

## 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。



## 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。動き回ることによって、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。



## 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。



## 挑戦の低いハードル越え 84



新しいことへ挑戦するとワクワクする。挑戦することで、今まで出来なかったことができるようになるからです。誰でも挑戦することで、進化したい。今までより、より多く、より高く、より速く、より強くなりたい。

ところが、はじめから第一ハードルを高く(乗り越えなくてはならない障害が大きい)してしまうと、なかなか飛ぶことができず、すぐにやる気をなくしてしまう傾向にある。これでは、せっかく挑戦する勇気を出し、思いっきり踏み出したことが、無駄になってしまう。この大きな課題は、はじめからハードルを高くしたことです。

例えば、高飛びの練習をする場合は、まず道具を使わず、その場で高くジャンプする練習を繰り返す。次に、ウレタンマットとスタンドを用意をし、バーの代わりに痛くないゴム紐を使って練習をする。ゴム紐の高さは、はじめは誰でも簡単に飛べる高さにして、徐々に高さを上げるようにする。その後バーを使って飛ぶ練習をする。この高さも、まず低い高さから練習する。このようすると、低い高さでも飛べたことが自信になり、徐々に高くしても、怖がらずに思い切って飛べるようになる。

新しいことへ挑戦する場合は、**まず低いハードルを設定し、思い切って越えてみる。そして、低いハードル越えを繰り返す。低いハードルを十分余裕を持って越えられるようになったら、徐々に高くなったハードルを超えていくようにする。**低いハードルの設定が、挑戦が成功する大きな鍵となります。



## 情熱に火をつける 87



ものには、三つのタイプがあります。

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

ものを人に置き換えて、考えてみましょう。

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

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

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

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

はじめから情熱が燃え上がるのでは、ありません。行動を起こし、物事をやり続ける中で、徐々に情熱が燃え上がり始めるのです。そして、次第にその火が大きくなっていきます。情熱が大きければ大きいほど、物事が上手くなります。情熱あふれる人に、なりたいものです。



## 裏付けのない自信 96



歌手・俳優の吉川晃司さんが、テレビ番組の対談で、「自分は、高校を中退し、歌手を目指したが、なんとかなると自信があった。それは、裏付けのない自信です。自信に裏付けはいりません。今でも裏付けのない自信で、新しいことにチャレンジしていますが、何とかあります。」という話でした。裏付けのない自信で、いろいろなことにチャレンジしている吉川晃司さんは、素晴らしい方だと思います。

裏付けのある自信であれば、裏付けがあるから自分は、大丈夫と満足してしまいます。それでは、新しい事へのチャレンジは、できません。仮にチャレンジして、失敗したら、自信があったのにと、ショックを受けてしまいます。

裏付けのない自信は、根拠となるものは、何もないんですが、なんとなく自分は大丈夫と思えます。イケている要素がなくても、自分はここに存在していて、いいと心から思えて、安心感があります。だからこそ、どんな状況に陥っても不安にならなし、周りがどれほど自分より価値が高いように見えても「自分は自分！」と堂々としていられるのです。

仮に周りの全員が、自分よりはるかにイケメン(美女)だとしても、お金持ちだとしても、成績がよいとしても、いろいろな才能があり、自分は何一つ良いところがなくても、気にしないのです。それでも自分は、なんとなくできる自信があるのです。

私も長年教員として勤務し、定年退職後の12月から、しあわせ塾をしています。上手いくという裏付けとなるものは、何もありません。しかし、なんとなく活動が続ければ、しだいに活動が、充実してくるのではないかと自信を持っています。自分の考えや思いを、広く伝えられるチャンスだと思っています。

皆さんもよく考えて見て下さい。**裏付けのない自信を持っているものが、あるのではないのでしょうか。うっすらと心の中に思うもので構いません。ぼんやりしていますが、ぼんやりが宝なのです。**裏付けのない自信で、思いっきり挑戦してみませんか。なんとかなります。



# ダメでもともと 146



何か新しいことや難しいことに挑戦しようとする時、誰でも心の中に、次のような思いが、湧き起ります。

- 自分には、とてもできないのでは、ないだろうか。
- 失敗したり、できなかつたりしたら、どうしようか。
- 皆から注目されているので、怖いな。
- お金を損すると、責任を追及される。

このように、挑戦する前から、マイナスの考えに自分自身が支配されてしまいます。これでは、思い切った挑戦は、怖くてできなくなります。

あまり考えすぎは、よくありません。  
挑戦する前には、無心になって、前だけを見つめましょう。  
もしできなかつたらなど、無用の心配をする必要はありません。

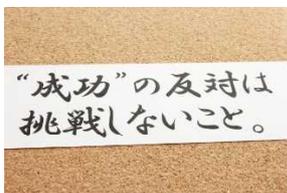
あなたの持てる力やエネルギーを十分に使って、思いっきり挑戦してみてください。  
そうすれば、あなたが心配している事は、ほとんど起きません。

**それに、安心して下さい。「ダメでもともと」なのです。もしダメでも何も失うことはありません。ただはじめに戻るだけなのです。**

「ダメでもともと」と思い、無心になって、前を見て、あなたの実力を十分発揮して下さい。きっと挑戦は、大きな成果を上げることができるでしょう。

**「ダメでもともと」と思い、挑戦する前のあなたの心を、上手にコントロールすることが、成功への一番の鍵なのです。**

**さあ、挑戦へのスタートダッシュを切りましょう。**



# やれば必ずできる 158



最近では自分がやりたいことを、すぐ諦めてしまう人が、多いように思います。

- 自分は、高齢者だからパソコンなんて無理だ。
- 資格を取りたいけど、言葉が難しすぎて、合格できないだろう。
- 歌が下手だから、人前では恥ずかしくて歌えない。
- この大学は、偏差値が少し高いので、自分には合格できない。

このような人は、本当にできないのでしょうか。

本当は、できないのではなく、やろうとしない、やってもすぐあきらめてしまうのかもしれない。

思い切ってやってみる、体験してみると気持ちが変わるかも知れません。

すぐ諦めてしまうクセを変えるのも、いいかも知れません。

**誰でもやってみて、すぐにできる人は、いません。**

**性格、才能、情熱、運などにより、できるようになる時間は違います。**

**しかし、どんな人でも、時間さえかければ、たいしてのことは、必ずできるようになります。**

諺に「石の上にも三年」という言葉があります。この意味は、冷たい石の上でも3年も座りつづけ  
ていれば、暖まってくる。がまん強く辛抱すれば、必ず成功することのたとえです。

**やれば必ずできる。やれば必ずできる。やれば必ずできる、と心の中で強く願いましょう。**

**そして、時間をかけ、三年一心不乱にやり続けましょう。**

**三年でできなければ、十年やり続けましょう。**

やり続けることで、あなたの願いは、必ず達成することでしょう。



# ワンランクアップを楽しもう 175



テレビ番組のプレバトでは、毎回俳句の査定がなされます。  
参加者の名人は、自分の俳句で、ワンランクアップを目指します。  
査定前は、ワンランクアップできるかどうか、不安な反面、楽しみにしている様子です。  
ワンランクアップの査定がなされると、本人は、大喜びです。

