

否定しない 5



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

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

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

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



一期一会(人との出会い) 8



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

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

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



比べない 21



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

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

人間は、分析・比較・検討が大好きであり、すぐ結論づけてしまう傾向にある。

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

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

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



いい空気は伝わる 22



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

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

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

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

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



思考は伝染する 23



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

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

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

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

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



聞き上手で愛されよう 35



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

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

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

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

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



出会いが人生を変える 56



人は、人と人の中で暮らしています。その暮らしの中で、たくさんの人と出会い、繋がったり、別れたりします。たくさんのお出会いの中でも、お出会いによっては、自分の人生が大きく影響される場合があります。

学校生活の担任や恩師、仲の良い友だち、会社の尊敬する上司や同僚、サークルで知り合った人、結婚相手、地域の方々などいろいろな人とのお出会いがあります。そして、それらのお出会いによって、自分自身の考え方、進路、生き方などが、影響を受け、人生が大きく変わってくるようになります。

例えば、私の場合、中学校の時の担任にお出会い、大きな影響を受け、教員という職業を目指すことになりました。このお出会いがなかったら、おそらく今と全く違った人生を、歩んでいたと思います。大変いいお出会いであったと思っています。

このような偶然的なお出会いもありますが、それだけを待っているだけでは、いいお出会いとのチャンスを逃がすこととなります。例えば、結婚相手を探す場合に、自分の家で待っているだけでは、いいお出会いはありません。思い切って、異性とお出会える場所に行き、交流を深めることが必要です。

行動することで、新しいお出会いが生まれるのです。そして、お出会いは、宝物なのです。これから積極的にもっと新しい世界に飛び込んで、いろんな方々との素晴らしいお出会いを期待しましょう。



陰日向なく 64



「脚光を浴びることはしたいが、目立たないことは、したくない」「もうけることはしたいが、もうけがないことは、したくない」「きれいなことはしたいが、自分が汚れることは、したくない。」このように思う人が、多いと思います。

また、「たくさん人がいる場所では、目立つように張り切って仕事をするが、誰も見てない場所では、ゲームをして遊んでいる」「人がいる所では、上司に愛想を振りまくが、人がいない所では、上司の悪口を言っている」このような言動をする人もいます。

「陰日向」と言う言葉があります。この意味は、日の当たる部分と当たらない部分、人の見ている所と見ていない所とで、言動が変わることを意味します。

日の当たる部分だけでなく、日の当たらない部分も、とても大事です。そして、人の見ている所と見てない所で言動が変わるのも、おかしなものです。誰でも不信感を持ちます。

日の当たらない部分・人の見てない所を真面目にきちんとできる人ほど、人間性豊かであり、誰からでも信頼される人です。きついことや苦しいことから、目を背けません。

自分は、陰日向なく今、生きているのか、時々自問してみてください。



人の数だけ正解がある 70



小学校、中学校、高等学校の学校生活において、必ずあるのが、テストです。テストでは、正解が一つだけあって、それ以外は、不正解になります。○か×かで、判断され、点数が付けられます。全ての人、学校生活の長きに渡り、正解を求める勉強を強いられてきました。大変残念なことです。ひょとして、今の自分は、一つの正解だけを求め続けている人生を、送っているのかもしれない。

確かに、主に知識・技能を問う問題であれば、正解か不正解で、判断できます。しかし、世の中の仕事の問題や現実的な生活問題は、正解は一つでは、ありません。驚くほどたくさんの正解があります。人それぞれ考え方や生き方が、全く違ってきます。

そうであれば、その人が考え、その考えを正解と判断したならば、それは間違いなく正解です。つまり世の中には、人の数だけ正解があるのです。不正解は、ほとんどと言っていいほど、ないのかもしれない。

これは正解、あれは不正解と簡単に、判断することを止めましょう。すべて大切な大切な正解なのです。一人一人が、真剣に考えた正解なのです。そのことをしっかり意識して、その正解を尊重しましょう。

そして、いろいろな正解の中にある、よりよいものを取り上げ、仕事や生活に生かしてみても、いかがでしょうか。人の数だけ正解があることが、大変ありがたいことです。



みんなちがって、みんないい 71



金子みすずの詩に、「私と小鳥と鈴と」がありますので、紹介します。

「私と小鳥と鈴と」

私が両手をひろげても
お空はちっとも飛べないが
飛べる小鳥は私のように
地面を速くは走れない。

私がからだをゆすっても
きれいな音は出ないけど
あの鳴る鈴は私のように
たくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。

