

ブログ始めました 1



ブログを始めました。

幸せに関する日々の気づきを、ブログに書いていきます。

ぜひ読んでください。



仕事が幸せ 2



朝ドラのまんぷくの家では、戦後の栄養失調等を心配に、みんなを幸せ(健康)にするために、ダネイホン(健康食品)を製造し、販売を始めた。

願いが、みんなが幸せになることなので、商売も上手くいきます。

仕事は、お金儲けよりみんなの幸せを考えて、仕事をしたいものです。



給料日の幸せ 3



幼い頃、父が給料日になるとお土産に饅頭を買ってきた。その饅頭を家族全員でおいしく食べた。父が努力して頂いた給料で買った饅頭であり、父の家族に対する愛情こもった饅頭であったので、おいしさも格別であった。

饅頭で家族全員が幸せになった。給料日には、何か楽しみを作ることが最高である。



優しさの力 4



アメリカの音楽家であるレディー・ガガの話である。小さい頃いじめられた時に、母が「優しさでやっつけなさい。」と話してくれた。

その言葉が今でも心に残っていて、どんなことに対しても優しさをもって、行動しているとのことである。

優しさ(愛)は、何よりもまさる力である。



否定しない 5



だれでも相手を否定する言葉を口にする。「それでは、上手くいかない」「だめだ」「話にならない」「どうしてそんな事を言うの」などつい言ってしまう。特に部下・若い人・弱い人に対しては、強い口調で言うことがある。

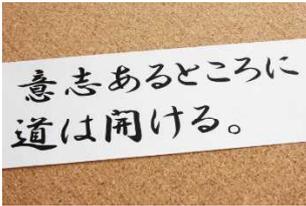
しかし、言われた相手は、自分自身の人格を否定されたように思い、大変嫌な思いをする。おそらく言われた相手は、今度から自分の思いや本音を話せなくなるだろう。

そこで、相手の話を聞き、絶対否定する言葉を口にしないようにすることが、自分も相手も幸せになるのではないのでしょうか。

否定からは、良いことは何も生まれません。否定する言葉を使わない知恵と工夫があなたを大きく成長させることになるでしょう。



絶対になる 6



シニア転向1年目でグランプリ(GP)ファイナルを制覇した紀平梨花は、小さい頃の文集で、「たくさんのトップスケーターを近くで見て、また私は大きく成長した。将来、私はその場所で花束をたくさんもらえる選手になる」と書いている。

紀平は「○○したい」「○○になりたい」という願望ではなく、「○○になる」と断定調でつづっている。イチロー選手やサッカーの本田圭佑も小さい時に、文集で同様の表現をしている。

「絶対になる」という強い意志が夢を叶えると言える。



闇夜のカラス 7

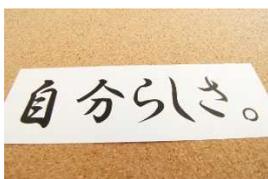


昼間のカラスは、遠くからでもカラスとハッキリ分かります。闇夜のカラスは、近くからでもカラスであることが分かりません。

皆さんは、闇夜のカラスになっていませんか。大勢の中において、その中の一人であるものの、どこにいるのかわからない。つまり自分自身の価値に気づいてなく、ぼんやりしているのです。

そこで、自分自身に光をあて、自分自身の中にある「才能」「強み」「売り」を見いだしてみてください。

価値がない人は、一人もいません。自分自身の価値を見だし、あなたの価値を輝かせて下さい。



一期一会(人との出会い) 8



語源は安土桃山時代、千利休が説いた茶の湯の心得にあるといわれています。今では、一生に一度の出逢いを大切にすべき、という意味で使われています。

出逢う人とは必ず別れる時がきて、今後もう二度と逢えないかもしれない。だからこそ出逢った人との時間を大切にすべきである、ということでしょう。

幸せは、人との出会いによって舞い込んできます。人との出会いを大切にできる人は、きっと幸せなのでしょう。



チャレンジしなかったことを後悔する 9



人の人生は、日々チャレンジの連続である。チャレンジしようかチャレンジを止めようかと悩むことがある。

そんな時にチャレンジする人とチャレンジしない人では、大きく人生が変わってくるものである。できればチャレンジを選択して、新たな人生の道をさらに前進したいものである。

楽天社長の三木谷氏は、いろいろなことにチャレンジをしている。信念として、「チャレンジしなかったことを後で、後悔をしたくない。」と強く思っている。チャレンジするためのちょっとした勇気を奮い起こそう。



気力を高める 10



中学生の時に、金栗四三氏に走り方の指導をしていただいた。高齢であるにも関わらず元気が良く、強いエネルギーを感じた。

金栗四三氏の言葉に「体力 気力 努力」がある。

この中の「気力」という言葉は、何かを行おうとする精神力や気持ちの張りを意味し、願いを叶えるために気力を高めることが大切であることを示唆している。

金栗四三氏に学び、自分自身の炎を燃やし、気力を高め、強い意思や志を持って、行動していきましょう。



旅で気分も最高潮 11



2018年に日本を訪れる外国人は、予想では3200万人である。日本を訪れる外国人が年々多くなっている。日本の旅には、魅力があるのであろう。日本人も多くの人々が海外に行ったり、国内の旅を楽しんだりしている。

旅では、発見・出会い・感動・リフレッシュ・経験など素晴らしプレゼントがある。

温泉では、身体を温め気分も最高潮になることだろう。

忙しい毎日であるが、友達・家族といっしょに、楽しい旅に出かけましょう。



子どもの頃の好奇心を大切に 12



孫の誕生日のお祝いに、一人乗りのおもちゃの車をプレゼントした。孫は、大喜びである。すぐに車に乗って前後に進んだり、タイヤを眺めたり、ハンドルについているボタンを押して、音を出したりなど楽しそうである。孫の目はおもちゃの車に注がれて、ドキドキしながら好奇心いっぱいに遊んでいる。

