

闇夜のカラス 7

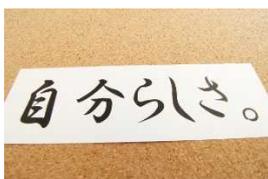


昼間のカラスは、遠くからでもカラスとハッキリ分かります。闇夜のカラスは、近くからでもカラスであることが分かりません。

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

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

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



気力を高める 10



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

金栗四三氏の言葉に「体力 気力 努力」がある。

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

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



あなたの能力は無限大 18



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

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

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

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



知足の心(あるものに目を) 34



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

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

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

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

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

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



自分の声を聞こう 38



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

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

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



思考の扉をこじ開けよう 39



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

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

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

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

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

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



すべて心が決める 63



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

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

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

では、どうしたらいいのであろうか。

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

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

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



頭を冷やす 85



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

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

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

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

では、どうしたら頭を冷やし、心をコントロールできるのでしょうか。

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

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



あなたの能力は無量大 132

進化



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

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

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

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

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

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



自分の世界から飛び立とう 154



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

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

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

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

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

このようなたくさんする方法があります。

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



ムダなことにも価値はある 157



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

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

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

本当にこれで、価値がある仕事ができるのでしょうか。

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

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

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

このように仕事とは、関係ないムダなことを進んで楽しんでいきます。

それは、何故でしょう。

老師の言葉に「無用の用」があります。

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

あなたには、ムダなことも価値があります。

価値の有無を判断することを止めましょう。

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

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

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



自分の中の才能に気づこう 163



誰でも他の人の才能は、よく気がつきます。

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

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

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

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

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

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

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

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



あなたの使命は何ですか 164

使命感



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

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

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

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

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

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



見えないものを大切に 199



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

金子みすゞさんの詩を紹介します。

星とたんぽぽ

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

見えぬけれどもあるんだよ、
見えぬものでもあるんだよ。

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

見えぬけれどもあるんだよ、
見えぬものでもあるんだよ。

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

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

見えないものに、温かい眼差しを向けたいものです。

潜在意識を味方に 218



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

主人公は、試行錯誤を繰り返しますが、なかなか上手くできません。

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

このような経験を経て、画期的な商品開発に成功します。

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

主人公に限ったことでは、ありません。

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

もちろん、多くの人は、潜在意識の奇跡の力のことを、あまり知りません。

しかし、間違いなく誰にでも潜在意識があります。

潜在意識とは、目に見えている顕在意識の底にある、見ることのできない意識の層のことです。潜在意識はフロイトが、考え出しました。

潜在意識は判断を行わず、無限の力を持っているといわれています。

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

では潜在意識を自分の見方にするためには、どうしたらいいのでしょうか。

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

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

このように自分の願いを、強く願い続ければ、願いが叶います。

あなたの強い願いが、潜在意識にインプットされます。

すると潜在意識が、よりよい方法やアイデアを考え出します。

さらに、それを行動へ導いてくれるのです。

弱い願いであれば、潜在意識にインプットされません。

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

今を生きる 273



あの日から、三年経ちました。

熊本地震の被災者の多くの方が、今を必死で生きています。

道路・建物・宅地などの復旧は、かなり進んできました。

しかし、いまだに一万六千五百十九人が、仮住まいを強いられています。

今後益々創造的復興が進み、被災者の方々が、安心して暮らせるようにと願うばかりです。

そして、今を生きる喜びと希望を感じて、充実した日々を送って欲しいものです。

ここで、谷川俊太郎の詩「生きる」の一部を紹介します。

生きているということ

いま生きているということ

泣けるということ

笑えるということ

怒れるということ

自由ということ

生きているということ

いま生きてるということ

鳥ははばたくということ

海はとどろくということ

かたつむりははうということ

人は愛するということ

あなたの手のぬくみ

いのちということ

ズバ、ズバっと、強烈さをともなうものが続き、生きるということには、鼓動がともなうものなのだと
いうことが、詩から伝わってきます。

今を生きる素晴らしさを、強く学ぶことができます。

被災者の方々の今の言葉を紹介します。

○ 仮設住宅に、夫婦二人で生活できていることが、何よりの幸せです。

○ 一日も早く、もとの平和な生活に戻れる日を願っています。

○ 復興は、元に戻すことではなく、新しく作っていくものだと思う。動かなければ、何も見えてこないし、前には進めない。

○ 励ましてくれる人がいて、乗り越えることができたから、今がある。

○ 今生きていることに感謝している。三年がたった今、一步一步、いろいろなことにチャレンジし、学んでいる。

熊本地震を乗り越え、多くの被災者の方々が、希望を持ち、今を生きる幸せを実感しています。
そして、未来に向かって、着実に一步一步前進しています。

死と真剣に向き合わない 277



死と向き合ったことは、ありませんか。
誰でも一度は、死と向き合ったことがあると思います。

- 家族や親戚の葬式があった時
- けんかやいじめなどで、苦しい思いをした時
- 友だちや知り合いが、急に亡くなった時
- おおきな病気やケガをした時
- 会社の上司や同僚から、嫌がらせを受けた時

このような時に、死と向き合うことがあります。
死と向き合うことは、生きる意味や今の自分の存在などを、考える機会になります。
死と向き合うことは、自分にとって意義があることです。

しかし、気をつけなければ、ならないことがあります。
それは、いつも死と向き合ったり、真剣に死と向き合うことは、十分注意が必要です。

気がつかないうちに、自分自身を死の世界に追い込んでしまいます。
いつの間にか死を引き寄せてしまいます。
死は、知らぬ間にあなたの心を支配します。

そこで、次のようなことに、心がけましょう。

- ☆ 死のことを、考えすぎない。
- ☆ 死に関する情報から、遠ざかる。
- ☆ 気にしないで、いつものように生きる。
- ☆ 元気が出て、楽しいことを考えたり、行動する。
- ☆ 生きることの素晴らしさに、フォーカスする。

死と真剣に向き合わないようしましょう。
その時がやってくるまで、精一杯生きることが、あなたのつとめです。



自由を楽しもう 289



今自由を楽しんでいますか。

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

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

今の日本は、大いに自由を楽しめる国であり、幸せな国です。

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

たくさんのが、自由にできます。
自由であることの喜びを感じます。

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



敵は自分の中にある 355



皆さんは、こんな経験は、ありませんか。

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

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

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

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

誰にでも弱い心があります。
敵は、自分の中にある弱い心なのです。

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

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

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



人の心は木の年輪のようだ 408



人の心は、大きく成長します。
赤ん坊の心と高齢者の心では、大きな違いがあります。
まるで木の年輪のように、どんどん成長します。

- 赤ん坊の心
- 三歳児の心
- 五歳児の心
- 小学生の心
- 中学生の心
- 高校生・大学生の心
- 二十歳の青年の心
- 壮年の心
- 中年の心
- 高年の心

このように、徐々に心は、成長していきます。
今のあなたの心には、生まれてから今日までの心が、積み重なっています。
木の年輪のように存在しているのです。

あなたは、今までのことは、忘れているかもしれません。
しかし、心は今までのあなたのこと、あなたの成長を知っているのです。

- ☆ いつも母親に甘えていた三歳児の心
- ☆ 目を光らせて、珍しい物を触っていた五歳児の心
- ☆ たくさんの友だちを作り、楽しかった小学生の心
- ☆ 必死に勉強し、多くの事を学んだ高校生の心
- ☆ 仕事が楽しくなり、多くの責任を任された中年の心

