

いいことがあるある 701



心の底で、「きっとムリだろう」とか、「そんなにうまくいくわけがない」という思いを持っていると、何事もうまくいきません。

逆に、「きっと可能だろう」とか、「必ずうまくいく」という思いを持っていると、何事もうまくいきます。

「結婚はできないだろう」と思っていると、なかなか結婚のチャンスはめぐってきません。
「結婚は絶対できる」と思っていると、自然と結婚のチャンスが訪れます。

家の中で探し物をしている時、「ないない」と言って探していると、いつまでも探し物が出てきません。

「あるある」と言って探していると、不思議なもので探し物がどこからか出てきます。

「いいことがあるある」と思っていれば、いいことは引き寄せられます。

「いいことなんてないない」と思っていれば、どんなに一生懸命努力しても、いいことは起こりません。

こんな人は、特に「いいことがあるある」に意識を変えましょう。

- 過去に成功体験が少ない人
- 何事も途中で諦める人
- 小さい頃両親から、「あなたにはそんなことはできない」と厳しく育てられた人
- 自分に自信がない人

このような人は、自分の可能性を信じましょう。

「きっとムリだろう」「自分にはできない」のマイナス言葉を捨ててしまいましょう。

「いいことがあるある」を信じぬきましょう。
不思議なことに、いつの間にか、いいことがやってきます。



自分は被害者ではありません 702



最近、過労が社会問題となっています。
有名な企業などもブラック企業と、呼ばれるようになりました。

せっかくいい会社と思って入社したのに、勤務時間が長く働くのが大変で、過労になってしまうと、会社を辞める人がいます。
残念なことではありますが、なかにはあまり努力もしないで、すぐに被害者意識になってしまう人がいます。

**被害者意識になりやすい人は、心にプラスのエネルギーがたまりません。
なぜなら、被害者意識とは、他人に対する恨みや怒りそのものだからです。**

- 「どうして、私だけこんな目にあわなければいけないの！」
- 「勤務時間が少し長くなっているのに、帰っていいと言ってくれない」
- 「自分に無理な仕事を、押しつけてくる」

このような被害者意識は、心の中にマイナスのエネルギーを増やして、よくないことを引き寄せるのです。

会社の例を紹介しましたが、世の中には被害者意識になりやすい人は、意外に多いのです。

ですから、被害者意識になりやすい人は、すぐにその考え方を切り替えましょう。
自分の行動の責任は、すべて自分自身にあるのです。

☆過労で大変だけど、この会社に入社したのは自分で決めたことなので、諦めずに最後までやろう。

☆イヤなことを言われたけど、自分の問題点と考えて、少しずつ改善していこう。

☆友だちから食事会の誘いはなかったけど、次回の食事会は声をかけてもらうように、お願いをしておこう。

☆何でも自分ばかりにお願いをされるけど、いい経験と思って、楽しくやろう。

このように、考え方を切り替えると、被害者にはなりません。
気持ちが楽になり、次頑張ろうと思えるのです。

**自分は被害者ではありません、と強く思いましょう。
自分の人生のハンドルを握っているのは、いつも自分なのです。**



周りに流されない 703



日本人は、「人と同じことをする」ことを重要視する性質があるようです。

- 花見の会があると、みんなで花見を楽しむ
- 忘年会があると、みんなで食べたり飲んだり楽しむ
- 同僚たちとみんないっしょに、ランチを食べる
- 地域行事があると、みんなで行事に参加をする

このように、みんなで同じことをして過ごします。
みんなですることは、いいことだと思いますが、何も考えずに参加している人も多と思います。

参加したくない時、都合が悪い時など、周りと同じように行動しなくてもいいのでは、ないでしょうか。

ここで、外国のジョークを紹介します。

世界各国の人々を乗せて、航海中の船が台風で遭難しそうになりました。
緊急用の船が足りなかったので、大人の男性は身ひとつで海に飛び込むことになりました。

海に飛び込むのを怖がっている男性に、船員たちは言葉をかけました。

イギリス人男性には、「あなたは紳士ですから、できるでしょう」

イタリア人男性には、「飛び込んだら、女性にモテますよ」

アメリカ人男性には、「これでヒーローになれますよ」

ドイツ人男性には、「ルールですから」

そして、日本人男性には、「皆さん、飛び込んでいますよ」

これはつまり、日本人が他の国の人たちよりも、「みんなと同じことをしなければならない」という気持ちを強く持っていることを示しています。

この和の精神は、悪いことではありません。

しかし、「みんなに合わせることを重視しすぎて、自分の心が犠牲になっているとしたら、それは心にマイナスのエネルギーを増やすことになります。

忘年会に参加したくない、いっしょにランチを食べたくない、と思うような時は、ムリに我慢して、いっしょに合わせる必要はないと思います。

「今回は、参加できません」と思い切って、言ってみることも必要です。

「自分は自分」でいいのです。

**何も考えずにいつも周りに流されている人は、これから十分注意をしましょう。
常に周りに流されない自分を、大切にしたいものです。**

返事をせかさない 704



情報技術が発達して、遠くにいる人でも、いつでもどんな時にも情報交換ができます。携帯電話・メール・ラインなどの発達で、そのことが可能になりました。

しかし、大変便利な面があるのですが、困った問題も起こり始めました。

恋をすると、相手が自分のことをどう思っているか、いつも気になります。また、いつでも自分のことを考えてほしい、自分を優先してほしい、と考えることもあります。

そのため、彼にメールを送ったり、留守電にメッセージを残したりしたとき、すぐに返事がないと、不安になったりします。しかし、メールや電話の催促をするということは、あまりいいことではありません。なぜなら督促される立場からすると、気持ちのいいことではないのです。

「忙しいから返事ができないのに、何度もメールしてくるなんて、しつこいな」
「僕の方から連絡すると言ったのに、僕の言葉を信頼していないのかな」
「いつも監視されているようで、困ったものだ」
このように思われてしまうかもしれません。

メールや携帯電話にメッセージを残したとき、相手がすぐに返事できる状況にあるとは限りません。返事を考えるのに、十分な時間が必要な場合もあります。

多くの男性は、自分を縛ることなく、自由にしてくれる女性が好きです。返事をせかせると、相手にプレッシャーを与えることになります。男性から嫌われる原因にもなるのです。

このような問題は、女性だけではなく、男性のなかにも同様に、返事をせかす人がいます。

仕事などのつきあいにおいても、返事をせかす人がいます。返事をせかす人は、嫌われることを心に留めておきましょう。

特に急用以外は、返事をせかさないで、相手からの返事が遅くても、のんびり待ちましょ

う。
「時間があるときに返事をくれると嬉しい」と待っているほうが、自分自身もストレスを感じなくてすむのです。

欲張らずまず一つを得よう 705



人は、誰でも欲があります。
欲が一つならいいのですが、なかにはたくさんの欲を持っている人がいます。

- お金持ちになりたい。
- カッコイイ車を手に入れたい。
- 結婚相手を見つけたい。
- 仕事がうまくいき、ほめられたい。
- 旅行に行きたい。

このようなたくさんの欲を持ち、全部いっぺんに成し遂げようとする人がいます。
このような人を「欲張り」と言います。

ここで、学びの一步（令和童蒙読本）の「欲張ってはいけない」を紹介します。

ある子どもが、壺（つぼ）の中に桃がいっぱい入っているのを見て、欲しくなった。
そこで、手を壺の中に入れて、つかめるだけつかんでみた。
壺の口は小さく、握った手が大きかったので、どうにかして取り出そうとしたけれども、
桃を取り出すことができなかった。

そばにいた人がこれを見て、子どもに、「お前があまりに欲張って握るから、桃を出すことができないんだ。桃を半分にすれば簡単にできるさ。」と教えた。
子どもはなるほどと思い、言われたとおりにしたところ、すぐに桃を取り出すことができた。

この話は、人は欲張ってはいけないことを、教えています。
あまりに欲張ると、かえって一つも得ることが、できなくなるのです。

もしたくさんの欲があるならば、まず一番得たい欲に集中して、力を注いでみましょう。
すると意外と早く、まず一番得たい欲が、実現するかもしれません。
そして、一つ得ることができたら、次へと進んでいきましょう。

どんな時も欲張らず、まず一つを得ようとする謙虚な姿勢が、未来の輝く道への一步となるのです。



そばに家族がいれば幸せ 706



人には、誰でも家族がいます。

おじいさん・おばあさん、おとうさん・おかあさん、兄弟姉妹、子ども、孫など多くの家族がいます。

家族がいると嫌なことがあるかもしれませんが、本当は家族がいるだけで幸せなのです。あまり家族のことを気にしていない人は、もっと家族のことを見たり、感じたりして下さい。

幸せに関する素晴らしい発見が、あるかもしれません。

ここで、「幸せを感じる瞬間とは（幸せメッセージ）」を紹介します。

自分にとって、幸せを感じる瞬間とはどんな時か考えてみると、色々ありますが、一番は家族がそばにいてくれることだと思います。

朝から、妻が笑顔で「おはよう」の声をかけてくれます。

むすこ、娘も「おはよう」や「はいどうぞ」などの挨拶が、できるようになってきました。成長を喜ぶとともに、幸せを感じています。

また、父母や祖母が近くにいてくれて、相談したり、助けてくれたりして、ありがたくもあり、幸せを感じます。

そんな家族とこれからもどんなことがあっても、幸せな毎日を送っていきたいと思っています。

この幸せメッセージは、家族がそばにいることの幸せ感を強く感じさせてくれます。

いろいろな幸せがある中で、家族がそばでいっしょにいられることが、究極の幸せなのでしょう。

最近のニュースでは、家族同士のもめごと・事件など、悪いことが多く報じられています。もう一度自分の周りの家族の絆を、見つめ直してみましょう。

あなたが気づいていない幸せが、きっと見つかることでしょう。



迷惑になるかどうかを判断しよう 707



子どもの頃、チャイムの合図がなる前に、休み時間になり、大喜びで校庭に出て楽しく遊んでいました。

すると隣のクラスの先生から、「まだ授業中です。静かに遊びなさい。」と怒られました。帰りの会が終わり、先生に帰りの挨拶をして、急いで廊下を走って帰ろうとしていました。すると通りかかった先生から、「うるさいです。廊下は、ゆっくり歩きなさい。」と怒られました。

これは子ども頃の話ですが、大人でも平気で他人に迷惑をかける人が、多くいます。

- 電車の中で、携帯電話を使用する
- レストランの中で、大声で会話をする
- 成人式で、大騒ぎをする
- 足を伸ばして、座席に座る
- 歩きながら、スマートフォンを使う
- 夜中に大声で、騒ぐ
- 一方的に、繰り返しメールを送る