子どもは、いろいろな物・事に対して、好奇心旺盛であり、面白さ・楽しさ・嬉しさを求めて、すぐに行動できる。感情表現も豊かである。

しかし、人は、子どもから大人になるにつれて、少しずつ心の中にある好奇心の扉を閉めてしまう。あなたは、扉を閉めていませんか。

子どもの頃を思い出して、好奇心の扉を大きく開けてみて下さい。そして、面白いこと・楽しいこと・嬉しいことをたくさん感じ、できることから行動し、生き生きとした毎日を過ごしましょう。



携帯電話さん 13



「携帯電話さん」何のことか分かりますか。女優の土屋太鳳さんが、何か物を探す時に、必ず「～さん」と呼んで探すそうです。

例えば携帯電話を探す時は、「携帯電話さん、携帯電話さん」と呼んで探すそうです。

物に対しても「さん」を付けて探すのが素晴らしいですね。

土屋太鳳さんだけがこうするのではなく、家族全員が同じようなことをするそうです。

土屋太鳳さんは、外見・言葉使いなどから、自然と優しさが伝わってきますし、家族みんなも心が温かいんでしょう。



見た目が決まる 14



初対面の相手の印象を決めるのは、何だと思えますか。アメリカの心理学者、アルバート・メラビアンは、「視覚情報」が55%、「聴覚情報」が38%、「言語情報」が7%としました。(メラビアンの法則)つまり、第一印象は、「見た目」が大きく作用するのです。

そこで、髪を整え、顔の肌つやよくし、洋服を明るめの色にして、笑顔で対応すると相手の印象がよくなり、物事が上手くいき、ハッピーになるかもしれません。



潜在能力を生かす 15



能力には、顕在能力と潜在能力があります。顕在能力とは、意識して活用している能力です。潜在能力とは、いつもは表面に表れず、内に潜んでいる能力のことです。内に潜んでいる能力ですから、他人はもちろん、あなた本人もその能力に気付くことはありません。

しかし、潜在能力はひょんなことから表面化します。例えば、お風呂に入っている時に、悩んでいた課題のヒントを思いついたとか、目標に向かって、自然と思いつくことを努力していたら、いつの間にか目標が達成できたなどです。

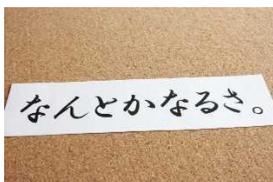
潜在能力には、大きな力があります。意識して、優しい言葉を使うように努力していたら、潜在能力がそのことを認識して、無意識に優しい言葉が出るようになります。

自分の願いを潜在能力が認識するように、強く願い続けてみてください。すると潜在能力が、活性化し、願いが叶うためのアイデア・方法・手順等を考えて、自然と願いが叶うように自分を動かしてくれます。

潜在能力を上手に生かしてみても、いかがでしょうか。



なんとかなるさ 16



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

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

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

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

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



困った時は口に出そう 17



困った時どうしますか。一人で考えて見る。本・インターネットで調べてみるなどいろいろな方法があります。

しかし、なかなか良い解決方法を見つけることができなくて、だんだん心や顔が暗くなってきます。困ったことを自分だけで抱え込まないで下さい。自分だけの知恵では、解決に限界があります。

そんな時は、友達・職場の人・地域の人などに、笑顔で、困ったことを口に出して話してみてください。するとみんなが知恵を出し合い良い解決方法を見つけ出してくれます。

恥ずかしがる必要はありません。幸せな人は、だれでも自然にしていることです。一人の知恵よりみんなの知恵の方が強力です。

これからは、遠慮なくたくさんの方の知恵を生かせる人になって下さい。そして、困っている人がいたら、進んで相談相手になって下さい。みんなから喜ばれることでしょう。



あなたの能力は無限大 18



あなたは、自分の能力に限界を設定していませんか。自分の能力は、今ぐらいであり、これ以上は無理であると決めつけていませんか。

今私は、しあわせ塾をホームページで作り、ブログを書いています。1ヶ月前は、そんなことできないだろうなと思っていました。なにぶんパソコンが苦手だったからです。

しかし、ホームページを作成すると決心し、本を読んだり、詳しい人に聞いたりしながら、約2週間で作成することができました。我ながら自分の能力に驚いたと思います。

何事も自分の能力は無限大なんだ、やればできると思うと、以外と無理だと思っていたことが、できてしまいます。長い人生、自分の能力が無限大と信じて、自分自身をさらに大きく羽ばたかせてみてください。



喜ぶことを教えよう 19



生きていく上で私たちは、親・学校の先生・友だち・先輩などいろいろな人からたくさんのことを教えてもらいます。大変ありがたいことであり、そのおかげで、今の自分があるのです。

これからは、いろいろな人に対して、相手が喜ぶことをどんどん教えてあげましょう。みなさん喜ばれると思います。

私もしあわせ塾のホームページで情報発信しているのは、みなさんを喜ばせるためです。

喜ぶことを教える人は、みんなから愛されることでしょう。教えた後に相手が笑顔になると最高ですね。相手の笑顔を少し意識して生活してみましょう。



ピンチをチャンスに 20

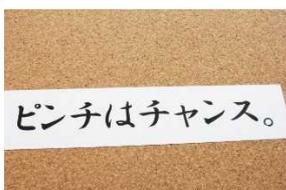


誰でも失敗をしてピンチに立たされることがある。ピンチをピンチで終わらせるのか。ピンチを解決して終わらせるのか。ピンチをチャンスに変えるのかは、その人の考え方・行動しだいである。

以前お金の集金の金額を間違えてしまったことがあった。そこで、一軒一軒家を訪ねて、間違った経過の説明・今後の対応・お詫び等最大限のことを行った。その対応が評価されたのか、いろいろな方々から逆に信頼を得ることができた。おそらく電話での謝罪であればピンチはピンチのままであったかもしれない。まさにピンチがチャンスに変わったのである。

