

# 言葉の傷は治らない 851



滑って倒れて、腕をすりむいたなら、数日で治ります。  
大ケガした場合でも、数週間から数ヶ月もすれば、治ってしまいます。

しかし、人から言われた言葉の傷が、いつまでも消えない人がいます。

- 何をするにも、一番遅くて、困った人だ。
- あなたの顔が不細工で、いっしょにいるのが、恥ずかしい。
- そんな人なら、死ねばいい。
- 今まであった人の中で、一番能力がない人だ。

このような言葉で、受けた精神的な傷は、ずっと心の中に残ります。  
なかには、そのことを思い出しては、怒りを新たにし、相手に対して憎悪の念を、膨らませる人もいます。

**スペインのことわざに、「言葉による傷は、一番治りにくい」があります。**  
**このことわざは、「相手に向かって発した、マイナスの言葉は、相手の心に、深い禍根を残すことがある」ということを、教えています。**

一度受けた言葉の傷は、なかなか治らないのです。  
ところが言った人は、言ったことを忘れている場合が、ほとんどなのです。

困ったことに、「あなたは、感性がないね」「言ったことを、すぐ覚えられない」「迷惑ばかり、かけている」など、人を傷つけることを、無意識に何気なく、口にする人がいます。  
そんな人は、傷つけられた多くの人から、嫌われ恨まれているのです。

**自分が発する一言一句に、注意を払いましょう。**  
**マイナスの言葉を決して、言わないようにしましょう。**

**人を傷つけない、あなたなりの表現方法を、工夫しましょう。**  
**優しい言葉を、上手に使う人は、誰からも好かれるのです。**



# 危険防止のABC 852



道を歩く人が、道路を渡るとき、右、左を見たつもりになって、車は来ないだろうと思ったり、車は止まるはずだと思って、自分勝手に渡ると、どうなるでしょう。

これは、大変危険です。

自転車に乗る人も、曲がり角で見ないで、待たないで、止まらないで、通り過ぎたらどうなるでしょう。

考えただけで、背筋が寒くなります。

ここで、二つの標語を紹介します。

## (歩行者向け)

危険です  
見たはず  
来ぬはず  
止まるはず

## (自転車向け)

曲がり角  
見ます  
待ちます  
止まります

標語から、思い込みで行動しないこと、安全確認をすることを、学ぶことができます。ここで、安全のための「危険防止のABC」を紹介します。

安全は

- A あたりまえのことを
- B ぼんやりしないで
- C ちゃんとやる

A、B、Cは、それぞれの言葉のローマ字の頭文字です。

安全のためには、あたりまえのことを、ぼんやりしないで、ちゃんとやるのが、危険防止になるのです。

「立ち止まる」「右・左をしっかりと見る」「気をつけながら、さっさと渡る」など、あたり前のことを、一つ一つ確実にちゃんとやれば、歩行者・自転車の交通事故は、防げるのです。

この危険防止ABCは、自動車を運転する場合にも、有効です。

工場などの危険な作業場などでも、効果があるでしょう。

常に危険防止のABC「あたりまえのことを ぼんやりしないで ちゃんとやる」を意識して、安全な生活をする、と、大きな事故に出会う可能性は、小さくなるのです。

# 火の恵みに感謝しよう 853



**キャンプファイヤーのセレモニーの言葉（一部）を紹介します。**

みなさん、目を閉じましょう。

遠い昔、人間の祖先が草原に立ったとき、私たちはただの弱いサルに、すぎませんでした。しかし、人間は、やがて火を発見し、その火で身を守り、やがて弱いサルは、強い人間になることができたのです。

私たちは、火を人間のために使ったとき、それは喜びになりました。

しかし、争いのために使ったとき、それは人間の苦しみや悲しみと、なりました。

火を使うのは、私たち人間です。

私たちは、そんな火に感謝しながら、すべての火を喜びの火にしたいと、願っています。

**セレモニーの言葉は、火を大切にするとともに、火は、感謝と喜びの火でもあることを、教えています。**

**ここで、人類と人の歴史を紹介します。**

人類が最初に手にした火は、自然火災によってもたらされたものだと、考えられています。火災によって、こうむる火傷の痛みや燃えさかる炎への本能的な畏怖（いふ）＝恐怖心を想像すると、持ち帰るのが、たとえ小さな種火であっても、大変勇気の要る大仕事であったと、想像できます。

このようにして、手に入れた火は、夜の闇を照らす「明るさ（光）」と「暖かさ（熱）」を与えてくれました。

まだ自分たちで、火を起こすことのできなかつた人類は、夜行性の獣から、身を守ってくれ身体を温めてくれる火を大切に、これを絶やさぬように、番をして守りつづけました。やがて、偶然からか、風でこすれあう木の枝から、発火するのを見た者が、自然から学び取ったものか、人類は発火の術を手に入れます。

濡いた木を横に寝かせ、その木に垂直に別の木を、当ててこすり続け、摩擦によって熱を蓄えて発火させる方法は、世界各地で行われたようです。

火を使用することが、できるようになった結果、人類はそれを用いて、食物を料理することが、できるようになりました。

食物を料理するという事は、二つの大きな効果をもたらします。

食物を柔らかくすることと、食物の中により多くのエネルギーを、与えることです。

食物が柔らかくなると噛みやすいので、そんなに大きな歯を、必要としなくなります。

食物を通じて、より多くのエネルギーが、得られることによって、大きな脳や大きな体を持つことができ、長距離の移動ができ、より頻繁に子どもを産むことができるなど、人類特有のさまざまなことが、可能になります。

また、火を使用することで、人類は夜間木に登ることなく、地上でも安全にいられるようになりました。

私たち人類は、日常的に夜間地上で寝る、唯一の霊長類です。

火があれば、危険な動物が近づいてくるのがわかるので、地上で寝ることもできます。地上に寝るということは、まさにこの 200 万年前に起こった、重要な変化のひとつだったのです。

「私たちは、火の使用と料理によって、ヒトになった」の意味は、「私たちが長い脚、完全な直立歩行、そして木登りに向かない足という、現代あるいは比較的最近の身体的特徴を、持つことになったのは、火の使用と料理によるものだ」ということなのです。

**火は、火事や森林火災など、人を不幸にすることがあります。**

**しかし、人類の歴史は、火とともに生まれ、火とともに成長発展してきたのです。**

**このような火の歴史を学ぶと、あらためて火の恵みのありがたさを、強く感じます。**

**これからは、さらに火の恵みに感謝して、生きたいものです。**

# 命を救う「明美ちゃん基金」 854



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

**この基金は、多くの人の善意による、命を救うための基金なのです。**

**今から、50年ほど前のことです。**

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

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

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

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

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

このようにしてできた「明美ちゃん基金」は、今でも続いています。

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

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

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

難病の子どもたちのよきお姉さん看護師さんとして、活躍されています。

明美さんは、結婚され、二人の子どもがいて、幸せに暮らしています。

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

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

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

# 嫌いな食べ物は「薬」と思おう 855



食事に行く時に、「嫌いな食べ物は無いから、何でもいいよ」と、言ってくれる人というのは、なんだか大人のような感じがします。

しかし、残念ながら大人になっても多くの方が、嫌いな食べ物を、持っているものです。そして、その嫌いの度合いも、「我慢すればイケる」から、「絶対無理！」まで、様々なのです。

ここで、嫌いな食べ物ランキングを、1位～5位まで、紹介します。

**第1位：苦みが原因、ゴーヤ**

**第2位：苦みや食感が嫌、ナス**

**第3位：味やにおいが強い、レバー**

**第4位：においと食感が独特、セロリ**

**第5位：給食でも避けられがち、グリーンピース**

このような嫌いな食べ物でも、「好き嫌いせずに、何でも食べなさい！」と家で、学校で怒られ続けた、子ども時代でした。

学校の給食の献立黒板には、分かりやすいように、食べ物を色分けして、書かれています。

「赤色」は、「血や肉になる食べ物」で、肉、魚、豆腐、チーズ、ソーセージ、卵、牛乳などです。

「黄色」は、「力や熱となる食べ物」で、パン、ご飯、イモ、バター、砂糖などです。

「緑色」は、「調子を整える食べ物」で、果物、野菜などです。

子ども時代は、嫌いな食べ物でも、無理をして食べていたものです。

しかし、大人になり、誰からも指導や批判をされないのが、嫌いな食べ物を避ける人が、多くいます。

飽食の時代だから、わざわざ好き嫌いを克服する気も、起こらないかもしれません。

食生活で大切なことは、偏らないでいろいろな食べ物を、少しずつ食べることです。

好きだからといって、同じような食べ物ばかり、たくさん食べていると、肥ったり、栄養のバランスを崩して、体調を壊したりします。

**若い時は元気でも、その悪影響は、ある程度歳を取ってから、体に出てきます。**

**病気になりやすかったり、病気になってしまう場合もあります。**

すべての食べ物は、健康な体をつくり、健康な体を維持するために、必要不可欠なのです。好き嫌いをそのままにしていると、必ず悪いことが、起こるのです。

毎日を健康で生き生きと、生活できるように、嫌いな食べ物でも、食べるようにしましょう。

食べ物は、人に栄養を与える、「薬」なのです。

**嫌いな食べ物でも、「薬」と思って、少し苦くても、我慢して食べましょう。**

**食べ物を、バランスよく食べることが、健康と幸せを、手に入れることになるのです。**

# 指差し呼称で安全を確認しよう 856



駅で運転手さんや車掌さんの様子を見ていると、安全を確かめるために、いつもしていることがあります。

電車が駅のホームに入って、電車を停車させると、運転手さんは、運転席の機械などを指しながら、「よし」「よし」と言って、ホームを出ます。

そして、電車の行き先や番号などを指さして、「よし」と言って確認します。

運転手さんは、ホームを通過して、屋根のパンタグラフなどの様子を確認しながら、前の運転席に行きます。

車掌さんは、車両の中の忘れ物などを、確認しながら後ろまで来て、さっき運転手さんが、確認したことを、もう一度繰り返します。

**このような確認のことを、「指差し呼称（ゆびさしこしょう）」といいます。**

**この言葉は、「指で指して、言葉で言いなさい」という意味です。**

確かめるものを指でさすことで、指先に全部の注意が集まり、声に出して言うことで、確かめが確実にできるのです。

- |              |   |
|--------------|---|
| ①確認する対象を見る   | ※対象に視点を定める（例えば、降り口を見る）                  |
| ②確認する対象を指で指す | ※指で指し、対象のみに視覚を集中する<br>（指先の降り口に、意識を集中する） |
| ③指さしたものを声に出す | ※対象の名称を声に出す（「降り口」と声に出す）                 |
| ④安全の有無を声に出す  | ※安全の有無を確認し声に出す（「よし」と声に出す）               |
| ⑤言った言葉を耳で聞く  | ※言った言葉を耳で確認する（耳で安全を再確認する）               |