今の時代は、とかく何かの基準を決めて、競い合う時代です。すぐどれが良い、悪いと優劣をつけてしまいます。いろいろな物に対してだけでなく、人間に対しても同様です。悲しい時代であると、感じています。

この詩は、鈴と、小鳥と、私のそれぞれが、べつべつでも、それに優劣は無いことを、うまく表現しています。作者の感性と表現力に感心します。

世の中の全ての物や生き物など、どれをとっても、それぞれ違います。しかし、どれも素晴らしい何かを持っています。それぞれの違いと良さを大切にしましょう。そして、そのことを認め、尊重して、ともに生きていきたいものです。



期待しない 78



母を近くの温泉施設に車で送り、決められた約束の時間に、迎えに行きました。ところが約束の時間になっても、温泉施設から出て来ません。約束の時間を30分間違え、遅くなったのです。こんなことが何回かありました。そんな時に、あなたはどうしますか。ひょっとすると腹を立て、怒るかもしれませんね。

私は、腹を立てたり、怒ったりしませんでした。何故なら、はじめから約束の時間を守れると期待していないからです。母が、高齢者であり、何事も忘れがちなので、約束を守れると期待していないのです。だから遅れても優しく接することが出来たのです。

仕事において、あの人はできると期待していたのに、思うような成果が出ないので、いらいらしたり、怒ったりしたことはありませんか。自分と友だちとで、約束していたことを、友だちが、期日までに出来なくて、喧嘩したことは、ありませんか。スポーツにおいて、必ず優勝してくれると期待して、負けてしまうと、期待を裏切ったとイライラすることは、ありませんか。

今は、いろいろな職場で、これぐらいはできるだろうと期待され、目標を設定させられます。そして、それに向かって努力をさせられます。しかし、なかなか目標を達成できない場合が多いようです。すると、目標を達成できないと非難され、指導を受けます。期待され、目標を設定させることで、非難する材料を準備させているようにも感じます。

このように、今の世の中、何でも期待をする傾向が強いように思います。期待をして、期待通りでなかったら、腹を立て、非難をします。悲しいことです。

もちろん期待することが、悪いことではありません。期待することで、ワクワク感ややる気が出るなどの良さもあります。

人は、自分の尺度で物事を考えます。そして、他の人に対しても、出来て当然と期待するのです。しかし、期待通りにならないことで、出来なかった部分に目がいき、イライラしたり、腹を立てたり、怒ったりしてしまいます。そして本当は、光を当てるべき、出来ている部分や頑張った部分には、目がいかないのです。

ところが、はじめから期待しないと、相手を責めることはありません。逆に、相手の出来ている部分や頑張った部分に目がいき、ほめることができます。相手もますますやる気が湧き、より仲良くなれます。そして、自分自身にも、気持ちの余裕が生まれます。

つついっ何でも期待しがいいありますが、そろそろ自分自身を期待しない体質に、変えていってはいかがでしょうか。



ウソつき鬼を追い出そう 104



2月3日は、節分です。節分には、豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされていて、豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出た時、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っています。「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。これを機会に、心の中の悪い鬼を追い出したいものです

皆さんは、心の中のどんな鬼を追い出したのでしょうか。いろいろな鬼がいると思いますが、私は、ウソつき鬼を追い出しました。**皆さんも心の中に、ウソつき鬼がいれば、追い出して欲しいと思います。**

昔は、嘘をつくと、死んでから地獄の閻魔大王に悪い舌を抜かれる。だから嘘をついてはいけないと、子どもを戒めたことばをよく聞かされました。怖くてウソは、絶対につかないと思いました。

諺に「嘘つきは泥棒の始まり」というのがあります。平気で嘘をつくようになると、泥棒をするのも平気になるという意味です。本当に泥棒になると警察に捕まり、処罰を受けます。それだけ、嘘はいけないとの教えだと思えます。

今の子どもや大人は、ウソをつくことはないでしょうか。テレビや新聞などの事件を見ていると、自分は悪くない、ウソはついていないと、平気でウソを言う人が多いように感じられます。ウソをつくことに対する罪悪感が、なくなっているのかもしれませんが。

ウソをつくことは、やっぱり悪いことです。ウソをつくとき周りの人を傷つけ、誰からでも信頼されなくなります。ウソをついた自分自身の心が、暗くなります。しかし、場合によっては、本当のことを言えば、相手を傷つけてしまう場合があるかもしれません。そんな場合でも、相手のことを思いやりながら、本当のことを言った方が、結果的にいいと思えます。