このように、ワンランクアップが、楽しいのです。  
ワクワク、ドキドキです。

いつも同じような生活で、変化もなく過ごしている人は、いませんか。  
そうであれば、みなさんもワンランクアップして、人生をもっと楽しんでみては、いかがでしょうか。

- ☆ いつもより少し豪華なホテルに宿泊する。
- ☆ いつもより少し上等なレストランで、食事をする。
- ☆ 夕食のおかずの種類を、いつもより一つ多くする。
- ☆ アパートからマンションに引っ越す。
- ☆ 行ったことのないライブショーに参加する。
- ☆ 今の仕事のレベルを、もう一つレベルアップする。
- ☆ いつもより少し高価な洋服を、購入する。

このように、自分にあつた何かを探してみてください。  
少しお金が必要かもしれませんが、ワンランクアップすることを楽しんで下さい。

ちょっと背伸びをすることが、人生の楽しみと好循環を、あなたにプレゼントしてくれることでしょう。



# 一寸先に光りあり 176



諺に「一寸先は闇(いっすんさきはやみ)」があります。  
この意味は、これから先のことはどうなるのか、まったく予測できないことを言います。

勤めていた会社の急なリストラに合い、男性は会社を、辞めなければならなくなりました。  
家族を養うには、経済的に厳しい状況になりました。  
どうにかアルバイトを見つけ、少しのお金で、家計をやりくりしています。  
しかし、厳しい状況には、変わりません。

この場合は、一寸先は闇です。  
では闇の先は、どうなるのでしょうか。  
闇の反対、一寸先は光が、必ずあります。

その後男性は、心配していた友だちから、立派な会社を紹介されました。  
男性にとって、適した会社であったので、今では会社のリーダーとして、活躍しています。

**人生は、悪いことも起こりますが、その後必ず良いことも起こります。  
一寸先は、必ず光が射し込んできます。**

今が辛くても、意外な形で、突然いいことがやってきます。  
一寸先は光ありと信じ、気持ちを楽にして、期待して待ちましょう。



# 日々一歩前進 217



マラソンは、走り始めはわりと楽に走れるのですが、途中苦しく辛くなることがあります。それを乗り越えると、ゴールがみえ、完走できます。マラソンは、山あり谷ありで、人生そのもののようです。

完走するまでは、一歩前へ一歩前へと、一歩ずつ前進を積み重ねていきます。走り始めの一歩と苦しい時の一歩は、同じ一歩でも違いがあります。いろいろな一歩の積み重ねにより、ゴールまで走ることができます。

幸せや成功のゴールも、これと同じです。日々一歩前進を積み重ねることで、幸せや成功のゴールに到達することができます。

毎日のあなたの一歩の前進が、とても大切なのです。一歩の前進の積み重ねが、やがて大きな前進へとつながります。

- ☆ 今日、昨日より、仕事が進んだ。
- ☆ 国語の勉強が、今日頑張ったので、前よりわかるようになってきた。
- ☆ 機械の組み立ての仕事が、今日の分は、完璧に仕上がった。
- ☆ するように言われたことを、今日中に全部仕上げる事ができた。
- ☆ 今日の練習メニューを予定通り、全て終わることができた。

このように今日は、昨日より一歩前進できることが、素晴らしいのです。日々の一歩が、自分にとって充実感があり、自信となります。

大きな一歩だけでなく、どんな小さな一歩でもいいのです。日々一歩前進しながら、毎日を積み重ねていきましょう。



## できる理由を考える 242



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

すぐに難しい課題は、解決できない、と考えてしまいます。

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

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

**困難にぶつかった時は、できる理由を考えるようにしましょう。**

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

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

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



# やりたいことリスト作成 257



自分をもっと元気にしたい人は、やりたいことリストを作成してみてください。

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

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

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

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

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

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

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

やりたいことができると、きっと幸せな気分になれることでしょう。



# 一番やりたいことに集中を 258



運がいい人は、自分のやりたいことが、確実にできます。  
一つ一つ着実に、できていきます。

そうなるのでできることが、どんどん増えていきます。  
一步一步前進していき、大きく前進します。  
常に前進することが、自分の習慣になり、ラッキーが増えていくのです。

運が悪い人は、自分がやりたいことが、なかなかできません。  
一つ一つ着実に、できません。  
やりたいことが多くて、どれをすればいいか、わからないのです。  
一步一步前進できず、前になかなか進みません。  
常にいろいろなことに手を出すことが、自分の習慣になり、ラッキーがやってきません。

**運がいい人は、たくさんやりたいことがある中で、今一番やりたいことは何か、はっきりしているのです。**  
**やりたいことの中で、優先順位をつけて、一番やりたいことを、とことんやっているのです。**

一番にやりたいと思ったら、自分のエネルギーを燃え上がらせ、パワーをそれだけに、集中するのです。  
常に全力で、そのことだけに集中すると、ほとんどのことは、できるようになります。

一番やりたいことを明確にして、確実に一步一步前進できるように、なりましょう。  
必ずラッキーが、あなたにやってきます。



## パット判断して前に進もう 263



会員の会への案内状と出欠の返信ハガキを同封して、会員へ配布しました。すると、すぐに出席と書いた返信ハガキが届きました。この人は、案内状を見て、ぱっと出席することを判断したのです。

ある人からは、決められた提出期限になっても、返信ハガキが届きませんでした。私は、出欠がわからないので、数日待った後に、ある人に電話しました。事情があって、どうするのかを悩んでいたそうです。出席をしていただくようになりましたが、期限前には判断していただきたいと思いました。

この二人の判断のスピードの違いは、大きな違いがあります。おそらく人生のどんな場面でも、二人は同じような判断をすることでしょう。世の中には、仕事や日常の生活において、いつまでもぐずぐずして、判断が遅い人がいます。

なかなか判断ができないのは、どうしてでしょうか。

- どうしたらいいか迷い、悩みすぎてしまう。
- 失敗するのが怖い。
- 自分の責任になり、責任を負わされるのが嫌だ。
- 人から笑われたり、恥をかく。
- 自分の判断を人が、どう思うかが気になる。

なかなか判断できないのは、人からの自分への評価を、気にしすぎるように思います。判断が遅い人は、なかなか実行ができません。実行ができないと、いろいろな貴重な経験ができずに、前に進むことができません。

では、どうしたらパット判断できるのでしょうか。

- ☆ 自分がどうしたいのか自問し、心の思うとおりに、判断する。
- ☆ 人からの評価を気にせず、思い切って開き直る。
- ☆ 判断が誤りでも、たいして困ることはないと思じる。
- ☆ パット判断することで、みんなが喜んでくれると考える。
- ☆ この先どのような判断をしなければいけないか、前もって予想しておく。