このように、あなたの心は、今までの成長の心をたくさん知っているのです。
今のあなたの心は、大変価値ある心なのです。

時には、好奇心旺盛な五歳児の心呼び起こして、もう一度たくさんすることに興味・関心を持つこともいいでしょう。
時には、多くの事を吸収できた高校生の心呼び起こして、新しいことを学んでみるのもいいでしょう。

このように、自分の心の年輪を有効に活用しては、いかがでしょうか。
あなたに大きな力を、与えてくれることでしょう。

流す涙は幸せの貴重な宝 410



私の妻は、テレビの前で、時々涙を流します。
ドラマなどで、悲しく感動的な場面を見て、涙を流します。

私は、妻の隣にいて、涙を流す妻を見ながら、素晴らしいことだと思っています。
私は、妻と同じ悲しく感動的な場面を見ても、感動はしますが、涙までは出ません。
もっと感情的に敏感になれたらいいなと、つくづく思っています。
少し幸福に対する感性が低いのかなと、反省しています。

涙を流す人は、感情が高ぶって、涙が込み上げるのです。
どんな場合に、涙が溢れ出すのでしょうか。

- ☆ 愛を誓った恋人が、仕事先がお互い遠くになり、別れることになった時
- ☆ 両親や兄弟、親戚、友だちの急な死に接した時
- ☆ スポーツの試合などで、負けたり、優勝した時
- ☆ 映画・テレビ番組を見て、喜んだり、悲しんだりした時
- ☆ 本を読んで感動した時
- ☆ 入学試験や入社試験に不合格や合格した時
- ☆ 学校などを卒業する時
- ☆ 結婚する時
- ☆ ケガをして、痛くてたまらない時

このような場合は、自然と涙が流れます。
それには様々な原因があります。

悲嘆、挫折感からの涙かもしれません。
あるいは身体的また心理的な苦痛のゆえに、泣くのかもしれません。
幸福感、安堵感、また達成感から涙が、出ることがあります。

涙は、他の人に伝染する傾向もあります。
他の人が泣いていると、その理由が何であれ、涙をこらえられなくなる時が、あります。

痛みの場合を除いて、喜びや悲しみなどで流す涙は、幸せにつながっています。
今までの幸せ、今が幸せ、これからが幸せにつながっています。
幸せを体で強く感じる事が、できるのです。

恋人と別れた時の悲しみの涙は、今までの幸せだったと感じます。
試験に合格した時の涙は、今が幸せだと感じます。
試合に負けた時の悔し涙は、これから先の希望や幸せにつながっていきます。

流す涙は、幸せの貴重な宝なのです。
遠慮せず涙を、流しましょう。
涙を流した分だけ、幸せ感が高まることでしょう。

知らないことを自覚しよう 411



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

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

寓話の「無知の知」を紹介します。

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

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

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

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

苦手なことは苦手でもいい 412



女性の芸能人で、自分の笑顔が嫌いという人がいました。

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

私から見れば、普段の顔は素敵で、笑顔も悪くないと思うのです。

本人は、可愛い笑顔に見えなくて、笑顔になるのが、苦手になりました。

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

とうとう決心をして、貯めた大金で、美容整形の手術をすることにしました。

手術は、無事成功し、以前より笑顔が可愛くなりました。

本人は、大喜びで、自然と可愛い笑顔になることが、できるようになりました。

苦手だった笑顔を克服し、好きな笑顔を手に入れることができたのです。

心からおめでとございます、と祝福したいと思います。

これは、上手くいった例ですが、次の様な苦手がある人がいるかもしれません。

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

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

努力をして、苦手なことを改善できたらいいのですが、それが大変難しいのです。

そんなことを考えているとますます自分が、暗くなって自信がなくなります。

思い切って、苦手なことは苦手でもいいと、諦めてしまっはどうでしょうか。

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

自分で上手に料理が作れなくても、おいしい料理が食べられるのです。

私は、料理をはじめ苦手なことがたくさんありますが、別に気にしていません。

世の中に、完璧な人は、一人もないと思います。

今までそんな人に、出会ったことはありません。

誰だって、苦手なことはあります。

苦手なことを、たくさん持っています。

苦手と自分が思っているから、苦手なのです。

苦手と自分で思わないなら、苦手ではありません。

苦手なことは苦手でもいい、と気持ちを楽にしましょう。

そして、自分が好きなことや得意なことを、積極的に楽しみましょう。

気がついたら、自然と苦手なことがなくなっている日が、来るかもしれません。

日々生まれ変わろう 421



人間は、死ぬと生まれ変わることは、できません。
命は、一つなのです。
しかし、そうでないと、考えられていたこともありました。

古代ギリシャには、太陽は、夕方地平線に沈んでいくと共に、「いったん死ぬ」という考えがありました。
そして、朝地平線から昇ると共に「また蘇る」と考えられていたのです。
太陽は、そのように日々新しく生まれ変わる、と信じられていたのです。

太陽と同じように、人間もまた、夜眠ると共にいったん死に、朝起きると共に新しく生まれる、という考えがありました。

今日の自分は、昨日の自分の延長上ではなく、新しく生まれ変わった自分なのです。
これは、事実ではありませんが、生まれ変わるとすると、毎日が新鮮に思えてきます。

昨日何か失敗したり、悩んだり、悲しんだりしたことがあっても、次の日は、生まれ変わっている
ので、新しい自分で、清々しく今日を過ごすことができます。
昨日のことを、いつまでも引きずることは、ありません。

**今日という日を、新しい希望を持って生きようという、前向きな気持ちが、湧いてきます。
今日は、どんな自分になれるか、楽しむことができます。
日々生まれ変わって、理想とする自分に、なっていきましょう。**



わかっているなら止めましょう 437



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

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

このような人は、どうしても悲観的になり、暗くなっていきます。

植木等のスーダラ節の歌詞(一部)を紹介します。

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

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

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

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

弱い心を強くすれば、変わります。

わかちやいることは、止めることができるようになります。

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

もっともっとにご用心 439



幸福感を求めて、次の様な欲望を持った人がいます。

- もっと偉くなりたい。
- もっとお金を稼ぎたい。
- もっとおいしい物を食べたい。
- もっと広い家に住みたい。
- もっと人から愛されたい。
- もっと強い人になりたい。

このような欲望を持つことは、人として自然なことです。

この欲望を叶えるために、努力を積み重ねることは、素晴らしいのです。

そのことによって、人は成長し、さらなる幸福感を得ることができます。

しかし、十分用心をしなければいけないことがあります。

それは、何かを手に入れてしばらくすると、それが当たり前になってしまうことです。

すると、次の「もっと」に向かい始めます。

人の「もっと、もっと」には、終わりがなくなってしまうのです。

毎日が、焦りの連続に、陥ってしまいます。

ここで寓話の「倒れるまで」を紹介します。

今は昔、インドに須彌羅(すみら)と呼ばれる修行者がいた。

あるとき、彼の言うことがすこぶる国王の意に合ったようで、王は次のように言った。

「褒美をとらせる。なんなりと望みのものを申せ。」

彼は、ここぞとばかり、「何とぞ、私に土地をください。そこに一棟の寺を建ててくださいませぬか。」とお願いをした。

王はさっそくその願いを受け入れた。

「たったそれだけの望みか。では、お前がかたときも休まずに走りつづけて、行き着いたところまでを、お前の寺院の土地として進ぜよう。」

彼はこれを聞くと、直ちに身軽な服装で走り始めた。

終日休むことなく走ったので、徐々に疲労を覚えた。

しかし、寸尺でも余計に土地が欲しかったので、へとへとになりながらも、なお走ることを止めなかった。

最後には一歩も足が出ず、ついには地上に倒れこんでしまった。

それでも地に臥して、転げたり、這ったりして前へ進んだ。

ただ、それも長くは続かなかった。

もう一歩も進めなくなったので、彼は、手に持った杖を前方に投げて、「この杖の行きついたところまでが俺の土地だ。」と叫んだ。

修行者ですら欲望が強い人には、驚くばかりです。

これが本来の欲望かもしれませぬ。

しかし、欲望に一定の歯止めをかける、心構えを身につけることが、ぜひ必要です。

そのためにも、節制という徳に関する感性を、高めましょう。

節制の感度を高めることによって、わずかな量で満足できるようになりましょう。

もっともっとに、十分ご用心下さい。

完璧を捨ててほどほどに 447



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

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

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

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

ここで、寓話の「ましての翁(おきな)」を紹介します。

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

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

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

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

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

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

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

あなたの可能性は無限大 458



「あなたには、どんな才能がありますか。」と聞くと次の様な返事が返ってきます。

- 人に言えるような才能は、一つもありません。
- 他の人には、才能がある人がいますが、自分は、ダメなのです。
- 自分は、生まれた時から、何も才能がないのです。

