

嫌なことでも進んでしよう 41 (337)



子どもの頃、遊びに行こうとすると、母親から「宿題をしてから、遊びに行きなさい。」と怒られました。

こんな経験がある人は、多いのではないのでしょうか。

遊びが楽しくて、宿題は嫌なことです。
嫌なことは、したくないのです。

大人でも大した困難でもないのに、「あれが嫌」「これが嫌」と平気で、言う人がいます。
嫌なことから、逃げようとしているのです。
逃げる理由に、「会社が悪い」「親が悪い」「上司が意地悪する」「仕事がキツイ」「あの人と合わない」などと言います。
いつの間にか逃げるのが、クセになっている人もいます。

人生には、嫌なことが、山ほどたくさんあります。
嫌なことでもしなければいけないことが、次から次に出てきます。
嫌なことをしないで、逃げても、また嫌なことが追いかけてきます。

- ☆ 嫌なことでも、まずやってみましょう。
- ☆ 嫌なことを、継続してやりましょう。
- ☆ 嫌なことでも、楽しいと思いましょう。
- ☆ 嫌なことができた喜びを、感じましょう。
- ☆ 嫌だと思ふ感性を、低くしまししょう。
- ☆ 嫌なことができた自分を、ほめましよう。

嫌なことでもあなたなら、必ずできます。
せっかくすることなら、楽しくやりましよう。

嫌なことでも、進んでしまししょう。
自分に甘えず、強い心で立ち向かいましよう。

少しずつ嫌なことが、楽しいことに変わってきます。
きっと今の現状が、好転することでしょう。



逆境をバネに 42 (347)



映画の「ビリギャル」を見て、感動したことがありました。
主人公の少女・さやかは、髪は金髪に染め、タバコで停学になるような素行不良のギャルでした。

学力は、高校2年生で小学4年生程度の学力(偏差値30)しかなかったのです。
しかし、意外にも進学希望を慶應義塾大学にしました。
当然周りの人から、無理だ、頑張っても受かるはずがないと、バカにされました。

ところが、さやかの夢を塾の坪田先生が、叶うと信じてくれました。
それから、坪田先生の指導を受け、周りと同じ学力偏差値を上昇(偏差値40アップ)させていきました。
勉強の過程では、辛く苦しいこと、成績が良くならないこと、不安になることがありました。

しかし、最後は、見事慶應義塾大学に、現役合格することができました。
もちろんこれは、実話を映画化してあります。

さやかは、すごい逆境にいました。
逆境がさやかの心の弱さに、負けない強さを与えました。
逆境に負けずに、逆境をバネにして、坪田先生の支えを受け、必死に努力を続けました。

**どんな逆境でも人は、逆境を意志の強さで、バネにすることができるのです。
逆境を避けたり、逃げたりしないで、逆境をバネに変えていきましょう。
きっとあなたの未来が、大きく変わることでしょ。**



できることはその日のうちに 43 (385)



私に相談があるということで、保護司のお二人が自宅を訪問されました。相談とは、私に保護司を引き受けて欲しい、とのことでした。

お二人から、保護司の役割や仕事内容など、詳しく丁寧に説明していただきました。私のような者で、保護司がつとまるかわかりませんでした。皆さんのためになることであれば、断る理由もなく、快く引き受けることにしました。

そこで、保護司になるための関係書類作成の説明を受け、書類作成・提出を依頼されました。二人が、帰られた後に、すぐに関係書類の作成に取りかかりました。ゆっくりしていると、完成するのがいつになるかわかりません。

私は、もともとせっかちな性格のために、できることはその日のうちに、仕上げないと気が済まないのです。関係書類の提出は、かなり先でも構わないとのことでしたが、すぐ行動しないと、イライラするのです。

書類は、履歴書などもあり、時間がかかりましたが、その日のうちに完成しました。完成後、すぐに郵便局に行き、書類をポストに投函しました。

自宅に帰り、自宅を訪問された保護司に、関係書類を郵送したことを、メールでお知らせしました。

その保護司からは、すぐにお礼の言葉の返信メールをいただきました。私の気持ちが、とっても楽になりました。

**できることを後でまとまってから、しようしないことが大切です。
今日中にできることは、たくさんあります。**

**その日のうちにすることを、あなたの心が決めれば、できることなのです。
あなたの行動力が、高まります。
小さな手間を省かないことが、大きなイライラを防ぐことにもなります。**



どんなことでも百日続けよう 44 (394)



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う。

そして、百日続けることができれば、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。

批判を気にせず勇気を持ち前進 45(442)



自分が、何か新しいことに挑戦しています。
そんな時に、周りの人から、温かい励ましの言葉をもらおうと、元気になります。
やる気が出て、勇気づけられます。
しかし、その挑戦が、途中で困難や課題に直面し、物事が上手く進まなくなります。
資金が不足してくる場合もあります。
それが長く続くと、周りの人から、「もうこれ以上は無理だ」「早めに止めた方がいい」「大失敗したら責任はどうするのか」などと、批判の言葉をもらうようになります。
すると、やがて元気がなくなり、これ以上続ける勇気がなくなってきます。
ここで、寓話の「カエルの登山」を紹介します。
一度は山に登ってみたいと思っていたカエルが十匹集まった。
みんなで一緒に登ろうじゃないかということになって、山の麓に集合した。
しかし、見送りに来た仲間たちはみんなヤジを飛ばすばかりだった。
「登れっこないだろ！ 行くだけムダだぜ！ やめとけ、やめとけ」
そんな言葉を背に受けながら、十匹のカエルは出発した。
ぴよぴよこと小さい足で跳ねながら、山に登っていった。
中腹にさしかかったところで、ウサギたちに会った。
カエルたちが「頂上まで登るんだ」と言うと、ウサギたちはすぐさまこう言った。
「頂上に登る？ 無理だ、無理だ！ この山はものすごく高いんだ。そんな小さな足で登れるわけがないよ！」
これを聞いて、すでに疲れ切っていた五匹はあきらめた。
残った五匹の前には、いっそう険しい上り坂が持っていた。
やがてモミの樹海に入ると、こんどはマーメットと出会った。
「頂上まで行くなんで、カエルさんたちには無理ですよ。あまりに無謀です。とんでもないですよ！」
この言葉を聞いて二匹があきらめた。残った三匹はなおも進んだ。
少しずつ、少しずつ、とにかく頂上をめざして進んだ。
「ぴよこん、ぴよこん、ぴよこんと・・・」
やがてこんどは高山のヤギたちが現れ、カエルたちの様子を見て笑った。
「このへんで引き返したほうがいんじゃないか？ その調子じゃ、あとひと月かかったって頂上には着かないだろ」
ここでまた二匹が脱落した。
とうとう残りは一匹になってしまった。
しかし、この一匹はそれからずいぶん時間をかけて、ついに頂上へと辿りついたのだ。
その一匹が山を下りてくるのを待って、仲間たちはいっせいに聞いた。
「一体どうやって登り切ったの？」
でもそのカエルはただ一言「何？」と聞き返しただけだった。
そこで仲間たちはもう一度大声で聞いた。
「どうやってこんな快挙を成し遂げることができたんだい？」
するとそのカエルはまたしてもこう聞き返した。「何？ 何？ 何？」
そのカエルは耳が聞こえなかったのだ！
耳が聞こえないカエルは、周りの批判的な言葉が、全く聞こえなかったのです。
だから不安や心配することなく、最後までやり抜くことができたのです。
批判的な言葉に、耳を傾けすぎて、不安が増大することに、十分注意をしましょう。
批判を気にせず、勇気を持ち前進していきましょう。
自分は必ずできると自信を持ち、堂々と最後まで、前進していきましょう。

一心不乱でやり抜こう 46 (460)



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、上手いか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。



自分の意欲をみせよう 47 (471)



好きな人がいて、結婚のプロポーズをする時に、どんな言葉がいいでしょうか。

- 自分は、今係長だけど、結婚できれば、課長に必ずなります。
- 自分は、能力があるので、結婚できれば、さらに才能が開花するでしょう。
- 自分は、あなたと同じ趣味なので、結婚すれば、上手いと思うと思います。
- 自分は、あなたの性格が好きだから、結婚すれば、仲良くできると思います。

実績、能力、趣味、性格などの言葉で、結婚のプロポーズをしても、あまり相手の心に、伝わらないように思います。

相手の心を揺さぶるには、自分の意欲をアピールすることが、大切ではないでしょうか。

「自分は、あなたのことが大好きです。必ずあなたを幸せにしてみせます。どんな時もあなたを守り抜きます。ぜひ結婚して下さい。」

このように、自分の気持ちを、心を込めて正直に話した方が、思いの強さを感じます。

結婚のプロポーズ以外でも、学校・会社の面接試験、取引先との商談、結婚のための両親への挨拶など、いろいろな場面で、自分の意欲をみせましょう。

☆ 私は、やる気があります。

☆ ぜひ、自分にやらせて下さい。

☆ 私は、意欲満々です。

☆ 私は、真剣に取り組めます。

☆ どんなことがあろうが、最後まで諦めずに頑張り抜きます。

十六世紀フランスの警句家のガブリエル・ムーリエは、「意欲ある者のほうが、才能ある者よりも多くのことをなす。」の名言を残しています。

社会では「能力・才能がある人」よりも、「意欲・やる気がある人」が、大きなことを成し遂げるケースが多いように思います。

どんな時も意欲がある自分でありたいものです。



自分を信じて従おう 48 (480)