パット判断ができる人は、判断のスピードがとても早く、時間がかかりません。素早く行動を、起こすことができます。

いろいろな貴重な経験ができ、人から信頼され、どんどん前に進むことができます。運も好転し、いろいろなチャンスが訪れます。

どんな時も、パット判断して、前に進んでいきましょう。

# 一年三百六十五歩前進 271



夢や目標、仕事の成功に向かって、一日一歩前進するとします。  
すると一年では、三百六十五歩前進することができます。

一日努力して、一歩前進すると、一年では、すごく大きな前進になります。  
夢や目標、仕事の成功に向かって、一日一日を大切にして、継続して努力を重ねると、大きな力となります。

ここで、歌手の水前寺清子の「三百六十五歩のマーチ」の歌詞を紹介します。

しあわせは 歩いてこない  
だから歩いて ゆくんだね  
一日一歩 三日で三歩  
三歩進んで 二歩さがる  
人生は ワン・ツー・パンチ  
汗かき ベそかき 歩こうよ  
あなたのつけた 足あとにや  
きれいな花が 咲くでしょう

腕を振って 足をあげて  
ワン・ツー ワン・ツー  
休まないで 歩け ソレ  
ワン・ツー ワン・ツー  
ワン・ツー ワン・ツー

幸せのためには、苦しいことがあっても、元気を出して、一歩一歩前へ進んでいかなければなりません。

その歩みの中では、きっと楽しいことや幸せなことが、あることでしょう。  
元気いっぱい、自分の道を、たゆまず歩いて行きましょう。



## 見ようすればよく見える 308



あなたが、どこかへ旅行に行きたいと願っています。  
するとテレビで、いろいろな場所の様子が紹介されると、気になって見るようになります。  
書店に行き、旅行に関する本に、目を通します。  
友だちなどから、旅行の経験を聞いたりします。  
しだいに旅行に関する情報が集まり、旅行に行くよい場所が見つかります。

あなたが、好きになった人が、いたとします。  
毎日がその人のことが気になります。  
好きになる前は、その人のことが気にならず、見ようとしませんでした。  
好きになると、いつもその人を見ようとします。  
すると、その人の仕草・話す様子・優しさ・性格などたくさんのが、見えるようになります。

これは、旅行や好きな人に、限ったことではありません。  
あなたが、夢・目標・願い、興味・関心を持って、何かを見ようとするとしてします。  
はじめは、あまり何も見えません。  
しかし、継続して見ていくと、しだいに少しずつ見えるようになります。  
さらに深く掘り下げて、見ようすると、不思議なことに多くのことが、見えるようになります。

**あなたが、視点を決めて、よく見えるようになりたいと、強く願っているかが大切です。  
見ようすれば、必ずよく見えるようになります。**

どんなことを見たいかは、あなた次第です。  
さあ、視点を決めて、さらに視野を広く、深くしていきましょう。



# それは私の責任です 309



テレビのドラマ番組の中で、会社が借金で倒産の危機が起きました。  
会社を救うため、社長が借金に走り回りますが、危機を救えるだけのお金が集まりません。

難しい状況になり、とうとう最後の人の所へ行き、借金をお願いしました。  
その人は、社長に向かって、「倒産の危機の原因は、何ですか。」と尋ねました。  
社長は、「私が悪いのです。すべて私の責任です。」と答えました。  
すると、その人は、社長が自分の責任を自覚していたことがわかり、危機回避のお金を社長に、貸すようにしました。

これは、実話の話であり、その後社長は、懸命に働き、倒産寸前の会社を大きく育てることができました。  
もし、原因を他の人のせいにしていたならば、お金は借りれなかったことでしょう。  
すべて自分の責任とする態度が、その人の心を動かしたのです。

絶えず向上する人と、向上しない人の差は、自分の責任にするか、しないかです。  
自分の人生に起こるあらゆる出来事を、すべて自分にも責任があると自覚しましょう。

**責任を持つと、前向きに解決を図ろうとする態度になります。**  
**自分の足りないところを補い、自分自身を正しく向上させてくれるのです。**

**怖くなって責任から逃げたい時も、ハッキリと「それは私の責任です。」と言いましょ。**



# もっと続けよう 321



何かに一生懸命取り組んでいる人は、たくさんいます。  
しかし、なかには途中で悩んだり、苦しくなって、諦めてしまう人も多くいます。

何かに取り組む場合に、三段階のステップがあります。

- 1 はじめる
- 2 続ける
- 3 やり抜く

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

諦めることは、簡単なことです。  
行動を続けることに、価値があります。

ここで、いくつか名言を紹介します。

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

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

☆ 夢は逃げない。逃げるのはいつも自分。(高橋歩)

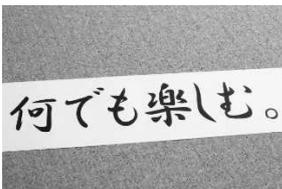
☆ いまこの1秒の集積が1日となり、その1日の積み重ねが1週間、1ヵ月、1年となって、気がついたら、あれほど高く、手の届かないように見えた山頂に立っていたというのが、私たちの人生のありようなのです。(稲盛和夫)

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

途中で諦めずに、もっと続けて下さい。  
最後まで続けて、やり抜きましょう。



## 試練を楽しめば道は開く 328



人生は、試練の連続です。  
試練があるから、苦しさや悩みがあります。

- 新しい学校に入学した。
- 会社に就職した。
- 結婚したが、よく喧嘩する。
- 仕事で転勤した。
- 仕事や家庭が上手くいかない。
- 病気になり、入院した。
- 会社を解雇され、経済的に苦しくなった。

人生には、このような試練が、たくさんあります。  
次から次に、試練がやってきます。

私も、自分の子どもの育て方がわからず、試練の毎日を過ごしました。  
今では、その試練は、大変ありがたいことと思っています。

熊本城主・加藤清正の座右の銘に「履道応乾(りどうおうけん)」があります。  
「一歩身を引き、与えられた環境の中で不平不満を言わず、自分自身のなすべきことと、しうることの最大限を誠実に行っていれば、必ず道は開ける」という意味です。

**人生は、試練があるから、成長できるのです。**  
**悩みやトラブルは、神様から与えられた試練だと、思いましょう。**

神様は、必ずあなたが乗り越えられる試練しか与えません。  
気持ちを落ち着かせて、試練を楽しみましょう。

**試練を楽しめば、必ずその先には、明るい道が開けます。**



# 嫌なことでも進んでしよう 337



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

こんな経験がある人は、多いのではないのでしょうか。

遊びが楽しくて、宿題は嫌なことです。  
嫌なことは、したくないのです。

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

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

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

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

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

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



## 逆境をバネに 347



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

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

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

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

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

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



# 方法はいろいろあるよ 351



大学生の頃に、富士山に登りたくて、いろいろなアルバイトをしました。やっとお金が貯まったので、いよいよ富士山に登ることにしました。五合目までは、バスで行き、そこからは歩いて、山頂を目指しました。登る方法は、本に書いてある方法で、登りました。若くて元気良かったおかげで、時々休みながら、やっと山頂までたどり着くことができました。こんなに富士山に登るのが、大変だとは考えていませんでした。