このような迷惑を他人にかける人は、周りの人のことを気にせず、自分さえよければいいという自己中心的な人なのです。

ここで、学びの一步（令和童蒙読本）の「他人に迷惑をかけない」を紹介します。

子どもたちが池の周りで遊びながら、ふざけて石を池の中に投げ込んで、笑って楽しんでいました。

その池にはたくさんのヒキガエルが集まっていますが、子どもたちの投げる石が当たって、とても困っていました。

そこで、一匹の大きなヒキガエルが、勇気を出して水から頭を出し、大声で子どもたちに向かって、「君たちはどうして、私たちに石を当てるんだ。」と尋ねました。すると子どもたちは、「僕たちはお前に当てているんじゃない。ただ石を投げて楽しんでるだけだ。」と答えました。

ヒキガエルは、「君たちはただ石を投げていると言っても、その石はすべて私たちに当たっているんだ。君たちは楽しくても、私たちは苦しいんだ。」と言いました。

この話は、遊んでいる時であっても、いつも周囲に気を配り、他人に迷惑をかけてはいけないことを教えています。

何かを行動する時は、自分の行動が他人の迷惑にならないかを的確に判断しましょう。

自分がいる場所、周りにいる人の様子を考え、自分の行動が他人に与える影響を予想してみましよう。

そうすることで、他人に迷惑をかけない的確な判断が、できるでしょう。

迷惑をかけることかどうかわからない時は、とりあえず止めておきましょう。

他人に迷惑をかけることがない人は、人への優しさや思いやりがある人なのです。

ありがとうの貯金をしよう 708



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

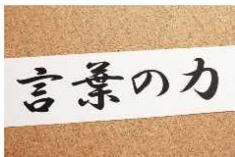
このように目には見えないけれど、いいことがたくさんあるのです。
ここで熊本日日新聞掲載、主婦の『貯金と思って「ありがとう』』を紹介します。

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」と声がする。
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。
いろいろ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、「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、心があた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。**

好きな言葉をたくさん言おう 709



私の子どもが、朝仕事に行く前に、ある言葉をよく言っています。
ある言葉とは、「元気があれば、何でもできる」です。
朝この言葉を言うことで、元気をもらい、やる気を引き出しているのです。
好きな言葉とは、すごい力を持っていると感心しています。

ここで人から好かれている言葉（名言）を紹介します。

☆雨を喜び、風を楽しみ。(長嶋茂雄)

☆準備しておこう。チャンスはいつか訪れるものだ。
(エイブラハム・リンカーン)

☆どんなに暗くても、星は輝いている。(エマーソン)

☆壁は自分自身だ。(岡本太郎)

☆あきらめなければ必ず道はある。必ず。(豊田佐吉)

☆物語はここから始まるのだ。(手塚治虫)

☆夢を見るから、人生は輝く。(モーツァルト)

このような好きな言葉は、人々に大きな力を与えてくれます。

ここで、熊本日日新聞掲載、高齢者の「好きな言葉を食べると活力」を紹介します。

私たち人間は、肉や野菜などを食べて栄養としています。
私たちは当然のように、このことを理解しています。
だから自分の子どもにも好き嫌いなく食べることをしつけます。
しかし、私は好きな言葉も、食べる（体に取り込む）と栄養になると思います。
朝起きてすぐに、おいしいものを食べる時のように、舌や唇で味わいながら、好きな言葉を一言ずつつぶやいたり、時には声に出して飲み込むと、元気になります。
例えば「幸せだ」や「ありがたい」など百回口にすると、元気になります。
反対に「つらい」や「苦しい」などを百回口にすると、落ち込みます。
何が「幸せ」なのか、何が「つらい」のかを現実には当てはめ、理由を探すからです。
感情は全て能の働きによるからです。

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

**良い言葉「好きな言葉」を声に出されているので、きっと元気で幸せな人だと思います。
好きな言葉を食べる（体に取り込む）という考えが、素晴らしいと思いました。
これからも好きな言葉で体に栄養を与えて、さらに長生きされることを願っています。**

あなただけの好きな言葉を見つけましょう。

そして好きな言葉を積極的に、声に出してたくさん言いましょ。

好きな言葉が、あなたを元気で楽しくしてくれます。
あなたの心と感情が、喜ぶのです。

親は子どもから自立しよう 710



安泰寺第9代住職（ネルケ無方）が、次のような話をされました。

安泰寺によく中学生や高校生をつれてくる親がいます。

「バカ息子をビシバシ教育してください」と私に言います。

親の気持ちより、ここで修行するはずの本人の気持ちが聞きたいのです。

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

「もちろん本人も修行したいと思っています。そうですよね〇〇くん？」

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

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

ああ、それではまるで幼児の保育所への送り迎えではありませんか。

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

親は、子どもが幼い頃は、子どものお世話で必死になります。

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

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

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

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

あなたの子は、あなたの子ではない

いのちがいのちを求める、その息子であり娘である

あなたを通してこの世に出てきたにすぎず、あなたから来たものではない

あなたと共にいるものだが、あなたのものではない

自分の愛を与えても、自分の考えを与えるな

彼らには、自分の考えがあるのだから

彼らの身体を自分の家で住ませても、彼らの魂をそこで住ませるな

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

あなたは、子どもという生きる矢を放つ弓なのだ

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

あなたの子は、あなたの子どもではないのです。

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

このことを親として、強く意識しましょう。

そして、子どもの輝かしい未来のために、親は子どもから自立をしましょう。

悪いことをすると仕返しがある 711

許さない!



昔の人は、「決して悪いことをしたらいけない。人様に迷惑をかけたらいけない。」と繰り返して子どもに教えていました。

これは、悪いことをすることは、人として信頼されず、立派な大人になれないからです。

それに、悪いことをすると必ずと言っていいほど、仕返しや罰を受けるからです。

悪いことをすると、次の様なことが起こります。

- ☆平気でウソをつくと、信頼されなくなり、ウソつきと呼ばれる。
- ☆友だちをいじめると、逆に周りのみんなからいじめられる。
- ☆会社の決算書をごまかすと、会社が倒産の危機に見まわれる。
- ☆カッとなってケンカをすると、相手から仕返しをされる。
- ☆コンビニで万引きをしたり、強盗をすると、刑務所に入れられる。

このような仕返しや罰を受けなければなりません。

ここで、学びの一步（令和童蒙読本）の「悪事は自分に返ってくる」を紹介します。

子どもが右手に杖（つえ）を持ち、左手に餅（もち）を持って食べていた。

そのそばに、イヌが寝そべっているのを見て、「ここにおいで」と呼んだ。

イヌは優しく呼ばれたので、耳をピンと立ててしっぽを振って子どもの前にやって来た。

子どもが左手に持っていた餅を出すと、イヌはこれを食べようとした。

すると子どもは、右手に持っていた杖を振り上げて、イヌの鼻を打ったので、イヌは大きく吠えてどこかに逃げてしまった。

子どもは、ひとり笑っていた。

そばにいた老人が、この様子を見て、子どもを呼んだ。

そして懐（ふところ）から五千円を出して、「お前はこれが欲しいか。」と聞くと、子どもは「はい。」と答えた。

老人は、「ここに来て取ってみろ。」と言った。

子どもが喜んでこれを取ろうとしたところ、老人は杖で子どもの手を打った。

子どもは痛くて泣きながら、「あなたはどうして私の手を打つのですか。私はあなたに何の悪いこともしていないし、お金も自分から欲しがったわけではありません。」と言った。

老人は、「お前は どうして、あのイヌを打ったんだい。イヌがお前に何か悪いことをしたかい。お前の餅を自分から欲しがったりしたかい。私は、お前があのイヌにしたようにしたただけだ」と言った。

子どもは、深く恥じ入り、その後はこのようないたづらをする事はなくなった。

このように悪いことをすると、そのことを見ている人が、必ずいるのです。

そして、老人はイヌの代わりに子どもに仕返しをして、いたづらをする事はいけないことを、強く教えたのです。

人が悪いことをすると、周りの人や天の神様は、そのことを必ず知っていて、仕返しをしてくれます。

その仕返しは、悪いことはしたらいけない、というありがたい教えなのです。

心の油断や甘さから、悪いことをすることがあります。

仕返しを受けなくてすむようにしましょう。

そのために悪いことをしないように、十分心がけて生きていきましょう。

人間性を高める学びをしよう 712



「人生は、学びの連続だ」と言われます。
学びを繰り返すことで、人は成長し、人間性を高めていきます。
学校での学びは、常識や基礎知識を身につけ、試験に合格するための学びがほとんどでした。
社会人になれば、仕事に関する学びをして、仕事力を高めます。

このような学びも大切ですが、「人間性を高める学び」が、実はとても重要です。
人間性を高める学びは、様々な価値を学ぶことができ、視野が広がってきます。
そして何より、学びによりゆとりと充実感を高め、幸せ感が生まれるのです。

ここでブッダの教え（小さい章・大いなる幸せ）を紹介します。

**人間性を高めるために、学ぶ時間を持つこと。
より幸せな生活を実現するため、生活を工夫していくこと。
慎みを身につけること。
言葉がすばらしいこと。
これが「大いなる幸せ」である。**

人間性が高まれば、視野が広がり、人間の機敏がわかるようになります。
「何故そのような考えるのか」「何を求めているのか」「何故怒っているのか」といったことが、はっきりと見えるようになります。
その結果、どんな相手にも、柔軟に対応できる力がついてくるのです。

また、「慎み深い態度、美しい言葉づかい」を習得すれば、誰とでも笑顔で接することができ、周囲からも大切に扱われるようになります。

ブッダは、そのような「人間性を高める学びの時間を持てること自体が、最高に幸せなことである」と教えています。

- ☆朝の電車の中で、読書をする
- ☆講演会で、人生に関する話を聞く
- ☆お寺や神社等を訪ねてみる
- ☆本屋でいろいろな本を読んでみる
- ☆多くの人と出会い、出会った人から学ぶ
- ☆論語・イソップ童話・道徳の教科書などを読んでみる

このように人生を高める学びには、たくさんの方がいます。
意識して積極的に学ぼうとすれば、たくさん素晴らしいことを学ぶことができます。
もちろんこの「しあわせ塾」での学びも、大変効果的であると思います。