イタリアの物理学者・天文学者のガリレオ・ガリレイは、次の名言を残しています。

どうして君は、他人が言うことばかり信じるんだ。
どうして自分の目で見て、観察したものを信じようとしなんだ。

太陽のまわりを地球が回っているという「地動説」を、初めて発見したのは、イタリアのガリレオでした。

それまで一般の人たちは、地球のまわりを太陽が回っているという「天動説」を信じていました。

一般の人たちが、どうして「天動説」を信じたかと言えば、当時の学校や教会からそう教えられていたからです。

しかし、ガリレオは、自分自身の目で観察し、自分の頭で考えることによって、「地動説」を発見するに至ったのです。

この「自分自身の目で観察し、自分の頭で考える」ということが、今私たちが、幸せに生きるためにも、とても大切なことではないかと思えます。

例えば、愛する人がいて、その人と結婚しようと考えています。

その時、周りの人から、「あんな条件が悪い人と結婚すれば、後で後悔するかもしれない。」と言われたとします。

結婚に大切なことは、自分がその人といっしょにいて、幸せを感じることができるかどうかです。そんな周りの人が言うことよりも、最終的には自分の心が決めたことを信じて、それに従った方が、幸せをつかめるように思えます。

結婚以外でも、いろいろな場面で、周りの人からのアドバイスや批判などあると思いますが、自分を信じて従うことが、よい結果になると思えます。

自分を信じて突き進むことができる人が、人生を悔いがなく、楽しく生きられるのです。



継続は大きな力に 49 (496)



「継続は力なり」という言葉があります。

この言葉は、続けることの重要性、たゆまず、くじけずに続けていくことの大切さを述べた表現・格言です。

この格言の意味合いは、主に次の3つに解釈できます。

- 個々としての成果は微々たるものであっても、地道に成果を積み重ねていけば、いずれは目標を達成できる。
 - 今現状としては実力不足でも、くじけずに訓練していけば、いつかは大成できる。
 - 物事を成し遂げるまであきらめずに取り組み続けるということ、それ自体が才能の一つである。
- 努力を長い間積み重ねることができる人は、大きな力を発揮できるのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、高校生の「1. 01の法則を基に努力の習慣を」の文章を紹介しします。

最近見た雑誌の中に、「1. 01の法則、0. 99の法則」というものがありました。

1. 01の356乗=37. 8。

こつこつ努力すれば、やがて大きな力となります。

逆に0. 99の365乗=0. 03。

少しずつサボれば、やがて力がなくなる、という内容でした。

私は、これを見てたくさん感じたことがあります。

今までの私は、「1」頑張る時、「0. 1」サボってしまう時、「1. 1」いつもより頑張る時と、バラバラでした。

0. 1サボってしまうことが多くなりがちだったこともあります。

毎日少し頑張ってるか、少しサボるかの違いで、一年間でこんなにも差がついてくることを初めて知りました。

また、「一日サボると戻すのに三日かかる」という言葉もありました。

この二つの言葉からサボるのではなく、毎日少しずつでも努力を積み重ねていかなければいけないと感じました。

私は、積み重ねが得意ではないので、これから生活していく中でほんの少しでも努力をすることから始めて、努力することが習慣になるように頑張りたいと思います。

この高校生は、毎日の努力の積み重ねの大切さを、法則を知ること、強く感じたのです。おそらく努力を継続し、それが生涯の習慣になり、素晴らしい人生を歩んでいくと思います。

**日ごろの頑張りに、さらにもう少し頑張りを積み重ねましょう。
そして、長く継続しましょう。**

継続があなたの大きな力となるのです。

愛 ブーメランで愛される 50 (55)



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。



いのちのバトン 51 (88)



楽しみにしている番組に、NHK のファミリー・ヒストリーがあります。昨日は、芸能人・俳優の伊東四朗さんのファミリー・ヒストリーでした。家族の歴史を取材する中で、伊東は東京・台東区出身ですが、両親は静岡出身だということがわかりました。さらに、そんな伊東家のルーツをひもとくと、思いがけず平氏と源氏の祖先に繋がっていました。また、父親が、大の芸事好きであり、伊東四朗さんの喜劇の道に繋がっていました。

相田みつをさんの詩「自分の番 いのちのバトン」を紹介します。

父と母で二人
父と母の両親で四人
そのまた両親で八人
こうしてかぞえてゆくと
十代前で千二十四人
二十代前では……？
なんと百万人を超すんです

過去無量の
いのちのバトンを受けついで
いま ここに
自分の番を生きている
それが
あなたのいのちです
それがわたしの
いのちです

今ある自分の命は、両親・祖父母・曾祖父母……とずっと繋がって来たのです。遠い遠い繋がりの中で、今の自分の命があるのです。あらためて命の大切さ強く感じます。これから未来へも命が繋がることを願います。



もっと人を好きになろう 52 (155)



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するでしょう。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、お互いがもっと好きになり、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 53 (171)



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 54 (182)



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。



おもてなしの心 55 (221)



2020年には、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。
2019年には、熊本県において、女子ハンドボール世界選手権大会・ラグビーワールドカップが開催されます。
2018年には、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界遺産登録が実現し、天草では、崎津集落が世界遺産となりました。

日本や世界中の人々が、日本・熊本県・天草を訪れます。
これによりスポーツだけでなく、文化・歴史等の交流がなされます。
また、人と人との温かい交流がなされます。

充実した温かい交流のためには、なんといっても、おもてなしの心が大切です。
おもてなしの心とは、顧客に対して心をこめて歓待や接待やサービスをしたり、いろいろな人に心のこもった待遇をする心のことです。
昔は、お遍路におけるお接待など、布施の精神に基づくものが、日本の文化として知られています。(遍路接待には、良い行いの実践としての意味、功德を積むという意味があります)。

おもてなしの心で、具体的にどんなことをしたら、いいのでしょうか。

- ☆ 出会った人に、笑顔で挨拶をする。
- ☆ 道を尋ねられたら、笑顔でわかるように教える。
- ☆ 困っている人を見たら、助けたり優しくする。
- ☆ 体が不自由な方のために、エレベーターを案内したり、椅子を用意する。
- ☆ タクシー・自家用車の乗車・下車には、ゆっくりと時間を取ったり、手伝ったりする。
- ☆ ボランティアとして、大会運営や観客の安全な移動等の仕事の協力をする。
- ☆ 電車やバスなどで、席を譲る。
- ☆ 日本や地域の文化・伝統・歴史等を紹介する。
- ☆ 日本や地域の料理を用意する。
- ☆ 日本や地域の良さや名所等を紹介する。

これ以外にも、おもてなしの心で、たくさんできることがあると思います。
自分にできる、温かいおもてなしをしましょう。

訪れた土地での温かいおもてなしは、人の心に感動を生みます。
来て良かった、また来たいという気持ちになります。
人の温かい心に触れ、清々しくなります。

おもてなしの心は、きっとあなたに、出会い・喜び・感動をプレゼントしてくれることでしょう。

あなたは信じて待てますか 56 (254)



学校教育の世界は、人と人との信頼関係で、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きます。

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、人と人と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 57 (280)



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 58 (293)



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。

人の弱さを受け入れよう 59 (381)



提出文書を期日までに、なかなか提出できない人がいました。
その人は、いつも上司から厳しく注意を、受けていました。

「今度は、間に合うように提出します。」と約束するのですが、やはり約束が守れません。
見ていて、大変可愛そうです。

そこで、遅れる理由をその人に、そっと聞いてみました。
すると、自分はルーズな性格で、取りかかりに時間がかかること、期日が近づくと、焦って仕事が
進まないこと、と理由を恥ずかしそうに、話してくれました。
また、家庭では、子育てや両親の介護があり、毎日多忙を極めているとのことでした。

ありがたいことに、自分の弱さを、素直に私に話してくれました。
私は、上司から注意を受けて当然だと、はじめは思っていたのですが、話を聞き、考えが変わりまし
た。
もっと早くこのことを聞けばよかったと、反省しました。
その人なりに、よく努力しているのです。

そのような状況では、期日までに間に合わないのは、しかたがないことかもしれません。
期日までに、間に合わせるように、厳しく注意をすることだけでは、問題の解決には、ならないの
です。

そこで、私は、その人の今の状況を上司に、詳しく説明しました。
その上司は、理解を示してくれ、期日を過ぎてても、少しの間は、猶予してくれるようになりました。
また、仕事の量を少し軽減してくれるようになりました。
家庭においては、夫婦で話し合いをして、お互いもっと協力するようになりました。
私は、時々その人の相談相手になるようにしました。