山頂では、富士山に登り切った喜びと、展望の素晴らしさに感動しました。アルバイトでのキツさも吹っ飛び、やりきった充実感で、いっぱいになりました。夏なのに、山頂には雪も残っていて、驚きました。ますます自分が幸せで、運が良くなったようにも感じました。

ふと周りを見渡すと、別の所から登山してくる人々がいました。私は、富士に登るには、自分が登ってきた吉田ルートだけだと思っていたので、別のルートがあることに再度驚きました。別のルートからの登山の人は、あまりキツそうに見えませんでした。

いろいろな人に話を聞いてみると、富士山の山頂に向かうルートは、「吉田ルート」、「富士宮ルート」、「須走ルート」、「御殿場ルート」の4つがあるとのことでした。各ルートには、それぞれに特徴があり、利用者の数、登山時間、距離、難易度、人気度などの違いがありました。ちなみにエベレストへの登山は、15ルートあります。

富士山に登ることだけを考えていて、方法が一つしかないと思い込んでいたことに、強く反省をしました。どのルートで登ることが、自分にとって、一番合っていたのかなど、事前に調べておけばよかったのです。ここでの反省を、その後の生活や仕事において、生かすようにしました。

- ☆ 目標を明確にする。
- ☆ 目標達成のために、まずいろいろな方法を考えて、十分見当する。
- ☆ 一番最適な方法で、やれるまでやってみる。
- ☆ どうしてもその方法で、最後までやれない時は、他の方法でやってみる。

人は、目標に向かって、何かに必死で取り組んでいると、目先のことだけした見えません。どうしても今やっている方法に、固執してしまいます。頭の切り替えができず、柔軟な対応ができません。

目標があれば、それを達成する方法は、いろいろあります。方法は、どれを利用しても、目標が達成できればいいのです。目標達成が一つの方法で、上手いなくなったら、他の方法を活用するのもいいでしょう。

## 頑張ればどんな壁も乗り越えられる 375



困難なことに挑戦していると、目の前に壁が現れます。  
本当に壁ができるのではないですが、頭の中に壁を想像してしまいます。

壁ができると、壁が邪魔をして前には進むことが、できなくなります。  
何とか壁を乗り越えようと努力しますが、なかなか乗り越えることができません。

低い壁であればいいのですが、高い壁であればあるほど、乗り越えることが難しくなります。  
高い壁のために、乗り越えることを、諦めてしまいます。  
それでは、願うような結果を手に入れることは、できません。

では、その高い壁を乗り越えられないのは、どうしてでしょうか。

- 少し弱気になっているかもしれません。
- 自分では、無理だと決めつけているかもしれません。
- 自分の心が、勝手に壁を高くしているのかもしれません。
- 乗り越えるための努力を、していないのかもしれません。

ハッキリ言って、間違いなく壁を乗り越えるために、頑張っていないのです。  
もっともっと頑張りましょう。  
壁を必ず乗り越えてみせるという、強い気持ちを持って、根気強く頑張りましょう。

あなたが知っている多くの方は、壁を乗り越えてきているのです。  
あなたも今まで、多くの壁を乗り越えてきたのです。

**もし乗り越えることに失敗しても、何回でもチャレンジできます。  
必死になって頑張れば、どんな壁でも必ず乗り越えられるのです。  
自分を信じて、諦めずに乗り越えて、さらに先に前進しましょう。**



## できることはその日のうちに 385



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

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

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

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

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

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

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

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

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



# どんなことでも百日続けよう 394



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# 批判を気にせず勇気を持ち前進 442



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

# はじめの一步は着実に 451



試験の時に、名前を書き忘れる受験生が、多いとのこと。時間とともに、早くテストに取りかかりたいのでしょう。

焦って大事な名前を書くことを、忘れてしまうのです。いつもの平常心なら、絶対あり得ないことなのですが、ミスを犯してしまいます。せっかく今まで、努力を重ねてきて、その努力がはじめの一步を忘れることで、台無しになってしまいます。

何をするにもスピードは、必要です。しかし、スピードを気にするあまりに、思いもよらないことを起こすのです。

諺に「急いては事をし損ずる」があります。これは、何事も焦ってやると失敗しがちだから、急ぐ時ほどじっくり落ち着いて行動しなさい、という戒めを意味することわざです。

何をするにも、「急ぎすぎないこと」「あせらないこと」を肝に銘じましょう。特にはじめの一步をどう行動するかが、全てのことに大きく影響していきます。

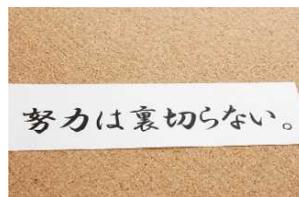
急ぐ時ほど、気持ちを落ち着かせましょう。時間を気にせず、平常心で立ち向かいましょう。

**「千里の道も一步から」なのです。  
その一步目を大切にいきましょう。**

**あなたなら、はじめの一步は慎重に、しかも着実に行動できることでしょう。**



# 努力はウソをつかない 457



同じぐらいの成績で、同じ大学の同じ学部を目指している二人がいました。

- Aさんは、「合格目指して毎日勉強を続けています。」と言っていました。
- Bさんは、「合格目指して夜遅くまでも勉強頑張っています。」と言っていました。

どちらの人がが、合格をして、もう一人の人は不合格になりました。  
さて、合格した人は、どちらでしょうか。

毎日続けているか、夜遅くまでか、言葉だけでは判断が難しいと思います。  
実を言うと、合格したのはBさんの方でしたが、言葉だけでは真実はわからないのです。

ただ言えることは、Bさんが合格したことで、AさんよりBさんの方が、努力を積み重ねた結果が出たのです。  
どんな言葉を使おうが、どんな態度であろうが、努力はウソをつかないのです。

水泳世界選手権の男子 400 メートル個人メドレー決勝が7月28日、韓国・光州で行われ、瀬戸大也(25 = ANA)が4分08秒95で優勝し、この種目の東京五輪代表に決まりました。  
瀬戸は 200 メートルバタフライで銀、200 メートル個人メドレーで金メダルを獲得していて、1大会で個人種目メダル3個は日本勢初快挙でした。

レース後、瀬戸は「いやあ、かなりバテてしまった。ラッキーな金メダルでした。」とコメントも、「(リザーランドの追い上げは)泳いでいて見えてました。追い上げてくるなと思っていたが、来年を見据えて前半から積極的にいくスタンスは変えたくなかった。ビビらずに後半させないように逃げ切ろうと。後半粘らなかったのは来年までの課題」と冷静に分析しました。