人間性を高める学びは、深くて広くて長いですが、少しずつ継続して学び続けることが、とても大切なことなのです。

苦しみは執着心から 713



大好きな韓国時代劇があります。
それは、「トンイ」です。
何回見ても面白く、多くの学びがあります。
特に王妃の苦しみや執着心が、心に残ります。
王様はトンイと出会い、しだいに恋心を抱き、トンイを大切にするようになりました。
それに伴って、王様は宮中でのトンイの地位を高くしていったのです。
王妃は、王様がトンイを大切にすることに、苦しみと執着心が増していきました。
「もっと私のことを愛して欲しい」「自分の子どもを王様にして欲しい」「自分たちの親族や一門を大事にして欲しい」と執着心が高まりました。
そこで、トンイが失脚するように、いろいろなワナを仕掛けるのです。
しかし、そのワナをトンイが、一つずつ見事解決していきます。
とうとう最後は、王様の命により、王妃は死に追いやられることとなります。
大変可愛そうな王妃ですが、執着心が人を変えてしまう怖さを感じました。

メッタグーという学生が、ブッダに次の質問をしました。(彼岸へ通じる道の章・学生メッタグーの問い)

「人は、どうして様々なことで、苦しまなければならないのでしょうか。苦しみというのは、どこからやってくるのですか？」

その質問に対して、ブッダは答えました。

「メッタグーよ。あなたが苦しみの原因を私に問うた。私は自分が知り得たとおり、それを説明しよう。世の中の種々様々の苦しみは、執着することから生まれる」

ブッダは、「すべての苦しみは、執着心から生まれる」と教えています。

- ☆失恋した恋人への執着心
- ☆お金や名声への執着心
- ☆意地悪された恨みを晴らしたいという執着心
- ☆いつまでも若々しくいたいという執着心
- ☆人から嫌われたくないという執着心
- ☆他の人に勝ち続けたいという執着心

このような執着心があると、自分自身を深く苦しめることとなります。
どんなに強い志、熱い思いがあっても、できることとできないことがあります。
例えば「いつまでも若々しくいたい」と願ったとしても、年齢とともに肉体的な衰えは、避けることはできないのです。

いつまでもどうあがいても、叶わないことに執着するかぎり、苦しみは続き、大切な人生の時間を、ムダに費やすこととなります。

思い切って、どうにもならないことは、素直に諦めましょう。

迷惑な執着心とさようならをすれば、苦しむことはなく、前向きで明るい人生を歩いて行けるのです。

王妃も執着心さえ捨ててしまえば、平穏無事で幸せな人生があったのです。

四つの徳で最上の幸福 714



仏教では、出家をして僧になり、悟りを開くことが、よいことだとされています。しかし、ブッダは、「在家（ざいけ）」の生き方について、教えています。「在家」とは、出家して僧になるのではなく、一般人として仕事や家族を持ち、通常の生活をしながら、仏教を信仰する人を意味する言葉です。

ブッダは、次の言葉（蛇の章・アールカという神霊）を伝えています。

「在家において、信仰を守っていく人に教える。誠実、意欲、意志、喜与。この四つの徳があれば、在家であっても、よき人生を送れる。」

ブッダは、次の四つの徳を高めれば、最上の幸福を得ることは可能だと教えています。

誠実

- 自分の与えられた仕事を、誠実にこなす。
- 家族を、誠実に養う。
- 人に、誠実に接する。
- 自分の人生を、誠実に生きていく。

意欲

- 賢者から、教えを学ぶ意欲を持つ。
- よりよい生き方を、探求する意欲を持つ。
- 正しいことは何かを、追求する意欲を持つ。

意志

- 悪いことに手を染めず生きる、という固い意志を持つ。
- 他人や世間の誘惑に負けない、固い意志を持つ。

喜与

- 人に、喜びを与える心を持つ。
- わがままにならない。
- 自分の都合よりも、他人の幸せを優先する。
- 賢者や聖者へ、布施を行う。

今の社会においても、この四つの徳を高めれば、喜びと安らぎに満ちた幸せな人生を送れるのです。

自分ができる範囲で、四つの徳を実践していきたいものです。

怖くても決して逃げない勇気 715



何か行動をしようとする時に、必要なものがあります。

それは、「勇気」です。

勇気とは、普通の人々が、恐怖、不安、躊躇、あるいは恥ずかしいなどと感じる事を、恐れずに（自分の信念を貫き）向かっていく積極的で強い心意気のこと、勇ましい強い心と言います。

名作『ライムライト』の中で、チャップリンは、自身の人生を振り返るように、こう語っています。

「人生に必要なのは、勇気と想像力と、ほんの少しのお金」

チャップリンが言うように、人生において、勇気が大きな力を発揮するのです。

ここで、学びの一步（令和童蒙読本）の「本当の勇気」を紹介します。

二人の子どもがいた。

一人の名はトラと言い、もう一人はクマと言った。

ある日、二人で学校から帰る途中、街中を歩いていた。

トラが、「あそこでケンカしているよ。行って見てみようよ。」と言うとクマは、「僕には関係ないよ。早く家に帰ろう。」と言った。

するとトラは、「君は臆病だから、あそこに行くのが怖いんだ。君が行かないのなら、僕は一人で見に行くよ。」と言って、走って行った。

クマは真っ直ぐに家に帰り、午後またいつものように学校に出かけた。

まもなくトラも学校に出てきたが、多くの子どもたちの前で、クマが臆病だという話をし、みんなでクマのことをバカにしてからかった。

それでもクマは、本当の勇気というのは、自分の行いをつつしみ戒めることだと学んでいた。なので、少しも怒った様子を見せなかった。

二、三日して、トラは六、七人の友だちと川で遊んでいたが、川の中ほどで溺れてしまい、「助けてくれ」と叫んだ。

その時、クマのことを臆病者とバカにしていた子どもたちは、トラを助けることができず、岸の上からただ眺めているだけだった。

トラはますます危なくなると、今にも沈もうとしていた。

ちょうどクマがここを通り過ぎ、この様子を見てたいそう驚き、急いで服を脱ぎ捨てるや、川に飛び込んでトラの手を取り、やっとのことで岸に上げて、トラの命を救うことができた。

トラと他の子どもたちは、クマを臆病者と呼んだことを恥じ、その後はクマを学校で一番の勇者と呼んで、みんなもクマのことを尊敬した。

こういうことから、クマのような行いこそ、真の勇者と呼ぶのである。

クマの命がけの行為は、本当の勇気なのです。

怖くても決して逃げない勇気なのです。

誰でも勇気を持っています。

その勇気をクマの勇気のように、どんな時も逃げないで強く立ち向かっていける、強い勇気に高めていきたいものです。

困難に逆転の発想をしよう 716



コロンブスのエピソードを紹介します。

ある人から「新大陸なんて、船に乗ってひたすら進めば、誰にでも発見できたじゃないか!」とコロンブスは、言われました。

すると、コロンブスが、「あなたは、このゆで卵をテーブルに、立てることができますか?」
と問い返した。

ある人は、悪戦苦闘するも卵をテーブルに、立てることができません。

そこで、コロンブスは、テーブルに勢いよく卵をぶつけて、殻を割って卵を立ててしまいました。

でも、「誰にでもできる簡単なことも、最初に思いついて実行に移すのは難しい」と強烈に反論したのです。

コロンブスが割ったのは、「卵の殻」ではなく、「固定観念の殻」だったのです。

日清食品創業者である安藤百福（あんどふく）。

今や世界中で食されているカップヌードルは、彼の発明品です。

彼がこの画期的な商品を開発する上で1番苦労したのは、麺をカップの中間で浮いた状態にすることでした。

お湯が麺の下にたまり、上下から温まるようにするために、カップの底に空間を確保する必要があったのです。

簡単そうに聞こえますが、「台形の麺をカップの中間で固定する」のが、実は至難のワザ。百福さん、麺をカップの上から何度入れても、うまくいきませんでした・・・。

試行錯誤の末に見つけた「麺をカップの中間で固定する方法」とは、どんな方法だったのでしょうか?

麺を上下逆さまにして固定し、カップの方を上からかぶせた。

この方法により、麺を上から入れていた時の微妙なずれが消え、麺はピタッとおさまりました。

まさに、逆転の発想!

同じ麺類の冷やし中華も、逆転の発想による発明品でした。

熱いラーメンが夏に売れないから、「冷たくして売っちゃえ」って、お見事な発想です。

困難な場面に遭遇したとき、今までの固定概念の殻を破ってみましょう。

逆転の発想をすると、見事困難を乗り越えられるかもしれません。

あなたの思考は、もっと柔軟なのです。

好き嫌いなく自由に生きる 717



食べ物に好き嫌いがある人がいます。
大根・白菜は好きだけど、ピーマン・ニンジンは大嫌い。

このように好き嫌いがある人は、嫌いなものが入っている料理は、美味しく食べることができません。

嫌いなものが入っている料理でも、食べてみると美味しいのですが、嫌いという感情が大きく膨らみます。

好き嫌いがある人は、美味しい料理を食べるチャンスがなくなるのです。
自由にいろいろな料理が、食べられないのです。
このような好き嫌いは、食べ物だけではありません。

- 苦手な人がいる会には、参加しないけど、好きな人の集まりには参加する。
- 嫌いなバッグはいらないけど、好きな女優が持っているバッグは欲しい。
- 今の会社の同僚は好きだけど、あの上司が嫌いだから、会社を辞める。
- あの人の講演会は好きだけど、この人の講演会は嫌いなので、行きたくない。

このように、いちいち好き嫌いで行動を左右されていたら、本当の自由がなくなってしまうです。

チャンスも出会いも、仕事やお金までも、失うことになります。
自分が好きなことだけをして、好きな人とばかりつき合っていくというのは、「幸せな生き方」といえるのでしょうか。

ブツダは、『小さい章・正しい遍歴』で、次のことを教えています。

**好ましいもの、好ましくないものを、ともに捨てよ。
何事にも執着せず、こだわらず、束縛から離れて自由になれば、この世を正しく生き抜いていけるだろう。**

そもそも、この世で生きていくかぎり、「好きなことだけして、好きな人だけつき合う」ということ自体が、不可能なのです。
思い切って「好き嫌い」を捨ててしまえば、選択肢が一気に増え、より自由になります。

**嫌いなことをやってみたら、新しい自分の才能が、広がってくることもあるのです。
どんなことにも挑戦できるようになり、可能性が高まり、本当の自由な生き方が、できるようになるのです。**

**そのためには、どんなことに対しても、「ありがたい人だ」「ありがたい仕事だ」「ありがたいものだ」と感謝の気持ちを持って、接することが大切なのです。
「好き嫌い」の感情にこだわらず、好き嫌いなく自由に生きると心に刻み、思いっきり自由に幸せに生きましょう。**