人は、誰でも他の人には、なかなか正直に、言えない弱さがあります。

- ☆ 覚えなければいけないことが、なかなか頭で覚えられない。
- ☆ 収入が少なくて、思うように支払いができない。
- ☆ 体の具合が悪いが、言うと家族に迷惑をかける。
- ☆ 用事があり、休みを取りたいが、上司に言いにくい。
- ☆ 仕事への対応が上手くできなくて、勤めが長続きしない。
- ☆ 性格的にいろいろな人と、すぐトラブルを起こしやすい。

このような人に、その人の弱さを、一方的に批判することは、止めましょう。
今会社や社会が、厳しくなっている状況があるように、感じます。
学校では、不登校、社会では、引きこもりが多いのは、そのせいかもしれません。

その人の立場に立って、その人の弱さを優しく、受け入れましょう。
みんなが人の弱さを、受け入れることができる人間社会に、なって欲しいものです。

非行少年と共に生きる 60 (390)



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経営されています。

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。



人の三つの愛で幸せになろう 61 (395)



人に対する愛をあなたは、持っているでしょうか。
誰も愛することができない人は、とても心配です。
ぜひ人を愛することができるように、努力をしてみてください。

次の様な人がいます。

- 自分だけしか、愛することができない人
- 家族だけしか、愛することができない人
- 仕事関係の人しか、愛することができない人

このような人は、一つのことだけしか、愛を振りまくことができません。
これでは、本当の幸せを得ることが、非常に難しいのです。

また、次の様な人がいます。

- 自分と家族だけしか、愛することができな人
- 自分と仕事関係の人しか、愛することができない人
- 家族と仕事関係の人しか、愛することができない人

このような人は、二つのことだけしか、愛を振りまくことができません。
一つのことだけよりは、いいと思いますが、それでも、本当の幸せを得ることが、難しいのです。

どんな人が、本当の幸せを得ることが、できるのでしょうか。

- ☆ 自分と家族と仕事関係の人を、愛することができる人
- ☆ この三つを三角形みたいに、バランス良く愛することができる人
- ☆ 三つの愛を振りまくことで、本当の幸せになることができると知っていて、日頃から実践している人

このように、人の三つの愛を持っている人に、なれるように努力していきましょう。
どの愛も、とても大切なのです。
どの愛も、決しておろそかにできません。

自分だけ、楽しいことをしているのは、良くありません。
仕事関係の人と自分だけで、楽しいことをしているのは、良くありません。

仕事関係の人との関係が上手くいき、家族をいつも大事にして、自分ももちろん大切にできるようになると、必ず大きな幸せを手に入れることが、できるでしょう。

好きになるクセで幸せになろう 62 (427)



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、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が、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。

両親を敬い、孝行しよう 63 (517)



現代の日本において多くの高齢者が、一人暮らしをしています。子どもたちは、地元には仕事がなく、遠いところで生活をしています。高齢者にとっては、近くに子どもがいないことは、大変不安です。両親の面倒を見てくれる子どもが、いないのです。

これは、日本だけの問題ではありません。中国にも同様な問題がありますが、さらに深刻な問題に直面しています。

中国・北京に住む 55 歳の女性は、一人娘を十二歳で亡くしました。そのとき失ったものは、たった一人のわが子だけでなかったのです。老後の安全と支えとなるはずだった存在も、なくなってしまったのです。

その女性は、老朽化した二部屋の住宅に高齢の両親とともに、急病にかかることを恐れながら暮らしています。衰えた体や医療費など老後の面倒をみてくれる子どもがいないのです。収入はわずかな年金だけで、治療費を支払えるあてはないのです。

中国の「一人っ子政策」では、一般的に一人の子どもが親二人と祖父母四人の面倒をみることとなります。(現在は一人っ子政策は、廃止されています)そして唯一の子どもを失った家族には、面倒をみてくれる子どもは一人も残らないのです。たった一人の子どもを失った家庭は、推定 100 万世帯に上ります。両親・祖父母の面倒を見る子どもがいないことは、とても深刻な事態なのです。

中国では、子どもが両親を敬い、面倒を見るのは当然と考えられています。論語においては、「父母への孝行を重んじ、年長者に恥をかかせるようなことはしない」との教えがあります。この教えは、人として守らなくてはならない、とても大切な徳なのです。

日本においては、両親への尊敬の念と親孝行の意識が、少し薄らいできているように感じます。両親と子どもとのトラブルが増えたり、両親に連絡もしない子どもが増えています。

両親は、子どもを愛情持って温かい心で、大切に育ててくれたのです。いつまでも両親を敬い、孝行する態度が、あなたの人間性を高めるのです。



利他の心 応援力でパワーアップ 64 (59)



箱根駅伝で走った後の選手のインタビューの中で、多くの選手が「沿道のたくさんの人の応援で、元気が出て、自分の力を十分出し切ることができました。」と話す。また、いろいろなスポーツ大会でも応援が、選手にパワーを与えている。

これは、スポーツに限ったことではなく、学業・仕事・日常生活においても、何かを始めたり、行動を起こそうとする時や実際に行動している時に、周りの人が応援してくれると、その応援でパワーがアップする。

「成功すると思いますよ。」「素晴らしいことに挑戦していますね。」「何か困ったことがあったら相談して下さい。」「お手伝いしましょうか。」「応援してくれる人を紹介しますよ。」「お金が必要な時は、支援します。」などいろいろな応援の仕方があります。

しかし、世の中には、「こんなこと夢で終わってしまう。」「あなたには、無理だ。」「おそらく失敗するだろう。」と心配し、不安をあおる人もいます。あなたは、どちらでしょうか。

何かを始めたり、継続し続けることには、失敗や不安は、つきものです。そんな時は、みんなで応援して、パワーアップしてあげましょう。

応援力がある人は、誰からも好かれまし、パワーの持ち主です。相手の気持ちに寄り添い、信じ続けることで、自分の応援力をさらにステップアップして、みんなをパワーアップしてあげましよう。

そうすれば、自分も悩んでいる時などいろいろな場面で、みんなから応援してもらえることでしょう。



他の人のために 65 (91)



仏教の言葉で、「利他の心」があります。これは、他の人のためになることを、進んですることができる心のことです。生きるとは、自分のために生きるのでは、ありません。生きるとは、他の人のために生きてこそ、自分が生かされ、幸せになれるのです。

熊本日々新聞掲載の中学生の作文を紹介します。

「給食委員長にやりがい感じ」

私は3年間給食委員となり、最後の1年間は委員長として頑張ってきました。給食終了後の最後の全体の片づけは委員長の仕事です。毎日の昼休みは遊ぶ時間などありません。

そして、毎週金曜日は、おぼんふきのふきんと台ふきの洗濯をします。放課後に各クラスごとに配ることも仕事です。なりたての頃は、きついと思っていましたが、これが当たり前だと思うようになり、委員長としての仕事が楽しくなりました。

毎日がバタバタで遊ぶ時間などなかったり、委員長として本当に頑張れているかと不安になったりすることもあります。でも、みんなが残さず食べてくれるように「腹いっぱい運動」という取り組みを行って、みんなが残さず食べてくれて、頑張ってよかったなと思いました。残さずに食べることを意識してくれたのでよかったです。今まで大変だったけど、やりがいを感じることができました。高校でもこの経験を生かして頑張ります。

この中学生は、給食委員・給食委員長としての3年間の経験を通して、りっぱに「利他の心」が育ちました。また、人として、多くのことを学ぶことができました。きっと高校やこれからの人生において、活躍されることと思います。そして、他の人にも「利他の心」を伝えてくれることでしょう。

2020年に、東京五輪・パラリンピック大会が開催されます。競技会場などで活動する「大会ボランティア」への募集がありました。目標は8万人でした。無償なので、目標達成は難しいと思われていましたが、結果は、なんと204,680人の方の応募がありました。日本人だけでなく多くの外国人もいました。予想に反して、応募数が多いのに驚きました。そして、多くの人々が、大会をボランティアで支えようとする熱意に頭が下がりました。

大会の成功とこれを機に、さらに「利他の心」が広がることを強く願っています。

人に喜ばれ、役に立つことをすることは、自分を大切にすることになります。

実践は、何も難しいことはありません。日常生活の中で、困っている人がいたら、手伝ったり、家の掃除をしたり、道路に落ちている空き缶を拾ったりなど、自分が出来ることをすれば良いのです。遠慮せずに人のために、関わっていきましょう。



人にしてあげたことは、すぐ忘れよう 66 (131)



- 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、つい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 67 (189)



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 68 (397)



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、その人にあっ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。



人のためになるかを考えよう 69 (428)



商売の本質は、お客様のためになる商品を売ることです。
お客様が買って良かったと、喜んでくれる商品を売ることです。

商品を開発・販売する時には、お客様のためになるかを考えることが、とても重要です。

- 会社のためになる
- 金儲のためになる
- 社長のためになる
- 社員のためになる
- 材料購入者のためになる

このように考えて、商品を販売すると、商売は決して上手くいきません。
一番は、お客様のためになるです。
これは、商売に限ったことではありません。

- ☆ 政治家は、国民のためになるかを考えよう。
- ☆ 家族は、家族のためになるかを考えよう。
- ☆ 店や銀行は、お客様のためになるかを考えよう。
- ☆ 学校は、子ども達のためになるかを考えよう。
- ☆ 役所は、住民のためになるかを考えよう。
- ☆ テレビ局は、視聴者のためになるかを考えよう。