このように自分を否定的に見ている人が、多くいます。
人は、たくさんの才能を持っているのに、自信を持って言えないことを、残念に思います。

諺に「灯台下暗し」があります。
この意味は、灯台(火を灯す燭台)の真下が暗いように、身近なことがかえって気づきにくいことです。

人は、生まれながらに多くの才能などの可能性の芽を持っています。
その芽がどれだけ大きく育つかの可能性は、無限大なのです。

周りの人に目を向けるのも大事ですが、もっともっと自分自身に目を向けましょう。
自分自身に目を向けて、その芽を見つけ自分を信じて、育てていきましょう。

ドイツの文豪・政治家のゲーテは、「人は、自分の内面の意向に従って、生きていかなければいけません。」の名言を残しています。

古代中国の思想家の韓非は「韓非子」という著作の中で、「他人を頼るのではなく、みずから持っている可能性や能力をもっと信じて生きるべきだ」と述べています。

- ☆ **自分が好きなことに、熱中しましょう。**
- ☆ **自分がやりたいことを、やりましょう。**
- ☆ **自分が望むことを、実行しましょう。**
- ☆ **自分が夢見ることを、求めて生きましょう。**

自分の心の声を聞きましょう。
あなたは、無限の可能性を持っています。

自分の力を信じ、自分の心の声に素直に従えば、あなたの可能性の扉が、大きく開かれることでしょう。



自分の心に恥じない生き方 467



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

いつもいい格好をしたがる人なのです。
裏表がある人なのです。

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

自分の心に正直ではありません。
自分の心を偽り、恥じる生き方なのです。

自分に恥じない生き方とは、どんな生き方でしょう。

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

このような生き方なら、自分の心に恥じることは、ありません。

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

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



毎日自分の行動を反省しよう 475



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

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

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

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

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

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

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

この言葉は、毎日自分の行為を、反省することの大切さを教えています。

まず、自分で反省することを決めてみましょう。

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

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

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

自分を知れば強くなれる 486



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

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

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

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

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

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

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

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

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

あなたが、あなたの大きな力となるのです。



初心を思い出そう 490



法律を勉強して、弁護士になりたいと強い願いを持ち、大学に見事合格します。入学式を終え、初めての講義を受ける時は、ドキドキで授業がたまらなく楽しいのです。早くたくさん法律を覚えて、人の役に立つ人になりたいと、心が躍ります。

しかし、一年ほど経つと、どういうわけか授業が面白くなり、授業を欠席して、仲間と遊ぶ方が楽しくなります。いつの間にか、怠け心が起こり、やる気が起こらなくなってしまいます。こんな時は、どうしたらいいのでしょうか。

能役者の世阿弥は、「初心忘るべからず」の名言を残しています。これは、世阿弥が、能が上達していくうちに、最初の頃の熱心さや真面目さを失ってしまうことをいましめた言葉です。

この言葉は、芸事や勉強、仕事など、どんなことでも通じる言葉です。なんとなく気持ちが単調になったり、困難にぶつかったりした時は、初心をもう一度思い出しましょう。

弁護士をめざして、大学に合格し、初めて法律を勉強した時のワクワクした初心の気持ちを、思い出しましょう。きっと気持ちがスッキリして、やる気が高まることでしょう。

人生において、道に迷ったりした時は、ぜひ初心を思い出しましょう。初心は、あなたにとって、一番大事な原点なのです。



自分をもっと好きになろう 522



あなたは、自分が好きですか。次の三つのうち、あなたはどれですか。

○自分が好きです。 ○自分が少し好きです。 ○自分が嫌いです。

この中で、少し好きは、少し心配です。この中で、嫌いは、非常に心配です。

少し好き、嫌いな人は、ぜひ自分をもっと好きになって下さい。

自分が好きな人は、心配いりませんが、さらに自分を好きになって下さい。

私は、自分が大好きです。心や体、性格なども大好きです。

苦手なことや弱い自分も大好きなのです。あるがままの自分が、大好きなのです。

子どもたちは、自分が好きな子が、多いように感じます。

ここで、小学校四年生に聞いた、「自分のこんなところが好きです」を紹介します。

☆ 自分の夢をもっている自分が好き

☆ 弟をかわいがる自分が好き

☆ 優しいお父さんとお母さんがいる自分が好き

☆ アホになれる自分が好き

☆ このクラスにいる自分が好き

☆ のんきにしている自分が好き

☆ 人と違うものが好きになったりする自分が好き

☆ 友だちと支え合っている自分が好き

☆ 喘息をなおそうという気持ちの自分が好き

☆ 先生が俺のことを優しいと言ってくれた自分のことが好き

このように、子どもたちは、自分のことが好きなのです。

子どもも大人も、周りの皆から愛されて生きているのです。

遠慮なく自分をもっと好きになっていいのです。

好きになれば、自信・勇気・希望・元気・やる気が漲ってきます。

心と体がプラスのエネルギーで、いっぱいになるのです。

最後に、さだまさしの「いのちの理由」を紹介します。

私が生まれてきた訳は 父と母に出会うため

私が生まれてきた訳は きょうだいたちと出会うため

私が生まれてきた訳は 友だちみんなに出会うため

私が生まれてきた訳は 愛しいあなたに出会うため

春来れば 花自から咲くように 秋来れば 葉は自ら散るように

しあわせになるために 誰もが生まれてきたんだよ

悲しみの花の後からは 喜びの実が実るように

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かを傷つけて

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かに傷ついて

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かに救われて

私が生まれてきた訳は 何処かの誰かを救うため

夜が来て 闇自ら染みるよう 朝が来て 光自ら照らすよう

しあわせになるために 誰もが生きているんだよ

悲しみの海の向こうから 喜びが満ちて来るように

私が生まれてきた訳は 愛しいあなたに出会うため

私が生まれてきた訳は 愛しいあなたをまもるため

自分の殻を破り変化しよう 538



世の中には、殻に閉じこもっている多くの人があります。
殻に閉じこもっていて、変化しようとしません。

殻に閉じこもっていることに、気づいていないのかもしれませんが。
殻に閉じこもっていたほうが、安心なのかもしれません。

どんな殻があるのでしょうか。

- 自分自身の殻
- 勉強ばかりの殻
- 仕事ばかりの殻
- 会社ばかりの殻
- 役所ばかりの殻
- 限られた友だちばかりの殻
- 自分の考えに固執する殻
- 子どもばかりを大切にする殻