このようにして、毎日の安全に、気を配っているのです。

指差し呼称を行うことは、確認の精度を向上させ、作業への意識を高めて、ミスを減らす有効な手段なのです。

誤りの確率が6分の1になり、効果を上げていることも確認されています。

指差し呼称をすると、見て指を動かす動作や自分の声を耳で聞くことで、脳の覚醒がされ、注意力が高まります。

惰性に陥らず、意識的に確認するには、有効な方法なのです。

**この指差し呼称は、医療現場や危険物取扱工場・会社などでも利用できます。**

**また、日常的に自分の家や自分自身のことにも、利用できます。**

私も「水道 よし」「電気 よし」「ストーブ よし」「戸締まり よし」と外出の際に、指差し呼称を実践しています。

すると安心して、出かけることができるのです。

**油断から、大きな火災・災害や事故などが、起こります。**

**指差し呼称で、常に安全を確認して、心配のない生活が、できるようにしましょう。**

# 身近にいる人をもっと大切に 857



**あなたは、身近にいる人を、大切にしていますか。**

- 同じ職場の同僚
- いっしょに生活している家族
- 家の近くに住んでいる人
- 近くに住んでいる友だち

このように、あなたの身近に、たくさんの方がいます。  
多くの人は、身近にいる人を、大切にしていると思います。

しかし、なかには身近な人を、あまり大切にしないで、遠くにいる親戚・幼なじみ・知り合いを、大切にしている人も、いるかもしれません。  
そんな人は、ぜひ身近にいる人を、もっと大切にしたいと思います。

**ことわざにも、「遠い親戚より近くの他人」があります。**

このことわざは、「困ったときや誰かの助けが欲しいとき、遠いところで暮らしている親類や友人よりも、身近にいる人のほうが、何かと頼りになる」ということを、教えています。

- ☆引越をするときに、すぐ手伝ってくれるのは、身近にいる人です。
- ☆失恋して落ち込んでいるときに、なぐさめてくれるのは、身近にいる人です。
- ☆仕事で助けが必要なときに、助け船を出してくれるのは、身近にいる人です。
- ☆趣味のことで分からないときに、詳しく教えてくれるのは、身近にいる人です。

このように、身近な人に助けられたり、お世話になった体験は、誰でもしているはずですが。  
残念ながら、遠くにいる人は、すぐにこのようなことは、できないのです。

**家で火事が起きた場合も、遠くの方は、物理的に火は消せないのです。  
身近にいる人は、自分にとって、とても大事な人なのです。**

**身近にいる人を、今まで以上に、大切にしましょう。  
そうすれば、困ったことなど、必ずすぐに助けてくれることでしょう。**



# 「時間は十分ある」と言おう 858



毎日の生活や仕事に追われて、慌ただしい毎日を過ごしている人が、多いと思います。そんな人は、つい「時間がない」、という言葉、連発してしまいます。

時間がない、時間が不足している、という心理状況で、行動しても上手くいきません。毎日が、時間に追われているようで、イライラが増してきます。慢性的な時間不足感思考の渦に、巻き込まれているのです。

**アメリカの鉄鋼会社の社長で、大成功した人の話を、紹介します。**

若い社長の頃に、一人の経営コンサルタントから、「忙しくならない、とっておきの方法を教えます」と、次のアドバイスを受けました。

**「時間は十分ある」と、自分に言い聞かせて下さい。  
そして、次の三つのことを、実行して下さい。**

- ①まず、明日やることを、6つ書き出して下さい。
- ②次に、それらに、優先順位の番号を、ふって下さい。
- ③あとは、明日、その番号の順番に、実行して下さい。

若い社長は、このアドバイスに従って、毎日時間は十分あると思い、計画を立て一つずつ仕事を丁寧に、進めていきました。

その後鉄鋼会社は、世界最大規模の鉄鋼会社になり、アドバイスを実践した社長は、鉄鋼王と呼ばれるように、なりました。

社長は、お世話になった経営コンサルタントに対して、感謝の気持ちを伝えるとともに、大金をプレゼントしました。

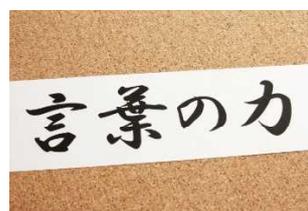
「段取り」に、しっかり時間をかけることによって、「自分にも十分時間はある」と、気づくことができるのです。

**「時間は十分ある」と、言いましょう。  
「時間は十分ある」と、自分に言い聞かせましょう。**

**気持ちが穏やかになり、余裕が生まれてきます。  
焦る必要や理由は、何もないのです。**



# 肯定的な言葉で明るくなる 859



人に言われた言葉を、耳から聞きます。  
自分にとって、その言葉が嫌な言葉であれば、感情的にムカッときます。

感情的にムカッとくると、その人に対して、嫌な言葉を言い返したり、怒ったりするような行動を起こします。  
これは、嫌な言葉が、そのようにさせているのです。

**嫌な言葉の多くが、否定的な言葉なのです。**

- あなたのことは、嫌いです。
- あなたの話は、役に立ちません。
- そんなことは、絶対ムリです。
- 不可能なことを、させないで下さい。
- このままでは、自分の人生は、お先真っ暗です。

否定的な言葉を、毎日平気で使っていると、自分の運命を、衰退させてしまいます。  
ツキを失ったり、人から嫌われたりします。  
不定的な言葉は、自分の人生を、暗くしてしまうのです。

**否定的な言葉を止めて、積極的に肯定的な言葉を、使いましょう。**

- ☆「できない」という言葉は避けて、「できる」と言う。
- ☆「嫌い」という言葉は使わない。「好き」と言う。
- ☆「つまらない」と言わない。「楽しい」と言う。
- ☆「不幸」という言葉は使わない。「幸せです」と言う。
- ☆「困った」とは言わずに、「こんなの簡単だ」と言う。
- ☆「ムリ」ではなく、「どうにかなる」と言う。
- ☆「不可能」ではなく、「大丈夫です」と言う。
- ☆「役に立たない」と言わずに、「役立つ」と言う。
- ☆「お先真っ暗」という言葉は使わない。「将来は明るい」と言う。

肯定的な言葉を、日常的に使っていると、自分の運命を、好転させていきます。  
ツキが良くなったり、人から好かれたりします。  
肯定的な言葉は、自分の人生を、明るくするのです。

**言葉とは、その使われ方によって、人の人生を左右する、言葉の力があるのです。  
ぜひ不定的な言葉を使わず、意識的に肯定的な言葉を、使いましょう。**

# 先人の生活の知恵を学ぼう 860



昔の人は、いろいろな経験から、生活に役立つ工夫を、しています。  
誰でも知らず知らずのうちに、先人の生活の知恵を、学んでいるのです。  
**ここで、具体的な先人の生活の知恵を、5つ紹介します。**

## 1つ目は、お茶の出がらしで、掃除をすることです。

普通ならゴミになってしまう、出がらしですが、実はたたみの掃除に、最適なのです。  
乾いた出がらしを、たたみに振りかけた後に、箒などではけば、すっきり汚れが落ちます。  
なかなか掃除がしにくい、和室の掃除の時に、役立ててみてください。

## 2つ目は、米のとぎ汁は、様々な用途で、使えることです。

米をといだ時に出る、濁ったとぎ汁を、そのまま捨ててしまっていないか？

実は米のとぎ汁には、様々な使い方があるのです。

肌に塗れば、美白効果が期待できますし、植物の水やりや洗髪などにも、使用できます。  
米のとぎ汁を、床にスプレーしたあとに、拭き掃除をすれば、汚れが綺麗に落ちますし、  
煮物などの材料の下茹でにも、適しています。

また、土鍋などにこびりついた、アク抜きにも、使用できるのです。

米のとぎ汁は、捨てずに取っておいて、再利用してみてください。

## 3つ目は、風邪は梅干しで、治ることです。

昔の人は、風邪を引いた時に、病院に行ったり、薬を飲むことは、あまりしませんでした。  
そのかわり、梅干しを食べることで、風邪を治っていたのです。

病院などが閉まっている時に、風邪を引いてしまった、というときなどは、梅干しを食べ  
てみては、いかがでしょうか。

## 4つ目は、風呂の水は、再利用することです。

使い終わった後のお風呂のお湯は、捨てずに再利用しましょう。

洗濯のすすぎ洗いに使用したり、外の水まきや、育てている植物の水やりなどに、利用し  
てください。

## 5つ目は、ハインリッヒの法則です。

小さなトラブルや不具合を、そのままにしておくと、いつか大きな事故に繋がってしまう、  
という教訓です。

まだ大事になっていないから、大丈夫と思って放置せず、トラブルごとに、素早く対処し  
ていくことを、心がけてください。

知っている知恵が、いくつかあったかもしれません。

これ以外にも、先人の生活の知恵は、たくさんあります。

**昔の話で、今ではそんなことしないと、バカにしないで下さい。**

**本当は、今の便利で豊かな暮らしは、先人の生活の知恵の上に、成り立っているのです。**

**先人の生活の知恵は、先人の努力と苦勞により、得られたものなのです。**

**次々に新しいものが、生まれてくる時代ですが、今でも先人の生活の知恵から、多くのこ  
とを、学ぶことができます。**

# 自分で必ず判断しよう 861



世の中で、活躍している人の特徴が、あります。  
それは、自分で考え、自分で判断している人です。

日常的に考え、判断することが、習慣化しているのです。  
しっかり熟慮し、的確に判断できるのです。

自分の判断を、人が否定する可能性があっても、自分の判断を、主張することが、できるのです。  
それだけ責任が、伴います。

世の中で、活躍できない人の特徴が、あります。  
それは、自分で考え、判断しようとしません。

日常的に人の考えに、同調するだけなのです。  
責任を負うのが、怖いのです。

**ここで、トヨタ自動車元社長、石田退三さんの言葉を、紹介します。**

トヨタでは、「獅子（しし）の子教育」という手を使って、社員を鍛える。  
（獅子の子教育とは、「獅子は、わが子を千尋（せんじん）の谷に、落として鍛える」という、故事からの言葉です）  
自然、自分の信念を、持つ社員が多くなる。  
それが昇格して、再び後輩をしごく。

いわゆる「付和雷同（ふわらいどう）」型は、まず評価されない。  
一番嫌われるのが、「盲従型」社員。  
自分の意見というものが無い。  
命令すれば、一応そつなくこなす。  
他社はいざ知らず、トヨタでは絶対に、出世できない。

部下が、問題解決の四つの方法をあげて、「課長、決裁」も、まだダメである。  
「いちいちオレに聞かずとも、自分でこうやりたいと、なぜ言わんのか」  
万事が、この調子である。  
いきおい骨っばい社員が、揃う。