一番に、人のためになるかを考え、適切に判断・行動することが、ぜひ必要です。
このことは、誰でもわかっていることだと思いますが、実際には、そのことが守られていないこともあります。
口では人のためと言いながらも、自分たちの利益のためだったりします。

常に人のためになるかを考え、判断・行動できる人は、正しい道を進むことができます。
迷いやぶれがなく、一貫して安定しています。

誰からも信頼され、愛されます。
人のためと考える人が、必ず幸せになれるのです。



いいことすれば気持ちいい 70 (489)



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「よかったです。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。



あったか言葉

あったか言葉には、不思議な力がある 71 (28)



あったか言葉(ありがとう 大丈夫 がんばろう 一緒にしよう 丈夫だね ファイト ナイス ドンマイ 次がんばろうなど)は、人から喜ばれる言葉である。

あったか言葉をよく使う人は、心が温かく、周りのみんなから愛され、優しくされる。あったか言葉には、不思議な力がある。

逆につめたい言葉は、どんな言葉であろうか。不平不満、愚痴、悪口などであろう。つめたい言葉をよく使う人は、心が冷たく、周りのみんなから嫌がられる。

言葉は、生きていく上での大きな力になる。あったか言葉を口に出して、意識的に言うように努力していると、さらに心が温かくなり、誰からでも好かれる人に成長します。

あなたもあったか言葉を意識した生活をはじめませんか。



すなお言葉 人の才能をほめよう 72 (211)



人をほめることが、上手な人がいます。
人をほめることで、ほめられた方は、嬉しくなります。

では、人のどんなことを、ほめればいいのでしょうか。
人は皆、それぞれ違った才能を持っています。
その才能を認め、口に出してほめましょう。

相手のこういった部分は、素晴らしいなど、感じたことをほめましょう。
兎手のこの部分は、自分も見習う必要があるなど、感じたことをほめましょう。

- ☆ 何をするにも、丁寧に素早くできて、凄いです。
- ☆ パソコンのことを、何でも知っていますね。私も見習いたいです。
- ☆ あなたが入れてくれたお茶は、とっても美味しいです。いつもありがとう。
- ☆ さすが部長、会議のまとめ方が上手いです。私も上手になりたいです。
- ☆ ピアノ演奏会で、あなたの演奏に感動しました。また聴かせて下さい。
- ☆ 流行の服を着ていますね。洋服のセンスが素晴らしい。

このように人の才能をほめて、相手の自己重要感を高めてあげましょう。
あなたのほめ言葉が、相手に喜びと感動を与えます。

恥ずかしいと思わずに、人の才能を見つけ出し、どんどんほめまくりましょう。
あなたの一言で、相手の態度が、ガラリと変わることもあります。

ほめることで、あなた自身も、温かな気持ちになれることでしょう。



小さなことを何度でもほめよう 73 (368)



連合艦隊司令長官の山本五十六の名言を紹介します。

『やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば人は動かじ』

これは、人を育てるために、やり方を示しています。

- 1 自分が手本となり、具体的にやって見せる。
- 2 相手にわかるように、やり方を細かく説明する。
- 3 やらせてみて、できるようになるまで継続させる。
- 4 できるようになったことを、相手が喜ぶようにほめる。

特に感銘を受けるのは、最後にほめるということです。

人は、一回行動を身につけただけでは、その行動を継続するのは、難しいのです。

それは、心からの嬉しさや喜びがないからです。

最後に指導者から、ほめてもらうと、天にも昇るような気持ちになります。

ほめることが、指導者と人との人間関係を密にし、行動の継続の意欲になります。

山本五十六長官の指導力と人間性に、頭が下がる思いです。

ほめ上手な人に、故小出義男監督がいます。

監督は、高橋尚子(五輪金メダル)など育てました。

日本の陸上競技界を代表する名伯楽です。

『おまえは、世界一になれる！』

監督は、この言葉を高橋に、365日言い続けました。

高橋は、そのおかげで、「あれ、もしかしたらなれるのかな」とその気になりました。

この言葉は、監督の本気だったのです。

他にも『いいよ。Qちゃん(高橋の愛称)。今日は調子がいいね。』とほめまくりました。

調子が悪い日には、『今日は絶好調だ。タイムはちょっと伸びないけど、走りは完璧だ。こういう走りの後はぐーんと伸びるんだ。今は力をためる時期なんだ。うん、いいよ。』ともっとほめました。

監督からのほめ言葉のおかげで、高橋は、苦しくても諦めず、自分にできると思い努力を重ね、本当に金メダルを取ることができました。

金メダルを取ったあとも監督は、『高橋は、もっと伸びる選手ですよ。必ず、ここ一～二年の間に、大記録をモノにしますよ。だって、高橋は、すごい選手だもの。なにしろ、あの子はかけこが三度の飯より好きなんだ。走るために生まれてきたような子なんだ。』と、いろんな所で、ことあるごとに言っています。

人のいいところを、見つけましょう。

どんな小さなことでも、いいのです。

大切なのは、何度でも言い続けることです。

そして、人を大きく育てましょう。

自己を見つめる すべて心が決める 74 (63)



素晴らしい人生を歩みたいと誰でも思う。どのような人生になるかを決めているのは、誰であろうか。周りにいる他の人が決めているのであろうか。そうではない。自分自身が決めているのである。自分自身の心が決めた道を歩んでいて、自分自身の心が決めた人生の結果になるのである。

このことに気づいていない人が多く、他の人や環境などが決めると、勘違いしているのである。

今の自分は、今までの自分が決めた結果であり、これからの自分は、これからの自分の心が決めた結果になる。今の自分の結果を悲しんでも、今までの自分の心が決めて、今の自分の結果がある。心が決めた通りに、なっただけである。

では、どうしたらいいのであろうか。

- ① 自分自身の心に、しっかり聞いてみる。
- ② 夢・願いを明確にし、イメージ化する。
- ③ 具体的な目標を設定する。
- ④ 目標を目指して、行動する。
- ⑤ 心の中で、強い思いを持ち続ける。
- ⑥ 行動を継続し続ける。

私は、できる。そう考えている人が必ず成功し、人生の素晴らしい結果を手に入れることができるのである。心が弱い人は、途中で挫折してしまって、せっかくのチャンスも手に入れることができない。

「人生の結果は、すべて自分の心が決める」、この言葉を意識した人生を歩んでいきたい。



頭を冷やす 75 (85)



思うようなことが、できなかつたり、突然約束事を破棄されたりして、頭に血が上って、カットなったことは、ありませんか。その後しばらくは、イライラして、正常な判断・行動が出来なくなります。自分の心が、コントロールできないのです。

「頭を冷やす」という言葉があります。その意味は、興奮した気持ちをおさえる、気持ちを冷静にするです。自分自身で、上手に頭を冷やすことができれば、どんな時も落ち着いて、冷静な判断・行動ができます。

テニスの大坂なおみ選手が、選手になりたての頃の試合は、自分の思うようなプレーができないと、カットなってラケットをたたきつけたり、怒り出したりしていました。そのせいで、ますます思うようなプレーができなくなり、勝てる試合も負けていました。

その後、良きコーチと出会い、指導を受け、勝てる試合が多くなりました。今回の全豪オープン女子シングルス決勝では、勝利目前まで迫りながら、第2セットを落としました。その後、トイレ休憩を申し出ましたが、その時の表情は暗く、頬には涙の筋もあり、まるで迷子になった幼子のようにした。しかし、数分後、トイレからコートに戻った大坂選手は、崩壊寸前だった感情の防波堤を見事修復し、最終セットは、追いつがる相手選手を寄せつけず、見事優勝することができました。試合前には、自分の精神年齢は、3歳ぐらいと言っていましたが、試合後には、5歳ぐらいと言っていました。試合を通して、自分の心の操縦法を身につけたのです。

では、どうしたら頭を冷やし、心をコントロールできるのでしょうか。

- ☆ カットなっている自分に気づく
- ☆ その場から離れる
- ☆ 少し時間を置く
- ☆ ゆっくり深呼吸をする
- ☆ しばらく目をつぶる
- ☆ 大丈夫だと自分に言い聞かせる
- ☆ 落ち着く場所に行く
- ☆ いろいろ気にせず、無心になる

その場、その時、その人にあつた方法があります。自分なりの心のコントロール術を身につけ、いつもと変わらない自分を取り戻しましょう。平常心で、上機嫌なあなたが、最高に素敵です。



あなたの能力は無限大 76 (132)

進化



あなたは、自分の能力の可能性は、どれくらいあると思いますか。よく言われる言葉に「人間は潜在能力の 10 パーセントしか、引き出せていない。」があります。これが事実がどうかはわかりませんが、人間には、まだまだ活用できる能力があるのです。