ピンチは、チャンスを得る絶好の機会である。常にピンチをチャンスに変えることができる人であれば、人生が大きく変わっていくことであろう。

ピンチが起こった時、ピンチをチャンスに変えることができないかと真剣に考え、行動してみても、いかかでしょうか。



比べない 21



人は、何でも比べるのが好きである。この野菜よりあっちの野菜が新鮮だ。あの店よりこちらの店の方が安い。あの家よりあちらの家の方が金持ちみたいなどである。

人に対しても同じである。あの人よりこの人の方が頭が良い。あの人よりこっちの人が美人だ。お兄ちゃんは弟より何でもできるなどである。

人間は、分析・比較・検討が大好きであり、すぐ結論づけてしまう傾向にある。

しかし、人と人とを比べて結論を口に出して言うと、悲しんだり、苦しんだり、悩んだりする人が必ず出てしまう。比べることが好きな人の周りには、いつの間にか、恨みを持つ人がいる状況になってしまうのである。

人は、一人一人素晴らしい個性を持っていて、たくさんの良さを持っている。なのに一面だけを見比べて、結論を口に出すのは、大変失礼なことではないでしょうか。

もっと一人一人に視点を置き、知恵を使って、その良さを引き出し、ほめることができると周りの空気が明るくなることでしょう。



いい空気は伝わる 22



デパート、スーパー、居酒屋、会社、病院、コンビニなどいろいろな場所がある。そんな場所に行った時、この職場は、気持ちがいいな、明るいな、元気が出るなと感じることがあると思う。逆に、暗いな、元気がないなと感じることがあると思う。

これは、そこで働いている人々によって、職場の空気が良くなったり、悪くなったりするからである。

その空気は、人の意識・行動によって作り出されている。いい空気・よくない空気は、人に伝わる。いい空気が伝わり、明るく気持ちがよくなり、よくない空気が伝わり、暗く気分が悪くなるのである。

常にいい空気の場所にいたいものである。そして、自分自身が明るく楽しく考え・行動し、いい空気を伝えられる人になりたいものである。

また、いい空気とを感じる場所で、その理由を見つけ出し、学ぶことができれば、成長できるかもしれない。



思考は伝染する 23



校長がかわれば、学校がかわる。社長がかわれば、会社が変わる。これは、事実である。校長・社長の思考が、言葉・行動となって、職員・社員に伝染し、かわるのである。

これは、学校・会社だけのことではない。新しい友だちができ、友だちとの日常的な付き合い・遊び等により、友だちの思考が伝染し、自分の言動が変わることがある。

このように、個々人においても同様である。良い思考・幸せな思考であれば、大変良いことであるが、良くない思考であれば困ったものである。

そこで、尊敬する指導者・幸せな人・よいことを進んでする人等見つけ出し、できるだけ近くでいっしょに過ごしてみましよう。その人の思考が自分に伝染し、自分が望む人にかわっていきます。

時に人との出会いが、その人の人生を大きくかえることがあります。日々人との出会いを大切に、これと思う人と仲良くなり、素晴らしい思考を分けてもらいましょう。



幸せポイント 24



幸せについて、日々意識化ができない人のために、良い方法を教えます。それは、心の中で良かった・楽しかったと感じたことをポイントとして、カウントをしてみることです。

朝元気に挨拶ができた。(1ポイント) 楽しく仕事ができたと。(1ポイント) 母を温泉に連れて行った。(1ポイント) 友だちに良いことを教えた。(1ポイント) おいしい料理が作れた。(1ポイント) 集計すると、1日の合計のポイントは、12ポイント、1週間では、95ポイントとなったりします。

毎日幸せの意識化ができ、ビックリするほど幸せポイントが貯まると思います。嬉しいですね。

1000ポイントになったら、自分にご褒美をプレゼントするのも良いと思います。内容に応じて、3ポイント・2ポイント・1ポイントと差をつけるのも面白いと思います。

続けるのが難しいのであれば、1日、1週間でもやってみて下さい。良いことが起こるかもしれません。毎日幸せ感いっぱいになると嬉しいですね。



人の幸せを喜べる自分に 25



友だちが試験に合格した。自分より若い人が、早く結婚した。同僚が自分より早く出世した。知り合いの会社が上手くいって、金持ちになった。

こんな時に、あなたは素直に喜べますか。羨んだり、妬んだりするかもしれませんね。でもそんなことをしていたら、心が荒んでいきます。

「すごいね」「良かったよ」「幸せになってね」「頑張ったね」と言って、いっしょに幸せを分かち合ってみてはどうでしょうか。

いっしょに喜ぶことで幸せを感じることができます。相手もいっしょに喜んでくれる人がいることで、益々幸せ感が高まります。

人の幸せを素直に喜べる人には、きっと大きな幸せが舞い込んでくることでしょう。幸せが幸せを引き寄せるのです。羨んだり、妬んだりする人には、幸せは寄ってこないでしょう。



許し合う優しさ 26



人生を生きていく中で、いろいろな人と出会い、いろいろな経験をします。時には、意地悪をされた。怒られた。仲間はずれされた。厳しくされたりなど経験があると思います。

そんな時、相手の事を絶対許さないと考えてしまいます。辛い経験をすればするほど憎しみが増し、許すことができません。

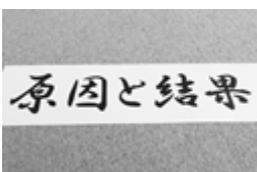
しかし、時間が経てば、そんな嫌なことでも自然と忘れてしまいます。また、自分自身の失敗や不甲斐なさをせめ、自分自身が許せない人もいます。これでは心が苦しくなってきます。

どんなことがあろうと、相手や自分を責めず、相手や自分を可愛がって下さい。人は、誰でも未熟であり、完璧な人は一人もいないのです。

許し合う優しさ・寛容さがあるとずっと幸せになれます。許さないことは、心を縛り、息苦しさを感じさせます。人の心は、常に許し合う優しさを持ち、いつも澄み渡った青空のように清々しくありたいものです。



原因があるから結果がある 27



実験で思うような結果が出ない時がある。売り上げ成績が上がらない時がある。勉強しても成績が伸びない時などがある。このような結果になるのは、必ず原因がある。

その原因を明確にして、対策を立て、実行しないと結果は出ない。人生は、良きも悪きも原因があるから、結果があるのである。

今の自分が上手くいっていて、幸せならば、幸せになれる原因があったからである。今の自分が上手くいってなくて、幸せでないならば、幸せになれない原因があったのである。

実験等のような簡単な場合は、原因追及は簡単であろうが、難しいような場合は、原因追及が難しいことが多い。

過去に目を向けることは必要ない。未来に目を向け、これからの人生が、上手くいき幸せになる原因を作っていきたいものである。

そのためにも是非しあわせ塾で学んで欲しい。しあわせ塾で学んだことを実践することが、上手くいき幸せになる原因を作ることになり、結果である素晴らしい未来が待っていることになる。

