて考えると難しい問題なのです。

アメリカの小説家のヘミングウェイは、「善とはなにか。あとあじのよいことだ。悪とはなにか。あとあじの悪いことだ。」と名言を残しています。

自分で、やったあと気持ちのよいことは、善いことなのです。
あとでいやな気持ちになるのが、悪いことです。

いいことをすれば、必ず気持ちがいいのです。
いいことをたくさんすれば、気持ちがいいことが多くなります。

自分がした後が、気持ちが悪くなった時は、その行為を止めるようにしましょう。
これから、自分の行為の善悪に迷った時は、自分の心にいやな気持ちが残らないかを問うてみて下さい。



福を分け合おう 56

(ブログ623 利他の心)



魚のアジを船で釣りに行きました。
運がいいことに30センチほどのアジが、30匹ほど釣れました。

自分の家だけでは、多すぎて全部食べることができません。
そこで、近所の人や知り合いの人に、アジをプレゼントしました。

すると、皆さんから「アジが新鮮で、とても美味しかった。」と喜んでいただきました。
このように福を分け合うことで、多くの人が喜び、感謝をしてくれます。

人は、福を分け合って生きることが、お互いの幸せにつながるのです。
ここで、サントリーの話をしていきます。

サントリーが、洋酒メーカーとして有名になったのは、戦後のことでした。
創業者の鳥井信治郎氏は、13歳で薬問屋に奉公に出て20歳で独立し、ワインの醸造に乗り出しました。
そして、有名な「赤玉ポートワイン」を完成させました。
赤玉ポートワインが大ヒットすると、さらに努力を重ね、昭和30年ころからはウイスキーの「トリス」が人気商品となりました。

なぜこんなにサントリーが発展していったかということ、製品の素晴らしさももちろんありますが、鳥井氏が唱え続けた「利益三分主義」にあります。
これは、「企業が得た利益を自社の発展のみに使うのではなく、社会や顧客に還元する」という考えです。

「利益三分主義」にもとづいて、社会や顧客に還元することで、多くの人から喜ばれ、サントリーの信頼を高めることができたのです。
また、二代目の佐治敬三氏は、文化的な社会貢献のために、サントリーホールやサントリー美術館を創設しています。

自分だけがよければいい、という利己的な考えをする人が、多くなっています。
みんなで福を分け合えば、みんなが幸せになれるのです。

利己的な考えを止めて、みんなの幸せを考えられる人になりたいものです。



「忘己利他」で人のために生きる 57

(ブログ730 利他の心)



世の中には、人の役に立つことを、当たり前のようにする人がいます。素晴らしい人だなと、感心するとともに、尊敬します。

しかし、次の様な人もいます。

- 目立たないことはしない。
- 利益にならないことはしない。
- 汚いようなことはしない。
- 人がしたくないことはしない。
- ほめてくれないことはしない。

このような人は、大変残念な人であり、可愛そうにも思います。

仏教に、「忘己利他（もうこりた）」という言葉があります。

この言葉は、天台宗の開祖である最澄（8～9世紀）が、述べています。

「己を忘れて、他を利するは、慈悲の極みなり」とも読み取れます。

「己を忘れる」とは、「自分自身の損得は、二の次に考える」ということです。

「他を利する」とは、「人のために、貢献する」ということです。

「慈悲の極み」とは、「それこそが本当の意味での、人への優しさだ」という意味です。

最澄は、平安時代の高僧の一人ですが、日本仏教は、この言葉に表れているような「自分の利害は、ひとまず横に置いておいて、人のために貢献する」という精神を、ずっと大切に守ってきています。

仏教が、なぜこの「忘己利他」の精神を、大切に受け継いできたかと言えば、この精神に則って生きることにより、心の充足感、または心の安らぎが、得られるからです。

「忘己利他」で、人のために生きるようにしましょう。

自分の存在感を感じることができ、生きる自信になるのです。

嫌なことでも、人のために進んでみましょう。

多くの人の役に立ち、みんなから喜ばれるのです。



見返りを絶対求めない 58

(ブログ767 利他の心)



世の中には、大変徳のある人がいます。
人が、喜ぶこと、楽しいこと、感動することなど良いことを、自ら積極的にする人です。

そんな人は、必ずと言っていいほど、あることをしません。
そのあることとは、「見返りを絶対求めない」ことです。

徳がない人は、次のようなことをよく言います。

- 優しくしたのに、そのお礼も言わない。
- 少しお金をやったのに、お金を返さない。
- 仲良くしてあげたのに、電話もかけてこない。
- お歳暮をしたのに、相手からの返礼品がこない。

このように徳があることをすれば、その見返りがくると考えているのです。
これでは、徳がある人とは、決して言えません。

**戦国時代に、上杉謙信という大名がいました。
その謙信が、長尾景虎（かげとら）と呼ばれていたころの話です。**

景虎は越後の国（新潟県）で、農民のために良政を行い、年貢を軽くするなど、善意をほどこすように努めていました。
しかし、なかなか農民たちの反乱が絶えません。

そこで、あるとき、子どものごころお世話になったお寺の住職に「これだけのことをしてあげているのに、農民は私の気持ちを理解してくれない」と、グチをこぼしました。
すると、住職は次のように、助言したのです。

**「これだけのことをしてあげている、という気持ちがある限り、反乱は治まりませんよ。
『してあげている』ではなく、『したいからさせていただく』という気持ちを、持つようにしなさい」**

住職からこう言われた景虎は、大いに反省し、以来「したいからさせていただく」という気持ちで、良政に努めたところ、程なくして、ウソのように反乱が治まったのです。

**自分は徳を積んでいると思っても、見返りを期待した徳であれば、誰からも喜ばれません。
見返りを絶対求めない徳こそが、本当の徳なのです。**

**人が喜ぶこと、楽しむこと、感動することを、自分の生きがいとしましょう。
そうすると見返りがなくても、心安らかに徳を積むことができるのです。**