- 新しいことに挑戦する能力は、自分にはありません。
- 頑張りましたが、私にはこれ以上できる能力はありません。
- そんな難しいこと、はじめから自分にはやれる能力は、ありません。
- 自分の能力では、この事業は必ず失敗します。

このように、自分の能力には、限界があると思っていないか。どんなに素晴らしい能力があっても、自分自身で能力の限界を決めてしまえば、成長はそこでストップしてしまいます。**能力もあなただけで、進化し続けるのです。**

例えば、スポーツ選手は、努力によって、自分の記録の壁を次々に伸ばしていきます。研究者は、研究を絶えず継続することで、今までにない新しい発見を生み出します。学生は、新しいことを学習することで、学習の深みと広がりができます。

仕事でも同じです。仕事をはじめた頃は、難しくてなかなか上手にできなかった仕事も、今では簡単にできるようになっていると思います。あなたは、やればできる能力は、十分備えているのです。

はじめから自分に能力がないと、諦めたり、挑戦しなかつたりしないで下さい。あなたには、十分の能力があります。**あなたの能力は、無限大なのです。自分の能力を信じて、大いに成長・活躍して下さい。**



自分の世界から飛び立とう 77 (154)



あなたの今の世界は、あなただけの世界に、なっていませんか。
毎日が、家と職場の往復で、単調な毎日になっていませんか。

それでは、あなたの人生は、変化がないものとなってしまいます。
自分だけの世界に閉じこもっているので、頭が固定概念で凝り固まってしまいます。

新しい発想や画期的なアイデアは、どう頭をひねっても出てきません。
社会の変化や時代の潮流に、自分自身が乗り遅れてしまいます。

自分だけの世界に閉じこもってでは、飛躍するためのチャンスは、やってきません。
あなたに合ったいろいろな方法で、自分の世界から飛び立って下さい。

- ☆ 毎日新聞を読む。
- ☆ ニュース番組・世界情勢番組等の学習を深める番組を見る。
- ☆ 書店に行き、いろいろな本を購入して読む。
- ☆ セミナー・講演会等に行き、学習を深める。
- ☆ 会社以外のいろいろな人と会い、話をする。
- ☆ 行ったことがない場所に、旅行する。

このようなたくさんの方があります。

狭いあなたの世界から飛び出し、大きな世界へ変化を求めて、飛び立ちましょう。
自分の世界を積極的に広げる活動が、あなたを大きく成長させ、飛躍するチャンスをもたらすでしょう。



ムダなことにも価値はある 78 (157)



仕事に一生懸命な人は、思考が仕事を向き、知らないうちに仕事に関することのみを、大切にす
る傾向があります。

そこで、これは仕事に関することだから、価値がある、あれは仕事には関係ないムダなことだか
ら、価値はないと、決めつけてしまう傾向にあります。

自分で価値を判断してしまい、価値があることだけを見て、価値があることしかしようとしません。

本当にこれで、価値がある仕事ができるのでしょうか。

会社や社会などで、成功している人の姿を見てみると、仕事のみを追求している人は、あまりい
ません。

もちろん仕事を追求しているのですが、それ以外のことにも価値を見いだして、大切にしていま
す。

- 休みをゆっくり取り、家でリラックスして過ごす。
- ゴルフ、ジョギング、ハイキングなど好きなスポーツをする。
- 一日中、家で読書をする。
- 家族サービスで、旅行したり、遊園地に出かける。
- 友だちと夕食会を開いたり、カラオケに行ったりする。

このように仕事とは、関係ないムダなことを進んで楽しんでいきます。

それは、何故でしょう。

老師の言葉に「無用の用」があります。

これは、「一見すると役に立たないと思えるものが、実は大いに役立つことがある」という意味で
す。

あなたには、ムダなことも価値があります。

価値の有無を判断することを止めましょう。

**仕事中心の生活から、家族を大切にしたり、余暇を楽しんだり、人との交流を深めたりなどを楽し
む生活に、変えたらいかがでしょうか。**

きっと心に余裕を与え、頭のリフレッシュになり、アイデアや人間関係が充実します。

そのことで、仕事のみならず、さらに人生が、大きく価値あるものになるでしょう。



自分の中の才能に気づこう 79 (163)



誰でも他の人の才能は、よく気がつきます。

- あ的那个人は、歌が上手で、歌手になる才能を持っている。
- あ的那个人は、暗記力がよく、何でもすぐ覚えられる才能を持っている。
- あ的那个人は、運動の才能を持っていて、スポーツが何でも得意だ。
- あ的那个人は、人前で上手に話せる才能を持っている。

このように、他の人に対する才能を見つけることは、簡単にできる人が多い。それでは、あなたには、どんな才能がありますか。

自分には、才能なんて全くないと思っている人が、多いかもしれません。どんな小さな才能でもいいのです。見つかりませんか。

人は、他の人の才能を見つけるのは得意ですが、自分自身の才能を見つけるのは、苦手みたいです。自分自身の才能を見つけようとしなからかも、しれません。

人間は、神様からあなた特有の才能を、必ず授けられているのです。自分の中にある宝に、気づいてください。

- ☆ 自分の得意なことをさがしてみる。
- ☆ 自分の好きなこと、楽しいことをさがしてみる。
- ☆ 他人に、自分にどんな才能があるか、聞いてみる。
- ☆ 今頑張っていることに、才能が潜んでいないか、さがしてみる。
- ☆ よくほめられることはないか、考えてみる。

探してみて、自分の中の才能に気づいてください。あなたの中に素晴らしい才能があります。

きっといくつかの才能に、気がついたことでしょう。気がついた才能を生かして、人生をさらに、充実したものにしてください。



あなたの使命は何ですか 80 (164)



使命感

自分は、何をするために、この世に生まれてきたのだろう。
神様から与えられた、自分の使命は、何だろう。

生きることが、不安になったりすると、このように考えることがあります。
あなたが生きていく上での使命とは、何でしょう。

私の場合は、教員をしていた時の使命は、子どもたちを幸せにすることでした。
教員を退職してからの使命は、全ての人を幸せにすることです。
そのために、しあわせ塾を立ち上げ、ホームページを作成したり、いろいろな活動をしています。

誰でも、あなたにしかできない使命があり、多くの人が必要としている使命があります。
ぜひ、自分の使命を考えてみて下さい。
自分の使命に、目覚めてください。

**あなたの使命は、あなたの喜びであり、他の人の喜びでもあります。
自分の使命に目覚め、活動に取り組めば、やる気が湧き、無限のエネルギーが出てきます。
もう悩んだり、不安になることは、ありません。**

あなたの使命を自覚し、その使命達成のために、力強く自分の道を歩んで行って下さい。
その先には、きっと多くの人の喜びがあることでしょう。



見えないものを大切に 81 (199)



町で、可愛い人に出会ったとします。
見えるものは、顔・体・行動などです。
それだけでは、その人がどんな人なのか、ほとんどわかりません。
見える情報は、ほんの少しだけなのです。
その人が、どんな性格なのか、どんな心を持っているかなど、見えないので、全く分からないのです。

金子みすゞさんの詩を紹介します。

星とたんぽぽ

青いお空の底ふかく、
海の小石のそのやうに、
夜がくるまで沈んでる、
晝のお星は眼にみえぬ。

見えぬけれどもあるんだよ、
見えぬものでもあるんだよ。

散ってすがれたたんぽぽの、
瓦のすきに、だアまって、
春のくるまでかくれてる、
つよいその根は眼にみえぬ。

見えぬけれどもあるんだよ、
見えぬものでもあるんだよ。

晝のお星やたんぽぽの根は、人には見えません。
しかし、間違いなく存在しているのです。
見えないけれど、大切なものなのです。

私たちは、世の中の見えるものだけを見て、大事にしがちなのかもしれません。
見えないものに目を向け、見えないものにも、心を傾けなければなりません。

見えないものに、温かい眼差しを向けたいものです。

潜在意識を味方に 82 (218)



朝ドラ番組の「まんぷく」では、世界に販売する画期的な商品(カップヌードル)の開発に必死になって、取り組んでいました。

主人公は、試行錯誤を繰り返しますが、なかなか上手くできません。

ところが、不思議なことに寝ている時に、アイデアを思いついたり、夫婦の会話の中から、ふとひらめいて、ヒントを得たりします。

このような経験を経て、画期的な商品開発に成功します。

これは、主人公が潜在意識を自分の見方にして、潜在意識の力が奇跡を起こしたのです。もちろん主人公は、潜在意識のことは、全く知りません。

主人公に限ったことでは、ありません。

世の中の多くの人には、夢・目標、願い、希望、発明、発見、開発などを、潜在意識の力を借りて、成功しているのです。

もちろん、多くの人には、潜在意識の奇跡の力のことを、あまり知りません。

しかし、間違いなく誰にでも潜在意識があります。

潜在意識とは、目に見えている顕在意識の底にある、見ることのできない意識の層のことです。

潜在意識はフロイトが、考え出しました。

潜在意識は判断を行わず、無限の力を持っているといわれています。

潜在意識を自分の味方にして、有効に活用することで、大きな成功や奇跡を得ることができません。

では潜在意識を自分の見方にするためには、どうしたらいいのでしょうか。

それには、いろいろあると思いますが、なんと言っても、強い願いを持ち続けることです。

- ☆ 高等学校・大学に合格したい
- ☆ お金持ちになりたい
- ☆ 新しい発明をしたい
- ☆ 今の機械を、もっと便利な機械にしたい
- ☆ 自分のスキルを、もっともっと伸ばしたい
- ☆ 自分や家族を幸せにしたい
- ☆ 子ども達の学力をもっと伸ばしたい