**この言葉は、自分の信念を持ち、考え判断することの重要性を、教えてくれます。  
判断の善し悪しを、気にする必要は、ありません。**

**とにかく、物事を自分で、しっかり考えましょう。  
そして、最終的に自分で、必ず判断しましょう。  
このことが、自分の信念を高めることでも、あるのです。**

# 使った物はきちんと片付けよう 862



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

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

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

**曹洞宗の開祖である道元禅師が、次の言葉を、残しています。**

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

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

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

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

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

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

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

# 1日1回自分を見つめ直そう 863



今必死にやっていることが、自分の心の中にある思いと、同じ場合と違う場合では、体の変化が、大きく違ってきます。

同じ場合は、気持ち良く生き生きと行動でき、やっていることが、楽しく感じられます。違う場合は、やる気がなく、ストレスが大きくなり、病気になったりします。

人は、目の前のことに、一生懸命に取り組んでいると、自分自身のことが、見えなくなってしまうのです。

多くの人は、自分自身を見つめることが、できなくなっているのです。

**座禅とは、「自分自身と向き合う」ことだと、言われます。**

**道元禅師は、次の言葉を、残しています。**

**仏道の修行に、励むことは、  
自分自身を、よく観察することなのです。**

**この言葉は、「自分とは、どのような人間なのか、日頃から観察しなさい」ということを、  
教えています。**

☆ **どのような精神状態にあるのか**

☆ **何に悩んでいるのか**

☆ **どんなことをしたいのか**

☆ **これから、どうすればいいのか**

このようなことについて、自分自身に、問いかけるのです。

自分自身のことを、深く見つめましょう。

**いつまでも自分らしく、充実した生活を、送っていくためには、1日1回は、自分自身を  
見つけ直す時間を、持ちましょう。**

**1日の中で、5分でも10分でも、いいのです。**

**静かに自分を見つめ直すことで、心と体のバランスが、保てるようになり、前向きな生き  
方と健康を、手に入れることができるのです。**



## 少し視点を変えてみよう 864



何かに必死になって、取り組んでいる時に、途中で行き詰まってしまいます。何とか解決しようと、必死にもがきますが、良い解決策が、浮かびません。

必死になって考えることは、今までやってきた視点から、考えているだけかもしれません。今までと、同じ方向からの視点だけでは、解決の糸口は、見つからないのです。

**バックミンスター・フラーは、1895年アメリカ生まれの思想家・デザイナー・建築家・詩人です。**

「宇宙船地球号」という、ことばの生みの親です。

このことばに、込められていますように、フラーは生涯、人類の生存を、持続可能なものとするための方法を、模索し続けました。

よく知られていますものには、建築デザインのジオデシック・ドーム(フラードーム)が、あります。

東京ドームなどの、いわゆるドーム建築の先駆けで、現在も彼の考案した工法に基づいて、世界中のドームスタジアムやジオデシック・ドームホーム建設が、なされています

ここで、フラーの名言を、紹介します。

**「賢明な人は、人が見ようとしない、ゴミの山から幸運を、掘り出す」**

この言葉は、「かしこくて、物事の判断が適切である人は、誰も見ようとしない、ゴミの山から、幸運をつかむことができる」ことを、教えています。

つまり、人はいろいろな視点から、物事を見るようにすると、予想もしなかったところから、光が見えてくることを、教えています。

ある研究者が、珍しい糊（のり）を作り出したのですが、周囲の人は誰も彼を、相手にしようとはしませんでした。

なぜならその糊は、接着性のきわめて弱いもの、だったからです。

しかし、その糊は、接着剤としては使えなくても、しおりとして使えるかもしれない、と考えた人が、いたのです。

そして今、その商品は、店頭に並べられて、多くの人に愛用されています。

つまり、ある視点から見て、まったく利用価値がなくても、少し視点を変えてみるだけで、高い利用価値が、生じることもあるのです。

**一方からの視点で、判断せずに、少し視点を、変えてみましょう。**

**いろいろな視点から、物事を見ると、自分の足下の宝が、見える場合もあります。**

**常に少し視点を、変えてみる事ができれば、思考の幅が大きな人間に、なれるのです。**

# 肩書きをもっと輝かせよう 865



日本人社会は、肩書きが、好きな社会です。

いたるところに、肩書きが、あります。

**例えば、一般的な会社では、次の様な肩書きが、あります。**

**一般社員、主任、係長、課長、次長、部長、本部長（事業部長）、常務取締役、専務取締役、代表取締役社長など、役職は多岐にわたります。**

もちろんこれらは、あくまで呼称に他なりません。

極論を言えば、存在しなくても、組織は成立するのです。

しかし、なぜ役職が、あるのでしょうか。

役職や序列を、明確にすることに、大きな意義があるからです。

まず一つに、その人物がどのような人か、分かりやすいという点が、挙げられます。

その人物が、何の業務における上司なのかが、明確になるのです。

これは、肩書きの名称で呼ぶ周囲・本人ともに、メリットとなります。

役割を自覚することで、やるべき仕事や責任感が、はっきりとするでしょう。

また役職には、序列があります。

自分の現在地が分かれば、次はどの肩書きを目指せばよいのか、自覚できるでしょう。

目標意識を持たせる上でも、効果的となるのです。

肩書きの意義はあるのですが、肩書きがあれば、それに甘んじていいわけでは、ありません。

成績が悪ければ、課長から係長に、降格される場合もあるのです。

**イタリアの政治学者マキャベリーは、次の名言を、残しています。**

**「肩書きが、人間を持ち上げるのではなく、人間が、肩書きを輝かせる」**

この言葉は、肩書きにしがみつくなのは止めて、肩書きに恥じない仕事・それ以上の仕事をすれば、肩書きが輝き、それに見合った力を持つようになることを、教えているのです。肩書きを、輝かせることが、できるかどうかは、人間しだいなのです。

「ボクは係長ですから、係長以上のことは、遠慮します」と言って、係長という肩書きのカラに閉じこもって、首だけ出している人がいます。

かと思うと、係長なのに、「課長、私がやっておきますよ。課長はもっと上の立場で、見ていて下さい」と、どんどん課長の仕事を、やってのける人もいます。

そんな人は、「彼は、係長では惜しいね。次の人事異動では、課長だね」と、上司から認められるのです。

**せっかくいただいた肩書きです。**

**その肩書きをフルに活用して、部下や上司を巻き込み、積極的にどんどん仕事をしましう。**

**肩書きのカラを破り、それ以上の仕事をしましう。**

**そうすれば、マキャベリーの言葉のように、もっと肩書きが、輝いてくるのです。**

**肩書きがあなたに、大きな力を、与えてくれることにもなるのです。**

# いい仕事はいい眠りから 866



よく眠れた時は、朝から気持ちがいいです。  
昨日までの疲れがとれ、清々しい気持ちになります。

精神状態が、落ち着いていて、やる気が出てきます。  
気持ちがいい日は、仕事をするにも、エネルギーに溢れ、いい仕事が、できるのです。

逆によく眠れなかった時は、朝から気持ちが、よくありません。  
昨日までの疲れが残り、心が晴れません。

精神状態が不安定で、やる気が湧いてきません。  
気持ちがよくない日は、仕事をするにも元気がなく、いい仕事が、できないのです。

OECD加盟国の中でも、日本は、7時間22分で、最も睡眠時間が、少ないのです。  
日々の睡眠不足が、借金のように積み重なり、心身ともに悪影響のある「睡眠負債」を、  
抱えている人が、多くいるのです。  
睡眠不足を原因とした、日本での経済損失額は、全体で年間約15兆円にのぼると、言わ  
れています。

ここで、働くひとの眠り方改革、『BizSleep PROJECT』の「健康づくりのための睡眠1  
2箇条」を、紹介します。

- 第1条 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で、困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は、夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は、朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから、寝床に入り、起きる時刻は、遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

12箇条を意識して、いい眠りを、とるようにしましょう。  
いい眠りは、脳も神経も身体も眠って、休息するという状態に、なれるのです。

毎日仕事ができるため、心も体も健康でいられるためにも、いい眠りを、確保しましょう。  
いい仕事は、いい眠りからなのです。

# 成功の有無はよく練られた計画しだい

## 867



新しいことに取り組む場合に、思いつきで、行動する人がいます。  
そのこと自体は、決して悪いことでは、ありません。  
自分の直感を信じて、行動するのです。  
スピードがあり、行動力があるのです。

これは、新しく取り組むことが、今までの経験を活かせる事、簡単な事であれば、成功する場合が、多いでしょう。  
しかし、経験が活かせなかったり、難しい事であれば、思いつきの行動では、失敗する場合が、多いと思います。

つまり、思いつきでの行動であれば、計画が立てられていないのです。  
計画が立てられていても、簡単な計画だったり、十分検討されていない、計画だったりするのです。

これでは、大切な家を建てるのに、きめ細かな設計図がないのと、同じです。  
そうであれば、頑丈で工夫があり、住みやすい家を建てることは、不可能です。

**映画監督の故黒澤明は、つねづね「映画は脚本だ」と、言っていたそうです。**  
**「脚本がうまくいけば、その映画は、なかば成功したのも同然だ。しかし、脚本が悪ければ、どんな名優をもってこようと、いいカメラマンをそろえようと、その映画は、失敗する」と、言うのです。**

そんなわけで、黒澤監督は、脚本づくりに、十分な手間暇をかけた。  
温泉旅館の1部屋を借り切って、黒澤監督を含めた、3～4人のシナリオライターが、ひとつの机を囲んで、集まる。  
集まった人たちは、同時に同じ映画の同じ場面を、書きはじめる。

全員が書き終えたところで、自分の書いた原稿を、それぞれ隣に座っている人に回す。  
そして、回されてきた原稿に、手直しをして、また隣の人へ回す。  
それをくり返して、原稿が一巡してから、全員で話し合っ、決定原稿を完成させたという。

**お金と時間をかけ、脚本作りに、監督まで参加して、脚本を練りに練り上げたのです。**  
**よく練られた優れた脚本（計画）だからこそ、映画の黄金時代を、築くことができたのです。**

手間暇をかけ、納得するまで、計画を練り上げましょう。  
成功の有無は、よく練られた、計画しだいなのです。

**よく練られた計画には、あなたの願い・思い・意欲・思考が、すべて詰まっているのです。**

# 自分は運がいいと思おう 868



誰でも不幸なことが、起こったのに、運がいいと思ったことがあると思います。そんな時は、「不幸中の幸い」と、言えるかもしれません。

## ここで、運がいい二つの例を紹介します。

車を運転していた時に、見通しの悪い交差点に、さしかかりました。私は、一旦停止の標識に気づかず、徐行しながら交差点を、進もうとしていました。その時、右の方から車が交差点の中に、突っ込んできました。交差点の中央で、私の車と突っ込んできた車と、接触したのです。私や私の車は、大したことがありませんでしたが、大変なことに、相手の車が横転し、大事故になってしまったのです。

普通なら、横転した車の運転手が、大ケガか死亡するような大事故でした。しかし、幸いなことに、相手はケガ一つなく、元気でした。また、私が悪かったのに、事故に関する処分等も、ありませんでした。私は、運がいいんだなと、つくづく思いました。

大型台風が、通過したことが、ありました。強風すぎて、他の家の瓦が飛び、私の家の窓を破り、家の中まで飛んできました。そして、その瓦が、私の足や手に、当たったのです。足や手から血が流れ、大ケガをしました。

停電のため家の中は、真っ暗です。外は強風で、瓦が飛んでいて、救急車が呼べる状態では、ありませんでした。時間が経ち台風が過ぎて、病院に行ったところ、すぐ手術になり、入院とリハビリを行いました。医者の話では、命がなくなるかもしれない状態だった、とのことでした。私は、あたらめて運がいいんだなと、つくづく思いました。

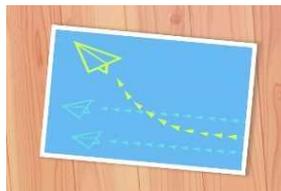
人によっては、ちょっと辛いことが起きると、すぐに「自分には運がない」と、落ち込む人がいます。そう思い込んでしまうことが、ますますその人の運命を、衰退されてしまうのです。私のように、「こんな災難に遭っても、元気に生きている。だから、自分は強運なんだ」と考えることができる人は、いっそう人生をいい方向へと、もっていくことができるのです。