愛する人の笑顔を想像しよう 718



料理を何も考えずに作ると、早く作ることに必死になります。すると、「ああ、面倒くさい」「早くできないかな」と、イライラした心でいっぱいになりがちです。そうであれば、料理はあまり美味しくないかもしれません。

ところが、料理を作る時に、美味しそうに食べる夫や子どもたちの笑顔を想像して作ると、どうでしょう。「おいしい料理を作ろう」「もっと工夫しよう」と、ワクワクした楽しい心でいっぱいになります。すると、素晴らしい料理になり、家族が笑顔で食べることになるでしょう。そこには、家族に対する愛が、溢れているのです。

ここで、ブッダの教え（蛇の章・慈しみ）を紹介します。

立っている時も、歩いている時も、座っている時も、横になっている時も、眠っていない限りは、慈しみの気持ちを心に抱いていなさい。

ブッダは、どのような活動をしている時であっても、慈しみの気持ちを忘れることなく、心に抱き続けるように教えています。これを言い換えると、愛する人の笑顔を想像する、ということではないかと思います。

- ☆工場で車を製造する人は、車を買って笑顔で運転する人を想像しましょう。
- ☆デパートの商品を販売する人は、商品を買って笑顔で商品を使う人を想像しましょう。
- ☆美容院の人は、髪型が美しく仕上がり、笑顔で鏡を見ている人を想像しましょう。
- ☆学校の先生は、笑顔で授業を頑張っている子どもたちを想像しましょう。
- ☆病院の看護師は、病気が良くなって、笑顔で退院する人を想像しましょう。

仕事をする時も、家事をする時も、子育てをする時も、いつでも「愛する人の笑顔」を想像しましょう。

必ず相手を幸せにするエネルギーが、満ちてきます。そして、あなた自身が、幸せな気分になれるのです。



怒ってカッとならない 719



人の感情で、なかなか上手くコントロールできないことがあります。

それは、「怒ってカッとなる」ことです。

怒ってカッとなるだけであればいいのですが、その後の行動で大きな問題を引き起こす場合があります。

仕事に熱心で、真面目に努力する人がいました。

普段は穏やかな人で、誰からも頼りにされている人でした。

ある時に仕事のことで、自分の部下と意見の言い合いになりました。

部下が、いつまでも自分の意見を主張するので、怒ってカッとなり、大声を上げて部下を批判したのです。

それ以来部下は、毎日不安な生活をするようになり、とうとう別の部署に異動しました。

カッとなった本人は、周りの人や会社から全く信頼されなくなりました。

怒ってカッとなり、大声で批判したことが、大きな問題を引き起こしたのです。

ここで、ブッダの教え（蛇の章・蛇）を紹介します。

蛇の毒が体じゅうに広がるのを薬で食い止めるように、「怒り」という感情を食い止めることができた修行者は、幸いである。

蛇が古い皮を脱ぎ捨てるように、この修行僧は超越した存在になれる。

怒らないことを心に決め、怒らない生活を実践すれば、まったく新しい人間に生まれ変わることができる。

そして、その新しい人生においては、平和で、穏やかな安心に満ちた暮らしを送れるようになる、ブッダは言います。

次の様な場合に、怒ってカッとならないようにしましょう。

☆思い通りにならないことがあっても、怒ってカッとならない

☆他人から悪口や批判を言われても、怒ってカッとならない

☆トラブルに見舞われても、怒ってカッとならない

☆人の過ち、愚かさ、未熟さをみても、怒ってカッとならない

☆ふがいない自分自身に対して、怒ってカッとならない

「怒ってカッとならない」と、口で言うのは簡単ですが、差し迫った時に、実践するのは、難しいかもしれません。

それでも、自分はどんな時に、怒ってカッとなりやすいのかを理解し、カッとなるのを我慢する経験を積み上げていきましょう。

一回怒ってカッとなったことが、人生を大きく狂わすこともあるのです。

まず、「怒ってカッとならない」と決め、どんな時も冷静な自分である努力を、継続していきましょう。

毎日自分をほめる習慣を 720



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、大切にすると人は、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、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。**



子どもを1日1回ほめよう 721



親は、子どもの成長が楽しみです。
子どもの成長とともに、親も多くのことを学び、成長していきます。

子どもが幼い頃や小学校の時は、親子で楽しく話したり、遊んだりします。
子どもが中学校、高等学校、大学となれば、親子での会話やいっしょに遊んだりすることが少なくなってきます。
これは、子どもが親から自立している証であり、喜ばしいことでもあります。

しかし、子どもの自立とともに、注意しなければならないことがあります。
それは、親子の会話が少なくなり、気がつけば、しだいに親子で批判的なことを言い合うようになることです。

そうなれば親と子で心の壁ができ、家庭も暗くなってしまいます。
愛で満ちあふれるはずの家庭が、愛を感じられない家庭になってしまいます。

そうならないようにするには、どうしたらいいのでしょうか。
それは、大人が子どもの姿や様子から、子どもの良さを見つけ出し、声に出して子どもをほめることだと思います。
親は子どもが幼い頃は、よくほめますが、成長するにつれて、ほめなくなってしまいます。

どんなことでもいいのです。
子どものことで気がついたことを1日1回は、ほめるようにしましょう。

- ☆朝から元気だね。
- ☆学校で友だちとよく遊んでいるね。
- ☆今日は学校の準備を、自分でできたね。
- ☆「ただいま帰りました」の音が大きいね。
- ☆笑顔がいいね。
- ☆何でも進んでするのが、すごいよ。
- ☆今日は1日家で、楽しく過ごせたね。
- ☆お手伝い、頑張ったね。

このようにちょっとしたことで、いいのです。
気軽に素直に子どもをほめ、子どもの成長を喜びましょう。

ほめ続けることで、子どもは親の愛を強く感じるのです。
親もまた子どもからの愛を、感じるのです。
親が子どもを1日1回ほめることで、愛に溢れた家庭にしていきましょう。

悪事を自分自身が見ている 722



アメリカの初代大統領ワシントンに、こんな逸話があります。
ワシントンが子どもだった頃、彼は、あやまって父が大切にしていた桜の木を、切ってしまいました。

「お父さんに、ひどく怒られるだろうな」と、ワシントンは思いました。
幸い、まわりには誰もいません。
このまま黙っていれば、自分が桜の木を切ったと、父親に知られないですみます。

しかし、ワシントンは、自分が桜の木を切ってしまったことを、正直に父親に告白しました。

ワシントンは、叱られるのを覚悟していました。
ところがワシントンの父親は、怒るところか、「おまえはよく正直に告白した。偉いぞ」とほめてくれたのです。

**ワシントンは、黙っていれば、怒られることはなかったのに、正直に謝りました。
しかし、誰も見てなければ、知らないふりをする人が、いるかもしれません。**

ここでブッダの教え（蛇の章・浅ましい人）を紹介します。

悪いことをしておきながら、誰も見ていなかったのをいいことに、「私がしたことが、誰にも知られませんように」と祈り、悪事を隠している。
このような人は「浅ましい人」とであると知りなさい。

**人間は、弱い存在です。
しかし、もし責任から逃れられるならば、逃れたいと思ってしまう。
そんな人は、浅ましい人なのです。**

**昔の人は、「お天道様が見ている」「神様が見ている」と言いました。
仮に、お天道様も、神様も見えていなかったとしても、自分自身が見ているのです。**

自分の意識だけは、ごまかすことはできません。
しだいに自分の心の中の罪悪感が、大きくなっていきます。

**そのマイナスエネルギーが、自分を包み込むようになります。
そして、マイナスの出来事を、自分に引き寄せることになります。
そのような泥沼から、決して逃れることができないのです。**

**悪事をした時は、ワシントンのように、勇気を出して正直に謝りましょう。
償えば、自分の心が明るくなり、救われるのです。**

悪からの交流を絶とう723



悪の道に迷い込んでしまい、とうとう悪に手を出してしまう人がいます。可愛そうな人ですが、一度手を染めてしまうと、抜けることは難しくなります。

どんな人が、悪の道に進みやすいのでしょうか。

- 善悪の区別ができず、何でも引き受けてしまう人
- 悪いと思っけていても、心が弱くズルズルと入り込んでしまう人
- 悪からの誘いを、キツパリと断ることができない人
- 悪いことをみんなしているので、自分もしていいと安易に考える人

このような理由で、悪の道に進むのです。

ここで、ブツダの教え（蛇の章・犀の角）を紹介しします。

**正義でない者を見て、邪悪なことを考ている朋友を避けよ。
欲張りになつて貪（むさぼ）っている人と、親しくなろうとするな。
犀（さい）の角のように、ただ独り進め。**

正義を踏みにじつて悪事を働く人や、欲張りとはもちろん親しくなつてはいけません。また、悪人を利用して、自分の利益になる悪巧みをたくらんでいる人とも、親しくなつてはいけない、とブツダは教えています。

例えば、Aさんは、ずるいことをして、出世をした人としします。Aさんは、大きな権力と資金力を持つことになります。このAさんは、悪い人です。

Aさんがずるいことをしたと知りながら、Aさんの持っている大きな権力と資金力を利用して自分の利益につなげようとするBさんがいます。この場合、Bさん自身は、必ずしもずるいことに手を染めているわけではありません。しかし、ブツダの教えでは、AさんもBさんも同罪なのです。

ブツダは、AさんからBさんからも身を遠ざけろと教えているのです。そんな人たちと関わり合つても、いいことはありません。

いずれ自分も犯罪に巻き込まれ、悪事の当事者・共犯者になってしまいます。それよりか、一人で正義の道を、進んだ方がいいのです。

**今は、メール、電話などを利用して、悪の誘いがあります。
どんなに強く誘われようが、キツパリと断りましよう。
毅然とした態度で、悪からの交流を絶つことが、自分を守ることになるのです。**

楽しいことを想像しよう 724



ある人が、休暇をとって冬の北海道へ、旅行に行く予定を立てたとします。その人は、次のようなことを考えるでしょう。

- 北海道の名所・観光地を訪れて、北海道のことをたくさん知りたい。
- 美味しいジンギスカンやラーメンを食べて、お腹いっぱいになりたい。
- 雪祭りを見て、キレイな写真を撮ったり、雪で楽しく遊んでみたい。
- ホテルの温泉に入って、体を温め、癒したい。