このように自分の願いを、強く願い続ければ、願いが叶います。

あなたの強い願いが、潜在意識にインプットされます。

すると潜在意識が、よりよい方法やアイデアを考え出します。

さらに、それを行動へ導いてくれるのです。

弱い願いであれば、潜在意識にインプットされません。

寝ても覚めても、いつでもどこでも、強い願いを持ち続け、潜在意識を味方にして、自己実現を図りましょう。

自由を楽しもう 83 (289)



今自由を楽しんでいますか。

戦争の時代は、日本は、多くの自由が制限されていました。
不自由な生活で、不幸な生活でした。

戦後日本は、自由が保障される国になりました。
日本国憲法の保障している、思想・良心・言論・集会・結社・信教・学問・居住・移転・職業選択の自由などです。

今の日本は、大いに自由を楽しめる国であり、幸せな国です。

- ☆ 自由にいろんなことを考えることができ、本やインターネットなどで、自由な表現ができます。
- ☆ 好きな高校・大学・企業など選んで進むことができます。
- ☆ 自由に話をしたり、集まったり、行事・イベントを開いたりできます。
- ☆ 好きな物を食べたり、食事に行ったりできます。
- ☆ 自由に国内旅行したり、海外旅行したりできます。
- ☆ どんな宗教でも入り、学ぶことができます。
- ☆ 今の政府に対して、反対するような意見・行動をすることができます。
- ☆ 稼いだお金で、自由に自分が欲しいものを購入することができます。
- ☆ どんなことを学ぼうが、どんなことをしようが、自由にできます。
- ☆ 日本中のどこでも、自分が気に入った場所に、住むことができます。
- ☆ 日本人でも外国人でも、愛する人と自由に結婚できます。

たくさんのが、自由にできます。
自由であることの喜びを感じます。

遠慮せず思いっきり、手に入れている自由を使いましょう。
人生が幸せで、実り多いものとなるために、しっかりと自由を楽しみましょう。



敵は自分の中にある 84 (355)



皆さんは、こんな経験は、ありませんか。

- 受験で一生懸命勉強している時に、「あまり頑張らなくていいよ。」と甘いささやきが、聞こえてくる。
- 仕事で困難なことが起こった時に、「こうなったのは、自分の責任じゃないよ。」と聞こえてくる。
- 夫婦喧嘩をした時に、「こうなったのも相手のせいだ。」と聞こえてくる。
- 子育てが上手くいかない時に、「子どもが全部悪いのだ。」と聞こえてくる。
- 友だちとの関係が悪くなった時に、「友だちが悪口を言ったからだ。」と聞こえてくる。

この声は、自分の中の心にある弱い心から、聞こえてきます。
自分で、できない理由を、探してしまいます。

本当は、怠けたり、人のせいにしたり、逃げたりしたらいけないとわかっているのです。
しかし、どうしても自分の弱い心が、自然に出てくるのです。

王陽明の言葉に、「山中の賊を破るは易く、心中の賊を破るは難し」があります。
この意味は、山中に立てこもっている賊を討伐するのはやさしいが、心の中の邪念に打ち勝つことは、難しいということです。
自分の心を律することは、困難であるというたとえですが、本当にそうだと思います。

誰にでも弱い心があります。
敵は、自分の中にある弱い心なのです。

しかし、自分の弱い心を非難したり、責めたりする必要はありません。
そんなことをしても、決して結果は良くなりません。

**自分の弱い心を、しっかり理解しましょう。
そして、あなたなりに弱い心と、上手に付き合いましょう。**

**少しでも弱い心を、自分でコントロールできるようになれば、おのずとなりたい自分に近づけるでしょう。
やり方だけで、敵を自分の強力な味方に、変えることができるかもしれません。**



知らないことを自覚しよう 85 (411)



世の中には、自分は何でも知っているようなことを、平気で言う人がいます。おそらく有名な大学を卒業し、たくさんのことを勉強して、自分に自信があるのでしょう。私は、知らないことが多いので、知識豊富な人を羨むばかりです。今はインターネットで、瞬時にどんな事でも調べることが、できるようになりました。確かに知識は、情報としてすべての人に、伝わっていきます。

松下電器を設立した松下幸之助は、好奇心旺盛で、人の話を聞くのが上手でした。社長室に仕事で訪問した相手から、仕事の話だけでなく、自分が知りたいことを、尋ねて楽しみながら、しっかりと聞いていたそうです。学歴は、尋常小学校中退でした。社長になってからも、素直な心を持ち、貪欲に知らないことを吸収しようとする態度が、尊敬するところでした。

寓話の「無知の知」を紹介します。

あるとき、ソクラテスの友人であるカイレポンが「ソクラテスに勝つ知者はいない」という「神のお告げ」を持ち帰った。これを聞いたソクラテスは、神の真意をはかりかねた。「いったい神は何を言おうとしているのか。何の謎かけをしようとしているのか。私は知者ではないということは、自分自身がいちばん分かっている」そこで、ソクラテスは、多くの人から知者だと言われている人々を、訪ねてまわることにした。そうすれば、どれほど彼らが賢くて、自分に知恵がないかが、すぐに判明するだろうと考えた。ところが、いざ知者と呼ばれる人たちと話してみると、彼らは人間にとって一番大事なものが何であるかを分かっておらず、しかも、自分が分かっていないことさえ、分かっていないことに気がついた。つまり、彼らは知らないのに知っていると思い込んでおり、それに対して、ソクラテスは知らないという点では彼らと同じでも、知らないということを自分で知っているという自覚の分だけ、自分のほうが賢いと悟ったのだ。

ソクラテスのように、自分は知らないと自覚している人は、賢い人なのです。自己の無知を自覚することが、人間の賢さなのでしょう。

私たち人間は、大方のことを知ったような気でいます。しかし、実際には、知っていることよりも、知らないことの方が圧倒的に多いのです。仕事場で隣の席に座っている人のこと、段ボールに入っている中の物、三百六十度見えるトンボの見え方、暗闇でコウモリが認識する世界、海底の様子、頭の脳の様子、宇宙の様子など、知らないことだらけです。私は、長年連れ添ってきた妻のことも、時々今まで知らなかったと気づくことがあります。私たち人間が見ているのは、現象の世界なのです。私たちは、対象そのものである物自体の世界を、認識することはできないのです。

知らないことを自覚して、謙虚に多くの事を学び、正しく見る目を育てていきましょう。

苦手なことは苦手でもいい 86 (412)



女性の芸能人で、自分の笑顔が嫌いという人がいました。

人から「笑顔が可愛くない」と時々言われることが、その女性の心を傷つけたのです。

私から見れば、普段の顔は素敵で、笑顔も悪くないと思うのです。

本人は、可愛い笑顔に見えなくて、笑顔になるのが、苦手になりました。

本人の妹も芸能人なのですが、妹は笑顔が可愛いので、自分が比較されるようで怖くなったようです。

とうとう決心をして、貯めた大金で、美容整形の手術をすることにしました。

手術は、無事成功し、以前より笑顔が可愛くなりました。

本人は、大喜びで、自然と可愛い笑顔になることが、できるようになりました。

苦手だった笑顔を克服し、好きな笑顔を手に入れることができたのです。

心からおめでとございます、と祝福したいと思います。

これは、上手くいった例ですが、次の様な苦手がある人がいるかもしれません。

- 字を書くのが下手で、恥ずかしい。
- 朝早く起きるのが、なかなかできない。
- 食べるのが好きで、体が大きくて、なかなか痩せない。
- 人が多いところに行ったり、多くの人と会ったりが、恥ずかしくてできない。
- 一人で仕事をするのは好きだが、他の人と協力しながら、仕事をするのは苦手だ。
- 料理を作るのが苦手で、みんな喜んで食べてくれない。
- パソコンを使うのが苦手で、報告文を作るのに、時間がかかってしまう。

このような苦手なことがある自分を、恥ずかしがって、嫌に思っている人も多いと思います。

努力をして、苦手なことを改善できたらいいのですが、それが大変難しいのです。

そんなことを考えているとますます自分が、暗くなって自信がなくなります。

思い切って、苦手なことは苦手でもいいと、諦めてしまっはどうでしょうか。

料理を作るのが苦手であれば、簡単に作れる料理、レンジで解凍すれば食べれる料理、コンビニに売ってある料理などを活用すれば、簡単に料理ができます。

自分で上手に料理が作れなくても、おいしい料理が食べられるのです。

私は、料理をはじめ苦手なことがたくさんありますが、別に気にしていません。

世の中に、完璧な人は、一人もないと思います。

今までそんな人に、出会ったことはありません。

誰だって、苦手なことはあります。

苦手なことを、たくさん持っています。

苦手と自分が思っているから、苦手なのです。

苦手と自分で思わないなら、苦手ではありません。

苦手なことは苦手でもいい、と気持ちを楽にしましょう。

そして、自分が好きなことや得意なことを、積極的に楽しみましょう。

気がついたら、自然と苦手なことがなくなっている日が、来るかもしれません。

わかっているなら止めましょう 87 (437)