このようにいろいろな殻があると思います。
決して殻が悪いというわけではありません。

しかし、殻を破りもっと自由で、いいのではないのでしょうか。
変化のある暮らしをして、いいのではないのでしょうか。

エビ(海老)は、いつまでも若さを失わないで、よく変化していきます。
それで、エビはめでたいものとされています。

何故なら、エビは節足動物で、正常な脱皮(成長)をします。
幼生や稚エビは1~2日置きに脱皮し、大きくなるにつれて脱皮と脱皮の間隔が伸びていきます。
脱皮ごとに少しずつ親の形に近づいていきますし、体も大きくなっていきます。
このように脱皮を繰り返して、若々しい体に変化していくのです。

私たちもエビのように、変え続けたいものです。
「殻(から)を破(やぶ)る」の意味は、これまでの考えや習慣、築き上げてきた方法などを壊して、
新しいものに変えることです。

人は、一生変え続けながら、成長していきます。
いつまでも殻の中に、閉じこもっていてはいけません。

**エビのように、どんどん殻を破り続けて、変化していきましょう。
あなたは、きっと殻を破る勇気を、持っていると思います。**

忙しくても少し立ち止まろう 539



多くの人が、毎日を忙しく過ごしていると思います。

- 毎日勉強ばかり頑張っている。
- 毎日朝早くから夜遅くまで仕事を頑張っている。
- 掃除・洗濯・部屋の片付けなど、毎日家庭の仕事に追われている。
- お金のため二つの仕事(昼・夜)を掛け持ちしている。
- 毎日赤ちゃんの世話で、目が回るほど忙しい。

このように、忙しすぎて、ゆっくりと休むこともできない人が多いと思います。
毎日夢中になって、がむしゃらに何かをすることは、悪いことではありません。

しかし、何も考えることなく必死になっていることで、自分の道を間違ってしまうことがあります。
どんなに忙しくても、少し立ち止まってみることも、いいのではないのでしょうか。
自分自身のこと、自分の進む道などを考えてみることも、いいのではないのでしょうか。

- ☆ 自分は、何故そんなに忙しくしているのか
- ☆ 自分は、何を追い求めているのか
- ☆ 自分は、一番何をしたいのか
- ☆ 自分は、これからどのように進めばいいのか
- ☆ 自分は、どんな未来を想像しているのか

このようなことを具体的に、考えてみては、いかがでしょうか。
考えてみると、自分の今の立ち位置が、よくわかるでしょう。

**忙しくても少し立ち止まることで、見えなかった多くのことが、見えるようになるのです。
忙しい時こそ、少し立ち止まって、自分自身と向き合うようにしましょう。**



「しかし」の言葉に気をつけよう 542



人との人間関係が良好であると、悩みが少なくなります。
信頼を得て、行動しやすくなります。

人間関係が悪い人は、悩みが多くなります。
信頼を得られず、行動が途中半端になります。

自分では気づきませんが、人間関係が悪くなる人がいます。
それは、ある言葉を多く言うからなんです。

ある言葉とは、「しかし」です。

「しかし」を使う場合は、今まで述べてきた事柄を受けて、それと相反することを述べる時に用います。

知っている人で、「しかし」をよく言う人がいました。
職場の人が、「この計画でみんなで協力して、取り組んでいきましょう。」と協力をお願いしました。

すると、その人は、「しかし、少し予算が足りないようです。」と言います。

職場の人が、「なんとかこの予算で頑張ろう。」とお願いします。

すると、その人は、「しかし、期日までの時間が足りません。」と言います。

職場の人が、「みんなで協力して早くできるようにしましょう。」とお願いします。

すると、その人は、「しかし、このスタッフでは厳しいと思います。」と言います。

一回目の「しかし」を言われて、職場の人は、困った様子でした。

三回目の「しかし」を言われて、職場の人は、怒った様子でした。

こんなに「しかし」を多く言われると、なかなか先に進みません。

「しかし」を何回も言った人は、頭がいい人で決して悪気がある人ではありませんでした。

計画を見て、正直に問題点を指摘したのです。

職場の人は、「しかし」を何回も言われると、自分の計画に反対しているように思うのです。

それだけ、「しかし」の言葉は、強い否定のよう感じてしまうのです。

これでは、人間関係がよくなるはずがありません。

このような場合は、「そうですね、みんなで協力しましょう。」と言った後に、「課題として予算・時間が心配ですが、何とか工夫していきましょう。」と言えば、きっと喜ばれることでしょう。

決して、「しかし」を多く使わないようにしましょう。

相手の思いや願いを、まず自分がしっかりと受け止めましょう。

そして、相手が喜び、やる気が高まる言葉を言いましょう。

それが、相手への優しさなのです。

才能発見の「双眼鏡の法則」に注意しよう 601



あの人は、才能があつて、私には才能がほとんどない、と思ったことはありませんか。実を言うと、不思議ですが、多くの人がそのように思ってしまうのです。

双眼鏡は、接眼レンズに目を当て、ピントを合わせると、遠くの風景が大きく見えます。でも、間違つて反対側の対物レンズから覗いてしまうと、遠くの風景は逆に、さらに小さく見えてしまうのです。

これにたとえて、心理学には「双眼鏡の法則」と呼ばれるものがあります。

他人の長所や自分の短所を見るときは、人は双眼鏡の接眼レンズに目を当てて見ようとします。ですから、実際はそんなに大したことではないことも、強く印象的に見えてしまいます。

ところが、他人の短所や自分の長所を見るときは、対物レンズ側から見てしまいます。ですから、他人の短所も、自分の長所も、実際より印象が弱まり、とるに足らない小さなものに見えてしまうのです。

そして、他人と自分を比べて、他人は才能があり、自分は才能がないように思え、落ち込んでしまうのです。

- ☆ 自分の欠点を小さく見るようにしましょう。
- ☆ 自分の長所を大きく見るようにしましょう。

自分の良いところを、意識して拡大して見るようにすると、自分の素晴らしい才能を発見することができるのです。

これから才能発見の「双眼鏡の法則」に十分注意しましょう。



思い込みから逃げだそう 605



パソコンで文書を作成する仕事がありました。
その仕事を同じ職場の人に、お願いしました。

すると、その人から「自分はパソコンが苦手なので」という返事が返ってきました。
「時間がかかってもいいから、お願いしたい」と再度頼みました。

するとその人は、短時間で文書を完成して、提出してくれました。
あまりの早さに驚くとともに、その人は、自分はパソコンが苦手だと、思い込んでいるのだろうと思いました。

ここで、「サーカスのゾウ」の話を紹介します。

ゾウは、一トン以上もある積荷を、鼻で軽々と持ち上げることができるほどの怪力の持ち主です。
ところが、サーカスなどでよく目にするゾウは、小さな杭につながれたまま、逃げもせずおとなしくしています。
杭など簡単に引っっこ抜けるにもかかわらず、逃げないのは何故でしょう。

これには、カラクリがあります。
サーカスでは、ゾウがまだ小さな子どものうちに、杭につないで、いくら力を入れて引っ張っても、その杭が引き抜けないことを体験させます。
するとそのゾウは、成長して体が大きくなり、力が強くなっても、子どものときの、「頑張っても杭は引き抜けないもの」という経験を覚えていて、今も同じだと思い込んでいるので逃げようとしません。

この思い込みは、人間にとっても、ちょっとやっかいなものです。

- 国語が苦手だったから、文章を書く仕事を嫌う人
- 体育が苦手だったから、体を使うことはしようしない人
- 水泳があまり泳げなかったから、子どもといっしょに海水浴をしようしない人
- 一回フラれたから、恋愛することを怖がる人
- 成績が悪かったから、自分は能力がないと思っている人

このように思い込みに縛られて、思い切った行動ができない人が多いのです。
思い込みから、逃げ出しましょう。
「そう思い込んでいるだけ」と、自分で自分に教えてあげましょう。