このような楽しい想像をすると、心はワクワクして、旅行が待ち遠しくなります。体全体にプラスのエネルギーが漲り、元気とやる気が起こります。

しかし、ある人が次のように、考えたらどうでしょう。

- 北海道は、広くて名所・観光地を訪れるには、時間がかかりすぎる。
- 流行っている料理店は、長蛇の列で、混雑しそう。
- 大雪で、寒すぎるかも。
- 温泉は、近くにクマが出るかも。

このようなことを思うと、不安や心配が込み上げてきます。せっかくの旅行が、心底楽しめなくなります。

不安や心配の念にかられやすい人は、「心配するのはやめよう」と、自分に言い聞かせましょう。するとマイナスの気が、心に増えるのを防ぐことになります。

日頃から不安や心配のことは考えずに、何事も楽しいことを想像しましょう。楽しいことを想像していけば、毎日が楽しさで満ちあふれます。



発想を転換するクセをつけよう 725



ミカンが、三個あります。
三人でみかんを平等に分けるようしました。

一人に一個ずつ分けようとしたのですが、三個のうち一個は腐って、食べられません。
そこで、二個を三人で平等に分けなければなりません。
三人は、困ってしまいます。

そんな時は、素早く発想を転換しましょう。

- ☆二個のみかんをジューサーにかけ、ジュースにして三人で平等に分ける。
- ☆二個のみかんの皮をむき、同じぐらいに三人で、分ける。

このように問題に直面した時に、柔軟に物事を考え、発想を転換して、選択肢の幅を広げると、問題解決の糸口がつかめるのです。

例えば、遠方で会議があるので、自動車に乗って行っていた時、大渋滞に巻き込まれてしまいました。

「どうしよう。会議に間に合わない」「会議の参加者に、迷惑をかけてしまう」と、大変不安になります。

そんな時は、素早く発想を転換しましょう。

- ☆地下鉄を乗り継いで行く
- ☆渋滞にならない少し遠回りのバスを利用する
- ☆渋滞しない道に詳しいタクシーを利用する

このように焦らず、別の手段を考えれば、問題は解決するのです。

問題が生じた時は、いったん呼吸をとめて、発想を転換するクセをつけましょう。
そうすることで、あなたに良い流れがやってきます。



ハッピーカレンダーを作ろう 726



未来の楽しみを想像するだけで、毎日が楽しくなります。
そこで、我が家では、ハッピーカレンダーを作っています。

それは、簡単なことなのです。

リビングにある大きなカレンダーに、家族の楽しみ事を書き込むだけです。
「家族旅行」「デパートでショッピング」「料理教室」「魚釣り」「論語の勉強会」「孫の子守り」「映画鑑賞」「食事会」など、楽しみ事をたくさん書き込みます。

書き込むだけでも、楽しくなります。

楽しいことを待ち遠しく、想像するだけでも、ワクワクするのです。

ロシアに「未来の楽しみは、キャビア（チョウザメの卵）よりも美味しい」ということわざがあります。

キャビアは、どんなに美味しくても食べてしまえば、それでおしまいです。

しかし、未来の楽しみは、それがやって来るまで、ずっと続きます。

したがって、ずっと快適な気分でいられるのです。

そんな未来の楽しみがたくさんあると、快適な気分が継続して、プラスのエネルギーでいつも満たされた状態になります。

そうすれば、運も良い方向に進み出します。

そのためにも、ハッピーカレンダーを作ってみましょう。

- ☆「○月○日○曜日 友だちとサッカーの試合の応援に行く」
- ☆「○月○日○曜日 会社の仲間とっしょに、ゴルフを楽しむ」
- ☆「○月○日○曜日 デートで、美味しい食事を楽しむ」
- ☆「○月○日○曜日 親子で、ディズニーランドに遊びに行く」
- ☆「○月○日○曜日 休みを利用して、一人ゆっくり温泉で過ごす」
- ☆「○月○日○曜日 デパートの大安売りで、たくさん買い物をする」

このように、未来の楽しみを、どんな小さな事でも構わないので、カレンダーや手帳に書き込むようにしましょう。

そして、疲れた時、イライラした時など、それを眺めてみると、気持ちが落ち着き、元気が出てくることでしょう。

ハッピーカレンダーで、ますますハッピーになりましょう。

せっかくの自分の人生ですから、たくさんハッピーな事をして、楽しみましょう。

困難でも自ら飛び込もう 727



車を運転していたら、渋滞で車が、まったく進まなくなりました。どうしたのかなと思って、車のずっと先を見てみると、二台の車が正面衝突して、交通事故が起きていました。

車の周りの様子を見ましたが、その事故車に、誰も近寄ろうとはしていない様子でした。大きな事故後の処理は、困難で誰もやりたくないのだろうと察したので、車をその場において、二台の事故車の所まで、走って行きました。

二台の事故車のうち一台に乗っていた二人は、たくさんの血を流して、命に危険がある状態でした。

そこで、二人を励ますとともに、急いで携帯電話で救急車を呼び、大きな病院へ搬送しました。

私は、現場に残り事故処理等をすべて終わらせて、車で病院にかけつけました。

病院では、すぐに二人の手術が始まり、二人とも大怪我でしたが、命はなんとか助かりました。

私が助けるのが少しでも遅れていたら、助からなかったかもしれません。

困難でも自ら飛び込んだことが、命を救うことになったのです。

ここで、台湾に古くから伝わる民話を紹介します。

昔、ある村では農民たちが楽しそうに、暮らしていました。

そんな農民たちを見て、イタズラ心に火がついたのでしょうか。

台風的神様が、農民たちに嫌がらせをしようと、大きな台風を起こして、農民たち目がけて押し寄せてきました。

農民たちは、一目散に逃げ出しましたが、逃げれば逃げるほど、大きな台風は、後を追ってきます。

その時、村の勇気がある若者が、村人たちにこう言いました。

「逃げるのをやめて、台風の中に飛び込んでいこう」

その言葉に従ったところ、村人たちは、全員無事に生き延びることができました。

台風の中に飛び込み、さらに台風の進路の反対側に突き進むことで、難を逃れることができたからです。

これには、台風的神様も「まいった」と言って、脱帽してしまいました。

人生も同じで、「これは困難だ」と思うと、逃げることになります。

どんどん逃げると、マイナスの気が大きくなり、恐れが増し、さらに追いかけて来ることになります。

そうならないように、困難でもその中に、自ら勇気を持って、飛び込んでみましょう。

意外とたいしたことがなく、スムーズに物事が進むかもしれません。

困難と自分で思っただけで、自分の気持ちの弱さに、原因があったのかもしれませんが。困難でも自ら飛び込むことで、困難に打ち勝つ強い心と自信を、手に入れることができるのです。

笑ってすまそう 728



心が狭い人は、ささいなことに、ムカッとしがちです。

- 自分を見て、ヒソヒソ話をしている
- 挨拶したのに、無視している
- 自分の近くで、大笑いをしている
- 説明したのに、あまり聞いていない
- メールを送ったのに、返事がない

このようなささいなことでも、「あの人は嫌いだ」「今度は自分が、意地悪しよう」「許せない」と、考えてしまいがちです。

これでは、つき合う人が少なくなり、一人ぼっちになってしまいます。

中国の思想家・王充（おうじゅう）は、次の言葉を残しています。

「水大（みずだい）なれば魚多し」

これは、「心が広い人には、多くの仲間が集まってくる」という意味です。

ムカッとすることを、笑ってすませましょう。

笑ってすませることが出来る人は、心が広い人です。

多くの人と仲良く、支え合って生きるためには、ささいなことを気にしない、恨んだりしない広い心を持ちましょう。

ささいなことに、ムカッとする狭い心を抑え、広い心で笑ってすませましょう。

小さいことにこだわらず、広い心で生きる姿が、周りの人から愛されるのです。



チャンスは必ず来ると信じよう 729



何をやってもチャンスが来ない、と嘆く人がいます。
はたしてそのような人に、チャンスが来るのでしょうか。

おそらくそんな人には、チャンスはめぐって来ないのではないのでしょうか。
チャンスが、来ると信じていない人には、チャンスは来ないのです。
チャンスは、必ず来ると信じた人に、やってくるのです。

明治時代の実業家の岩崎弥太郎は、「チャンスとは、魚の群れと同じだ。魚の群れがやって来てから、網をはろうとするのでは、間に合わない」と述べています。

つまり、チャンスをお自分のものにするには、「チャンスは必ず来る」と信じて、しっかり準備をしておくことが、大切だと教えています。
岩崎弥太郎は、幕末の土佐に生まれ、下級武士の家に育ち、貧しい生活をしていました。

その後、土佐藩が行っていた貿易の実務を任され、後に明治政府の政商となったことをきっかけにして、実業家としての成功をつかみました。
そして、現在の三菱グループの基礎を作りました。

岩崎弥太郎は、チャンスが必ず来ると信じて、そのチャンスを生かすための準備をしっかり行っていました。
それは、算術や商法の勉強であり、人脈を広げておくことでした。
チャンスを生かし、実現するための資金も準備していました。
このような努力があり、チャンスを大きく生かしたのです。

**チャンスは、必ず来ると信じた人は、チャンスのための準備を怠りません。
そのことで、チャンスを見抜く目も、鋭くなります。**

**そうなる、チャンスを確実に自分のものにすることができるのです。
「チャンスは必ず来る」と強い信念を、持ち続けましょう。**



「忘己利他」で人のために生きる 730



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。



中身のある人になろう 731



「空樽（あきだる）は、音が高い」という、ことわざがあります。

中身が詰まった樽は、叩いても、高い音がしません。
ボンボンと低い音で、鳴り響くだけです。
一方で、中身が詰まっていない空の樽は、叩くとカンカンと高い音を立てます。
耳が痛くなるような高い音です。

このことわざでは、「空樽」とは、「中身がない人間」を指しています。

「実力がない人間」と言っても、いいでしょう。

この教えは、「ちょっとしたことで、カッとなって大声を上げたりするようなことは、恥ずかしいことだ」です。

中身がない人は、他人からちょっとバカにされたり、批判されたりすると、腹を立て、ムキになって反論し、大声をあげます。

中身がある人は、実力があり、自信を持っているので、常に平常心でいます。
他人と言い争うことはなく、相手の話をしっかりと聞き、上手に対応します。

ぜひ中身のある人に、なりたいものです。

そこで、次のことに気をつけると、中身のある人に近づくでしょう。

- ☆ 誰にでも気軽に接し、態度が平等である
- ☆ 考え方に柔軟性があり、寛大である
- ☆ 行動がぶれなくて、信頼があり、頼られる
- ☆ いつも穏やかで、優しい
- ☆ 夢・目標に向かって、日々努力している
- ☆ 常に自己研鑽に励む
- ☆ 専門的な知識・能力が高い
- ☆ 悪口・愚痴・批判を言わない