止めないといけないとわかっているのに、止められない人がいます。
自分の弱い心に、つつい負けてしまいます。

- 甘くておいしい物が大好きで、いろんな物を食べ過ぎて、どんどん太っている。
- タバコは体に良くないと、医師から言われているのに、人から見られない場所で吸っている。
- 毎月の稼いだお金では足りないのに、借金して高級品を買ってしまう。
- お酒を飲んでいるのに、近くだからと自動車を運転してしまう。
- もっと儲けたいと思い、ギャンブルを続けて、負けが大きくなっている。

このような人は、どうしても悲観的になり、暗くなっていきます。

植木等のスーダラ節の歌詞(一部)を紹介します。

チョイト一杯の つもりで飲んで
いつの間にやら ハシゴ酒
気がつきゃ ホームのベンチでゴロ寝
これじゃ身体に いいわきゃないよ
わかっちゃいるけど やめられねえ

この歌は、かなり古い歌ですが、酒に溺れる心の弱い人の気持ちが、よく伝わってきます。
ここで、寓話の「カエルとサソリ」を紹介します。

一匹のサソリが川岸を歩いていた。
「向こう側に渡れるようなところはないか」と探していたのだ。
そこにカエルが現れた。
サソリはカエルに「俺をおぶって向こう岸まで連れていってくれないか」と頼んだ。
するとカエルは言った。
「冗談だろう。途中でお前は俺を刺すに違いない。そうしたら俺は溺れてしまう」
サソリはこう言い返した。
「何て理屈の通らない言い草だ。君が死んだら、俺まで溺れてしまうじゃないか」
カエルは納得し、サソリを背負って川を渡りはじめた。
ところが川の真ん中で、カエルは背中に鋭い痛みを感じた。
「どうして刺した！ お前も溺れてしまうのに！」
カエルはサソリと一緒に沈みながら叫んだ。
するとサソリは言った。
「わかっているけれどやめられない。それが俺の性なんだ」

この話は、人が持って生まれた性格は、簡単には変わらないことを教えています。
本当に絶対変わらないのでしょうか。
人の性格や生き方は、考え方や努力しだいで、変えることは可能だと思います。

弱い心を強くすれば、変わります。

わかちやいることは、止めることができるようになります。

止められない言い訳を探すのではなく、止められる方法を考え、毅然とした態度で、実行していきましょう。

完璧を捨ててほどほどに 88 (447)



何事にも完璧を目指して、一生懸命取り組む人がいます。
完璧を目指すことは、悪いことではありませんが、無理をすることもあります。

自分自身に完璧を求めるだけでなく、人に対しても完璧であることを求めてしまいます。
完璧を目指すあまり、少しのミスや失敗が許せないのです。

毎日がイライラして、不平不満を平気で言ったりします。
これでは、夢中で頑張っているやっつけても、上手いかなくなるでしょう。

完璧な人は、基準値が高いのです。
もう少し基準値を下げてみると、どうでしょうか。

ここで、寓話の「ましての翁(おきな)」を紹介します。

以前、近江の国に仏教の篤信者がいた。
その者は普段から何事につけても「まして、まして」と言っていたので、近所の人たちは「ましての翁」というあだ名をつけていた。

暑い日に道で会ったとき「本当に暑いですね」と挨拶すると、その老人は「暑いには違いない。人間の世界でもこのくらい暑いから、まして焦熱地獄ではどのくらい暑いかはかりしれない。それを思えば、このくらいの暑さは辛抱しなければなりません」と答えた。

寒い日に道で会ったとき「たいそう寒いですね」と挨拶すると、その老人は「寒いには違いない。人間の世界でもこのくらい寒いから、まして八寒地獄にでも落ちたら、どのくらい寒いかしれません。それを思えばこのくらいの寒さは我慢しなくてはなりません」と答えた。

老人はこのように何事についても、生涯不平不満を言わず、いつも人に対して「まして、まして」を連発し、いつもニコニコしながら生活していたという。
だから、人は本名を呼ばないでこの老人のことを「ましての翁」と呼んでいたとのことである。

不平不満の少ない人の特徴は、基準値が低いのです。
「ましての翁」は、極端に基準値の低い人なのです。

完璧な物、完璧な人、完璧な家族、完璧な会社、完璧な政府など、ありません。
みんな一長一短があります。
ミスや失敗は、たくさん起こります。

完璧主義を捨て、ほどほど主義でいきましょう。
基準を低くしてみましょ。う。
まあこんなものだろう、というような達観した態度で、毎日ニコニコしながら楽しく生活するのが、懸命だと思います。

自分の心に恥じない生き方 89 (467)



同僚仲間がいる場所では、平気で上司の悪口を言っている人がいます。
ところが上司と二人になった時は、上司にペコペコして、ごまをする人がいます。

いつもいい格好をしたがる人なのです。
裏表がある人なのです。

本来なら、上司の前でも、きちんと批判することが筋なのです。
これでは、自分の心に素直に従っていないのです。

自分の心に正直ではありません。
自分の心を偽り、恥じる生き方なのです。

自分に恥じない生き方とは、どんな生き方でしょう。

- ☆ ごまかしたり、ウソをついたりしない。
- ☆ 自分を反省して、人のせいにならない。
- ☆ 約束を確実に守る。
- ☆ 言うこととすることが一致している。
- ☆ 自分さえ良ければいいと考えない。
- ☆ 自分の素直な心の声を聞く。

このような生き方なら、自分の心に恥じることは、ありません。

フランスのモラリストのラ・ロシュフコーの言葉に「真の勇氣は、第三者がみていないところでも発揮される。」があります。

自分の心に恥じない生き方ができる人は、周りに人がいてもいなくても、いつも同じような言動ができるのです。
大きなことを成し遂げる人は、自分の心に恥じない生き方を一途に守っている人なのです。



毎日自分の行動を反省しよう 90 (475)



どんな人でも失敗や過ちなどを起こします。
失敗や過ちを繰り返して、人として成長していくのです。

人間的に成長している人は、失敗や過ちが少ないのです。
人間的に十分成長していない人は、失敗や過ちが多いのです。

成長している人は、失敗や過ちを起こした時に、自分の行動を反省し、同じ失敗や過ちを起こさないようにしているのです。
さらに、毎日意識的に、自分の行動を振り返り、問題はなかったかなどの反省をしているのです。

十分成長していない人は、自分の行動を振り返り、問題などを反省することがないのです。

論語の学而に「曾子曰、吾日三省吾身、為人謀而不忠乎。与朋友而交不信乎、伝不習乎。」があります。

読みは、[曾子(そうし)曰(いわ)く、吾(われ)日に吾(わ)が身を三省す、人の為(ため)に謀りて忠ならざるか。朋友(ほうゆう)と交わりて信ならざるか、習わざるを伝えしか、と。]です。

訳文は、『曾子が言った。「わたしは毎日三つのことを反省している。他人の相談にのって真剣忠実でないところがなかったか、友人との交際で、信義を欠くようなことがなかったか、大事なことを十分に習熟することなく他人に伝えなかったか。』』です。

この言葉は、毎日自分の行為を、反省することの大切さを教えています。

まず、自分で反省することを決めてみましょう。

- ☆ 人に優しい声かけをすることができたか。
- ☆ 仕事を真剣に取り組むことができたか。
- ☆ 人の言葉を素直に聞き、実行できているか。
- ☆ 進んで行動しているか。
- ☆ 不平・不満を言わず、人が喜ぶ言葉を言っているか。

このように、自分が反省したいことを、三つほど決めてみましょう。
そして、毎日時間を取って、自分の行動を反省しましょう。

**反省を継続的に続けていくと、あなたが決めたことが、必ずできるようになります。
そして、あなたが大きな成長をすることができるのです。**

自分を知れば強くなれる 91 (486)



私は中学生の頃に、自分自身のことを目立たなく、おとなしい性格の子だと思っていました。そのことを友だちに話したら、それはかなり違っている、と言われました。

友だちからは、私のことを、スポーツで活躍していて、活動的な性格の子だ、と言われました。その言葉は、とても意外でした。自分が知っている自分と、人が知っている自分では、かなりの違いがあったのです。