**金メダル 2 個の今大会を振り返り「頑張れば努力は報われると思う。200 という難しいレースで金メダルが取れてよかった。来年にしっかりつなげたい」と手応えを語った。**

瀬戸大也は、年々記録を伸ばし成長しています。  
課題を見つけ、それを克服するための努力を、日々必死でしているのです。  
その結果、数々のメダルを獲得し続けているのです。

**努力は、決してウソをつきません。  
努力は、裏切らないのです。**

**もしあなたが、今思うような結果が出せていないのなら、まだまだ努力が足りないのです。  
努力は実ると信じて、毎日の努力を積み重ねていきましょう。**

# 一心不乱でやり抜こう 460



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

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

禅宗の創設者であるといわれる達磨大師に、次のようなエピソードがあります。

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

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

諺に「一心不乱(いっしんふらん)」があります。

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

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

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

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

そうすれば集中力が増し、結果的に、いい成果を出すことができるのです。



# 気楽にのんびり進もう 466



何をするにも、毎日が慌ただしい日々だと思います。  
特に仕事をしている人、子育てをしている人、介護をしている人などは、休む暇もないことでしょう。

バタバタの毎日だからこそ、少し気持ちを切り替えては、いかがでしょうか。  
ここで、昔の石油会社CMの歌詞(歌:マイク真木)を紹介します。

## 「気楽に行こう」

気楽に行こうよ 俺たちは  
あせってみたって 同じこと  
のんびり行こうぜ 俺たちは  
なんとかなるぜ 世の中は

気楽に行こう  
のんびり行こう

この歌詞は、私たちに人生の生き方を教えてくれます。  
急いだり、慌てたりすると、失敗したりします。  
人生には、上り坂、下り坂、さらに、まさか、があるので、用心しましょう。

大事なことや大切にしている人、重要なことを忘れてしまわないようにしましょう。  
焦らずじっくり生きましょう。

人生は、楽しいのです。  
気楽にのんびり毎日を進めば、人生の確実な前進になるのです。



# 自分の意欲をみせよう 471



好きな人がいて、結婚のプロポーズをする時に、どんな言葉がいいでしょうか。

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

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

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

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

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

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

☆ 私は、やる気があります。

☆ ぜひ、自分にやらせて下さい。

☆ 私は、意欲満々です。

☆ 私は、真剣に取り組みます。

☆ どんなことがあろうが、最後まで諦めずに頑張り抜きます。

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

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

どんな時も意欲がある自分でありたいものです。



## 自分を信じて従おう 480



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

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

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

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

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

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

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

例えば、愛する人がいて、その人と結婚しようと考えています。

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

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

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

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



# 継続は大きな力に 496



「継続は力なり」という言葉があります。

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

この格言の意味合いは、主に次の3つに解釈できます。

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

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

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

1. 01の356乗=37. 8。

こつこつ努力すれば、やがて大きな力となります。

逆に0. 99の365乗=0. 03。

少しずつサボれば、やがて力がなくなる、という内容でした。

私は、これを見てたくさん感じたことがあります。

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

0. 1サボってしまうことが多くなりがちだったこともあります。

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

また、「一日サボると戻すのに三日かかる」という言葉もありました。

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

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

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

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

継続があなたの大きな力となるのです。

# 学ぶ意欲があれば真剣に考える 535



あなたは、今何かを学ぼうとする意欲を持っていますか。  
仕事のこと、趣味のこと、家族のこと、日常生活のこと、親に関すること、勉強のことなど、どんなことでもかまいません。  
自分自身の学ぶ意欲があれば、いろいろなことを吸収しながら、真剣に考え、自分の力となっていきます。  
目の前の霧が晴れたようになり、視界が広がっていきます。

研修会で学ぶ意欲がある人は、次の様な態度を示します。

- ☆ 指導者の話をノートに記録しながら、しっかり耳を傾けます。
- ☆ 進んで手を上げ、質問をします。
- ☆ 自分なりの考えを述べて、相手の話を聞きます。
- ☆ 指導者などいろいろな人の話を聞き、自分なりに真剣に考えます。
- ☆ グループでは、自分からリーダーになったり、グループをまとめたりします。

逆に学ぶ意欲がない人は、次の様な態度を示します。

- 指導者の話をうわの空で聞き、ノートを取りません。
- 質問などせず、時間ばかり気にしています。
- 自分の考えがなく、指導者などの話を聞いても、考えようとしません。
- グループでは、いつも受け身的な態度でいます。

研修会で指導者側からすると、学ぶ意欲がない人には、手応えがなく、「暖簾(のれん)に腕押し」なのです。  
教える張り合いがなく、残念なことに学習効果がありません。

孔子の人材育成に関する言葉を分かりやすく紹介します。

積極的に求めてこなければ、教えない。

言葉が口元まで出かかって、焦っていなければ、手助けをしない。

四角形の一つの隅を取り上げて示して、あとの三つの隅を答えられないときは、二度と教えることはしない。

孔子は、積極的に学ぼうとする姿勢がみられなければ、教えないと言っています。

それは、意欲のない人に教えても、無駄だからでしょう。

厳しい言葉だと思います。

「誰のために学ぶのか」

孔子の言葉は、そのことに気づかせてくれます。

学びは、自分自身のために、必要なことです。

学ぶ意欲が大切です。

学ぶ意欲があれば、いろいろな情報や教えから、真剣に自分なりに考えることでできるのです。

そのことで、本当の自分自身の学びができるのです。

真の学びができるのです。

# 365日向上心 578



毎日見ていたNHKの朝ドラがあります。それは、「朝が来た」でした。

主人公は、「今井あさ」です。ヒロイン・あさは実在した明治時代の女性実業家・広岡浅子さんがモデルになっています。呉服屋と両替屋を営む京都の豪商・今井家の次女として生まれ、正義感が強く、相撲も強い、「なんでどす？」が口ぐせの好奇心旺盛なおてんば娘に育ちました。嫁いですぐに明治維新を迎えると、動乱の中、家業が傾き、あさは、趣味人の夫に代わって、店のために子育てをしながら働き始めます。あさは、行動力があり、時には懐にピストルを持って、命がけで仕事をしていました。女性一人で、九州の炭鉱の仕事を発展させました。その時代になかった女性の大学校を設立しました。今までになかった生命保険会社を設立しました。銀行を創設して、多くの人を助け、素晴らしい仕事をしました。この時代は、まだ女性の仕事は、主に家事でした。女性が外に出て、働くような時代ではなかったのです。あさは、何に対しても好奇心旺盛で、怖いもの知らずです。いろいろなことに挑戦を続ける向上心いっぱいの女性です。どんなことにもへこたれずに、信念を貫いていく姿が実に清々しいと思います。