「今の自分は、昔の自分とは違う」と、記憶を書き換えましょう。
そして、苦手なこと、新しいこと、未知のことにも、果敢に挑戦していきましょう。

今の自分は恵まれている 635



「自分は、運が悪い」と言っている人は、よくグチや不平不満を言っています。おそらくグチや不平不満を言うことで、マイナスのエネルギーが大きくなり、不運なことを引き寄せるのかもしれませんが。

- 毎日頑張って働いているのに、給料が安すぎる
- 家に帰っても、子どもの世話でゆっくり過ごせない
- 恋人が優しくしてくれない
- ダイエットしているのに、太ってしまう

このように言う人は、自分を不幸にしてしまうのです。一方「自分は、運が良い」と言っている人は、小さな事にも感謝することができます。

- ☆ 毎日楽しく働いて、給料をもらえるので、ありがたい
- ☆ 家に帰ると可愛い子どもたちがいて、楽しく過ごすことができ、嬉しい
- ☆ 恋人が電話をくれないけど、好きな彼といっしょデートできるので幸せ
- ☆ スリムな体型ではないけど、健康に毎日過ごせるので、体に感謝します

このように、ちょっとしたことでも、価値を見つけることが得意なのです。

元気で当たり前、仕事があって当たり前、と思っているけど、本当は当たりの事なんてないのです。戦争中の国の人から見たら、平和な日本に生まれたことだって、ものすごくラッキーなことなのです。

平凡な生活の中に、たくさんの幸せがあるのです。当たりのことなんて、ひとつもないのです。

今の自分は、もう十分恵まれている、といつも思って生きましょう。



変人でも大丈夫だよ 646



いろいろな組織の中には、様々な考えを持ち、多様な行動をする人がいます。その中に次のような人がいます。

- ちょっと変わった発想をしている人
- ちょっと変わったことを言う人
- ちょっと変わった行動をする人
- ちょっと変わった興味を持っている人

このような人を、「変わり者」とか「変人」とかと言って、みんなでその人の悪口を言ったりします。これはなぜかという、1人の変わった人を批判することによって、自分たちの自己有用感や優越感が高められ、それによって組織内での安定的な地位を確保しようとする心理が働くからです。

特に日本の社会ではこの傾向が強く、みんなと同じことをやっていると阻害されてしまいます。しかし、変人と言われる人は、みんなと同じになろうと考える必要はありません。

それがその人の個性であり、その人の良さなのです。みんなと違うことが、本当は大きな価値があるのです。悪口を言う人の方が、よくないのです。

フランスの作家アンドレ・ジイドは、「他人と同じようなことをするな。他人と同じようなことを言うな。自分以外の他のどこにも存在しないものに忠実であれ。そうすることで、この世に必要欠くべからざる存在とせよ」と名言を残しています。

成功者の多くの方は、変人なのです。他人の悪口や陰口に対しても案外無関心なのです。

「変人」でも大丈夫です。
「変人」だから、輝いているのです。



うらやましく思うのはやめよう 665



人は、自分より他人の方が、良い生活をしている、幸せだと思いがちです。他人をうらやましく思ってしまい、自分の今の状況が、不幸であるように感じます。

- 自分は、いつもお金がないけど、あの人は、財布の中にいつも大金を持っている。
- 自分は、毎日遅くまで残って残業なのに、あの人は、午後五時になったらすぐ退社する。
- 自分は、サラリーマンなのに、あの人は起業して社長になっている。
- 自分は、ポンコツの車に乗っているけど、あの人は高級車に乗っている。

このように、自分より他人の方が、良い生活をしているように見えるのです。本当に自分より、他人の方が、良いのでしょうか。

ここで、「王様と乞食(中東の昔話)」を紹介します。

ある国の王様が、毎日の暮らしに飽きてうんざりしていました。いつも威厳を保たなければならず、格式ばったりしきたりや規則にかんじがらめなので、窮屈でならなかったからです。それに、朝起きると、顔を洗うことから着替えにいたるまで家来がやってくれ、欲しいといえば、ほとんどの物が簡単に手に入ることも、もう飽きてしまっていたのです。「王の座に居ることは窮屈でならん。気分転換の舞踏会でも飽きてしまったし、世界中の美味しい物も食べ尽くした。なんだか毎日がおもしろくないな」そんなある日、庶民の祭りを見るため、王様が街に出かけたときのことで。祭りでごった返し、護衛の者とはぐれてしまった王様は、道端で乞食(こじき)が猫と昼寝をしている姿を見てうらやましくなり、ついこういいました。「オマエは、勝手気ままでいいな。ワシと立場を交換してもらいたいものだ」それを聞きつけて、目を覚ました乞食は、お互いの着るものを取り替えて、入れ替わることを提案しました。幸い二人は、背格好も顔立ちも似ていたのも、実際に、衣服を交換すると相手とそっくりになりきることができました。願いがかった王様は、気ままな乞食生活を存分に楽しみました。行儀悪く道端に寝転んで、猫とたわむれようが自由です。ところが、夜になり、お腹がすいても、一文無しの王様は食べ物を買うことができません。そのため、寒空の下、お腹をすかせた王様は、「自由でいいと思った乞食も大変だ。やっぱり王様の生活に戻りたい」といって後悔したのです。一方、王様と入れ替わった乞食も、数日経って、「お腹いっぱいごちそうが食べられても、お城での暮らしは自由がないから、窮屈でやっぱりイヤだな」といって後悔したのです。

この話は、乞食をうらやむ王様を反面教師に、「人間は、隣の芝生は青く見えるものだが、いざ、その人の立場になると、いろいろ大変なことが多い」ということを、教えてくれます。モデル並みのスタイルをしている女性でも、スリムな体型を維持するために、好きな物が食べられないかもしれません。高級車に乗っている人でも、大きな借金をしていて、無理していい格好をしているのかもしれませんが。うらやましく見える人でも、あなた以上に深刻な悩みを抱えていたり、つらい思いをしているかもしれません。誰にだって悩みがあり、大変なのです。**人をうらやましく思うのはやめましょう。自分は自分でいいのです。今の自分が最高に素晴らしく、幸せなのです。**

人の言葉に惑わされない 667



人の言葉を素直に信じる人がいます。

- 「この形の洋服は、今年流行する」と聞くと、同じような洋服を衝動買いしてしまう。
- 「あの企業の株は、必ず高くなる」と聞くと、あの企業の株をお金を借りて購入する。
- 「あの人とつきあうと、悪いことが起こる」と聞くと、あの人が遠ざかってしまう。

このように、人の言葉を疑わず信じて、安易に行動してしまうのです。しかし、安易に信じたために、大きな失敗や後悔をすることもあります。

ここで、「玉の輿に乗ろうとした娘たち(ハワイの昔話)」を紹介します。

ある島に双子の王子がいました。

王様は嫁をめとらせようと、上の王子に「どんな娘が好みなのか」と尋ねると、王子はこういきました。

「私はやせてスラッとした娘が好きです」

これを知った島の娘たちは、玉の輿に乗りたいため、食事を減らしてやせる努力をしました。すると、しばらくして島には太った娘がほとんどいなくなってしまい、なかにはやせすぎて死んでしまう娘さえ現れるようになりました。