言ったウソは、どんなウソでも必ず後から、ばれるのです。ばれないとしたら、ひよとすると周りには、ウソだと分かっている、言った自分だけが、ばれていないと思っているのかもしれませんが。ウソを言い出したら、そのウソがばれないように、またウソを言い続けなければなりません。そんなことが、許させるわけがありません。

ウソをつくことは、自分自身の恥と思って、心の中から、思いっきりウソつき鬼を追い出しましょう。



食事の話題で盛り上がりよう 119



私の家では、毎日食事の話が、話題にならない日がない。「今日の夕ご飯は、何かな。楽しみ。」「おかずの味付けが、とても美味しかった。」「今度は、自分が好きな料理を作って欲しい。」「二つ味を比べて、美味しい方は、どっちだった。」「この前行った海に見えるレストランの料理が、とても美味しかった。今度また行きたいね。」など、食事の話が尽きません。それは、家族全員が、食事に対する興味・関心が高いのです。

このことは、おそらく私の家だけではなく、ほとんどの家においても、食事に関する話題が、出るのではないかと思います。

朝・昼・晩のおいしい食事は、人にとってなくては、ならないものです。食事によって、人は、元気をいただき、楽しい時間を過ごすことができます。

食事の話題は、誰にとっても、共通の話題になり、楽しいものです。食事の話題で、たくさんのお話が話せるので、その場が盛り上がります。食事をしながらの話題であれば、さらに会話が弾みます。

- ☆「どんな料理が好きですか。」
- ☆「最近食べに行って、美味しかった店を教えてください。」
- ☆「この店で一番の料理は、なんだと思いますか。」
- ☆「この料理は、どんな食材で、できていると思いますか。」
- ☆「家で、どんな料理を作って、食べますか。」
- ☆「皆の一番好きな料理を教えてください。」
- ☆「昨日は、何を食べましたか。」

食事の話題は、会話が盛り上がるため、大いに役立ちます。

例えば、初めて出会った二人の会話が、なかなか弾まない時、食事を話題にすることで、会話が弾むようになります。会話を通して、お互い楽しく情報交換ができます。もし、会話が苦手な人でも、はじめに食事の話題であれば、スムーズに楽しく話すことができると思います。

出合いや集まりで、会話が弾むことは、心の絆を深めることになります。そして、さらなる新しい出合いやチャンスを引き寄せます。食事の話題で、会話を盛り上げ、運を引き寄せましょう。



失敗談を笑いに 120



教師になりたての頃の話です。子どもたちに、プリントに書いた自分の答えの丸つけを、赤鉛筆でさせていました。一人の男の子が、丸つけをしていなかったので、「赤鉛筆を忘れるなんて。明日からちゃんと、家から持ってきてなさい。」と男の子を叱りました。するとその子は、泣きながら、「赤鉛筆を昨日先生に借しました。まだ、先生から返してもらっていません。」と答えました。私は、自分が男の子に、赤鉛筆のことを確かめもせず、叱ってしまったことを強く反省しました。そして、すぐに男の子に何回も謝り、どうにか許してもらいました。

これは、私の失敗談ですが、これ以来、子どもたちに注意をする時は、本人に間違いはないか、必ず確認して、注意をするようにしました。この失敗は、自分にとって、大きな財産になりました。

実は、その後、この失敗談をいろんな人に、話しました。聞いた人は、「先生にもそんなことがあったの？」と笑いながら聞いてくれました。そして、聞いた人にとって、参考になった様子でありました。

この例のように、**自分の失敗談を紹介すると、失敗談はおもしろいので、聞いた人が笑ってくれます。そして、失敗談がみんなの学びにもなります。また、失敗談を話す人と話を聞く人との距離が縮まり、人間関係が良好になります。**

失敗談を話すのは、恥ずかしいかもしれませんが、誰でも失敗はあります。恥ずかしがる必要は、ありません。失敗談をどう生かすかが、大切です。失敗談のネタは、誰でもたくさんあると思います。失敗談を平気で笑いのネタにできる人は、人間味が増してきます。自分自身や聞く人にとって、人生の成長にもなります。失敗談を思い切って、話してみても、いかがでしょうか。



相手の立場で考える 122



相手と話をしている、考えが折り合わない。
相手と話をしている、相手の言っていることが、よく理解できない。
相手と話をしている、お互いの主張にこだわり、話が進まない。