**この中で、自分が反省することや足りないことがあれば、意識して気をつけてみましょう。
きっと中身のある人に、変わっていくことでしょう。**



元気に「はい」と言おう 732



病院の待合室で、医者からの診察を待っている人がいました。
看護師が「〇〇さん診察室に、お入り下さい。」と、声をかけました。

ところが、本人からの返事がありません。
看護師は、〇〇さんがいるのか分からず、困っている様子でした。
しばらくして一人の人が看護師に近づいて来たので、〇〇さんがいること気がつきました。

看護師から声をかけられた時には、「はい」と、返事が欲しいものです。
ひよっとすると具合が悪くて、返事ができなかったのかも知れません。

最近、いろんな時・場合に「はい」と、返事をしない人がいます。

- 「〇〇さんが、発表して下さい」と、指名された時
- 「話の内容は、分かりましたか」と、聞かれた時
- 「仕事を手伝って下さい」と、お願いされた時
- 「肉の量は、三百グラムで良かったでしょうか」と、確かめられた時
- 「〇〇様のお宅でしょうか」と、電話で確認された時

このような時・場合は、返事がなければ、相手は困ってしまいます。
特に問題がなければ、「はい」と返事することで、存在や意志が伝わります。

大きな声で、元気に「はい」が、元気と意欲がよく伝わります。
もちろん「はい、発表します」「はい、十分理解できました」「はい、喜んで手伝います」と、言うことも大事です。

どんな時も、どんな場面でも、元気に「はい」と、勇気を出して、言いましょう。
あなたの元気な「はい」で、みんなも元気になります。
元気に「はい」と言える人は、相手の気持ちが分かる優しい人なのです。



運が良くても悪くてもいいことが起こる733



人は、何かに失敗すると、運が良くなかったと思います。
それは、失敗という悪いことが、起こったからです。

しかし、本当に運が良くなかったのでしょうか。
失敗することで、その原因や課題が発見でき、改善に生かすことができるのです。

中国に面白いことわざがあります。

「幸運がほほえみかける時は、良き友だちに出会う。幸運が背を向ける時は、美しい女に出会う」というものです。

幸運がほほえみかける時には、良い友だちに出会う、というのは、誰でも納得できることだと思います。

一方で、このことわざは、幸運が背を向ける時も、「美しい女に出会う」ような喜ばしい出来事が起こる、と言っているのです。

つまり、運が良い時だろうが、悪い時だろうが、人の人生には、いいことばかり起こる、ということです。

それはおかしい。

運が悪い時は、悪いことばかりが起こると、考える人が多いと思います。

例えば、車で運転中に事故に合い、大ケガをして病院に入院したとします。
そうすると、仕事ができなくて、会社に迷惑をかけることになります。
働けない分給料も、少なくなります。

家族にも心配をかけ、子どもの世話や家庭内で役割が、できなくなります。
これでは、誰でも運が悪かったと考え、落ち込んでしまいます。

しかし、本当は運が良くても、いいことが起こっているのです。

- ☆事故の原因が分かり、運転の問題点がはっきりして、安全に運転できるようになる。
- ☆職場の仲間が心配して、みんなで協力して、仕事をカバーしてくれる。
- ☆給料が少なくなり、お金の大切さに、感謝できるようになる。
- ☆家族が、家庭の仕事を分担して、励まし合いながら仲良く過ごす。
- ☆日頃から働きづめの自分を反省し、久しぶりに病院で、ゆっくりと休養ができる。

このように運が悪くても、いいことが起こるのです。

運が悪くても、運が良かったと考えることが、とても大切なことなのです。

人生は、運が良いとか悪いとか関係なく、「いいこと」が、いっぱいなのです。

自分は、どんな時も運が良く、幸せだと信じて生きると、たくさんのいいことが、起こるのです。

聞くと知識が増え自信になる 734



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、積極的に聞きましょう。

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、積極的に聞きましょう。
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 735



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、バック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。



自分への小さな約束を守る 736



約束には、二種類の約束があります。
一つは、「他人への約束」です。
もう一つは、「自分への約束」です。

他人への約束は、次の様な約束があります。

- 決められた期日までに、資料を作成する。
- 約束の時間に、そちらへお伺いする。
- 今週の日曜日は、家族でテーマパークに行く。
- 釣り仲間といっしょに、次の休みに釣りに行く。
- 借りた物を期日までに、返却する。

誰でもこのような他人への約束をします。

この約束は、比較的多くの方が、守ることができます。

他人への約束を破ってしまったら、相手から激しく非難をされるかもしれません。

信頼をなくし、場合によっては、責任を追究されることになりかねません。

ですから、他人への約束は、誰もが約束を果たすように努力をします。

自分への約束は、次の様な約束があります。

- ◎毎朝決めた時間には、必ず起きる。
- ◎一ヶ月に、一キロ痩せる。
- ◎毎週休みの時に、一時間ジョギングをする。
- ◎毎日ブログを書く。
- ◎毎月三万円を貯金する。

自分への約束は、他人への約束と違って、守れないことが多いようです。

守れなくても、誰にも迷惑をかけません。

非難されたり、責任を追究されることもありません。

しかし、何回も約束が果たせないと、自分への自信を大きく失うことになります。

自分への約束を守ることは、本当はとても大切なことなのです。

そこで、自分への約束は、最初からできないような約束を、しないようにしましょう。

意志の弱い人でも、これならできるという「自分への小さな約束」でいいのです。

☆朝出会った人に、「おはよう」の挨拶をする。

☆家庭で分担した役割を果たす。

☆毎日遅くても、午後七時までに、家に帰る。

☆仕事で困っている人を見たら、声をかける。

☆ウソをついたり、悪口を言ったりしない。

このような自分への小さな約束でいいのです。

それをきっちり果たしていくことで、自分の自信が増し、信頼が高まるのです。

必ず約束したことが、できる人にならっていくのです。

無視を絶対しない 737



人よりも優位な立場に、立ちたいと考えます。
そのために、相手を説得したり、論争したりします。
そんな人は、お互いの関わりを持ち、自己の主張を認めさせたいと思っているのです。
この人は、まだお互いの関わりがあるので、許せるでしょう。
しかし、人を無視する人を、なかなか許すことができません。
人を無視する人は、どんな人でしょう。

- 自分が偉い・絶対的と思っている。
- 直接相手と向かい合って、話すことができない。
- 相手を論争で、打ち負かす自信がない。
- 人をほめることが、苦手である。
- 自尊心が、傷つけられるのを嫌がる。

自分に自信がない人は、相手との対話より、「無視する」という行為をするのです。
どのような無視を、するのでしょ

- ☆話しかけられても、返事をしない。
- ☆手紙やメールが来ても、無視する。
- ☆他人から頼まれたことを、無視してしない。
- ☆アドバイスを受けても、無視する。
- ☆親切にされても、迷惑な顔をして、無視する。

無視される人は、大変悲しみます。
心の底から、憎らしい気持ちが、込み上げてきます。
相手を無視する人は、「相手を見下す」行為を、しているのです。
相手の言動は、自分にとって重要でなく、無視することで相手の価値を、下げたいのです。
自分に自信がないのを、自分自身が認めたくないし、相手に見せたくないのです。
まさにゆがんだ形での強がりなのです。
実をいうと、無視することは、心理学的に「攻撃行動」の一つです。
自信がないから、攻撃行動を起こすのです。

無視することは、絶対止めましょう。
無視することで、相手も自分も傷つくことになるのです。
まさに愚かな行為なのです。

無視するよりも、相手としっかり正面を向いて、話をしましょう。
気持ちをリラックスして、素直に自分の思いを伝えましょう。

心配しなくて、いいのです。
きっとあなたのことを、分かってくれることでしょう。
早く苦しみから、心を解放して下さい。

人生の「成功体験歴史年表」を作ろう 738



私は、生まれてから今までの人生の歴史年表を作っています。

その中には、特に成功体験を多く載せています。

- 二段飛びで飛んだ回数が、三百回飛べた。
- 中学校時代に普段からの成績は良くなかったけど、運良く希望の高校に合格した。
- 高校時代に教員になりたいと毎日勉強し、かなり成績が良くなった。
- 希望の大学に一点不足で、不合格となり、一年間浪人生活をして、見事合格をした。
- 一年生担任になり、一クラス四十三名の子どもを受け持ち、楽しく過ごすことができました。
- 教頭を十七年間務めることができました。
- ブログを一年以上、毎日公開している。

このような成功体験を、載せています。

思い起こせば、人生楽しいことばかりで、多くの貴重な成功体験を経験できました。

そのことが、今の自分を作り上げていて、自信にもなっています。

人生の過去の歴史には、成功体験のような素晴らしいことが、たくさんあるのです。

イギリスの首相を務めたチャーチル（19～20世紀）は、第二次世界大戦中の首相でした。

ナチスドイツの激しい攻撃を受けて、イギリスは苦境に立っていました。

そんな状況の時でも、イギリスには輝かしい歴史があることを思いだし、それを生きる誇りとする事で、希望を持ち続け、戦争を勝利へと導いたのです。

チャーチルの言葉に「未来のことは分からない。しかし、過去が、我々に希望を与えてくれるはずである」があります。

イギリスは、世界的な劇作家シェークスピアを生み出したり、産業革命を成し遂げたり、大英帝国として繁栄するなど、輝かしい歴史があり、それが大きな生きる誇りと希望になったのです。

自分自身の過去の成功体験を、思い出してみましょう。

どんな小さな事でもいいのです。

- ☆鉄棒で、はじめて逆上がりができた。
- ☆テストで、満点が取れた。
- ☆初めてのデートで、楽しく映画を見た。
- ☆大学で自分のやりたい研究に熱中し、論文にまとめることができた。
- ☆入社試験を30社受け、見事合格した。
- ☆仕事に関する表彰を受けた。
- ☆一年間お付き合いをした後、プロポーズをして、結婚の許可をもらった。