ところが事態は急変しました。

上の王子が病気のため死んでしまい、弟が王位を継ぐことになったからです。

そこで王は、弟の王子に、どういう娘が好みなのかを尋ねると、こんな返事が返ってきました。

「私は、ふくよかな娘が好きです」

これを知った娘たちは、玉の輿に乗りたいため、今度は、太る努力をしました。

チキン、ビーフ、ポーク、フルーツ、甘いお菓子もたくさん食べて、みんな丸々と太り出しました。

困ったのは、娘たちが食い荒らしたせいで、島の食べ物が激減してしまったことでした。

そして、結局、王子が結婚相手として選んだのは、中肉中背の娘でした。

「やせている娘は、餓死する心配がある。太った娘は、島中の食料を食べ尽くしてしまう可能性がある。中肉中背なら、いつまでも健康でいてくれ、島も安泰だろう」

こう考えたのです。

この物語は、人に対する見方はさまざまなので、それらの言葉に一喜一憂して、振り回されてはならないことを教えてくれます。

物事はすべて表裏一体で、二面性があります。

ある人から見れば短所に見えることも、別の人から見れば長所に見えるのです。

物語の中の娘たちだって、王子の言葉に惑わされずに、自分の性格や個性を大切にしていれば、玉の輿に乗るチャンスがめぐってきたかもしれません。
ぜひ人の言葉に惑わされない、思慮深い人になりましょう。

しなければと思い込まない 668



ある人に、書類をコピー機で、コピーするようお願いしました。
すると、「今は急ぎの仕事をしなければならぬので、できません」と返事がありました。
再びある人に、メールを送付するようお願いしました。
すると、「今は他のメールのチェックをしているので、できません」と返事がありました。

ある人は、いつも他の何かをしなければならぬと思い込んでいて、簡単なお願い事でも対応できないのです。
簡単なことなので、お願いされた事をすぐに済ましてしまえばいいのにとおもいます。

このような「～しなければ」と思い込んでいる人は、多いように思います。
ここで、「嫁の嫁ぎ先に遊びに行けなかった老婆(韓国の昔話)」を紹介します。

山奥の村で一人のおばあさんが、さみしく暮らしていました。
それをかわいそうに思った娘が、嫁ぎ先に遊びに来るように便りを出しました。
ところが、おばあさんは「今は春だから、畑を耕したり野菜の種をまいたりしなければならぬ。
忙しくて行けないよ」と断りました。

しばらくして夏になると、娘は、また、おばあさんに遊びに来るように便りを出しました。
しかし、このときも、おばあさんは「夏は畑の草むしりをしなければならぬ。忙しくて行けないよ」と断りました。

そこで娘は、秋になってから、おばあさんに遊びに来るように便りを出しました。
ところが、おばあさんは、このときも「秋は野菜を収穫したり、冬の準備をしなければならぬ。忙しくて行けないよ」と断りました。

仕方なく娘は、冬になるのを待って、おばあさんに遊びに来るように便りを出したのですが、またしても、おばあさんは「冬は寒いし、雪かきをしなければならぬ。行けないよ」と断り、娘の願いを断ってしまいました。
この繰り返しで、とうとう、おばあさんは、ずっと娘のところへ遊びに行くことができなかったのです。

「～しなければならぬ」という思いにとらわれ、ずっと娘のところへ遊びに行けなかったおばあさんの生き様を通して、「～しなければならぬ」という思いにとらわれすぎていると、自由に生きることができなくなることがわかります。
人生が、楽しめなくなってしまうのです。

～しなければ、と思い込まないようにしましょう。
しなくても困ることはないのです。

無意識に困ると判断し、思い込んでいるだけなのです。
ちょっとの間しなくても平気だと思い、臨機応変に行動に移せるようになりましょう。

迷惑になるかどうかを判断しよう 707



子どもの頃、チャイムの合図になる前に、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いるだけだ。」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判断できない時は、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。

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」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。**

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。
他人と言いつ争うことはなく、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きましょう。

- ☆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。



自分の性格も変えられる 755



いろいろな性格の人が、世の中にはいます。

- 怒りっぽい人
- 消極的な人
- 優しすぎる人
- 威張ってみせる人
- 人から嫌われるのをイヤがる人
- 元気が良すぎる人

自分の性格に満足している人は、特に問題はありません。
しかし、自分の性格が、嫌いな人もいます。

**はたして自分の性格は、変えることができるのでしょうか。
次の話が、参考になると思います。**

江戸時代の初期に、盤珪（ばんけい）という禅宗のお坊さんがいました。
その盤珪にある人が、こんな相談を持ちかけたことがありました。

「私は生まれつき短気です。どうすれば、その性格を直せるのでしょうか」
すると、盤珪は「それならば、その短気を今すぐ私の前に、出してごらんください」と答えました。

こう言われた男が「今すぐには、出せません」と反論すると、盤珪は次のように教え諭したのです。

「今すぐ出せないというのは、生まれついたものではない。何かの拍子に、自分の心が勝手に短気を起こすように、仕向けているだけに過ぎないのだ」

この話は、性格とは生まれつきではなく、自分の心がそのように仕向けているだけであることを教えています。

性格は、先天的なものではなく、後天的なものなのです。

自分は、暗い性格だと思っていた人がいました。
元気の出る言葉を学んだり、明るい人たちと交流を深めたり、楽しい活動をしたりして、心の中のエネルギーを、徐々にマイナスからプラスに変えていったのです。
すると驚くほど毎日が笑顔で、とても明るい性格の人になりました。

自分は、怒りっぽいと思い込んでいると、心が怒りを引き出してくるのです。
自分は、消極的だと思い込んでいると、心がやる気や行動を鈍らせるのです。

**自分の性格は変えられると信じて、思い切ってより良い性格に変えていきましょう。
きっと未来は、今とは違った人に、なれるかもしれません。**

嫌なこと・厳しいことは宝 764



人は、嫌なこと・厳しいことをどうしても避けようとして、
そんなことに関わりたくなく、逃げてしまうのです。

そんなことでは、決して進歩・成長はありません。
そのいわば「修行」を捨ててしまうのは、自ら「宝」を捨てることになります。

**嫌なこと・厳しいことは、「修行」です。
その修行は、辛いなと思っても、必ずやらなければならないことがあるのです。**

例えば、すごく広い家の外周りを、毎日掃除するとします。
掃除を黙って休んだら、怠けになります。

しかし、怠けは許されません。
「つらいな」「今日は嫌だな」と思っても、やらなければいけません。
毎日ちゃんとやれなければ、本当の掃除は、身につかないのです。

雨が降ろうが、雪が降ろうが、風が強かろうが、必ずやり通すという、強い心を持たなければいけないのです。
都合の良いときだけ、天気の良い日だけ、掃除をするでは、修行になりません。

このように嫌なこと・厳しいことは、人に強い心や身体を与えてくれます。
人に与えられた、ありがたい宝なのです。

これは、日常生活や仕事などでも、同じことです。
どんなことにも嫌なこと・厳しいことはあります。

**けっして宝を捨てては、いけません。
嫌なこと・厳しいことは、修行であり、自分の宝になると信じて、やり続けましょう。**

**多くの経験を積むことで、嫌なこと・厳しいことが、しだいになくなってくることでしょ
う。**



ご機嫌でいると上手くいく 795



仕事でも日常生活でも、いいことが起こったり、何でも上手くいくことがあります。まるで魔法にかかったような状態です。

これは、あなたが特別なことをしているわけでは、ありません。

それは、どんな状態かという、あなたが、『ご機嫌でいる』時です。

いい生き方を知っている人は、「幸せになるには、普段からご機嫌でいることだ」、と知っているのです。

そこで、ご機嫌で過ごしながら、周りの人にもご機嫌の良さを、振りまくのです。

すると、不思議なことに、何でも上手くいき、幸運が訪れるのです。

ここで、釣りバカ日誌のスーさん（鈴木建設社長）の例で、説明します。

スーさんが、不機嫌な時と、ご機嫌な時の違いを比較します。

（不機嫌な時）

- スーさんが、怒りやすく落ち着かなくなり、他の人に厳しい態度で接します
- スーさんが、他の人にイヤミを言ったり、意地悪をしたりします
- 周りの人が、スーさんに近づこうとしなくて、いつも一人ぼっちです
- ハマちゃん（スーさんの釣りの師匠）が、スーさんに厳しい態度を取ります
- ハマちゃんとスーさんといっしょに、楽しい釣りができません
- いいことが起こらず、悪いことばかりが起こります