こんなことは、誰でもよくあることだと思います。それは、何かを考える時、常に自分の立場で、考える習慣が身についているからです。そして、自分の立場に都合のいい考えや判断をしてしまいます。

これでは、なかなか話が上手くいきません。それでは、どのように考えたらいいのでしょうか。それは、相手の立場に立って、考えてみることです。例えば、自分が普通の社員、相手が部長であれば、部長の立場で考えます。自分が学校の先輩、相手が後輩であれば、後輩の立場で考えます。自分が売り手、相手が買い手であれば、買い手の立場で考えます。自分が若者、相手が高齢者であれば、高齢者の立場で考えます。

具体的には、次のようにします。

- ☆ 相手がどのような立場なのか、理解する。
- ☆ 自分が相手の立場であれば、どのように考え・判断するかを想像する。
- ☆ 自分の考えに課題・問題点等ないか、再度考え直してみる。
- ☆ 相手に対して、配慮不足等ないか考える。
- ☆ お互いの考えの接点を考える

自分だけの考えを押しつけるのではなく、常に相手の立場で考えることで、相手に対する思いやりや優しさ、尊敬する態度が生まれ、お互いが上手くいくのです。



異なる考えこそ宝 124



職場の会議において、新しい企画の提案がなされます。その提案に対して、異なる考えはなく、すんなりと了承されてしまいます。そうした場合、その企画を実施すると、いろいろな問題が起こることがあります。

しかし、新しい企画の提案に対して、異なる考えが出た場合は、企画がまとまるまで時間がかかりますが、企画を実施すると、問題が起こらず、わりとスムーズに進みます。

これは、**同じ方向の考えだけでは、考えが深まらないのです。異なる考えがあつてこそ、十分に考えが深まるのです。**

異なる考えに耳を傾けなかったり、異なる考えを軽く扱ったりしないで下さい。**異なる考えは、宝なのです。**

異なる考えを宝ととらえる意義を紹介します。

- ☆ 異なる考えから、課題や問題点を学び、改善することができる。
- ☆ 異なる考えを尊重する態度を、育てることができる。
- ☆ 多方面からの異なる考えが、自由に出るようになり、話し合いが活性化する。
- ☆ 多くの人の思考が柔軟になる。
- ☆ どんな考えに対しても、素直に心を開き、聞くことができる。

これからの社会では、多くの人々が異なる考えを自由に出し合い、みんなの考えを練り上げ、よりよい考えにしていくことが重要です。

どんな考えにも耳を傾け、そこから学ぶことができる自分でありたいものです。



譲る心で人間関係良好 125



- 満員電車の中で、椅子に座っていたら、近くに高齢者が立っていた。そこで、自分の席を譲ってあげた。
- デパートのセールスに駆けつけ、商品を手にとったら、他の人もその商品をつかんでいた。そこで、他の人に譲って、自分は別の商品を購入した。
- 雨が降り出したので、学校の傘を借りようとしたけど、1本しかなかったので、他の人に譲って、雨が止むまで待ってから、家に帰った。
- 建物の狭い入り口を、二人同時に入ろうとしたので、相手に先に入ってもらい、自分は、後から入った。

このようなことは、日常茶飯事にあることです。しかし、相手を先に、自分を後にすることが、いいと分かっているけど、ついつい自分の方を先に優先してしまうことがあります。時々ならいいかもしれませんが、何時も自分が先では、人間関係が上手くいなくなるかもしれません。

譲る心は、いわば社会の潤滑油のようなものです。日常の中で、譲る心にふれるシーンに出会うと、温かい気持ちになります。

自分が幸せになりたいければ、まず他の人をハッピーにすることが大切です。自分が先に踏み出したい時でも、ぐっと我慢して、他の人に譲りましょう。

あなたの譲る心が、あなた自身を成長させ、人間関係を良好にします。自分のことより、他の人のことを思いやること自体が、自分自身の幸せでもあります。



顔を合わせる 137



テレビを見ていたら、会社の同じ部屋で、すぐ近くにいる相手と、メールで連絡を取り合っている姿がありました。本当に驚くばかりです。

最近、時間の節約のために、メールを活用して、コミュニケーションがなされています。メールを活用すると、相手に伝えたいことを、自分が都合のいい時間に、メールで送ることができます。相手も自分の都合にいい時間に、メールを見て、返信ができます。メールには、それなりの便利さがあります。

しかし、はたして、メールで何でも済ませることが、できるのでしょうか。メールで心が通じ合うことができるのでしょうか。はなはだ疑問です。

お客様のクレームに対して、メールでお詫びして、さらにお客の反感をかってしまう場合があります。お客様のクレームに対して、直接自宅を訪問し、お互いの顔を合わせて、お詫びをすると、丁寧な説明ができ、逆に信頼を増すことがあります。