取り組みは、自分が気に入ったこと、例えば「笑顔」一つだけでもいい。人生が上手くいき、幸せになる原因作りの継続で結果の花が咲くことでしょう。



あったか言葉には、不思議な力がある 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。



自分の体に感謝 29



「からだ」の漢字は、「体」「身体」と書きます。どちらも基本的な意味は同じですが、「体」は純粋に肉体のことを表し、人間以外の生物にも使うことができます。

一方、「身体」は人間のみを使い、肉体だけではなく心も含めた心身のことを指します。自分の体に感謝とは、自分自身の肉体に感謝して欲しいのです。人は、自分に感謝すると言った場合、主に自分の心に感謝して、体(肉体)に対してはあまり感謝していないのではないのでしょうか。

60歳の私ですが、今まで大きな病気もせずに、健康に頑張ってくれた自分の体に大変感謝しています。このままずっと体が、健康で毎日働いて、100歳まで生きれたら最高だと思っています。

頭・顔・手・足などだけでなく、肺・心臓・腸など外から見えない内臓器官も毎日しっかり働いています。心から感謝でいっぱいです。特に心臓などは、生まれてから昼も夜も一回も休むことなく働いています。本当に頭が下がる思いです。ありがとう。

感謝の気持ちを込めていろいろなことを日々実践しています。温泉やお風呂にゆっくり入る。睡眠時間を十分取る。体に栄養のある食事を取る。具合が悪くなったら病院に行く。毎年人間ドックを受ける。健康食品を利用する。体操・ウォーキングをする。おいしい空気を十分取る。しあわせについて学び心を明るく楽しんでいる。

このようにこれからも自分の体に感謝をして、できることをやっていきたいと思います。みなさんも自分の体に感謝する意識を持ってみてはいかがでしょうか。



小さな成功体験でほめよう 30



今夢に向かって努力しています。その夢とは、多くの人が「しあわせ塾」を知り、しあわせについて学ぶことで、自分の生活・仕事に生かして、夢のある充実したしあわせな人生を送ることができることです。何年かかるかわからないが、きっと夢が叶うと確信している。

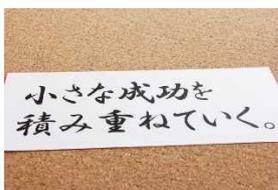
そのための課題として、見やすいホームページの工夫、ホームページを多くの人に知ってもらう工夫、ブログ等の内容の充実などたくさんの課題がある。特に今力を入れているのが、ブログの充実です。しあわせに関するいろいろな視点からのブログをできるだけ多く書くことを目標にしている。ブログを書くことは、自分自身のしあわせの感性を高めるためにとても重要なこともあると思う。この前ブログが10個完成した。嬉しくて、自分自身を「よく頑張った。すごい。」とほめた。今ブログを書いているが、このブログで30個である。30まで書くことができ、大満足である。だんだん書く内容が充実してきているように感じる。凄いでしょう。そして、今度は、50個完成を目指します。その先は、100個完成を目指します。

このように、夢に向かって、小さな成功体験を積み重ね、自分をほめることは、やる気と意欲につながり、情熱が燃え上がってきます。

今日は、1時間勉強を頑張った。会社に少し早く行き、朝の仕事がスムーズにできた。レポートのまとめが、半分できた。掃除を時間内に済ませることができた。

このような小さな成功体験をして、さらに自分自身をほめたり、周りの人をほめましょう。大きな成功体験を待っていても、いつになるか分かりません。

小さな成功体験を多く、できれば毎日して、手応えを感じながら着実に夢に向かって進んでいきましょう。



いばらない 31



学校・会社などいろいろな場所で、不祥事が起こっている。パワハラ・セクハラ・嫌がらせ・怒鳴るなど驚くほど世間では、頻繁に起こっている。悲しい限りである。

人は、部下・若い人・女性・高齢者などに対して、自分では気がつかないうちに、傲慢になり、いばってしまう。自分では、いばったりしていないと思っている人も、冷静で客観的にみるといばっている場合が案外多い。

自分と他の人と比較して、自分の方が偉い、強い、能力があるなどと思い込み、いばることで相手を見下し、自分を優位に立たせている。また、いばることで自分のストレスを解消している。

しかし、いばることでその場は、効果があるように見えるかもしれないが、実際は、逆効果である。いばる人には、近づけない・本音が話せない・仕事がやりにくいなど大きな課題が起こり出す。

いばって良いことは何一つない。相手の話を素直に静かに聞き、相手の立場に立ち、分かりやすく優しく話をすればいいのである。自分の心を上手にコントロールし、相手を一人の価値ある人間として、大切にしていきたい。



あるがままの自分が最高 32



今の自分は、何点でしょうか。80点、50点、20点ぐらいかな。それぞれ点数は、違うかもしれませんが、実を言うとあなたの点数は、100点です。

あるがままの自分が最高なんです。すべての人は、最高で、幸せなんです。人は、幸せになるために生まれて、成長しているのです。

点数が低い人は、ひよとすると地位・名誉・お金・人間関係・男女関係などに振り回されていて、自分自身に満足できないのかもしれませんが、また、いろいろな悩み・コンプレックス・問題等があるのかもしれませんが。

そんなものに惑わされずに、自分自身の心に正直で、あるがままの自分を大切にして下さい。他の人と比べる必要はありません。自分自身を大切に、あるがままの自分で生きて下さい。

あるがままのあなたが最高だから、周りのみんなが大切にしてくれるはずですよ。自分の背負っているものを脱いで、思うままで気楽に、幸せに人生を楽しみましょう。



悪口の倍返し 33



漫才の M 1 グランプリが終了した後、優勝できなかった漫才師が飲酒中に、女性審査員の悪口を SNS で流した。このことが大問題となり、本人も含め多くの方々が女性審査員に謝罪をした。