ここで「朝が来た」の主題歌「365日の紙飛行機」の歌詞を紹介します。

朝の空を見上げて  
今日という一日が  
笑顔でいられるように  
そっとお願いした

時には雨も降って  
涙も溢れるけど  
思い通りにならない日は  
明日 頑張ろう

ずっと見てる夢は  
私がもう一人いて  
やりたいこと 好きなように  
自由にできる夢

\*人生は紙飛行機  
願い乗せて飛んで行くよ  
風の中を力の限り  
ただ進むだけ  
その距離を競うより  
どう飛んだか  
どこを飛んだのか  
それが一番大切なんだ  
さあ 心のままに  
365日

あさは、死ぬまで向上心いっぱいで、人生を駆け抜けました。  
まだ女性の地位が低い時代でしたが、思うがまま力強く生きました。

あさは、人生を自由に生きたのです。

あさの「向上心」を見習って、365日向上心を持ち続け、一步一步より良く進んでいきましょう。

# 積極的な活動が自分を成長させる 659



仕事・趣味・レジャー・好きなことなどの活動をしている人は、幸せなのです。  
一生懸命夢中になって、活動することで、充実した毎日を過ごすことができます。

注意しなければいけないことは、その活動がマンネリ化してしまうことです。  
それでは、消極的な活動になり、変化や刺激がありません。

そこで、何か新しい活動に、積極的に取り組んでみたいかがでしょうか。  
ここで、熊本日日新聞掲載、男子中学生の「生徒会活動のおかげで成長」を紹介します。

私は中学生になるまでは人前に出て何かをするという経験が、ほとんどありませんでした。  
中学一年生になり、担任の先生から勧められて、学級委員をすることになりました。  
そして、二年生の終わりに、また担任の先生から「やってみれば」と背中を押してもらって生徒会長に立候補し、選挙で選ばれました。

生徒会活動では他の中学校と交流する機会も多く、参考になることをたくさん学びました。  
学んだことを生かして、ゼロの付く日のあいさつ運動や校外の美化ボランティア活動、SNS使用三原則の制定など、新しい取り組みも行うことができました。  
活動の中では、受験勉強で寝るのが遅くなり、朝寝坊してあいさつ運動に遅れて自己嫌悪に陥ることもありましたが、生徒会執行部の仲間が励ましてくれて、やる気を取り戻したこともありました。  
たくさん同級生が「学校が楽しい」と言ってくれて、生徒会長をして良かったと感じています。

下級生にバトンを渡す時期が近づいてきましたが、困っている人を助けたり励ましたりすることやお互いの良さを認めて意見をまとめていくことなど、生徒会長のおかげで成長したことを今後いろいろなところで生かしたいと思います。

男子中学生は、担任の先生からのアドバイスで学級委員・生徒会長に挑戦しました。  
ゼロの付く日のあいさつ運動など新しいことに積極的に取り組みました。

生徒や学校が素晴らしくよくなったことは、努力の結果だと思います。  
このような積極的な活動が、生徒会長・人間として、大きく成長させたのです。

何か新しいことに対して、積極的な活動を始めてみませんか。  
大きなこと・難しいことだけでなく、ちょっとしたこと・簡単なことでもいいのです。

**積極的な活動に取り組むことで、多くのことが見えるようになり、学ぶことができます。  
自分自身をさらに大きく成長させることが、できるのです。**

## 困難が大きいほど成果も大きい 683



大きな問題に直面した時は、簡単に解決することはできません。  
なんとか解決するために、知恵を絞ったり、多くの人と協力したり、時間がかかったりなどします。  
問題が大きければ大きいほど、困難もさらに大きくなります。

そんな時は、ネガティブに考えたり、諦めて困難を避けたりしがちです。  
それでは、とうてい大きな問題は、解決することはできません。  
今までに周囲をアツと驚かせるような偉業は、大きな困難を乗り越えた先に、得られたのです。

「泥多ければ仏大なり 水長せば船高し(どろおおければほとけおおいなり みずませばふねたかし)」という禅語は、まさにこれを教えています。

仏像を造るとき、素材となる金属の中に泥が多く含まれていると、それを取り除くのにとても苦勞します。

しかし、そのような苦勞があるからこそ、仏像はより立派なものに仕上がるのです。  
これが「泥多ければ仏大なり」の意味するところです。

また、川の水かさが増せば、思うように船を操るのは困難になります。  
しかし、水かさが増した分、それだけ高く浮き上がります。  
「水長せば船高し」というのは、これを説明しています。

これと同じように、人間の精神も、困難が大きいほど、より高い次元にまで到達できるのです。  
ですから、「困難」に遭遇したときは、むしろ喜びましょう。  
感謝しましょう。

めげずに困難を乗り越えるために、前向きに努力を続けていけば、必ず乗り越えられることでしょう。  
困難が大きいほど、その先には、大きな成果と無限の喜びがあるのです。



## さらにもう一步前進 687



希望の大学に合格したいと願って、日々勉強を頑張ります。  
見事大学に合格し、入学してしばらくすると、勉強せず遊ぶ人がいます。

仕事で課長になりたいと願い、日々仕事を頑張ります。  
見事課長になり、しばらくすると、仕事に対して怠けるようになります。

この二つの例は、夢や目標を持っている時は、日々努力をするのです。  
しかし、夢や目標を達成したとたんに、次の夢や目標がなく、努力を止めてしまうのです。

マグロという魚は、たえず泳ぎ続けなければ、死んでしまうそうです。  
普通、魚はえらを動かして水を取り込み、その水の中の酸素を吸収します。  
しかし、自力でエラを動かさないマグロは、前へ泳いでいく勢いで口の中に海水を取り込むしかないのです。

泳ぐのをやめれば、口中に海水を取り込めませんから、死んでしまいます。  
生きるためには、昼夜を問わず、泳ぎ続けなければならないわけです。

マグロが前に進み続けなければ生きていけないように、人もまた、前に進み続けなければ、そこで終わってしまいます。  
夢や目標が達成したからといって、そこで努力をやめてしまったら、あとは墮落していただけなのです。

「百尺竿頭一步を進む(ひやくしゃくかんとういっぽをすすむ)」という禅語があります。  
「百尺竿頭」とは、直訳すると「百尺もある高い竿の先」という意味ですが、これは、ブツダのように、「はるかに高い悟りにまで達した人物」の象徴的なたとえです。  
つまり、「ブツダのように高い悟りの境地に達した人物であっても、そこに安住せず、さらに一步先に進む努力をしている」と教えているのです。