いろいろ思い出すと、たくさんの成功体験が、見つかることでしょう。

自分が生まれた時からさかのぼって、自分の歴史年表を作りましょう。

あなたの人生の「輝かしい成功体験歴史年表」が、あなたの自信になり、これからずっと、あなたを応援してくれるでしょう。

あなたは、今まで素晴らしい人生を、歩いて来たのです。

これからの未来も、希望を持ち、たくさんの成功体験をして、さらに輝かしい人生となるのです。

劣等感をバネに強く生きる 739



高校生に入学した頃の話です。

親元を離れ、高校の寮に入り、生活していました。

ゆっくりと過ごしていた所に、寮の監視をされる寮長さんが、私に近づいて来ました。のんびりとしている私に向かって、次の様な言葉を言われました。

「あなたは、今度入学した生徒の中では、入試の成績はビリだったので、しっかり勉強を頑張りなさい。」と告げられたのです。

おそらく寮長さんは、励ましのつもりで言われたのですが、言われた方は、驚き勉強に対する劣等感を、抱いてしまいました。

入学当初の成績は、勉強もしなかったので、かなり悪い成績でした。

さらに寮長さんの言葉にショックを受け劣等感で、全くやる気が起こらなかったのです。

そのうちだいに、劣等感から、寮長さんに対する怒りが、込み上げてきました。

そして、絶対寮長さんを見返してやると決心すると、不思議なことに勉強に対するやる気が込み上げてきました。

それからは、休み時間も惜しんで、必死に勉強しました。

おかげで高校での成績は、上位に位置するようになりました。

当初は、恨みを持っていた寮長さんに対して、しだいに感謝の思いに変わっていきました。

劣等感をバネにして、意欲的に勉強することができたのです。

アメリカの実業家で、鉄鋼関係の仕事で大成功をおさめたことから、「鉄鋼王」と呼ばれていた人物に、アンドリュー・カーネギー（19～20世紀）がいます。

彼は、大変貧しい家に生まれ、スコットランドからアメリカに移住しました。

そこでも学校にも行けず、家のために少年の頃から働きました。

彼は、貧乏という劣等感を、自分の人生の味方にするのを学びました。

そこで、「事業で成功して、大金持ちになってみせる」という強い願望を持つようになり、一生懸命働き、ついに「鉄鋼王」と呼ばれるまでに成功したのです。

カーネギーは、「金持ちになるには、貧乏の家に生まれることである」という言葉を残しています。

この言葉は、貧しい家に生まれた劣等感をバネにして、より良い未来を作る力に替えれば、劣等感こそ人生の力強い味方になってくれる、と教えています。

誰にでも劣等感があります。

自分の劣等感と正面から向き合ひましょう。

「劣等感があるからこそ、私は強い人間になれる」と信じましょう。

劣等感こそ、人生の宝になるのです。

劣等感をバネに、強く・逞しく生きていきましょう。

活躍する人を自分にイメージしよう 740



自分の周りに、活躍する人がいる。
この人は、とっても幸せな人です。

例えば友だちに大活躍をして、脚光を浴びてキラキラ輝いている人がいたとします。
その人を見て、「あの人が羨ましい。私には無理だ。自分が惨めだ。」と考え、自信をなくしてしまう人がいます。
これでは、幸せになりません。

一方で「あの人が、あれだけ活躍できるのだから、自分も真似をすれば、できるようになるかもしれない。あの人に追いつき、追い越せるように頑張ってみよう。」と前向きに考え、情熱を燃やせる人がいます。
こんな人は、自分のいいイメージになるので、とっても幸せな人なのです。

自分の周りにいる「活躍する人」を励みにして、「私にもできるはずだ」とやる気を高めることを、心理学では「代理強化」と呼んでいます。
「代理強化」とは、活躍している人の姿を、自分自身の将来と重ね合わせてみることで、自分自身のモチベーションを高める、ということです。

人生を前向きに切り開いていける人は、本人の意識の有無にかかわらず、この「代理強化」という心理効果を上手く使っています。
例えば、自分の職場に活躍する人がいると、その人の様子を見て、将来その人のように、生き生きと輝いて仕事をしている自分を、鮮やかにイメージできるのです。
そして、少しでもそのイメージに近づけるように、モチベーションが高まるのです。

世界で初めて動力飛行機を発明し、飛行機で飛ぶことを成功したライト兄弟（19～20世紀）は、大空を悠々と舞う鳥の姿を見て、「人間もあの鳥のように、空を飛べるはずだ」と夢を持ち、飛行機開発の意欲を高めました。
これも、ある意味で、「代理強化」と言えるでしょう。

ライト兄弟は、飛ぶ鳥を見て、「私には飛べない」と考えたのではなく、自分自身も鳥のように大空を舞っている姿をイメージし、「私にもできるはずだ」と考えたのでしょう。

このように、自分の周りで活躍する人を、自分にイメージしましょう。
すると本当にそのイメージに、自分が近づいていくのです。



何回も諦めずお願いしよう 741



格安航空券などで人気のあるエイチ・アイ・エス（H.I.S）創設者の澤田秀雄（さわだひでお）さん。

澤田秀雄氏は、赤字が続くハウステンボスを救って欲しいと、社長就任をお願いされました。

一回目をお願いされた時は、大変難しいと断りました。

二回目をお願いされた時も、一回目と同様に、キッパリと断りました。

それでこの件は、終わったと思っていました。

しかし、三回目もお願いされました。

依頼相手は、諦めなかったのです。

とうとう人の良い澤田秀雄氏は、赤字を黒字にすることは、超難解であると十分認識しながら、ハウステンボスの社長を引き受けたのです。

澤田氏の努力が実り、ハウステンボスは、黒字が続くようになりました。

誰でも誰かに、お願いをする時に、一回断られると、すぐに引き下がってしまいます。

一回だけでは、お願いする方の情熱が、伝わらないのです。

中国の歴史を描いた『三国志』に、「三顧（さんこ）の礼」という言葉が出てきます。

主人公、劉備玄德（りゅうびげんとく）は、天才的な軍師、諸葛孔明（しょかつこうめい）を味方に引き込もうと、会いに行きます。

しかし、居留守を使われて、会ってくれません。

日を変えて出直しましたが、それでも会ってくれません。

三度目に、ようやく会ってくれます。

そして、玄德の人柄に打たれた孔明は、味方になることを約束したのです。

「三顧の礼」とは、「断られても、礼を尽くして何度もアプローチすれば、相手の態度が変わることもある」という意味を表します。

相手に難しいお願いをする時は、何回も諦めずにお問い合わせください。

何回も諦めずにお問い合わせをすることで、あなたの思いや意志が伝わるのです。

十回たたけば開くドアを、九回たたいて「ダメだ」と諦めれば、すべては水の泡です。

「あと一度で成功する」と信じ、礼を尽くして、たたき続けましょう。

あなたの諦めず何回をお願いする態度が、相手の心が開くことになるのです。

何回も諦めずに足を運ぶ人は、強い願いを持ち、人間的にも素晴らしい人なのです。

相手に傷を与えない 742



ある男性は、「自分には敵が多い」と言います。物事をカッとなって、ハッキリと言いすぎるので、自分で敵を作っているつもりはないのですが、知らないうちに相手に傷を与えて、周りから恨まれ、敵視されているのです。

大変残念で、可愛そうですが、どうしようもありません。このような性格の持ち主は、自分が言ったこと、やっていることを、相手はどう感じているのか、ということに無関心なのです。

自分の言葉が、相手に傷を与えたり、自分の行動が、相手の恨みを買っていることに、気づかないのです。ですから、敵が増えてくるのです。

「ネズミ、壁を忘る。壁、ネズミを忘れず」という、中国のことわざがあります。ネズミは、壁をかじったことなど、忘れてしまいます。しかし、壁は、ネズミにかじられた恨みを、ずっと忘れません。

つまり、「人は、相手の心を傷つけたことなど、すぐ忘れる。しかし、傷つけられた方は、ずっと恨みを忘れないでいるのだから、注意なさい」という意味を、表しています。

相手に傷を与えておいて、「気づかなかった」「そんなつもりでは、なかった」「知らなかった」では、済まされません。相手に与えた傷は、一生消えないのです。

自分が言ったこと、自分がしたことを、どう相手を感じているのかを想像しましょう。そして、相手に傷を与えないように、十分注意をしましょう。日々そのように努力を積み重ねていけば、しだいに敵も減ってくることでしょう。



ほめられたら喜ぶクセをつけよう 743



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。

仕事のノウハウを他人に生かそう 744



仕事をしている人、退職等して仕事を止めている人は、大きな力を持っています。それは、仕事で培った素晴らしい知恵やノウハウを、持っているのです。

私は、学校の教員として、三十七年間学校に勤めました。その間教諭・教頭・校長として、多くの仕事を学びました。

現在は、「しあわせ塾」のホームページ・ブログで、幸せ・人生・生き方・成功の方策などを、多くの人に伝えています。これは、教員として培った知恵やノウハウを、他人に生かしてもらおうと考えて、喜んでしているのです。

このことは、自分自身の誇りや楽しみでもあり、徳を積むことにつながると思っています。ここで、江戸時代中期の禅僧・白隠にまつわる話を紹介します。

白隠が暮らしていた寺の近くには、小さな漁村がありました。あるとき、白隠がその漁村を通りかかったら、漁師を引退した初老の男が近づいて来て、こう言ってきたことがありました。「私は身体をこわして、漁師を止めましたが、そのせいで生きがいがなくなってしまいました。だから、何の楽しみもなく、毎日がつまらなくて仕方ありません」

すると、白隠は、次の様に教え諭したのです。あなたには、漁師という仕事を通して培った知恵が、あるではありませんか。その知恵を、生かしなさい。

たとえば、漁師めし（獲れたばかりの新鮮な魚介類を使った、漁師が作る料理）を作り、それを村の人みんなに、提供してあげてはどうでしょう。みんなから喜ばれますよ。

白隠のこの言葉で、奮起した初老の男は、以来、村人たちのために漁師めしを作り、それを提供するように心がけました。すると、みんなから大変喜ばれ、男は漁師めしを作ることに生きがいを、感じるようになったのです。

このように仕事で培った知恵やノウハウは、素晴らしい力があるのです。それを人のために提供することは、徳を積むことにもなるのです。多くの人から、感謝されることになります。