女性審査員は、それに対して寛容な態度であったが、悪口は怖いとあたためて思った。おそらく悪口を言った漫才師は、今後窮地に立たされるのではないかと心配している。

悪口とは、本当に怖い言葉である。場合によっては、その一言で人生を狂わせることもある。

悪口を言うことは、本人にとって、その時はスッキリして、気持ちが良いことかもしれない。しかし、言われた相手は、良い気持ちはしない。まして相手が知らないところで悪口を言われ、それを相手が知ると腹が立つであろう。

悪口を言うことで、良いことは何も起こらない。相手に言った悪口は、必ず回り回って自分に倍返しで返ってくる。

ただ嫌なことが起こり出しているが、自分に返ってきていることに気がつかないだけである。自分で悪口を言ったり、人から聞いた悪口を広めたりすることは、止めましょう。

だんだん激しくなり、悪口から喧嘩になったり、いじめになったりなどもめ事が必ず起こります。



知足の心(あるものに目を) 34



新聞には、チラシが入っていて、たくさんの商品を紹介している。テレビを見ればコマーシャルで、すぐでも欲しくなるように、上手に商品等を宣伝している。

この世は、消費社会であり、購買意欲をかき立て、今自分にはない物を欲しがるような仕組みができてきているように思う。まるで持っていない私が悪いようにも感じる時がある。ない物の方に、ついつい目が向いてしまう。

例えば、コップの中に半分水が入っているとします。半分水が入っていたので、良かったと感じますか。半分しか水が入ってないので困ったと感じますか。感じ方は、人それぞれいろいろな状況下で違うと思いますが、どんな時もないものに目がいき、困り感や欠乏感を感じていませんか。

「知足の心」とは、「足を知る心」です。ない物を探すのではなく、ある物に目を向けることです。

今置かれている場所に、気づいていないたくさんの物があるはずです。いつも歩く道にきれいな花を見つけたり、家庭で食べる料理がおいしかったり、いっしょに遊ぶ子どもの笑顔が嬉しかったりなど、そんな些細なことに私たちは感動できるのです。

満足することを知る人は、置かれている状況に関わらず幸せを感じることができます。「知足の心」は、いつも自分自身に満足感を与えてくれます。



聞き上手で愛されよう 35



いろんな人と話をする時に、自分が一方的に話をしすぎて、失敗したり、嫌がられたりしたことはありませんか。

人は、相手の話を聞くより、自分で話す方が好きなのです。特に気を使わなくていい人に対しては、ついつい一方的に話をしてしまいます。ためになる話、楽しい話、元気が出る話などは、有意義でしょうが、暗い話、面白くない話などは、長く話されると困ってしまいます。話してばかりいる人は、なかなか人の話を聞くことができません。

実を言うと人の話をしっかり聞けることは、生きていく上で、とても大切なことです。聞く力を持った人は、人に好かれ、知識が豊富になり、知恵が高まります。話をしっかり聞いてくれる人は、誰からでも本音で話しやすく、愛されます。

そこで聞き上手になるには、相手の方を向き、話に耳を傾け、相手が満足するまで、静かに聞くことです。例えば「相手8割、自分2割」の割合で、話をするといいでしょう。少しずつ聞き上手になってくると思います。

エッセイストの阿川佐和子さんが、さまざまなゲストを招くトーク番組「サワコの朝」があります。佐和子さんは、ゲストの話をうなずきながら、しっかりと話を聞かれています。佐和子さんは、短いトークをされますが、聞くことが中心で、時間が進むにつれて、ほとんどのゲストの方が、笑顔で楽しそうに話をされています。また、ゲストの方が、ここでしか聞けない話を遠慮なく紹介されます。聞き上手になることの凄さを強く感じます。



整理・整頓で気持ちよく 36



いよいよ平成30年(平成最後の年)ともお別れです。今年は、定年退職、半年間学校勤務、二人目の孫が誕生、しあわせ塾立ち上げなど、変化の激しい・充実した年であった。

年末には、家族で大掃除を実施した。少し時間がかかったが、みんなで役割分担して掃除をし、家中が驚くほど美しくなった。家も美しくしてもらい大喜びのことであろう。

今回は、大掃除において、整理・整頓が充実していた。

「整理」とは、「いる物といらぬ物を分け、いらぬ物を捨てる」ことである。

いつもは、なかなかいらぬ物を捨てることはできないが、今回は、いらぬ箱・古い本・使えなくなった物など、たくさんのいらぬ物を思い切って、捨てることができた。

「整頓」とは、「必要な物をいつでもすぐ取り出せるよう、きれいに並べておく」ことである。

机の上と中・台所用品・本棚など、使いやすいように工夫し、きれいに並べることができた。

家族の協力で、気持ちよい大掃除であった。また、日頃から整理・整頓の意識をもって生活するようになっていきたい。



災い転じて福となす 37



今年を表す漢字一字は、災(わざわい)と決まった。一年を振り返ると、北海道・大阪・島根での地震、西日本豪雨、大型台風到来、記録的猛暑など、日本各地で起きた大規模な自然「災」害が起こり、多くの人が被「災」した。非常に悲しく辛い思いをした。

しかし、自助共助による防「災」・減「災」意識も高まり、スーパーボランティアの活躍にも注目が集まった年でもあった。今年の「災」害のことをいつまでも忘れることなく、今後に活かしていきたいものである。

ことわざに「災い転じて福となす」とある。この意味は、身にふりかかった災難を、うまいこと活用して、そのまま自分に役立つものとして利用すること。あるいは、厄介ごとが一転して幸福の種に転じることをいう。

災いの後には、必ず福となる。来年が、全ての皆様にとって、ますます健康で、しあわせに過ごせる輝かしい年になることを、期待したい。



自分の声を聞こう 38



1月1日、いよいよ2019年の新しい年が始まった。家族みんなで、おせち料理を食べ、高橋稲荷神社へ初詣に行った。今年は、全ての人の心がさらに豊かになり、幸せで安心して暮らせませすようにと願った。家族みんなで、おみくじを引いたところ、全員が大吉であったので驚いた。今年も良いことがたくさん起こりそうである。