世界的に有名な教育者・牧師のジョゼフ・マフィーは、次のように、言っています。

いいことを思えば、いいことが起こる。  
悪いことを思えば、悪いことが起こる。

「自分は運がいい」と、思いましょう。  
必ず運がいいことが、起こるのです。

## 誰でも火事場のバカ力はある 869



自分の能力は、高いと思っていますか、それとも低いと思っていますか。  
高いと思っている人は、それでいいと思います。

低いと思っている人は、自分には、今まで以上の能力はある、と思って下さい。  
誰でも、今自分が持っている能力以上の力が、あるのです。

**ことわざに、「火事場のバカ力」があります。**

これは、「火事の際に、自分にはあると思えない、大きな力を出して、重い物を持ち出したりすることから、切迫した状況に置かれると、普段には想像できないような力を、無意識に出すこと」のたとえです。

自分には、絶対できないようなことが、いざという時には、それができるように、なるのです。

人は、想像できないような、もっともっと大きな力を、持っているのです。

**ある女性の話です。**

**彼女には、5歳になる子どもが、いました。**

その子どもと一緒に、街を歩いている時、ビルの建設現場を、通りかかりました。

子どもは、彼女よりも、ずっと前を歩いていた、その時です。

ゴーンという大きな音が、頭の上の方から聞こえ、見上げると前を歩いている子どもの上に、落ちてきそうだった。

彼女は、「危ない！」と叫んで、次の瞬間には、走り出していた。

そして、子どもに追いつくと、子どもを抱きかかえて、安全な場所に逃げた。

幸い二人にケガは、ありませんでした。

女性は、この事件のことを、次のように語っています。

「今になって、不思議でしょうがないことが、あるんです。それは、あの時、私はどうしてあのように速く走れたのか、ということです。私は、もともと足が遅いのに、あの時は、信じられないようなスピードで、走ることができ、そのおかげで、子どもを助けることが、できたのです」と。

**このことは、なにも不思議なことでは、ありません。**

**「あの子を助けなければ」、という強い意志が、思いもかけない能力を、発揮させたのです。**

**誰にでも、不可能を可能にする、奇跡の力が、あるのです。**

**自分には、火事場のバカ力がある、と強く信じて、自分の無限の能力を、引き出しましょう。**

# 相手の望みを見抜こう 870



相手が、今何を望んでいるのか、何をしたら喜んでくれるのかについて、見抜くことができる人がいます。

見抜くことができると、相手が喜ぶような行動を、することができ、感謝されます。

逆に、見抜くことが、できない人がいます。

見抜くことができないと、よかれと思った行動が、相手から嫌われることになります。

## 俳優の故・石原裕次郎さんにまつわるエピソードを、紹介します。

あるとき、石原さんは、スタッフといっしょに、銀座の寿司屋で、食事をしたことがありました。

そのとき、石原さんは、お抱えの運転手を外で、一時間ほど待たせたのですが、寿司屋から出てくるやいなや、真っ先に運転手に、こう言いながら、特上の握り寿司を渡しました。

「一時間も待たせてしまって、悪いことしたね。お詫びに、このお寿司を家族といっしょに食べなさい。そうそう、キミのところは、小さな子どももいると聞いていたから、半分はワサビを、抜いておいたよ」

この言葉を聞いた運転手は、「私や私の家族のことまで、気にかけてくれるなんて、裕次郎さんは、なんと器の大きい人だろう」と、大いに感激したといえます。

「お抱え運転手といえども、誰だってお寿司を食べたいはずだ。でも、それがかなわない。だったら、自分が味わった愉しみを、彼には家に帰ってから、家族といっしょに、味わってもらおう」

そういう気配りを石原さんは、行動で表したのです。

## ある社長の話を、紹介します。

会社の社長が、元気のない従業員に、やる気を出してもらうために、月に何度か食事会を開いて、従業員にごちそうすることにしました。

しかし、従業員はやる気を出さどころか、どんどん会社を辞めていきました。

従業員の多くを失ったその会社は、仕事を満足にこなすこともできなくなって、経営が傾き、いつ倒産してもおかしくない状態にまで、なってしまったのです。

完全にツキに、見放されてしまったのです。

「せっかく、うまい飯を食わせてやったのに、どうして恩をアダで、返すようなことをするんだ」

これが、社長の言い分でした。

しかし、その社長は、従業員たちの気持ちを、まったくつかんでいなかったのです。

「食事をご馳走してくれる、お金があるんだったら、給料を上げて欲しい。こんな低い給料じゃ、やっていけないよ」

これが、従業員たちの本音だったのです。

社長の親切心は、相手にとっては、ただの迷惑だったのです。

**石原さんも社長も、よかれと思ってやっています。**

**石原さんは、相手の望みが、見抜ける人なのです。**

**社長は、相手の望みが、見抜けない人なのです。**

**相手の望みを見抜くことができれば、本当に相手が欲していることを、提供することができるのです。**

**相手の望みを、見抜きましょう。**

**相手の望みがわかる人は、ツキを得るチャンスも、広がるのです。**

# 先出しジャンケンで人間関係良好 871



ジャンケンでは、後出しの人が、勝ちます。  
何故なら、勝つために先出しの手の形を、観察します。  
そして、後出しの人は、それに勝つための手の形を、出すのです。  
先に出す人が負けて、後に出す人が、必ず勝つのです。

**これを人間関係に、当てはめてみましょう。  
後出しの人は、次のような対応をします。**

- 相手が、優しくしてくれるのだったら、こっちも優しくしよう
- 相手が、謝ってくれら、こっちも謝ろう
- 相手が、仲良くしてくれるなら、こっちも仲良くしよう

このように相手の対応を見て、自分の対応を、決めるのです。  
後出しジャンケンのような態度では、人間関係が、悪くなるばかりです。

**先出しの人は、次のような対応をします。**

- ☆相手より、自分から先に、優しくしよう
- ☆相手より、自分から先に、謝ろう
- ☆相手より、自分から先に、仲良くしよう
- ☆相手より、自分から先に、好きになろう

このように自分から先に、行動を起こすのです。  
先出しジャンケンのような態度は、人間関係が、良くなるばかりです。  
相手も大変喜んでくれることは、間違いないでしょう。

**いつも後出しジャンケンの人は、ぜひ先出しジャンケンに、変えましょう。  
先出しジャンケンで、人間関係は、良好なのです。**



# 人生の幸福感はどのくらい 872



目を閉じて、思い浮かべて下さい。

目の前に、リンゴの木があります。

さて、この木には、今どれくらいのリンゴの実が、ついていますか。

次の中から、選んでください。

また、そのリンゴの実は、熟しているでしょうか。

それとも実が、なったばかりですか。

**①リンゴが、1つもなし**      **②リンゴの数は、2、3個**

**③リンゴの数は、4個から10個ぐらい**      **④リンゴは、たくさんなっている**

どれを選んで、いただいたでしょうか。

この心理テストの解答には、「現在の生活に、どれだけ満足しているか」が表れています。

リンゴの実の数は、自分の生活、または人生に対する幸福感、充実感です。

また、熟しているリンゴの数は、目標の数、目標への道のりを表します。

**①リンゴが、1つもなし**

現在の生活に、満足していない状態です。

理想が高かったり、欲求が高い人は、それに見合う生活を求めてしまうために、なかなか満足を、得られません。

リンゴが1つもなくて、木が枯れているようであれば、孤独感を強く感じている状態だと、考えられます。

**②リンゴの数は、2、3個**

満足はしていないけれど、とりたてて不満もない、可もなく不可もなくという状態です。

小さな喜びを、たまに感じる事があれば、それで満足できる人です。

**③リンゴの数は、4個から10個ぐらい**

この答えを選んだ人が、もっとも多いのではないかと思います。

現在の生活に、不満はあるけれど、まあまあ満足しているという人です。

**④リンゴは、たくさんなっている**

リンゴが多ければ多いほど、楽しみや満足度も多いでしょう。

現在の生活に満足し、よい人たちに、囲まれています。

リンゴの数は、満たされている欲求の数であり、受けている愛情の量でもあります。

大きく生え茂った木に、リンゴの実をいっぱい想像した人は、愛情豊かな家庭で、育てている人です。

また、リンゴの数、その熟し方は、目標の段階を表します。

リンゴの実全部が熟しているのは、目標はほぼ達成していて、現在は十分満足している状態です。

リンゴの実の一部だけが、熟しているのは、目標のいくつかは、達成しているということです。

熟している実の方が少なくても、今後目標が、次々と叶う可能性があります。

私は、④を選び、リンゴはすべて熟していて、食べ頃のリンゴを、想像しました。

楽しみや満足度、目標の達成度が高く、人生が幸福感で、いっぱいなのでしょう。

ありがたいことで、「しあわせ塾・ブログ」のおかげだと、感謝しています。

**みなさんは、心理テストの結果、人生の幸福感は、どのくらいでしたか。**

**③や④が、多かったのでは、ないでしょうか。**

**①や②の人も、心配はいりません。**

**意識を少しプラスに変えるだけで、人の人生は、大きく変わるのです。**

**「しあわせ塾・ブログ」で、さらに学んでいただければ、ありがたいです。**

# よくない口ぐせに気をつけよう 873



人と話をしている時に、この言葉をよく言われると、嫌だなと思ったりします。

その人は、よくない言葉を使うのが、口ぐせになっているのです。

「なくて七くせ」と言いますが、口ぐせもまた、本人は気づかずに、言っていることが、多いものです。

その何気ない口ぐせにも、その人の性格や意図が、隠されているのです。

**ここで、よくない口ぐせを、紹介します。**

## ①「でも」「しかし」

反論する時に使われますが、これを多用する人は、疑い深い人や、物事を否定的・批判的に考える人が、多いです。

物事に否定的で、理屈っぽい人という印象を、与えます。

## ②「一応」「とりあえず」

「やります！」ではなく、「一応、やってみます」「とりあえず、やってみます」という言い方は、若い世代によくみられます。

失敗した時の予防線を、張っておく言葉でもありますが、この言葉をよく使う人は、責任感のない人に、多いようです。

## ③「絶対にそうだ」「100パーセント~だ！」

黒か白かだけで判断する、極端な考え方の人や、完璧主義者が、よく使う言い方です。

ふつうの人は、かなり確信を持っていることでも、100パーセントとは、なかなかいい切れないものです。

自分の意見は、絶対に正しいという思い込みの強い人で、頑固者だといえます。

## ④「どうせ~」「しょせん~」

「どうせ俺の意見など、聞いてくれやしない」「しょせん、俺には、たいした才能はない」などの言葉を、よく使う人は、物事を悲観的に、考えるタイプです。

物事を悪い方、悪い方へと考え、失敗することを恐れて、結局は何の行動も起こしません。チャンスや運が、舞い込んできても、自分に烙印を押して、行動することを、放棄しているのです。

## ⑤「あの時、こうしておけば・・・」

過ぎたことを、振り返っては、「ああ、あの時、こうしておけばよかった・・・」と、クヨクヨ悩む人がいます。

「自分にとって、大きなチャンスだったのに、断ってしまった」「自分の方から、謝っていれば、彼女と別れることもなかった」というように、自分が別の行動を取っていれば、結果は違っていたと、言いたいのかもかもしれませんが、もともと消極的で受け身のゆえ、どんなチャンスが舞い込んできても、それを逃してしまうことが、多いようです。