自分の持っている知恵やノウハウを、どんどん他人のために生かしましょう。それが、あなた自身が、生かされることでもあるのです。

悪いうわさは絶ちきろう 745



数人で、伝言ゲームをします。

はじめの人が「明日の朝からの健康診断のために、食事を抜きます」という言葉を、次の人に伝えました。

次から次に言葉を伝えて、最後には「今日の夜には病院へ行き、入院します」という言葉に変わってしまいました。

数人の伝言ゲームでも、正確に言葉を伝えるのは、難しい事なのです。

この場合は、遊びですので、問題ないと思いますが、次の様な話があります。

Aさん、Bさん、Cさん、Dさんという共通の四人の知人がいました。

あるとき、Aさんが区民検診で胃カメラを飲むことになり、そのことをBさんに伝えたことがありました。

すると、Bさんは「Aさんは、胃の調子が悪いから、胃カメラを飲むに違いない」と勝手に解釈し、そのことをCさんに伝えました。

すると、Cさんは「Aさんは、胃がかなり悪いらしい」と勝手に解釈し、そのことをDさんに伝えました。

すると、Dさんは「Aさんは、胃ガンになったらしい」と勝手に解釈し、Aさんにお見舞いの電話をすると、Aさんはビックリ仰天したというのです。

つまり、この話は「針」や「つまようじ」のような小さな話が、いつの間にか「電信柱」のように針小棒大に、しかも間違っ

て伝わってしまったのです。話したことが、驚くような話に、変わってしまったのです。

会社などにおいても、支払いが一度遅れただけで、悪いうわさが広がり、いつの間にか「あの会社は、金に困って、倒産寸前だ」ということになる可能性があります。

悪いうわさは、根拠のない場合が多いのです。

悪いうわさ（根拠のないうわさ）を真に受け止めるのは、止めましょう。

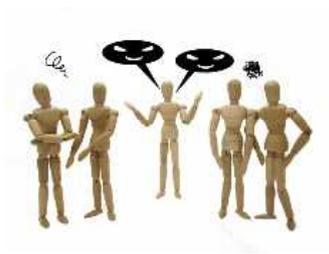
うわさが伝わる過程で、話が大きく膨らみ、悪い話になった可能性が大きいのです。

悪いうわさを信じて、そのうわさをさらに流すと、流した人も悪者になる可能性が高いのです。

みんなの幸せのために、悪いうわさは、自分できっちりと断ち切りましょう。



人から嫌われない四つの心がけ 746



人間関係が上手くいかない人は、次の様なことで悩みます。

- 人間関係が、下手だ
- 友だちが、あまりいない
- 人との話が、長く続かない
- みんなから、嫌われている
- 協力者が、いない

このような悩みを持っている人が、多くいます。

このような人は、原因が分かれば、その原因を取り除けばいいのですが、どうしても原因が分からない人が、多いように思います。

そのような人に、歌手、藤山一郎さんが、残した言葉が参考になるでしょう。

藤山さんは明るく、前向きな性格の持ち主で、たくさんの人から親しまれ、昭和の歌謡界で、広い人気を集めた人です。

藤山一郎さんのモットーが、次の四つです。

- ①頼まれ事をされた時は、できるだけ「イヤ」と言わない。
- ②ウマのあわない相手に対して、「嫌いだ」という態度を見せない。
- ③他人を「あの人はダメだ」と、決めつけない。
- ④今日できることを、明日に引き延ばさない。

この四つを心がければ、誰でも、藤山さんのように、いつも明るく笑顔でいられるようになると思います。

人から嫌われる本当の理由は、嫌われる人自身が、他の人を嫌っているのかもしれませんが、どんな人も好きになり、優しい言動を示せば、人から嫌われることはないのです。



運命の人とはどんな人 747



芸能人の中には、お互い熱烈な愛で結ばれ、結婚当初は、最高に幸せそうに見えた二人が、しばらくすると性格が合わなかった、不倫したなどの理由で、離婚することになるケースが、よく見られます。

このようなことは、芸能人に限ったことではなく、一般の人の結婚においても、同じようなケースが、見られます。

せっかく赤い糸で結ばれた二人なのに、残念でなりません。

離婚する二人は、本当の運命の人では、なかったのでしょうか。

「一途な愛」「金持ち」「外見の見た目」「社会的地位」「家族構成」「職業」などの一つの理由で、結婚が決まった場合に、離婚となるケースが、多いように思います。

結婚後も長く生活を共有できる運命の人は、どんな人でしょう。

- ☆お互いに、愛し合っている
- ☆お互いに、出会った瞬間、何かを感じた
- ☆お互いに、共通する思い出や好みがある
- ☆お互いに、会っていると安らぎがある
- ☆お互いの生き方に共感でき、協力できる
- ☆お互いの会話がない場合も、楽しくなれる

この項目を、チェックして見て下さい。

半分以上であれば、運命の人である可能性が、高いでしょう。

ほとんど該当するなら、間違いなく運命の人でしょう。

運命の人とは、自分が最も自分らしく生きられ、自然体であることができる人なのです。お互いが近くにいっても、安心して居心地良く生活できる人なのです。



自分から進んで吸収しよう 748



学校での算数・数学の授業は、主に次の様な流れです。

- ①先生が、問題を子どもに出す。
- ②子どもは、自分なりに問題を考える。
- ③子どもが、考えを発表する。
- ④子どもの発表をもとに、先生が良い答えを導く。
- ⑤まとめと練習問題をする。

このような授業を長い間受け続けます。

他の教科もほぼ同じような授業の流れです。

この授業では、子どもが考え発表することはいいのですが、先生主導であり、どうしても子どもの主体的に学ぼうとする姿勢が、弱い傾向にあります。

このような授業を受け続けた子どもは、学ぶことに対して、受け身になってしまいます。それが子どもから大人になるまで続くと、誰からか何かを教えられるまで、じっと待つだけの人になってしまいます。

これでは、自分から進んで学ぶことをしようとしません。

大人になっても学ぶことができない人に、なっているのです。

仕事などでは、考えても答えが出ないものが、たくさんあります。

答えの出ないものは、自分の足を運んでいって、尋ねるとか、いくらでも方法があるので

す。

自分から答えを出したい、なんとかしたいと強く願う志がなければ、先に進みません。

志があれば、暇を見て、自分で足を運んで、多くの人に教えを請うことができるのです。

私も次の様なたくさんのことを、学ばせていただきました。

☆理科の専門の先生の自宅を訪ね、「科学展のまとめ方」を学びました。

☆算数のベテランの先生の研究室を訪ね、「算数論文の構成」を学びました。

☆版画で有名な先生の自宅を訪ね、「木版の彫り方・刷り方」を学びました。

☆算数サークル・版画の会に参加し、「基本的な技術や子どもへの指導の仕方」を学びました。

☆休暇を取り、自費で東京開催の研究発表会に参加し、「新しい学習指導のあり方」を学びました。

このような学ぼうとする行動が、大変役に立ちました。

自分の活力のエネルギーになりました。

人とのふれあいもあり、人間的にも多くの学びがありました。

みずから海綿体のように、何でも吸収しましょう。

吸収するぞという志を、強く働かせましょう。

自分の方から進んで、吸収に行きましょう。

吸収すればするほど、成長した大きな人間になれるのです。

運が良いと信じる人にはチャンスが来る 749



心理学者リチャード・ワイズマンが、次の実験をしました。
店の入り口にわざと5ドル札を落とし、運と偶然のチャンスの関係を調べました。

【Aチーム】

このチームは、くじが当たる、数々の危機一髪を逃れてきたなど、「自分は、運が良いと思う」と答えた人たちです。

〈実践結果〉

店の入り口に、わざと落としておいた5ドル札に気づいた。
そして、店に入るなり、成功した実業家と話がはずんだ。

【Bチーム】

このチームは、よく事故に合う、恋愛が上手くいかないなど、「自分は、運が悪いと思う」と答えた人たちです。

〈実験結果〉

5ドル札に、気づけなかった。
店に入っても、誰とも話さなかった。

**明らかに運が良いと思う人と、運が悪いと思う人では、大きな差が出ました。
運が良いと思う人は、お金を手に入れ、人脈も手に入れたのです。
それに比べ、運が悪いと思う人は、お金も人脈も手に入れることが、できませんでした。**

このように、「自分は運が良い」と思っている人は、仕事でもプライベートでも、よくチャンスに気がつきます。
また、「自分は、運が良い」と思っている人とつき合っていると、さらにチャンスに恵まれやすくなります。

**「自分は、運が良い」と強く信じて、毎日過ごしましょう。
きっとチャンスが訪れ、いいことがたくさん起こり出すでしょう。**



簡単なことから頼もう 750



知っている人で、とても頼み上手な人がいます。
その人が頼むと断れずに、頼まれたことをやっけてしまいます。
はじめは簡単な頼みなので、気軽に引き受けます。
何回も頼まれるうちに、頼まれる内容が、徐々に難しくなります。
今まで何回も頼みを引き受けてきたので、難しくてもついついやってしまうのです。

頼み上手な人は、このように頼みかたのコツを知っているのです。

ここで、スタンフォード大学、社会心理学者ジョナサン・フリードマンとスコット・フレイザーの実践を紹介します。

仕掛け人は、ボランティアと称して、住宅街の家庭を訪ねました。

【Aチームの仕掛け人】

玄関先に「安全運転をしよう」という看板を設置させて欲しいとお願いする。

〈実験結果〉

17%の家庭は、承諾した。

【Bチームの仕掛け人】

「カリフォルニア州を美しく保とう」という嘆願書の署名をお願いする。(ほぼすべての家庭が承諾した)

その後2週間後に、玄関先に「安全運転をしよう」という看板を設置させて欲しいとお願いする。

〈実験結果〉

約50%の家庭は、承諾した。

【Cチームの仕掛け人】

玄関先に「安全運転をするドライバーになろう」という小さなシールを貼らせて欲しいとお願いする。(ほぼすべての家庭が承諾した)

その後2週間後に、玄関先に「安全運転をしよう」という看板を設置させて欲しいとお願いする。

〈実験結果〉

76%の家庭が、承諾した。

実験結果が、大きく違うのに驚くばかりです。

看板設置だけの頼みでは、17%の家庭が承諾し、かなり厳しい結果になりました。

次に看板とは関係ない嘆願書の頼みをして、看板設置の頼みをする、と、約50%の家庭が承諾し、効果がありました。

さらに、看板と関係の強い安全運転の小さなシールの頼みをして、看板設置の頼みをする、と、76%の家庭が承諾し、かなりの効果がありました。

このことから、何にもしようとしない子ども、家事を手伝わない夫、何でも部下任せの上司、自主的に動いてくれない部下などに、「簡単な事から頼んでみる」価値があると思います。

「自分の机だけ片付けて」「洗濯物の取り入れだけ手伝って」「今度の会議だけは、ちょっと顔を見せて下さい」「この荷物を別の場所に運んでね」など、頼んでみましょう。簡単な事を上手に頼めるようになると、自分自身が頼み上手に、変わってくることでしよう。