しかし、人生は、山あり谷ありである。良いことばかり続くことはない。歌手半崎美子さんの歌(明日への序奏)の歌詞の一部に「心もとない夜に負けそうなときや 言葉の力さえも頼れないときは 自分の声を聞いてみよう 本当にその声を 信じる勇気が答えになるから」とある。

今後辛くて苦しい時は、この歌詞にあるように、自分の心の声をしっかり聞き、自分自身を信じ、勇気を奮い起こし、行動することで、なんとか乗り切っていきたいものである。



思考の扉をこじ開けよう 39



いろいろな困難な事や課題にぶつかった時に、このやり方がよい、あの解決方法しかないと固執してしまうことはありませんか。それはそれで信念があり良いことだと思います。

しかし、なかなかそれでは上手くいかないことも多いと思います。人は、今までの自分の知識・経験や世の中のルールなど固定観念にとらわれ、物事を判断する傾向にあります。

世の中には、「柔軟な考え方ができず、頑固な考え方をする」「融通がきかない」人のことを頭が固いと言いますが、このような人がけっこう多いようです。

なかには困難な事や課題に出会って、それはできないと瞬間で判断してしまう人もいます。いつの間にか自分自身の思考に扉をしてしまっているのです。

これからの時代は、もっともっと進化し、自由な発想の時代になっていきます。急ピッチで、世の中が変化し、今まで当たり前とっていたことが、崩れ去っていきます。

そんな時代に対応するためには、思考を思う存分自由にして、考えてみる。他人の意見を受け入れ、視野を広げてみる。白か黒だけでなく、グレーも許容する。無数の選択肢を考えてみるなどしてみてください。きっと思考の扉をこじ開けることができますと思います。



踏み出す小さな一歩 40



成功している人は、どんな人でしょう。それは、自分が考えたことを小さな一歩として、踏み出した人です。失敗や成功など考えずに、小さな一歩を踏み出し、うんと動き回っている人です。

動き回ることが嬉しいのです。動き回ること、たくさんの応援者ができるのです。一歩踏み出すとなんとかなるものです。

あなたは、一歩を踏み出すことを考えすぎではありませんか。考えすぎる人は、小さな一歩で良いのです。小さな一歩を積み重ねると一歩になり、一歩を積み重ねると大きな一歩になり、やがてどんどん歩き出すのです。

成功をもたらすのは、なんといっても自分の行動です。行動なしに成功はありません。そのためにも無理をしない小さな一歩が大切です。

実を言うと私は、しあわせ塾を立ち上げるのに、2年間ぼんやり考えていました。なかなか小さな一歩を踏み出すことができませんでした。この度仕事を辞めたのをきっかけに、しあわせ塾のホームページを作成しようと、小さな一歩を踏み出し、作成にかかりました。作成にあたっては、いろいろな人に協力していただきました。なんとかホームページは、できましたが、課題が多く、これからたくさん動き回っていきたいと思っています。今とても楽しいのが嬉しいです。

新しい年になりました、あなたの思いを小さな一歩として踏み出しては、いかがでしょうか。どんなことでも良いのです。小さな一歩を踏み出し、行動することで、しあわせ感も高まることでしょう。



虫の知らせ(予感)で危機回避 41



かつて車による交通事故を起こしたことがある。幸いなことに、人身事故ではなかった。事故後思い起こしてみると、交通事故を起こす、1時間程前に、別の対向車にすれ違った時に、心の中で、危ないとヒヤッとしたことがあった。その時は、交通事故にはならなかったので、気にもしなかった。しかし、その事を反省し、その後十分注意をした運転をすれば、交通事故にはならなかったと強く反省した。せっかく交通事故を防ぐ、予感があったのに、役に立てることができなかった。

不思議なことに、大きな何かが起こる時は、前もって注意を促すようなことが起こるのである。何かが起こりそうだと予感し、直ぐにそのことを生かすと危機は回避できる。よくないことが起こりそうな気がすることを昔から「虫の知らせ」と言う。

また、ハインリッヒの法則というものがある。この法則は、1つの重大事故の背景には、29の軽微な事故があり、その背景には300の異常が存在するという法則である。重大な事故というものは、軽微な事故を防いでいれば発生しないものであり、軽微な事故はヒヤリとするような事故を防いでいれば発生しないものであるとのことである。

そこで、今後どれだけ「虫の知らせ」(予感)を生かして、危機を回避できるかで、人生もかわってくるだろう。「虫の知らせ」(予感)を意識する感性を大切にしていきたい。そして、それを防止する対策を直ちに実行していきたい。

今まで、悪いことを言ってきたが、大きな良いことが起こる前にも、ちょっとしたいいことが起こるのである。いいことの予感もまた大切にしていきたい。



猪突猛進(前進)の年に 42



今年の干支は、「猪」です。猪を使った言葉に、「猪突猛進(ちよとつもうしん)」という言葉があります。

猪突猛進の「猪突」という言葉は、猪が一直線に突き進んでいくのと同じように、・周りや後先を考えずに突き進むこと・がむしゃらに行動すること・将来の事を考えずに物事をする事、といった意味を持っています。

そして、猪突猛進の「猛進」の意味は、・ものすごい勢いで突き進んでいくこと・目標に向けてまっすぐ突き進んでいくこと、という意味になります。

今年は、猪のように後先を考えず、目標に向けて勢いよく突き進んでいき、大きく前進したいものです。

そのためにも、夢・目標を意識すること、あまり考えすぎず自分の心に素直に従うこと、情熱を燃やすこと、方向を定め勢いよくスタートダッシュをすること、いろいろなことに惑わされず行動し続けること、が大切でしょう。

そうすば、きっと猪突猛進で、大きく前進する年になることでしょう。とにかく思いっきり張り切ってやっていきましょう。



素敵な「はい」 43



相手から何か言われたら、「はい」と返事をするように、幼い頃から教えられてはいるものの、なかなか上手に「はい」の返事ができないことが多いように思います。ついつい恥ずかしがったり、遠慮したりして、相手に気持ちが伝わる返事が上手にできないのでしょう。