## ⑥「やっぱり・・・」

「やっぱりね」「やっぱり、そうだったでしょ？」というように、後になって、この言葉を使いたがる人は、自己主張が強く、負けず嫌いです。

会話でも主導権を握りたがる、仕切り屋タイプです。

他人の情報も、把握していないと不安になり、初めて聞いたことでも、「知ったかぶり」をしたがる傾向があります。

世話好きですが、一步間違えれば、押しつけがましい印象を与えるため、周囲の人たちからは、うっとうしがられることも、多いでしょう。

**不思議なもので、このような口ぐせで、その人の性格が、わかるのです。**

**もちろん自分の性格も、同じです。**

**よくない口ぐせに、気をつけましょう。**

**よくない口ぐせを、いい口ぐせにできれば、よりよい性格に、変われるのです。**

# 7つの健康生活習慣を実践しよう 874



**健康生活のためには、毎日の健康生活習慣が、とても大切です。**

肥満症や高血圧、また糖尿病などの生活習慣病は、食習慣（エネルギーや食塩のとりすぎ、飲酒など）・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方などの生活習慣にも、大きく関わっていることが、知られています。

生活習慣について、40年以上前に行われた研究結果から、「ブレスローの7つの健康生活習慣」として、広く世界に、知られているものがあります。

ここで、「ブレスローの7つの健康生活習慣」を、紹介します。

- ①朝食は、毎日食べる
- ②間食は、しない
- ③適正体重を保つ
- ④タバコは、吸わない
- ⑤飲酒は、適度、もしくはしない
- ⑥定期的に、運動する
- ⑦毎日、7～8時間の睡眠をとる

これは米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を、調査した結果に基づいて、提唱されています。

そして上記の7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に、影響することが、わかっているのです。

例えば45歳の男性において、7つの健康習慣のうち6-7つを、実施している人の場合は、あと約33年生きられるが、実施していない、もしくは3つ以下を実施している人の場合には、あと約22年しか生きられない、といった具合です。

注意しなければいけないことは、毎日健康生活習慣の実践をしていた人でも、ある時期から仕事が、忙しくなってしまう、徐々に生活が、変化してしまう場合があります。

- 仕事が忙しく、残業続きで、睡眠不足と運動する時間が、なくなる
- 寝不足の上に、時間がないので、朝食を食べずに、仕事に行く
- 朝食を食べていないので、お腹が空き、間食が多くなる
- 運動せず、間食が多く、太ってしまう
- 仕事の忙しさが、ストレスになり、喫煙・飲酒の回数・量が増える

このように仕事が、忙しくなるという1つの変化が、生活の様々な部分に、影響を及ぼし、悪循環が起こるのです。

そして、一度止めてしまった良い習慣を、再び生活に定着させるのは、難しくなるのです。

**健康で、長生きしましょう。**

**そのためにも、「7つの健康生活習慣」を、実践しましょう。**

そんなに難しいことでは、ありません。

仕事などの状況の変化にも、十分気をつけながら、習慣を継続させていきましょう。

# 若くても価値ある人間です 875



自分より若い人に対して、次のような言葉を、言う人がいます。

- 若い人は、考えが浅すぎる
- 若い人は、経験がなく、大事な仕事は、任せられない
- 若い人は、仕事への情熱が、なさすぎる
- 若い人は、口だけ達者で、困る

このように若いというだけで、相手をバカにしたり、ダメだと決めつける人がいます。これは、明らかに年齢を理由に、人を差別しているのです。

ここで、道元禅師の言葉を、紹介します。

「三歳の子どもには、仏法など、理解できない」と、見なし、  
「三歳の子どもの言うことなど、幼稚な内容だ」と、考えるのは、  
愚かなことです。

仏教の目的は「人間の真実」を、見極めることです。  
しっかりと「人間の真実」を、背負って生きているのですから、  
決して無視できません。

相手の年齢や、経験年数を理由に、相手の意見に、真剣に耳を傾けない人が、多くいます。しかし、どんなに若くても、素晴らしく価値がある人間なのです。年齢に関係なく、相手の意見に、真摯に耳を傾けたり、相手の価値を、認め尊重することを、道元禅師の言葉は、教えています。

実際に、ヒットしている商品に、若い人のアイデアが活かされるものが、多くあります。若い人が、企業を立ち上げ、大成功している企業が、たくさんあります。若い人は経験がない分、常識にとらわれない、新鮮でユニークな発想が、できるのです。

若い人は、価値がない人間だと、決めるつける人は、強く反省しましょう。  
若くても、素晴らしく価値ある人間なのです。



# 心の健康を維持しよう 876



人は、不思議な生き物です。  
心の感情で、大きく左右される、動物なのです。  
同じことをやるにしても、心の感情しだいで、結果は全く違ってくるのです。

Aさんは、いつも明るく、元気がいい人でした。  
仕事も前向きで、どんな仕事でも、熱心に取り組む人です。

ところが、急にAさんの元気が、なくなったのです。  
仕事も消極的で、なかなか仕事が、手につかなくなったのです。  
周りの人は、Aさんの変化に、気づいたのですが、Aさん自身は、気づいていませんでした。

Aさんは、身体はいたって、健康なのですが、心の不安がありました。  
遠くにいる自分の親が、病気になり、病院に入院したのです。

そのことが、毎日気になり、心が憂うつに、なっていたのです。  
それで、仕事が手につかなくなって、しまったのです。

このように、心の感情の状態しだいで、人は大きな行動の変化が、起こるのです。  
幸いなことに、その後Aさんの親が、退院したので、Aさんの元気も、戻ってきました。

**イギリスの劇作家・詩人のシェークスピアは、次の名言を、残しています。**

**心が愉快であれば、終日歩いても、疲れませんが、  
心に憂いがあれば、わずか数キロでも、疲れる**

心の健康は、身体健康以上に、重大な問題です。  
肉体の病気は、病院で治療することができますが、心の病は、そうはいきません。

**このところ、疲れやすくなったとか、通学・通勤するのに、苦痛を感じるようになったと  
いう症状が、表れてきたら、危険信号です。**

**心の不安を探しだし、不安解消の手立てを、講じてみましょう。  
不安がなくなれば、また元気になるのです。**

**自分の心の状態を、たえずチェックしましょう。  
そして、心の健康を、維持しましょう。  
心が毎日ウキウキして、楽しければ、身体も元気で、実り多い毎日が、過ごせるのです。**

# 正直すぎて相手を怒らせない 877



**正直に生きることは、正しいことです。  
しかし、どんなことでも、どんな時にも、正直すぎてしまう人がいます。**

自分が、言わないでいいことでも、相手に正直に話します。  
相手が、聞きたくないことでも、相手に正直に話します。  
正直すぎて、時には相手を、怒らせる場合があります。

**ここで、ある夫婦の話を、紹介します。**

最近太りぎみであることを、気にしていた妻が、ダイエットを始めたのです。  
そして、一月経ちました。  
しかし、夫には、妻はちっとも痩せたようには、見えませんでした。  
そこで、正直に「本当にダイエットしているの。太ったままじゃない」と、言ってしまったそうです。  
すると妻は、カンカンに怒ってしまい、その後何日か、口もきいてくれなかったそうです。  
夫は、「正直に本当のことを言ったのに、なぜ怒るんだろう。自分が悪いんじゃない。怒った妻のほうが、悪いのだ」と、怒っていました。

これは、夫の言うように、悪いのは妻のほうでしょうか。  
むしろ夫のほうが、ずっと悪いことをした、とも考えられます。  
妻が太っていることを気にして、ダイエットを頑張っているのに、「正直に本当のことを、言う」のが、いつも正しいとは、限らないのです。

**次のように、平気で正直に、言う人がいます。**

- ☆妻が工夫して料理を作ったのに、「今日の料理はまずい」と正直に言う。
- ☆友だちが、仕事が終わって急いで、待ち合わせの場所に来たのに、「すごく遅かった」と正直に言う。
- ☆部下が、必死になって、頼まれた報告書を作成したのに、「内容がひどすぎる」と正直に言う。
- ☆新しく会社に入った女性を見て、「今度の女性は、可愛くないね」と正直に言う。

このように、相手のことや相手の気持ちを考えずに、正直に自分が思ったことを、言ってしまう人が、いるのです。  
このようなことは、心の中に思ったとしても、相手に言わないほうが、いいのです。  
もちろんできれば、心の中に思わないことが、いいでしょう。

**正直なことでも、相手を傷つけてしまう言葉なのです。  
言う前に、もっと相手の心や気持ちを、想像してみましょう。**

**正直すぎて、相手を怒らせないように、しましょう。  
相手の喜ぶ顔が、見られるような言葉が、いいのです。**

## 今の現状でできることを努力しよう 878



自分が置かれている現状を、嘆き悲しむ人がいます。

- こんなくだらない仕事なんて、やってられない。もっと自分の才能を、生かせる会社へ転職したい。
- こんなに給料が安いのなら、あまり仕事を、頑張る必要はない。
- あの人と一緒にいたのでは、私は幸せになれない。もっと自分の思い通りにできる、別のパートナーのもとへ、行きたい。

このように、不平・不満を、言う人がいます。  
不平・不満を、言い続けても、何一ついいことは、ありません。

不平・不満を、言うような人は、別の仕事を見つけたり、別のパートナーとの出会いが、あったとしても、またそこで同じように、不平・不満を、言い始めるのです。  
思い切って、今の現状を変えても、結局は同じような結果に、なるのです。

今自分が、置かれている現状を、選んだのは、自分の責任なのです。  
自分で考え、自分で決めて、今の現状に、自分がいるのです。

ここで、道元禅師の言葉を、紹介します。

**魚は、水から離れず、  
鳥は、空から離れることは、ありません**

この言葉は、「魚は水の中で、生活に満足し、空を飛びたいとは、思いません。鳥は一生懸命に、空を飛ぶことに集中し、水の中を泳ぎたいと、考えません。そのように人間も、自分が現在いる環境の中で、やるべきことに集中して、全力を傾けなさい。そうすることでしか、自分の人生を、切り開いていくことはできない」と、教えています。

今の現状から、逃げようとするのは、止めましょう。  
不平・不満を言っても、ますます気持ちが、落ち込むだけです。

**今の現状の中で、できることを、努力しましょう。  
今できることに、集中しましょう。**

**今の現状が、あなたが活躍できる、場所なのです。  
あなたが輝き、明るい未来が、開ける場所なのです。**

# 人に求めすぎない 879



自分ことは、さておいて、人に対して、求める人がいます。  
そんな人は、無意識に求める言葉を、言っているのです。  
無意識に、口から出てしまった言葉が、実はホンネだったりするのです。

次のような言葉を、言う人がいます。

☆「もっとしっかりして」

積極的に決断・行動するリーダーシップを、求めています。

☆「頭がどうかしたんじゃないの？」

頭のよさ、頭の回転のよさを、求めています。

☆「気がきかないね」

気配りができる、気持ちを察してくれる、気づかってくれることを、求めています。

☆「もっと格好に気を使ったら？」

清潔感やセンスのよさを、求めています。

☆「冷たいね」

優しさや包容力を、求めています。

☆「細かい人ね」

細かいことにこだわらず、大らかさを、求めています。

☆「ケチ！」

気前のよさなど、経済力を、求めています。

このような言葉で、人に対して、求めているのです。  
知らず知らずのうちに、相手に対して、こうあるべきと、求めているのです

しかし、このような言葉は、言われた人が、バカにされているように、感じます。  
言って欲しくない、言葉なのです。

人に求めたい時は、「気がきかないね」と、言うより、「もう少し気を、きかせるといいよ」と、励ましたら、いいでしょう。

「冷たいね」と、言うより、「優しくしてね」と、甘えたら、いいでしょう。

人をバカにしたような言葉で、人に求めすぎないように、しましょう。  
本当の心は、自分を偉く見せたいのかも、しれません。  
相手の心に、届かない言葉は、相手を変えることは、できないのです。