（ご機嫌な時）

- ☆スーさんが、穏やかで気分が良く、笑顔で他の人に、優しい態度で接します
- ☆スーさんが、他の人に優しい言葉をかけたり、ほめたりします
- ☆周りの多くの人が、スーさんに近づき、いつも仲間に囲まれています
- ☆ハマちゃんが、スーさんに優しく釣りの話をします
- ☆ハマちゃんとスーさんといっしょに、笑顔で楽しく釣りが楽しめます
- ☆悪いことが起こらず、いいことばかりが起こります

このように不機嫌な時とご機嫌な時では、大きな違いがあります。

スーさんの例で紹介しましたが、このことはあなた自身のことでもあるのです。

これは、ご機嫌な時は、心は明るく軽やかで、自分を良い状態にします。

その機嫌のよさが、かもしだす心地よいムードと波動が、人をなごませホッとさせます。

快適な場があるので、同調する良き人を、無理なく引き寄せられるのです。

そうすると、いい出来事も運もお金も、近づいて来ます。

ご機嫌でいると、何でも上手くいくのです。

いつもご機嫌な自分を意識して、楽しく生活しましょう。

毎日ご機嫌なあなたが、最高に素晴らしいのです。

あかりをつける人になろう 798



『心のともしび』という、ラジオ番組がありました。
この番組は、次のような標語を、掲げていました。

「暗いと不平を言うよりも、すすんであかりをつけましょう」

この標語を聞くたびに、心が軽く前向きになりました。
これは、「自分が置かれている厳しい状況や暗い社会環境を嘆き、批判することは止めましょう。それよりも、自分が明るくなり、積極的に人々や社会に、あかりをつけることができるようになりましょう。」という意味です。

今の状況を考えてみると、人々や社会が大変厳しい状況にあります。
それゆえ、多くの人が暗くなったり、落ち込んだりしています。
欲求が多くなり、他人を責めたりすることが、多くなっています。

つまり、「暗いと不平を言う」人が増えて、「すすんであかりをつけよう」とする人が、減ってきているのです。
とても残念なことだと思います。

ここで、牧師・詩人の河野進さんの詩を紹介します。

【天の父さま】

どんな不幸を吸っても
はくいきは
感謝でありますように
すべては恵みの 呼吸ですから

不平やグチを吐き出すことで、ストレスは発散できるかもしれませんが。
しかし、周囲の空気は汚れてしまい、人々を不幸にするのです。
そのような不幸を吸っても、吐く息は感謝の気持ちで浄化して、吐きましょう。
感謝の気持ちで吐く息は、人々を明るくし、幸せの恵みをもたらす呼吸なのです。

進んで明るさや感謝を、まき散らしましょう。
そして、一人一人の心の中に、感謝と希望のあかりをつけましょう。



人によって態度を変えない 802



人の心は、普段はあまり見えません。

見えないけれど、時として見える場合があります。

心は、その人の態度等によって、心の内面が見える場合があります。

次のような場合があります。

初めて行く会社のある部屋で、重要な会議がありました。

会議が終わり帰ろうと玄関まで行くと、会社の人々が玄関にいっしょに立たれているのです。そこで、会社の人々は玄関で、「今日はお忙しいところ、ありがとうございました。気をつけてお帰り下さい。」と、お礼を言われました。

そして、私が玄関から出てしばらくの間は、私を見送られていました。

私のような者に、こんなに優しくしていただき感謝・感激しました。

高いビルで、エレベーターに乗り込みました。

すると優しく紳士が、「何階ですか？」と、笑顔で話しかけられました。

私は、「13階です。ありがとうございます。」と、答えました。

その紳士は、10階で、「お先に失礼します。」と言って、笑顔で出て行かれました。

どこかで見たと思ったら、この会社の社長だったようです。

偉い人ほど、さりげない親切をされるのに、感心しました。

この二つの例は、人によって態度を変えない、誠実さが伝わります。

どんな人ややさしいことに対しても、気取らない普段通りの自分なのです。

次のような逆の場合もあります。

仕事が終わって、帰る時のことです。

上司が、「今日は、お疲れさまでした。お先に帰ります。」と言ったのを、ある男性が聞き、椅子から立ち上がり、「お疲れ様でした。」と、深々と上司に礼をします。

ところがある男性は、同僚が帰る時に、上司と同じように言葉をかけても、見向きもせず聞こえなかったふりをします。

こんなにも人によって、態度が違うことに驚くばかりです。

こんな人は、誰からも相手にされません。

宴会の時です。

ある女性は、偉い会社の役員などには、笑顔で「いつもお世話になります。」と言って、酒をついで回ります。

ところが、自分と同じような地位の人や下の人には、お酒をついだり、優しい言葉をかけたりすることはありません。

自分より上の人だけに、目が向いていて、おべっかを使っているのです。

こんな人は、誰からも信頼されません。

この場合は、上司等と同じように、誰にでも挨拶したり、酒をついだりすればいいのです。

人は、なにげない場合に、その人の普段の言葉、態度、生き方が、出てしまうのです。

人によって態度を変えないことが、その人の優しさや信頼性を、高めることになるのです。

どんな場合も、自分の態度を変えることなく、いつもの自分を、出せるようにしましょう。

忘れかけている三つの生きる心 823



作成した書類を相手に渡した時に、相手はその書類をどのように、受け取るでしょうか。ある人は、その書類を片手で、受け取りました。別の人は、その書類を「机の上に置いて下さい」と、言いました。

はたして、この二人の受け取り方で、いいのでしょうか。心に残っている言葉に、「人の命も物も、両手でいただきなさい」があります。この言葉の通り、書類を両手で受け取るべきでは、ないでしょうか。

現代は、「便利」「快適」「スピーディ」の時代です。慌ただしく、イライラの毎日です。その流れの中で、残念なことに、人の命も物も、大切にされなくなっています。片手で物を渡す、片手でお付き合いを、しているのです。

時代の流れの中で、日常のすることに追われ、自分の「生き方」を、おろそかにしているように思います。特に忘れかけている、三つの生きる心を紹介します。

「待つ心」

- ☆自分と異なる意見を持つ人、違う生き方をしている人を、受け入れる。
- ☆どんなことに対しても、許して、温かく受け入れる。

「思いやりの心」

- ☆人を優しく、助ける。
- ☆人に対して、関心を持ち、人の痛みを理解し、分かち合う。

「自分を大切にする心」

- ☆どんな時も、自分を信じて、自分に優しくする。
- ☆自分の命に、感謝の気持ちを持つ。

今の世の中を、より良く生きるために、「待つ心」「思いやりの心」「自分を大切にする心」を大切にして、生きましょう。そして、これから人の命も物も、大切に両手で、いただくようにしましょう。