つくづく私自身が、自分のことを知らないものだと、思いました。その時、自分のことをもっと知ることが、とても大事だと強く感じました。

皆さんも「あなたには、こういうところがあるからなあ」と、友だちや家族から、あなた自身が思ってもいなかった性格を指摘されて、ドキッとしたことは、ありませんか。

ギリシャの有名な哲学者に、ソクラテスがいます。宇宙論中心だったギリシャの哲学の中で、彼は人間の生き方を問い、「魂をできるだけよきものにする」と説きました。

愛用した文句に、「汝自身を知れ」があります。この文句は、もともとアテネのデルフィの神殿に、かかげられていた金言です。

ソクラテスが、よくこう言ったのは、人は自分が思っているより、はるかに自分を知らないものだからです。

- ☆ 自分の夢や願いは、何か。
- ☆ どんなことを、したいのか。
- ☆ 自分のいいところやできることは、どんなところか。
- ☆ 愛する人や大切にする人は、誰か。
- ☆ どんな性格なのか。
- ☆ どんな仕事・勉強をしたいのか。

自分自身に向き合い、このようなことが、わかるようになりましょう。そうすれば、自分は、これでいいのかと考え、それに従えば、強く生きることができるのです。

あなた自身が、あなたの大きな力となるのです。



自分の個性・価値を高める

マネ上手は最強 92 (62)



守破離(しゅはり)という言葉があります。これは、剣道や茶道などで、修業における段階を示したものです。「守」は、師や流派の教え、型、技を忠実に守り、確実に身につける段階。「破」は、他の師や流派の教えについても考え、良いものを取り入れ、心技を発展させる段階。「離」は、一つの流派から離れ、独自の新しいものを生み出し、確立させる段階です。

これを日常生活や仕事に当てはめて、考えてみましょう。

まず最初の段階では、指導者の話を守る。できるだけ多くの話を聞き、指導者の行動を見習って、指導者の価値観を自分のものにしていく。すべてを習得できたと感じるまでは、指導者の指導の通りの行動をする。

次の段階で、指導者の話を守るだけではなく、破る行為をしてみる。自分独自に工夫して、指導者の話になかった方法を試してみる。

最後の段階では、指導者のもとから離れて、自分自身で学んだ内容をさらに発展させる。

もっと分かり易く言うと、まず、マネをして、次の自分のオリジナルを混ぜてみて、最後に、新しいものをつくっていくということです。

このように、日常生活や仕事において、守破離の考え方は、大切なことではありますが、簡単に破と離は、できません。しかし、守は、指導者をマネ(言葉・行動・考え方等)することなので、誰でもわりと簡単に取り組むことができます。

何事においても指導者のマネが、早道で大切なのです。指導者に頼ることなく一人だけの力には、限界があり、なかなか上手いきません。例えば、スポーツ等において、良き指導者との出会いにより、記録や能力が高まった事例は、たくさんあります。

自分にとって、良き指導者を見つけ、素直に話に耳を傾け、貪欲にマネをしてみてください。いつの間にか、最高の自分になっていることでしょう。マネ上手な人は、最強なのです。

マネ上手になれば、やがて、破離へと発展していくことでしょう。まず、積極的に、マネ上手になりましょう。



あなたは素晴らしい 93 (66)



あなたは、そこにいるだけで、素晴らしい。

あなたの笑顔が、素晴らしい。

あなたの仕草が、素晴らしい。

あなたの優しさが、素晴らしい。

あなたの人柄が、素晴らしい。

あなたの姿が、素晴らしい。

あなたの生き方が、素晴らしい。

あなたの全てが、最高に素晴らしい。

あなたは、たくさんの素晴らしさを持っています。自分を責めたり、傷つけたり、けなしたりしないで下さい。とてもとても大切に、素晴らしいあなたなのです。

自分に、自信と誇りを持って、生きていきましょう。そして、常に自分自身が好きでいて下さい。自分自身をますます愛して下さい。きっとあなたには、できます。それだけ、あなたは、誰からもなくてはならない存在であり、最高に素晴らしいのです。

自分を愛せる人は、他の人も愛せる人です。愛せる人が、幸せをつかむことができます。



決めつけにご用心 94 (81)



あの人は、ヒソヒソ話をするから、嫌い。この仕事は、金にならないから、絶対しない。あの場所は、汚いから行きたくない。あの上司は、すぐ文句を言うので、近寄らない。このような言葉を耳にします。はたして、本当にそうなのでしょうか。

警察においても、あの人が犯人だと決めつけて、実は犯人でなかったという事例があります。決めつけによって、犯人にされてしまうことがあります。いじめもそうです。一方的にあの人が悪いと決めつけてしまい、いじめを繰り返します。なかには、いじめによって、自殺に追い込まれるケースがあります。一方的に決めつけてしまうことの怖さを感じます。

このように、何でも自分の価値観で決めてしまう人がいます。このような人は、次のような傾向があります。

- 周りの意見を聞こうともせず、時々迷惑をかけてしまうことがある。
- 自己中心的で、わがままです。
- 自分が正しいと自信を持っているか、また、逆に自分に自信がない。
- 自分の利益ばかり考えている。

皆さんは、このように決めつけてしまう人では、ありませんか。では、どうしたら決めつけてしまうことに、用心できるのでしょうか。

- ☆ いろいろな人の考えを素直に聞く。
- ☆ 時間を置き、決めつけを急がない。
- ☆ 自分には、見えないことが多いと自覚する。
- ☆ 多角的な視点から、見直してみる。
- ☆ 相手に対する愛情と尊敬を持つ。

今までの自分の経験からも、決めつけによって、人に迷惑をかけてしまったことが、ありました。反省しています。常日頃から、決めつけには、用心していきましょう。



心の筋肉強化 95 (90)



身体を鍛えるために、散歩・ジョギング・体操・筋力トレーニングなどを行います。筋肉は、使わな
いでいると、だんだん弱っていきます。筋肉を使ったり、筋肉をトレーニングで鍛えると、筋肉は、
しだいに強くなります。特にスポーツ選手やボディービル選手は、筋肉強化が重要です。筋肉
は、上手に鍛えれば鍛えるほど、強くなるのです。

心はどうでしょうか。

私が、若い頃は、ちょっとした批判に対して、落ち込んだりしていました。しかし、年とともに、いろい
ろな経験を経て、しだいに心が強くなってきました。批判等に対して、平然と対峙できるようになり
ました。また、どんな事が起ころうと、ビクともしなくなりました。心が鍛えられたのです。

このように、心も身体の筋肉と同じように、上手に鍛えれば鍛えるほど、強くなります。優秀なス
ポーツ選手、会社の役員、俳優、芸能人、歌手、議員などは、おそらく心の筋肉が強化されてい
ると思います。いろいろな悪口・批判などに、落ち込むことはなく、どんな状況でも毅然とした対応
ができます。

では、心の筋肉強化をするには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 心の筋肉を強化しようと思う
- ☆ 困難な事、嫌な事に挑戦する
- ☆ 自分がしたことのない経験をする
- ☆ 悪口・批判を素直に受け入れる
- ☆ 少しずつ強くなってきたことを自覚する
- ☆ 強化を継続する

心の筋肉が強化できると、自分の自信になります。何事にも逃げることなく、立ち向かっていくこ
とができます。心の筋肉強化によって、心が成長し、人としての成長も出来るのです。



隣の芝生は青くない 96 (93)



人は、よく錯覚や誤解、甘い言葉に騙されたり、思い込んでしまいます。人間だからしかたありませんが、ちょっと気をつけることで、それを防ぐことができます。

諺に「隣の芝生は青い(となりのしばふはあおい)」があります。自分の家の芝生よりも、隣の家の芝生の方が綺麗に見えてしまうという意味です。これは自分の家の芝生は、庭に出て正面から眺めるため、傷んだところがよく見えるためであり、隣の家の庭は柵を挟んだ斜めから見下ろして見るため、傷んだところが見えないから綺麗に見えてしまう。転じて、自分以外の人は幸せなように見えていても、実際はそうでもない(隣の芝生は青くない)ということです。

- 隣の家は、お金持ちだから、羨ましい。
- 自分は、働いているけど、あの人は専業主婦で楽そうだ。
- 友だちのバッグはブランド品で、私のは安くて、恥ずかしい。
- 職場の席の隣の人は、仕事ができるが、自分はなかなかできない。
- 姉のおかずの量より、自分のおかずの量が少なく見える。
- あの人は、見た目カッコ良いが、自分は、カッコ悪い。

このように、人でもモノでもそうですが、自分が持っていないもの(すなわち、他人がもっているもの)、自分と距離がある人やモノが、実際以上に良く見える(かなりよく見える)という傾向にあります。

しかし、人であれば、付き合ってみると、思っていたことと違って、がっかりしたということが、誰でもあるでしょう。たまたま、隣の芝生が青く見えるぐらいなら大した害はないのですが、日頃からそういう感情に支配されているのであれば、とても心配です。

では、どのように気をつければ、いいのでしょうか。

- ☆ 隣の芝生は、青くないという意識を持つ
- ☆ 見る相手や物をじっくりと見る
- ☆ 羨ましいと決めつけない
- ☆ 他人や他人の物と比較しない
- ☆ 自分は、ダメだと否定しない
- ☆ 他のことより、自分のことに集中する

いろいろな人や物にあこがれるのは、構いませんが、よく見えたり思えたりすることで、自分を卑下してしまう感情は、良くありません。他の人や物とわざわざ比べることは、必要ありません。あなたはあなたで、素晴らしいのです。自信を持って下さい。