# 一生幸せのために心を磨こう 880



誰もが、一生幸せで生きたいと、願っています。  
一生幸せのためには、どんなことが、大切でしょうか。

- 身体を磨くこと
- 頭を磨くこと
- 心を磨くこと

この3つを磨くことは、大切なことです。  
健康な身体作りをすること、生き抜くための知恵をつけること、強くて逞しい心を持つことが、一生幸せに生きるために、欠かせません。

しかし、この3つの中でも、特に重要であるにも関わらず、なかなか磨こうと、努力しないことがあります。  
それは、心を磨くことです。

ここで、イギリスのことわざを、紹介します。

- 1日だけ、幸福でいたいと思うなら、床屋に行くがいい。
- 1週間だけ、幸福でいたいと思うなら、結婚するがいい。
- 1ヶ月だけ、幸福でいたいと思うなら、新しい馬を、買うがいい。
- 1年だけ、幸福でいたいと思うなら、新しい家を、建てるがいい。
- 1生涯、幸福でいたいと思うなら、正直な人間に、なることだ。

このことわざは、人間にとって、正直というのが、一番大切だということを、教えています。  
行動や物ではなく、正直であれば、1生涯幸福で、いられるのです。

正直とは、心のあり方なのです。  
正直を手に入れるためには、心を磨かなければいけません。

一生幸せのためには、心を磨くことが、必要なのです。  
心を磨くことで、一生幸せ感を、維持できるのです。

毎日「心を磨く」を、意識した生活を、過ごすようにしましょう。  
人生は、心しだいなのです。



## 7つの絆で夫婦仲良く 881



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

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

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

20代の夫婦の絆は「愛情」・・・愛があれば、それで十分。

30代の夫婦の絆は「希望」・・・まだ相手に、希望を託しています。

40代の夫婦の絆は「忍耐」・・・いろいろあっても、我慢です。

50代の夫婦の絆は「諦め」・・・こんなはずでは、なかったが・・・。

60代の夫婦の絆は「感謝」・・・ようやくこの気持ちが、出てきます。

70代の夫婦の絆は「労（いたわ）り」・・・お互い老化が、始まります。

80代の夫婦の絆は「墓参り」・・・どちらかが、欠けてくる頃です。

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

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

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



# 悪いことをしたら叱ろう 882



人に対して、優しくすること、許すことは、大切なことです。  
しかし、このことは、人に対して、甘やかすことになります。

時には人に対して、厳しく接することも、本当の意味での、優しさや思いやりなのです。  
人が悪いことをした時には、しっかりと叱ることも、大切なことなのです。

ここで、イソップ物語の「盗みをした子どもと母親」を、紹介します。

あるとき、1人の子どもが、おもちゃを盗んで、家に帰ってきました。  
母親は、子どもを叱るどころか、ほめたので、子どもはそれをいいことに、いろいろな盗みを働き、やがて札つきの大泥棒に、なりました。

だがついに捕まり、裁判の結果人民広場で、死刑が宣告されました。  
駆けつけた母親が、「なんでこんな子どもに」と、嘆いた声を聞いて、息子は母を呼び、いきなり母親の耳たぶをかじり、かみ切りました。

息子は、いいました。  
「私が初めて、おもちゃを盗んだとき、なぜ、あなたは、叱ってくれなかったんだ。あのとき、叱ってくれたら、私はこんな人間に、ならなかった」と、ハラハラと涙を流した、といます。

この話は、悪いことをしたことに対して、甘やかすのではなく、しっかりと叱ることの大切さを、教えています。  
母親が、しっかりと叱り、盗みはいけないことを、教えていたら、こんなことは、起こらなかったのです。

人は、誰でも時々善悪の判断が、つかないときがあります。

- ☆人の物を、許可なく借りた。
- ☆お金が欲しいので、人から欺し取った。
- ☆与えられた仕事を、してないのに、終わったと、ウソをついた。
- ☆弱い人を、いじめた。
- ☆勝手に人のメールを、見た。

このようなことなど、悪いことをしたら、叱りましょう。  
人は、叱られることで、悪いことだと、認識できるのです。  
悪いことをしたことに、反省し、心を入れかえることも、できるのです。

叱ることは、人を育てることなのです。  
人に対する、優しさなのです。

# 新入社員への7つのシン 883



毎年会社に、新入社員が、入ってきます。  
新入社員は、希望に胸を弾ませ、楽しみに会社生活を、過ごすこととなります。

**そんな新入社員に、贈りたい言葉、「7つシン」を、紹介します。**

**第1は、この「新」です。**

新鮮な感覚を、いつも持ち続ける「新」です。

**第2は、この「真」です。**

ウソやゴマカシのない、真実一路の「真」です。

**第3は、この「伸」です。**

自分を伸ばすために、努力する「伸」です。

**第4は、この「親」です。**

親しみを持たれる人、親切な人、そして親の恩に感謝する人間。  
その「親」です。

**第5は、この「信」です。**

人間で、いちばん大事な「信用」の「信」です。

**第6は、この「進」です。**

世の中は、日進月歩です。  
常に前進する「進」です。

**第7はこの「心」です。**

真心がこもる人、それを願う「心」です。

このように、いろいろなシンが、あります。

どれもとても大切な、シンなのです。

新入社員は、この「7つのシン」を意識して、それぞれの職場で、頑張ってもらいたいものです。

**新入社員だけでなく、今いる社員も、もう一度7つのシンの意味を、振り返りましょう。  
この言葉は、人の心に、希望と情熱を、もたらすのです。**



# さわやかな「ノーサイド精神」 884



今の社会は、競争社会です。  
会社と会社が、争ったり、人と人が、争ったりします。

同じような新商品の開発と商品化に向けて、会社と会社が、激しく競い合います。  
会社で仲良かった二人が、出世の競争に巻き込まれ、お互い争ったり、批判したりすることが、起こります。  
スポーツでも、同じ高校の野球部仲間であった二人が、大学では、敵味方の関係になって、対立したりします。

人は不思議なもので、いったん対立関係ができると、いつまでも心のわだかまりが消えず、お互いを許すことができない関係が、継続してしまいます。

**ここで、ラグビーの話を、紹介します。**

野球などのスポーツは、試合終了を、「ゲーム・セット」といいますが、ラグビーはなぜか試合終了を、「ノーサイド」と呼びます。  
レフリーが、試合終了を告げるため、笛を吹き、両手を高々と挙げる、その瞬間が、「ノーサイド」なのです。

**ラグビーの仲間たちによれば、どんな宿敵、どんなライバルであろうと、その瞬間から、友だちになる。  
これが、「ノーサイド」の精神だと、誇らしげにいます。**

事実彼らは、ゲームが終わると、左右に分かれずに、一緒に風呂に入り、汗と涙を流しあい、みんなで酒をくみ交わして、友情を深めるのだそうです。

**会社と会社、人と人との争いは、ほんの一時なのです。  
いつまでも過去のことに、とらわれているのは、止めましょう。**

**人生には、このさわやかな「ノーサイド精神」を、生かしていきましょう。**



# 理想の男女はどんな人 885



21世紀を生きる、理想の人は、どんな人でしょう。  
いろいろなことが、想像できると思います。

ここで、男性なら「3V」、女性なら「3S」と、ある雑誌に書いてありました。  
そこで、参考までに、紹介します。

## (男性)

### 第1のVは、「ビジョン」です。

しっかりとした夢、理想、目標を、持つことです。

### 第2のVは、「バイタリティ」です。

旺盛な活力、たくましい実行力が、なければいけません。

### 第3のVは、「ボイス」です。

「声」と、思われるかもしれませんが、「説得力」を、意味します。

## (女性)

### 第1のSは、「スマイル」です。

いつも笑顔で、生き生きとしています。

### 第2のSは、「サポート」です。

進んで支えたり、協力したりします。

### 第3のSは、「サービス」です。

家庭だけでなく、社会に対しても、奉仕の精神で、行動できる人です。

男女の多様化の時代に、すべては当てはまらないかも、しれません。  
しかし、生きる上で、大切なことでは、ないでしょうか。

簡単なようですが、本当に身につくまで、時間がかかります。  
少しでも、「3V」「3S」に、近づけたらと、思います。



# まず自分が動こう 886



社員が、一生懸命仕事をしない職場が、ありました。  
様子を見ていたら、社長がのんびりしていて、あまり働いていませんでした。

社長は、社員にやる気を出すような言葉を、話します。  
しかし、言葉だけでは、社員は働こうとしないのです。

社員が、働かない理由は、簡単です。  
社長が、あまり動かないから、社員も動かないでいいのだと、思っているのです。

ここで、**連合艦隊司令長官・山本五十六の名言を、紹介します。**

**やってみせ  
言ってみせて  
させてみせ  
ほめてやらねば  
人は動かじ**

この名言は、第1に「やってみせ」を、述べています。  
自分が手本となって、まずやってみることが、人を動かす大切なことなのです。

**赤字会社の再建を頼まれて、見事に再建を果たした、社長がいました。  
その社長が、再建の秘密を、次のように、話していました。**

「二宮尊徳の教えに、従ったままです。尊徳はある人に、人使いのコツを聞かれたとき、桶に水をいっぱいみなぎらせ、棒きれで水をグルグルと回しました。やがて水がひとりで、回りはじめますと、棒きれを水の上に、のせました。すると水は棒きれをのせて、一緒に回ったのです。水は社員です。棒きれは、社長です。社長が最初自ら回れば、やがて社員が、社長をのせて、回りはじめます。いうならば率先垂範を、しただけです」

**この社長は、率先垂範（人の先頭に立って、物事を行い、模範を示すこと）が、大切であることを、教えています。  
まず社長自ら動けば、自然と社員も、動くようになるのです。**

**このことは、社員であっても、同じことです。  
まず自分が、積極的に動きましょう。  
進んで自ら動くことで、周りの人も、動き始めるのです。**

**もし今、周りの人が、動いていないなら、あなたが、動いていないのかもしれませんが。  
自ら動くことでしか、道は開けてこないのです。**

# 健康な睡眠をしよう 887



睡眠時間は、生きている時間の3分の1を、占めています。  
よく眠ることは、健康維持に、欠かせません。

睡眠不足から、イライラしたり、不安になったりなどします。  
昼間に眠くなり、身体が思うように、動かせなくなり、昼間の活動に支障をきたす場合、  
あります。

大人の3分の1は、時々不眠になり、10～15%は、慢性的な不眠になっています。  
高齢者の4～5人に1人は、不眠と言われ、睡眠薬を利用している人も、多くいます。