しかし、場面や状況、相手に応じて上手に使いこなせるようになると、対人マナーやコミュニケーション力が向上するととても大切な言葉です。「はい」の返事を聞いただけで、その人の人間性がわかるような気がします。

返事の「はい」は、拝むという漢字が語源で「拝」の心、拝み受け止めるのが本来の「はい」の意味です。「拝」という字の意味は「丁寧に敬礼する」「有難く受ける」と言う相手を敬う気持ち、相手の呼びかけを感謝して受け取る気持ちの現われです。

普段の生活で使う「はい」の返事には「そのようにします」「わかりました」「お任せ下さい」「承知しました」「その通りです」などの意味があります。これは理解や承諾を強調しての「はい」の返事です。

これに加えて、「言われることに充分気配りします」の「配」を意識した「はい」があります。

また、責任を「背負い」間違いなく行いますと言う心を意識し、相手の目を見ながらシッカリ力強く「背」と返事する「はい」があります。

いろいろな「はい」がありますが、素敵な「はい」の返事の仕方は、話している相手の方をしっかりと見る、話の内容を良く聞く、わかったら相手を見て、「はい」又は「わかりました」と大きな声で明るく、返事をする事です。そうすれば、真心のこもった素敵な「はい」になるでしょう。



ご先祖様とのつながり 44



年明けに必ずするのが、お墓参りです。ご先祖様に、今こうして健康で幸せであることのお礼と今年の頑張りを見ていただくように、お話をします。お墓参りをすると気持ちが清々しくなり、これからさらに良いことが起こりそうな気がします。

また、毎月命日の日には、お坊さんに自宅に来ていただき、仏壇の前で心を込めて、お経を唱えていただきます。ありがたいことだと思います。きっとご先祖様もお喜びのことと思います。

NHK の番組に「ファミリーヒストリー」があります。これは、著名人(主に芸能人、スポーツ選手など)のルーツを辿る番組ですが、毎回、毎回感動します。お父様のシベリア抑留の話、お母様の金銭のご苦労の話、先祖が有名な武将の話、戦争で何もかも失った話など、胸が痛くなるほどの話に、ついつい涙うるうるしてしまいます。知らなかったことを知ることで、ご先祖様の生き方や愛を学ぶことができます。

今の自分は、両親、祖父母、曾祖母、ご先祖様と繋がっていて、その延長上に、今の自分があることに、あらためて気づかされます。今ある命は、多くのご先祖様により生かされている命でもあるのです。

ご先祖様とのつながりに感謝し、今の自分を輝かせ、次へとバトンタッチできるようになりたいものです。



頼まれごとは、チャンスのプレゼント 45



人にいろいろな頼まれごとを、されることがあります。仕事が終わらないので、手伝って下さい。トイレの掃除を済ませて下さい。明日までに、プレゼンを仕上げてください。この問題を何とか解決して欲しい。もっと商品が売れるように、アイデアを出し、工夫して欲しい。このようないろいろな頼まれごとを、急にされたりします。

そんな時に、いつもどのような気持ちになりますか。自分も忙しいので嫌だな。難しそうなので、自分だけでは、できそうもない。他の人に頼んで欲しい。このようにあまり良い反応ができない人が、多いかもしれません。

しかし、よく考えてみると、頼む方は、あなただから頼むことができる、あなたならやってくれる、あなたしか頼む人はいないと思って、頼んでいるのかもしれません。つまりあなたに、大変期待をしているのです。

以前テレビを見ていて、有名な俳優さんが、「自分が好きでない役は、断りますか。」と司会者に聞かれて、「どんな役でもやらせていただきます。ぜひ自分を使って下さい。」と返事をされていた。その俳優さんは、その後いろいろな役で活躍されています。そんな人間性だから、チャンスが転がり込んで来るのかもしれません。

日々の仕事・生活は、頼まれごとの連続です。何事も断らない意識を持ち、一つ一つの頼まれごとを、丁寧にやり通していくと、頼まれごとからチャンスのプレゼントが、届くことになるでしょう。

頼まれごとは、信頼の証でもあるのです。チャンスのプレゼントが、さらにあなたを成長させてくれることでしょう。



お金は感謝のプレゼント 46



お金がない時代は、物と物を交換し、人々は生活していました。それだけ生活範囲は狭く、便利な生活ではありませんでした。お金(通貨)が使われるようになり、人々の生活は、劇的に変わりました。

今では、お金を使って、好きな物を買うだけでなく、旅行に出かけたり、おいしい物・便利な物を買ったり、家を建てたり、レストランで食事したりなど、自分が望むことが、お金さえあれば、簡単に手に入るのです。お金とは、大変便利な物です。

誰もが働いて、お金を貰っています。では、どうしてお金を貰えるのでしょうか。それは、いろいろな職場で、働くことが、社会及び人々の役に立っていて、その感謝のプレゼントとして、お金を貰っているのです。

お金が少ない人でも、心配することはありません、十分役に立っています。お金が多い人は、多く役立っていて、感謝されているのです。お金を貰うということ自体が、間違いなくあなたが、役に立っている印なのです。そして、多くのお金が貰えるように努力することは、とても立派なことです。

貰ったお金は、感謝のプレゼントですから、貯めておくのもいいですが、有効に活用するのもいいことだと思います。

これからもお金は、自分への感謝のプレゼントと思って、お金を可愛がり、大切にしてください。そうすれば、お金から愛され、さらに金運が引き寄せられることでしょう。お金は、可愛がってくれる人が、大好きです。



悩みは必ず消える 47



人は、生きていく中で、多くの悩みに出会います。悩みがない人はおそらくいないでしょう。例えば、仕事が上手くいかない、上司から嫌われている、病気になりがちである、家庭の人間関係が上手くいっていない、恋する相手から嫌われた、お金がなくて生活できない、食べるのが好きで太ってしまうなど、この世の中にはたくさんの悩みがあります。

悩みがあるより、悩みがない方が気持ちが明るくて、毎日が楽しいものです。しかし、悩みがあるというのは、自分が生きている証拠でもあるので、しかたのないことかもしれません。どう悩みと向き合うかが大切なのです。