ひとつ夢や目標が達成したら、次の夢や目標に向かって、もう一步前進しましょう。  
限界などないのです。

**前進する努力を続ける限り、充実感があり、素晴らしい人生が開け続けるのです。**



# イバラの道を進もう 695



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

**ここで、近江商人の話を紹介します。**

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

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

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

**禅語に、「平地上に死人無数（へいちじょうにしにんむすう）」があります。**

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

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

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



# 自分は自分の道を 700



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

挙手の結果は、二回開催が圧倒的な数の手があがりました。

一回開催は、一人だけ手があがりました。

みんなの前で、一回開催に一人だけ手をあげるのは、勇気がいることだと思います。

しかし、人と違っていても、自分の考えを貫くことは、とても大事なことです。

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

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

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

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

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

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

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

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

**自分は自分の道を迷うことなく、真っ直ぐに歩いて行きましょう。**

**そのことが、自分を常に大切にすることなのです。**



# 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、責任を追及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、責任を追及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。**

# 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、何回も諦めずをお願いしましょう。  
何回も諦めずをお願いすることで、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。

**あなたの諦めずに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。**

# どんな時も手を抜かない 751



何かに取り組む時に、自分の力を十分発揮するには、どうしたらいいのでしょうか。それは、どんな時も手を抜かないことです。

**ここで、農業工業学者マックス・リンゲルマンの実験を紹介します。**

長いロープがあります。

1人から2人、3人・・・8人まで人数を変えて、被験者たちに全力でロープを引っ張ってもらいました。

## 〈実験結果〉

1人でロープを引いた場合・・・(63キロ)の力が、加わりました

3人でロープを引いた場合・・・1人あたり(53キロ)の力が、加わりました

8人でロープを引いた場合・・・1人あたり(31キロ)の力が、加わりました

1人の場合が、一番力が大きく、人数が増えるにつれて、力が弱くなっています。

8人の場合は、1人の場合と比べて、約半分の力になっていることには、驚かされます。

おそらく一人ひとりに「手を抜いている」という自覚は、ないと思います。

それでも何人かで作業をしていると、無意識に「ほかの誰かが、やってくれるだろう」という依存心が生まれ、力を手加減するという現象が起きます。

このことを心理学的には、「社会的手抜き」といいます。

**次の様な時も、手を抜かないようにしましょう。**

☆チームや多人数で、仕事をする時

☆嫌なことを、させられる時

☆頑張っても、良いことがない時

☆自分に責任がないことをする時

☆ムダなことを、させられる時

どんなことやどんな仕事でも、人の役に立たないことは、決してありません。

どんな時も手を抜かないで、自分にできる精一杯のことをしましょう。

**頑張ってるあなたの姿を、多くの人が見ているのです。**

**どんな時も手を抜かない人は、いつも輝いているのです。**



# 小さな仕事でも「締め切り」を設定しよう

## 752



毎日の仕事（家の仕事なども含む）をきっちりとやることは、とても大切なことです。一日の中で、誰でもやるべき仕事は、たくさんあります。そのやるべきことの中には、少し時間がかかることもあれば、小さな仕事であまり時間がかからないこともあります。

例えば、一日の仕事で、A、B、C、D、E、F、G、Hの仕事があったとします。こんな場合に、一日のスケジュールを決めなくて、仕事をすると、最後の方の仕事は、時間が不足したり、とうとうできなかつたりします。そうしたことは、仕事のスケジュールを工夫することで、解決できるかもしれません。

ここで、スタンフォード大学の心理学者エイモス・トベルスキーたちの実践を紹介します。

学生たちに「アンケートに答えて提出してくれたら、謝礼として5ドル支払います」と持ちかけます。半数には「締め切りは5日後」と伝え、半数には提出期限を設定しません。

### 【実験結果】

#### 〈提出期限はなし〉

提出した学生は（25%）でした。

#### 〈締め切りは5日後〉

提出した学生は（66%）でした。

このことは、締め切りを設定した方が、集中して取り組むようになることを示しています。先ほどの仕事の例の場合は、スケジュールを工夫し、次の様に締め切りを設定するといいかもかもしれません。

E（30分）→B（1時間）→G（40分）→A（3時間）→H（2時間）→C（1時間30分）→D（20分）→F（30分）と小さな仕事でも、細かく締め切りを設定するので、このように設定することで、意欲的に集中して取り組むことができます。

一つ一つ仕事を集中して進めることができ、短い時間でやり遂げられます。

自信と満足感を、味わうことができます。

短い時間でできれば、時間的な余裕が生まれてきます。

**どんな小さな仕事でも「締め切り」を、設定しましょう。  
設定することで、あなたのモチベーションが、高まるのです。**

# 問題はその日に解決しよう 754

**解決!!**



風邪をひいたと思った時は、そのうち治るだろうと思い、そのままにしてしまいます。すると日が経つにつれて、風邪の症状が悪化してしまいます。

するととうとう高熱で身体が動かなくなり、寝込んでしまいます。とても苦しい状況が続くのです。その後どうにかして、病院に行き、薬を飲んだりしますが、良くなるまで長く時間がかかります。家族や会社など、多くの人に迷惑をかけてしまいます。

風邪をひいたと思った時は、その日のうちに病院に行き、薬を飲み、早めに寝るようにしましょう。

すると、次の日には風邪が、ずいぶん良くなるかも知れません。風邪で苦しんだり、寝込んだり、人に迷惑をかけることはありません。問題は、その日に解決することが、大変重要なのです。

仕事をはじめとする人生の諸問題についても、同じことが言えます。欠陥商品を納入して、お客さんからクレームが来たとします。

この時、「相手に怒られるのが嫌だから」といって、問題をそのままにしていたら、どうなるでしょう。

お客は、ますます腹を立て、事態は悪化するばかりです。自分自身の気分も悪くなり、家に帰ってからも憂うつな状態が続きます。マイナスの気が、どんどんたまっていきます。

しかし、すぐ行動し、謝罪すれば、その時はお客さんから怒られて辛い思いをしても、後々楽になります。事態が悪化することはなく、マイナスの気が、たまることもありません。

**問題が起きたときは、その日に解決するようにしましょう。**  
**そうすることで、悪い流れを素早く断ち切り、良い流れを保つことができるのです。**

**今の時代は、スピードの時代です。**  
**スピード解決で、元気で楽しい気分を継続していきましょう。**



# ゴールを意識して前に進もう 758



山登りでは、歩きはじめた時は、ゴール（山頂）が見えません。  
心の中で前に進むのが大変だ、と思いながら歩きます。

ところが、ゴール（山頂）が見えるようになり、あと少しの所に来ると、何故かしら足取りが軽くなり、早くゴール（山頂）に辿りつきたいとモチベーションが上がります。

**心理学者のクラーク・ハルが、次の実験をしました。  
出口にエサを置かれた迷路に、ネズミを入れる。**

するとネズミは、出口に近づくにつれて、足が速くなったそうです。  
ネズミも人と同じで、ゴールが近づくともちベーションが上がるのです。

**ここで、コロンビア大学ビジネススクールの研究を紹介します。**

あるコーヒーショップで、スタンプカードを使った実践をしました。

## **【Aパターン・・・スタンプカード10杯用】**

コーヒーを10杯飲むと、1杯無料になる。

## **【Bパターン・・・スタンプカード12杯用】**

コーヒーを12杯飲むと、1杯無料になる。  
ただしスタンプは、最初から2個おしてある。

## **〈実験結果〉**

Bパターンのスタンプカードを渡された人たちは、Aパターンのスタンプを渡された人よりもはるかに多く、無料の1杯を手に入れた。

このスタンプカードをすべて埋めるには、「残りあと10個」という客観的事実は同じなのですが、すでに2個スタンプがおされた状態では、「もう6分の1も進んでいる」という認識が変わるのです。