ここで、渡辺範雄・京都大学准教授による「健康な睡眠のための10ヶ条」を、紹介します。

- 1 睡眠時間は、人それぞれ
- 2 定期的に、運動しよう
- 3 寝室を快適にし、光や音を遮断
- 4 寝室を、快適な温度に保つ
- 5 規則正しい、食生活をする
- 6 カフェイン入りの物は、午後3時まで
- 7 就寝前の2時間や夜中は、飲酒しない
- 8 就寝前の2時間や夜中は、喫煙しない
- 9 昼間の悩みを寝床に、持ち込まない
- 10 眠ろうと、頑張らない。夜中に、時計を見ない

私も、なかなか眠れない時が、ありました。

そこで、この10ヶ条を参考にして、「定期的に運動する、夕方コーヒーは飲まない、飲酒をしない、眠ろうと頑張らない」に、取り組んでみました。

すると、夜にしっかりと眠ることができ、十分な睡眠時間を、確保することが、できました。

ちょっとした日常生活の見直しで、健康な睡眠が、保てるようになります。  
この頃なかなか眠れないな、と感じる方は、ぜひ実践してみてください。



## 0. 1秒の奇跡の命 888



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

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

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

宇宙のはじまり → 1月1日

銀河の誕生 → 1月11日

地球の誕生 → 8月31日

人類の誕生 → 12月31日20時48分

キリストの誕生 → 12月31日23時59分56秒

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

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

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

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



# 「ブス25ヶ条」で心を磨く 889



宝塚歌劇団の舞台裏には、「ブス25ヶ条」の張り紙が、貼られていたそうです。  
ここで、書いてあった言葉を、紹介します。

- ① 笑顔がない
- ② お礼を言わない
- ③ おいしいと言わない
- ④ 目が輝いていない
- ⑤ 精気がない
- ⑥ いつも口が、への字の形をしている
- ⑦ 自信がない
- ⑧ 希望や信念がない
- ⑨ 自分がブスであることを知らない
- ⑩ 声が小さくて、イジケている
- ⑪ 自分が正しいと、信じ込んでいる
- ⑫ グチをこぼす
- ⑬ 他人をうらやむ
- ⑭ 責任転換がうまい
- ⑮ いつも周囲が、悪いと思っている
- ⑯ 他人にシットする
- ⑰ 他人につくさない
- ⑱ 他人を信じない
- ⑲ 謙虚さがなく、ゴウマンである
- ⑳ 人のアドバイスや忠告を受け入れない
- ㉑ なんでもないことにキズつく
- ㉒ 悲観的に物事を考える
- ㉓ 問題意識を持っていない
- ㉔ 存在自体が、周囲を暗くする
- ㉕ 人生においても仕事においても、意欲がない

これを読んで、何か気づくことは、ありませんか。  
それは、「ブスは『顔』じゃない」ということです。

**顔のことは、1つも書いてありません。**

**心のことが、書いてあります。**

**ブスは、みんな心の問題なのです。**

宝塚歌劇団では、ブスにならないように、心を磨いているのです。

特にこの中でも、1番に書いているように、いつも心を明るくして、笑顔で接するようにしているのです。

**この「ブス25ヶ条」から、自分の反省点を学び、心を磨きましょう。**

**するとあなたは、美人に変わってくるのです。**

**心が美しい人が、本当の美人なのです。**

# 貧乏神に好かれるな 890



昔話や、ふとした普段の話題の中に登場する、「貧乏神（びんぼうがみ）」は、誰もが一度は、聞いたことがあるでしょう。

貧乏神は、取りついた人間やその家族を、貧乏にする神なのです。

**ここで、江戸時代の奇談集、『兔園小説』を、紹介します。**

江戸番町に、年中災い続きの家があり、その武家に仕える男があるときに、用事で草加へ出かけ、1人の僧と知り合った。

男が僧に、どこから来たのかと尋ねると、今まで男の仕えていた屋敷にいた、とのことだった。

男はその僧を、屋敷で見たことがない、と告げると、僧は笑いながら、「あの家には、病人が続出しているが、すべて貧乏神である、私の仕業だ。あの家は、貧窮極まった状態なので、ほかの家へ行く。今後、あなたの主人の運は、上を向く」と言って、姿を消した。その言葉通り、その後、男の仕える家は、次第に運が向いてきた。

**このように、貧乏神に好かれると、不運な状態になるのです。**

**そこで、貧乏神が、とりつきやすいタイプを、紹介します。**

- ①ギャンブルで失敗
- ②株に手を出して失敗
- ③浮気の後始末
- ④病気にとりつかれて
- ⑤麻薬中毒
- ⑥アル中
- ⑦怠惰
- ⑧見栄
- ⑨夫婦の不仲
- ⑩サラ金

このような状況の人には、貧乏神が、とりつきやすいのです。

とりつかれると、ますます状況が厳しくなり、災難が続き、どん底の生活を強いられます。

**福の神に、好かれるのはいいのですが、貧乏神なら、困ったものです。**

**貧乏神に、とりつかれるのは、自分の心に、油断があるからです。**

**貧乏神に、好かれないように、しましょう。**

**悪いことでなく、善いことをするように、しましょう。**

# 自分に暗示をかけよう 891



車の酔いやすい子どもに、「この薬を飲めば、車酔いをしない」と、あめ玉をあげます。子どもは、あめ玉が薬と、信じ込むのです。すると、本当に車酔いを、しなくなる場合があります。

まったく薬の効果のない、デンブンのような偽薬（プラシーボ）を、よく効く薬だと言って患者に与えると、実際に症状が、改善されることがあります。

**不思議なことですが、暗示効果によって、効果があったり、自然治癒力が、発揮されたりするのです。**

**これを心理学的には、「プラシーボ効果」と、呼んでいます。**

似たようなことは、様々な分野に、応用できます。

例えば、「あなたは、とても頭がいい」と、言われて育った子どもは、本当に頭がいい子に成長するでしょう。

逆に、有能な人間でも、「君は、ダメなヤツだ」と、言われ続けられれば、本当にダメになってしまうでしょう。

あるモデルは、ファッションショーの舞台裏で、緊張から逃れるために、「私が、1番キレイ」「私が、1番輝いている」と、鏡に向かってつぶやいてから、舞台上上がると、言います。

彼女は、自分に暗示をかけることで、自信を湧き上がらせているのです。

**自分に暗示をかけることで、自分をなりたい自分に、近づけることができます。**

**日常生活の中で、積極的に暗示を、生かしていきましょう。**

☆今日も、いい仕事ができる

☆今やっている仕事は、必ず上手くいく

☆笑顔で楽しく、毎日を過ごす

☆辛いことがあっても、イライラしないで、気持ちを落ち着かせる

☆今日することを、精一杯する

☆誰とでも仲良く、話をする

このように、自分自身に、暗示をかけましょう。

暗示の効果が出て、本当にそういう自分に、近づくのです。

**プラスの暗示で、心にはプラスのエネルギーが、どんどん増えるのです。**

## 勝ち負けに執着しない 892



勝ち負けに、とても執着する人がいます。

いつでも勝てばいいのですが、そんなに勝ち続けることは、不可能です。

勝ち負けに執着する人は、負けると、次のような態度を、示します。

- 負けると、相手に腹を立てる。
- 一緒に戦った相手を責める。
- 勝敗の判断をした人を恨む。
- 自分自身を責める。

このように怒りの感情を、ため込みやすいのです。

いつも結果だけにこだわり、怒りの感情を、持ちやすくなります。

システムエンジニアのある男性は、社内で自分が1番仕事ができると、自負していました。しかし、あるとき優秀な新入社員が、ひとり入ってきて、職場の人たちは、その新人を重宝するように、なったのです。

その男性は、負けず嫌いだったので、自分をチャホヤしなくなった、社内の人間や、ライバルの新人に、イラだちを覚えました。

「俺がいなくなったら、困ることを、わからせてやりたい」という理由で、会社を辞めることさえ考えて、周りの人に、それを言い触らしたりもしました。

しかし、あるとき、ライバルである新入社員から、「先輩と一緒に、仕事できて光栄です。2人で力を合わせれば、何か新しい素晴らしいことが、できそうですね」と言われ、自分の幼さを、恥ずかしく思いました。

相手を敵視していたのは、自分だけで、新入社員のほうは、自分を敵視して、いなかったのです。

**嫉妬からくる勝負は、マイナスになりやすいのです。**

**勝ち負けに、こだわりやすい人は、勝ち負け以外の目標を、立てるといいでしょう。**

- ☆この勝負を通して、自分を成長させよう。
- ☆このチャレンジを通して、今までにない、新しい工夫をしよう。
- ☆この挑戦を通して、仲間の団結を、高めていこう。
- ☆早く新商品を完成させて、多くの人に、喜んでもらおう。

このような目標にすると、勝つことだけが、目標でなくなります。頑張った分だけ、成果はあるのです。

**勝ち負けに、執着しないように、しましょう。**

**そうすれば、心にプラスのエネルギーが、増えるのです。**

## 不愉快さを探さない 893



人の言動に、敏感な人がいます。  
そんな人は、良く言うと、気がつく人です。  
悪く言うと、神経過敏な人です。

気がつくだけならいいのですが、気がついたことに対して、不愉快になったりします。  
さらに、「許せない」、という感情を持ち、相手を憎く、思ったりします。

**不愉快さを、探してしまうのです。**  
**不愉快さを、無意識に、感じてしまうのです。**

- ☆ 何度注意しても、同じミスを繰り返す後輩に、ムカつく
- ☆ 割り込み禁止の道路で、平気で前に入ってきた、外車の運転手に、腹が立つ
- ☆ 道を知らない、タクシーの運転手には、いつもイライラさせられる
- ☆ やるべきことをやらない、日本の政治家が、許せない
- ☆ 中学校の時、私をいじめた、同級生が、許せない
- ☆ レストランで、うるさい子どもに、注意をしない母親が、どうしても理解できない
- ☆ メールをしても、すぐに返信をくれない、ズボラな友人に、ストレスを感じる
- ☆ ミスを、部下のせいにする、卑怯な上司が、イヤ
- ☆ 夜中に騒音を出す、上の階の住人に、腹が立つ
- ☆ 買い物の時、私に失礼な態度をとった、ショップの店員が、許せない
- ☆ 無理な要求ばかりしてくる、取引先の営業マンが、憎らしい

こんなふうに、人に対して、不愉快さを、探してしまいます。  
探せば探すだけ、いくらでも不愉快さが、出てきます。

不愉快さを探しても、気持ちが、良くなることは、ありません。  
探せば探すほど、怒りの感情が、高まってきます。

**不愉快さは、キリがなく、出てくるのです。**  
**不愉快さを、探さないように、しましょう。**

**不愉快さのアンテナを、下ろしましょう。**  
**そして、楽しさ嬉しさのアンテナを、高くしましょう。**



## 上機嫌という贈り物 894



フランスの哲学者、アランの「幸福論」のなかに、「新年の贈り物に、一番相応（ふさわ）しいのは、『上機嫌』という、贈り物だ」と、書いてあります。

フランスでは、日本のように「お歳暮」を、届ける風習はありませんが、その代わりに、新年を祝う家族パーティーが、何回か開かれます。親しい人が招かれますが、そのとき招かれた人が、ちょっとした贈り物を、持ってきます。

お酒であったり、食べ物であったり、品物であったりします。それだけでなく、形にはありませんが、『上機嫌』という、その場を明るく、楽しくさせてくれる贈り物を、贈ります。