良いことだけをインプットしよう 824



二人に、次の質問をしました。
「今と昔。どちらが良かった？」

Aさんの回答は、「昔は楽しかったな。僕も若かったし、景気が良かった。日本にも元気があった。」でした。

Bさんの回答は、「そりゃ、今だよ。なんてたって、今夢中でやっていることがあるんだよ。金を積まれても、若い頃には戻りたくないね。」と、回答しました。

この質問で、次のようなことが、わかります。

Aさんは、「昔が良かった」と、言っているので、今は不幸なのです。

Bさんは、「今が良かった」と、言っているので、今は幸福なのです。

簡単な質問ですが、今その人がどういう状況にあるか、その人のツキはどうか、レントゲンのように、すべてを透けて見通せるのです。

では、運がいい人と悪い人は、どこがどう違うのでしょうか。

- 運がいい人は、アイデアと行動力とタイミングがすごく。とくに人との出会いがいい
- 与え好きの人は、運が良くなる。逆に人から奪うことしか考えない人は、運が悪くなる

「アイデアと行動力、人との出会い、与え好き」は、運と大きく関係があります。とても大切にしたいことです。

実を言うと、さらに強かに、運が良くなることがあるのです。

ここで、大変参考になる人の言葉を紹介します。

「運がいい人は、いいことばかり、起きているんじゃないで、いいことばかりしか、記憶に残ってないのよ。逆に、オレって運が悪いなと感じる人は、悪いことばかり、起きているわけじゃないの。悪いことしか、記憶に残ってないのさ。その違いだけだよ。」

上り坂と下り坂の数が同じであるように、幸運、不運の数だって、誰にも同じだけ与えられているのです。

起こったことをポジティブにとらえるか、ネガティブにとらえるかで、「現実」そのものが変わってきます。

どんなことでもポジティブに考え、良いことだけを、頭の中にインプットしましょう。

そうすると人生は、いつもハッピーなのです。

このような人は、運がいつも好転しているのです。

心の力を強く願おう 833



神社などで、願いを叶えるために、祈ることがあります。

- 難しい仕事が、上手いきますように。
- 希望の学校に、合格しますように。
- つき合っている人と、結婚できますように。
- お金を貯めて海外旅行に、行けますように。

願いを強く持つことは、とてもいいことです。

願いが強ければ強いほど、実現する可能性は、高いと思います。

しかし、さらにもっといい、願い方があるのです。

ここで、インドのタゴールという詩人による『ギタンジャリ』という詩集の中に、「ベンガリの祈り」と、呼ばれる詩を紹介します。

危険から私を守って下さいと
祈るのではありません。
危険の中にあっても
恐れることのないようにと祈るのです。

悲しいや心の痛みの最中にある私を
慰めて下さいとは願っていません。
悲しみから立ち上がる力を下さいと
お願いしているのです。

追いつめられた時にも
崩おれることのないように
世間的な失敗、挫折を繰り返しても
それらが取り返しのつかないものだ
と考えることがないように助けて下さい。

私を救いに来て下さいと
祈っているのではありません。
打ち克つ力が欲しいのです。

私の荷を軽くして
楽にして下さらなくてもいいのです。
重荷を担う強さをお与え下さい。

この「ベンガリの祈り」は、試練の前に立ちすくむことなく、それら一つひとつをしっかりと受け止め、堪え忍び、乗り越える『力』を、願い求めています。

難しい仕事が、上手いくことのみを、願うのを止めましょう。

仕事でどんなに難しい事が起ころうが、そこから逃げずに、強く立ち向かっていく、心の力を強くすることを、願いましょう。

心の力が、強くと、願いましょう。

心が強くなれば、一生涯どんな困難があろうが、乗り越えていけるのです。

待つ力を手に入れよう 848



日本人は、少し我慢力が、弱い傾向にあるように思います。
特に、我慢力の中でも待つ力が、あまりない人が、多いように思います。
例えば、約束時間の10分前に、相手が来ないと、少しイライラが始まります。
5分前にまだ来ないと、イライラが強くなります。
時間になっても来ないと、怒りが込み上げてきます。
10分過ぎて来ないと、もう相手を許すことができません。
こんな人は、意外と多いかも知れません。
待つ力がない人は、自分でイライラやストレスを、作り出してしまいます。
そのため正常な判断や行動が、できなくなります。
多くの人から、嫌われてしまうことにもなるのです。

ここで、熊本日々新聞掲載、60歳男性の「せっかち克服 待つチカラを」を、紹介します。

「待つ」という力に、極めて乏しい。
約束した時間・決められた時間を過ぎると、途端にイライラが始まる。
なぜ5分、10分が待てないのか。
年のせい、単なる性格か、はたまた病的なのか。
あらかじめ「これ以上の待ち時間は、絶対はない」と、分かっていたら、1時間でもイライラせずに待てるのだが・・・。

ある心理カウンセラーの分析によると、これは「支配的」なタイプに多いらしく、さらに「待つ」ことは、「信頼」すること。
そして「信頼=自信」であるという。
となると・・・相手を信頼していない、自分に自信がない、ということなのか。

さらにネット検索すると、待てない人は損をする、自己中心的、偉くなれない、子育て等失格等々、否定的なものがほとんどだ。

戦国3武将の信長・秀吉・家康を例える「鳴かぬなら・・・」で始まるホトトギス3句。
詠んだのは、松浦静山と言われているが・・・。
家康は、じっと「待つ」ことができたからこそ、約260年間続いた江戸時代の礎を、築き上げることができたのかと・・・あれこれ思いを巡らす。

齢（よわい）60、いい加減この性格を克服し「待つチカラ」を、早く身に付けなければ、孫たちに「せっかちじいじ」の烙印を押され、ついには遊んでもらえなくなる日が・・・。
それだけは、何としても阻止せねば！

**おっしゃるように、待てない人は損をするなど、いいことはないようです。
家康のように、じっと「待つチカラ」を、手に入れたいものです。
孫を可愛がる、優しいおじいさんですね。**

**どんな人も信頼して、気持ちを落ち着かせて、じっくりと待ちましょう。
待つ力を手に入れることは、自分を信頼し、自信を持つことでもあるのです。**

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。**



「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、多かったりします。

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

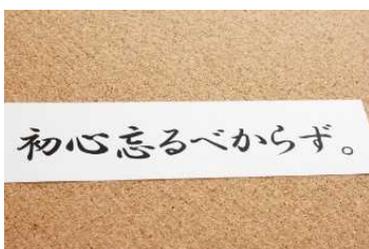
厚いつもりで薄いのは、人情 薄いつもりで厚いのは、面（つら）の皮

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。



いつも心に太陽を 906



長い人生航路には、雨あり、風あり、嵐ありで、いろいろな障害に、ぶつかります。そんな時こそ、『いつも心に太陽を』持って、元気に乗り切ることが、大切です。

**「朝の来ない夜はない」「冬来たりなば春遠からじ」の言葉が、あります。
この言葉のように、どんなことがあろうが、必ず朝と春が、訪れるのです。**

人間の幸福だとか、不幸だとかいうものは、あざなえる縄のごとくで、何か困難が起こっても、じっと我慢していれば、再び太陽が、あたたかな日差しを、恵んでくれるのです。

ここで、西ドイツの詩人・ツェーザル・フライシュレンの詩の1節（山本有三訳）を、紹介します。

心に太陽を持って
嵐が吹こうが、雪が降ろうが、
天には雲
地には争ひが絶えなくても

心に太陽を持って
そうすりゃ何が来ようと平気じゃないか
どんな暗い日だって
それが明るくしてくれる

『いつも心に太陽を』持っているとき、どんな困難なことがあろうと、心の中の太陽が、明るく明るくしてくれるのです。
誰でも、いつも心に太陽を、持つことはできるのです。

心の中の太陽を、明るく燃やし、続けましょう。
体の内側から、体全体にエネルギーが、漲ってくるのです。

『いつも心に太陽を』持っていることを、自覚して、逞しく生きていきましょう。