悩みを解決課題と肯定的にとらえて、その解決のために、努力してみるのもいいことでしょう。そうすることで、悩みが解決すれば、素晴らしいです。まさに悩みは、課題解決のチャンスととらえ、行動するのです。

また、悩みに対する執着心を捨て、諦めてしまうのもいいでしょう。悩みを気にしすぎたり、悩みによる悪い妄想を抱かないようにすると、気持ちも少し明るくなってきます。そして、気持ちが晴れる楽しいことに視点を集中すると、悩みが薄らいでいきます。

自分にとっての過去の悩みは、今の自分の悩みではないのです。今ある自分の悩みは、未来において、すっかりなくなってしまう。悩みに一生続く悩みは、ありません。悩みは、一過性であり、無理しなくても必ず時間が経てば、少しずつ消え去ってしまうのです。

悩みは、必ず消えるのですから、心配しないで、おおらかな気持ちでいて下さい。時間を有効に活用し、味方につけることで、悩みを上手にコントロールできるようになりましょう。



身近な先生から学ぶ 48



人生は、学びの連続です。小学校・中学校・高等学校・大学を卒業したら、学びが終わるのではありません。自分が知らないこと、できないこと、解決すべきことなど山ほどあるのです。特に今の時代は、変化が激しいので、学び続けることが、必要とされています。学び続けることで、仕事ができ、人間としての成長もできるのです。

では、どんな学びの方法があるのでしょうか。本を購入して読む、セミナー等に通う、インターネットで調べる、講演会に参加する、関係あるテレビを見るなど、たくさん方法があります。どれも素晴らしい学びではありますが、もっといい学び方があります。

それは、自分の周りにいる身近な人から学ぶことです。それが、学びの早道でもあります。私は、教員になってから、初めて赴任した学校の人から、算数指導を学びました。次の学校では、人権教育、次の学校では、デザイン、次の学校では、特別活動を学びました。行く先々で特技や実力がある人を見つけ出し、自分の先生として、多くのことを学ばさせていただきました。

とにかく時間があれば、教えを請い続けました。勿論自分の考えや思いをぶつけることもありました。身近な先生ですから、直ぐ具体的に、しかも直接学ぶことができました。学びが本物なので、確実に自分のものとなりました。身近な先生から学ぶ、これが学びの極意です。

身近な先生とは、同じ職場の人、職場が違う知り合い、近所の人、両親・兄弟姉妹、友だち、サークルの仲間など、あなたの近くにおいて、あなたが学びたいと思う人です。もし今身近な先生がいない人は、見えないだけかもしれません、ぜひ探して見て下さい。

身近な先生は、近くにおいて、きっとあなたが楽しいと思える先生です。気軽に分からないことを尋ねたり、自分の思いや考えを話したり、いっしょに食事をしたりなど、積極的にやってみて下さい。あなたの学びたい気持ちが伝わり、きっと多くの事を学ぶことができるでしょう。



謝罪力で無敵 49



テレビでのマスコミ騒動の中に、スポーツ界におけるセクハラ・不正判定・暴力試合などがある。企業においては、審査基準不合格の物を使って工事をしたり、大学においても、不正合格者を出している。どれも内容自体大変問題がある。マスコミ等で、問題が発覚し、責任者は謝罪をするが、マスコミ騒動は、すぐには収まらず、日に日に問題がエスカレートしてしまう。

マスコミは、追求の手をゆるめない。どうしてであろうか。おそらく、すぐに謝罪をしようとしなくて、社長や上司は知らなかったと逃げる、責任を現場や部下に押しつけようとする、謝罪の誠意が見られないなどの理由から、社会の怒りが爆発し、収まりがつかないであろう。

社会全体が、なかなか自分たちの非を認めようとしなくて、謝罪できない傾向にあるように感じる。個々人においても、自分が悪かったり、迷惑をかけることがあっても、すぐに謝罪することはないように思える。責任を追及されるのが、怖いのかもかもしれない。

つまり個々人や個々企業等における謝罪力が弱いのである。人間の世界においては、何かを成し遂げようとする、失敗・過ち・迷惑など起こるのは、当然のことである。それ故、謝罪は必然的につきものである。謝罪をすることを遠慮することは、全くない。心の中で、謝罪の必要性を認めたらば、どんどん謝罪をしよう。

謝罪ができる人ほど、信頼できる人である。謝罪に当たっては、素早すること、情報公開すること、責任者・代表者がすること、誠意を持つこと、具体的な対策と今後の予定を明確にすることなどに、十分配慮できると、謝罪力が向上するでしょう。

謝罪力は、あなたを守り、無敵にしてくれます。強い人・年上の人に対してだけでなく、弱い人・年下の人にも、積極的に謝罪できる人になれるといいですね。



自分が変われば人は変わる 50



対人関係で悩むことはありませんか。例えば「あの人は、話が上手く通じない」「相手が、自分のことをわかってくれない」「同じ事を何度説明しても、できるようにならない」「指示を出しても、思ったような行動をしてくれない」などありませんか。

多くの人は、このような悩みを持ったことがあると思います。こんな時は、相手が、自分の言葉を十分理解し、その願いの通りになって欲しいと強く思うものです。そして、自分の思い通りに相手ができなければ、それがいつの間にか、どうしてできないのかという怒りに変わってしまいます。

このように思う人の多くは、自分が相手に働きかけることで、相手が変わると思っている人です。しかし、実際相手が変わることは、大変難しいことなのです。自分と相手は、年齢・性格・育ってきた環境・人間関係・考え方・感じ方・今までの人生の歩みなど、大きな違いがあるのです。今のままの自分で、相手を変えようとするのが、そもそも無理な話なのです。相手に非はないのです。

では、どうすればいいのでしょうか。自分が変わることが早道なのです。自分は、自分自身の思うままですので、以外に素早く変わることができます。

相手の立場を理解する、悩みを言い合う、優しく声かけをする、頑張ったことをほめる、話を十分引き出し聞く、笑顔で接するなど、自分が努力をして、自分自身を変えていくのです。

そうすると相手と自分との間に、コミュニケーションが生まれ、信頼関係が深まります。このような継続的な努力で、少しずつ相手も変わってくるのです。まずは、相手に合うように、自分が変わることが大切なのです。