いただいた方は、なによりもはるかに、嬉しいのです。年の初めだというのに、ブスツとして、笑いもしない、声も立てないで、じっとしていられると、こっちの方まで、暗くなってしまいます。

それよりは、アハハ、オホホと、愉快に笑って、楽しい雰囲気、かもしだされると、なんとなく、今年はいい年に、なりそう。

『こいつは春から、縁起がいいわ』、そんな思いが、込み上げてきます。

『上機嫌』、という贈り物を、多くの人にしましょう。  
きっと今年も、最高に幸せな年に、なることでしょう。



# 罪を憎んで人を憎まず 895



テレビドラマに出てくる犯罪者が、「積年の恨みをはらすために、復讐した」と、よく言います。

悲しいことですが、人に対する恨みのために、人は犯罪を起こすのです。

「積年の恨み」という言葉のとおり、恨みは積もるほど大きくなり、ついにそこから逃れることが、できなくなります。

「罪を憎んで人を憎まず」と、という言葉があります。

これは、「犯した罪は、憎むべきだが、その人が罪を犯すまでには、事情もあったのだから、罪を犯した人そのものまで、憎んではいけない」と、いう意味です。

**ここで、江戸時代の終わりから明治・大正と活躍した、渋沢栄一という実業家のエピソードを、紹介します。**

ある日、彼のもとに、新しい会社を作るための相談に来た、経営者がいました。しかし、彼には、無謀に思えたので、「やめたほうがいいよ」と、伝えました。ところが、相手は、会社を作ることを妨害されたと、誤解をしました。数日後、彼は、その経営者が雇った、男性2人組に襲われて、ケガをしました。その後、彼らは、逮捕されました。

そして数年後、彼は知人から、出所後の男たちが、貧しい生活を送っていることを、聞きました。

「罪を憎んで人を憎まず」と、考えていた渋沢さんは、その男たちに同情して、人を通していくらかの資金を、渡しました。

男たちは、過去に彼を襲ったことを、申し訳なく思い、彼のもとを訪ねました。

すると、彼は、「あのときのことは、今さら聞いても、不快になるだけです。ですから、今後も事件については、一切口にしないようにしましょう」と、言ったのです。彼は、自分にケガを負わせた相手を、怒ることもなく、むしろ、気の毒に思い、優しく接したというのです。

渋沢さんは、罪を犯すことは、いけないことでも、犯した人を、いつまでも憎むことはしなかったのです。

それよりも、快く許しているのです。

誰でも状況しだいでは、恨みのために犯罪などを、犯す可能性はあります。

罪を犯した人、恨みを持っている人に対して、許したほうが、結局、自分も相手も、幸せになれるのです。

# どこまでもいける道 896



あなたは、今どんな道を、歩いているのでしょうか。  
そして、これからどんな道を、歩いていくのでしょうか。

自分の思った道を、自分の思い通りに、歩いているのでしょうか

ここで、詩人・谷川俊太郎の『みち』を、紹介します。

ひとばんのうちに  
すべてのみちがきえてしまった！  
おおきなみちもちいさなみちも  
まっしろなゆきのしたに

みぎもないひだりもない  
まえもなくうしろもない  
どんなみちしるべもちずもない  
どこまでもひろがるしろいせかい

どこへでもゆけるそのまぶしさに  
こころはかえってたちすくむ  
おおぞらへつづくひとすじのあしあとを  
めをつむりゆめみながら

雪の積もった日には、妙に人の歩いたところではなく、誰も歩いたことのない雪面を、歩いてみたくなるものです。  
未踏の一步を、自分の足で踏みしめることで、自分の道を自分の手で、切り開いているのです。

人生という雪原に立った時、道をつくる主体が、自分であるということに、気付いた時には、大きな戸惑いを感じ、「たちすくんだ」ものです。  
自由にどこへでも、自分の意志で その一步を刻むことが、できるのです。

今もその雪原に立ち、昔と変わることなく「おおぞらへつづくひとすじのあしあとを」ゆめみながら、どこまでもいける道を、歩いていきたいものです。



# 「つもり違い」に注意しよう 897



人の気持ちが、わかってはいるつもりなのに、本当はわかっていなかったりします。知識が豊富であるつもりなのに、本当は知らないことが、多かたりします。

このように世の中には、「～のつもり」の人が、実に多いのです。自分が1番賢い、1番偉い、1番立派などと、自惚（うぬぼ）れているのです。

ここで、「つもり違い10ヶ条」を、参考までに紹介します。

高いつもりで低いのは、教養      低いつもりで高いのは、気位（きぐらい）

深いつもりで浅いのは、知識      浅いつもりで深いのは、欲の皮

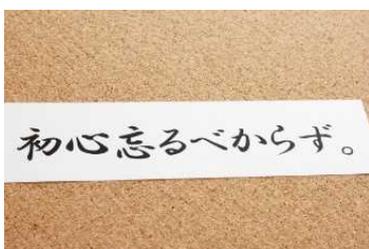
厚いつもりで薄いのは、人情      薄いつもりで厚いのは、面（つら）の皮

強いつもりで弱いのは、根性      弱いつもりで強いのは、我

多いつもりで少ないのは、分別      少ないつもりで多いのは、無駄（むだ）

つもり違いで、反省することもあるか、と思います。  
わかったつもりで、わからないのが、人の注意です。

「つもり違い」に、注意しましょう。  
いつも初心を忘れず、謙虚な態度でいることが、大切なことなのです。



## 3割できれば素晴らしい 898



完璧な人は、何事も10割（100%）成功することを、願います。  
しかし、実際10割成功することは、難しいのです。

とても簡単な事であれば、ひょっとすれば10割成功する場合も、あるかもしれません。  
多くの場合、どんなに頑張っても、そんなに成功率が、高くなることはありません。  
それよりも、かなり低いのでは、ないでしょうか。

ある音楽好きな若者が、言いました。  
「このCDですけど、よいアルバムだって、聞いてたんですが、2曲くらいしか、いい曲はなかったですね。評判倒れじゃ、ないですか？」

それに対して、あるミュージシャンが、こう答えました。

**「あのねえ。2、3曲いい曲が、入っていれば、それはいいアルバムなんだよ」**

これは、実に深い言葉なのです。  
もちろん、中にはほとんどの曲が、水準以上であるような、素晴らしい出来のアルバムも、あるでしょう。  
しかし、そのミュージシャンは、そういったことは、奇跡のようなものであることを、よく知っているのです。

完璧なアルバムでないと、気が済まない人は、いつも不幸な気持ちを、持つことになりま  
す。  
何かに対して、10割を求め続ける人は、イライラが、増すばかりなのです。

歴史のあるプロ野球で、過去も現在も、3割打てれば、一流の選手と呼ばれます。  
天才打者イチローにしても、10回のうち6回以上は、アウトなのです。

**10のうち2か3できれば、かなりいい線をいっていると、考えましょう。  
同じように、2か3の悪いことがあることも、当たり前なのです。  
悲しむ必要は、ありません。**

**高望みする必要は、何もありません。  
何事も3割できれば、素晴らしいのです。  
3割できれば、幸せな人生を、歩いているのです。**



## 幸福な死を迎えよう 899



どんな人も、避けて通れないことがあります。  
それは、必ず死を、迎えることです。

若い人は、あまり死について、考えることはないでしょう。  
しかし、高齢になり、残りの時間が短くなると、しだいに死が、間近に感じるようになります。

**みなさんは、どのような死を、願っているのでしょうか。  
ここで、映画評論家の故淀川長治（ながはる）さんのことを、紹介します。**

淀川さんは、日本映画の歴史上にしても、その人となりにしても、実にすごい人でした。  
「サイナラ、サイナラ」のおじさんということで、名前が知れ渡っていました。  
あらゆる映画関係者から、尊敬畏怖される人であり、神様のような存在だったのです。

その淀川さんは、お亡くなりになる前日まで、仕事をしていたということで、最期の言葉は「もっと映画を見なさい」、だったといひます。  
最期の最期まで、映画のことしか、考えていなかったのです。

そんな淀川さんは、かつてこんなことを、言っていました。  
「映画の上映が終わって、館内に明かりがついて、客がみんな帰ってしまうんですね。その中で、1人だけまだ客席に、座っている老人がいて、警備員さんが、もう終わりですよ、と肩を叩くんですが、その老人は、死んでいるんですよ。その老人が私だったら、どんなに幸せなことでしょう」

**淀川さんにとって、死ぬことが、自分の生き方の延長にしか、過ぎなかったのかもしれない。  
映画に出会い、映画を愛し、映画とともに生き、映画とともに、死んでいかれたのです。**

死ぬときも、特別なことでなく、いつものようで、ありたかったのでしょうか。  
まさに幸福な死を、迎えられたのです。

**みなさんは、どのような幸福な死を、迎えることが、できるでしょうか。  
少し先のことですが、イメージしてみても、いかがでしょうか。**



# 機が熟すのを待つ心のゆとり 900



今の社会は、スピードの時代です。

そのためには、先手先手で判断し、行動しなければいけません。

しかし、素速く行動すれば、いい結果が得られるとは、限りません。

- 彼女とつきあい始めて、すぐに結婚を申し込んだが、急ぎすぎて失敗した。
- 大きな契約が取れそうだったのに、積極的になりすぎて、相手を怒らせてしまった。
- 友だちに「頼んだことが、まだできていないの」と言ったら、反発して「もう協力しない」と言われた。
- お客様が、商品を購入したそうだったので、「この商品になさいますか」と聞いたら、「驚いて、購入しません」と言われた。

このように、よかれと思って、上手くいかないことが、多くあります。

**「機が熟す（きがじゅくす）」という言葉が、あります。**

これは、「物事を始めるのに、ちょうどよい時期になる」という意味です。

**必要に応じて、機が熟すのを待つのも、大切なのです。**

ここで、アジアの民話を、紹介します。

いつも道ばたに、座っている老人がいた。

来る日も来る日も、村はずれの大きな木の下に、座っているのである。

「いったい何を、しているのだろう？」

この奇妙な老人の行動は、いつしか村人たちの噂と、なっていた。

ある日、好奇心の強い村人が、老人の様子を、1日中観察してみた。

すると、老人はただ黙して、座っているわけではないようだ。

1日に何回か、思い出したように、両の掌を打ち鳴らすのである。

老人は、それを毎日毎日、飽かず繰り返しているようだった。

「あなたは、毎日ここに座って、手を打っているようですが、いったい何を、しているのですか？」

次の日、思いあまった村人が、尋ねた。

老人は、答えた。

「この木になっている実が、落ちるのを、待っているんじゃよ」

「はあ？ それならば、木に登るなり、棒で取るなりすれば、いいんじゃないですか？」

**「いやいや」と老人は、さらに答えた。**

**「『機が熟する』という言葉があるようにな、あの実もやがて熟すれば、落ちるときがくる。それが自然の習わしじゃから、こうして手を打って、それで落ちる実だけを、いただくこと、おもっとるんじゃ」**

なんてのんきな老人だろう。

もしかしたら、ただのアホかもしれない。

村人は呆れて、その場を立ち去った。

村人が言うように、「木に登る、棒で取る」ことは、いいでしょう。

しかし、老人のように、**機が熟すのを待つ心のゆとりも、とても大切なことなのです。**

**どんな時も、一度立ち止まって、機が熟すのを待つ心のゆとりを、持ちたいものです。**

**焦らず、ゆっくりゆっくりです。**