そこで、ゴール（10杯）を目指そうとするモチベーションが、高まるのです。

**このことは、勉強・仕事・運動・生活などにおいて、何かに向かって一生懸命取り組む時にも役立ちます。**

**ゴールまで「まだこんなに遠い」と気張り続けるよりも、「もうこんなに進んでいる」とゴールを意識して、前進続けた方が、モチベーションが高まり、ゴールに早めにたどり着けるのです。**

# どんな時も自分の道を歩く 783



人生において、今歩いている自分の道が、本当にこの道でいいのかと不安になります。特に、辛く苦しい毎日が続くような時に、強く感じます。自分以外の人には、みんな楽しそうで、幸せそうに見えるのです。穏やかに暮らしていたり、笑顔でいたり、上手くいっているように見えるのです。しかし、本当はそのように見える人でも、多くの辛く苦しい経験をして、それを乗り越えてきているのです。あなた以上に、悩み苦しみがいていたのかもしれない。

ここで、松下幸之助さんの「道をひらく」からの言葉を紹介します。

**自分には自分に与えられた道がある。**

**天与の尊い道がある。**

**どんな道かは知らないが、ほかの人には歩めない。**

**自分だけしか歩めない、二度と歩めぬかけがえのないこの道。**

**広い時もある。**

**せまい時もある。**

**のぼりもあればくだりもある。**

**坦々（たんたん）とした時もある、かきわけかきわけ汗する時もある。**

**この道が果たしてよいのか悪いのか、思案にあまる時もある。**

**なぐさめを求めたくなる時もある。**

**しかし、所詮（しょせん）はこの道しかないのではないか。**

**あきらめろと言うのではない。**

**いま立っているこの道、いま歩んでいるこの道、**

**ともかくもこの道を休まず歩むことである。**

**自分だけしか歩めない大事な道ではないか。**

**自分だけに与えられているかけがえのないこの道ではないか。**

**他人の道に心をうばわれ、思案にくれて立ちすくんでいても、**

**道はすこしもひらけぬ。**

**道をひらくためには、まず歩まねばならぬ。**

**心を定め、懸命に歩まねばならぬ。**

**それがたとえ遠い道のように思えても、**

**休まず歩む姿からは必ず新たな道がひらけてくる。**

**深い喜びも生まれてくる。**

**松下幸之助さんは、天与の尊い道があると言われていました。**

**これは、松下幸之助さんに与えられたミッション（使命）だと思えます。**

**ミッション達成のために、どんなことがあろうが、自分の道をひらき、歩まれています。**

**すさまじいミッションのエネルギーが、あふれています。**

**人にはそれぞれミッションが、与えられています。**

**ミッション達成のために、どんな時も自分の道を、一歩一歩歩いていきましょう。**

**きっと大きな喜びが、待っています。**

# 自分より上に意識を向けよう 797



生きていく上で、どちらを向いて常に生きるかは、とても大切なことです。

自分と常に同じレベルを意識して生きている人は、自分と同じ程度の人と仲良くなり、何事も変わらない今の状況に、安泰としています。

こんな人は、今の状況に満足していて、積極性や変化を求めようとしません。

自分より下のレベルを意識して生きている人は、自分より下の程度の人と仲良くなり、下の人よりも自分はできると、優越感に浸っています。

こんな人は、下の人がいることで安心していて、向上心が全くないのです。

**このような二人に比べて、自分より上のレベルに、意識を向けている人がいます。**

**こんな人は、次のような行動を取ります。**

☆自分より上の人と仲良くなり、その人の良いところを観察します。

☆尊敬できるところを取り入れ、自分に生かすようにします。

☆いつも上を向いているので、向上心が高く、思考とエネルギーが良い方向を向いて、集中することができます。

☆自分を高めることを、楽しんでます。

☆前向きに行動し、高い成果や結果を、手に入れることができます。

例えば営業の場合では、できる先輩を目指して、良い点を学びながら、懸命に努力します。すると営業成績が伸び、ワンランクアップの自分になれるのです。

子どもの場合では、成績の良い仲良しの友だちが手本となり、友だちに近づこうと、ひそかに猛勉強します。

すると学習の仕方が身につき、今まで以上の点数がとれるのです。

**成功する人は、いつもエネルギーのベクトルが横や下でなく、上にしか向いていないのです。**

**自分より上に意識を向けて生きていて、自分が成長することを、楽しんでいるのです。**

**自分より上に、意識を向けましょう。**

**上に向けることが、飛躍の早道なのです。**



# どんな道でも王道はない 831



テレビを見ていたら、聞くだけで英語を話せるようになる、という宣伝がありました。聞くだけで英語をマスターすることができれば、これほど簡単で、早道はありません。

さっそく子どもに、英語を聞かせました。何回も繰り返して聞かせましたが、いっこうに話せるようになりませんでした。

それどころか、ますます英語がわからなくなり、混乱してしまいました。聞くだけで、英語が話せるようになるなら、誰も苦労はしません。

どんなことでも、簡単で楽にできることはないのです。子どもには、大変申し訳ないことをしたと、深く反省しました。

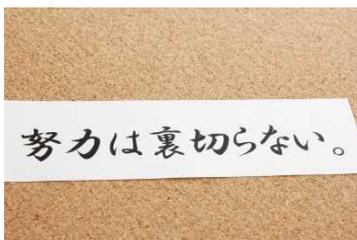
古代ギリシャの数学者は、王様に数学（この頃の数学といえば、主に幾何学（図形）でした）を教えていました。

**これはユークリッドという、数学者が言ったと言われているのですが、幾何学がなかなか分からない王様が、ユークリッドに「もっと簡単に、幾何学が分かる方法はないか？」と尋ねたところ、ユークリッドは、「幾何学に王道なし」と答えた、と言われています。**

この言葉は、幾何学の勉強は、王様が通る特別な道はありません、という意味で、いかに王様であろうとも、こつこつ勉強しなければならぬということです。これはすべての学問や仕事、趣味などにも、通じることだと思います。

**どんな道でも、王道はないのです。  
楽な道、簡単な道、早い道はないのです。**

**集中して何度も繰り返すなど、努力が必要なのです。  
努力は、裏切りません。  
どんな道でも正々堂々と、ゆっくり地道に、一步一步前進して行きましょう。**



# 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。