顔を合わせることは、コミュニケーションを図る上で、基本的なことです。その基本的なことができない状況が、多くなってきています。

そこで、顔を合わせることのよさを紹介します。

- ☆ 話を良く聞き取ることができる。
- ☆ 顔の表情や態度から、気持ちや姿勢がわかる。
- ☆ 真っ正面から、きちんと話ができる。
- ☆ どんな人間であるか、知ることができる。
- ☆ 時間をかけて、しっかりと話すことができる。

コミュニケーションの基本は、顔を合わせ会話をすることです。大切な事柄は、必ず顔を合わせるようにしましょう。顔を合わせることで、お互いの心が通じ合います。



結果を求めない 139



何事にも「原因と結果」があります。誰でも早く結果が出ることを望みます。しかし、焦って結果を求めることに注視し過ぎて、悩むことがあります。

- これだけ努力しているのに、良い結果が出ない。
- 一刻でも早く、結果が出で欲しい。もう待てない。
- 結果が出なければ、やった意味がない。

諺に「果報は寝て待て(かほうはねてまて)」があります。これは、運というものは、人の力ではどうにもできないものだから、人事を尽くした後は、気長に良い知らせを待つしかないという意味です。

この諺は、結果を気長に待つことの大切さを教えています。結果が出るまでには、長い時間がかかるのです。

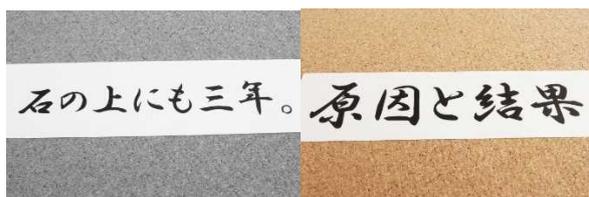
もちろん、努力が足りなければ、良い結果は出ません。

諺に「石の上にも三年(いしのうえにもさんねん)」があります。これは、つらくても辛抱して続ければ、いつかは成し遂げられるという意味です。

結果が出るまでには、長い時間がかかります。

結果を求めなくても、原因があれば、必ず結果は出るのです。

結果を求めないで下さい。求めないで、努力を継続的に続けることに、力を注ぎましょう。いつかは、必ず良い結果がついてきます。



縁が幸運を連れてくる 150



- 夫婦関係が、上手くいっているのであれば、お互いの縁がいいのです。
- 仕事関係が、上手くいっているのであれば、会社の同僚などとの縁がいいのです。
- 学業関係が、上手くいっているのであれば、先生や同級生との縁がいいのです。
- 生活関係が、上手くいっているのであれば、友だちなどとの縁がいいのです。

知らず知らずのうちに、あなたには、いろいろな縁が幸運を連れてきています。

縁のある人と一緒にいるといいことが起こります。

気づかないうちにいい影響を受けていて、自然と一緒に居ることが心地よいのです。

「袖振り合うも多生の縁(そでふりあうもたしょうのえん)」という言葉の意味は、知らない人とたまたま道で袖が触れ合うようなちょっとしたことも、前世からの深い因縁であるということです。

☆ 町で偶然に昔の同級生に出会い、その後よく会って話をするようになった。

☆ アルバイト先で、今の妻と知り会い、仲良くなり結婚した。

☆ 病気で入院した時、同部屋の人に出会い、親友関係になった。

☆ 友だちに知り合いを紹介され、仕事が上手くいくようになった。

縁がある人とは、運命的な結びつきや関係を感じます。

縁は、不思議なもので、幸運をつれてきます。

いつ、どこで、誰と縁があるか全く予想できません。

縁を大事にし、縁に対する感性を高めると、縁が吸い寄せられます。

縁とともに、いっしょに幸運を連れてきます。

今ある素敵な縁を大切にするとともに、これからの縁も大切にしましょう。

縁とは、人生の大きな宝物です。



当てにしないで生きる 159



人の心は弱いもので、何か困ったことや心配なことがあると、誰かを頼ったり、相談したりします。これは、悪いことではありません。しかし、何時も何かあれば、誰かを当てにして生きるのであれば、自立した自分には、いつまで経ってもなれません。

- 仕事が上手く進まなかったら、上司にすぐ相談しよう。
- お金を使い果たしたら、友だちに借りればなんとかなる。
- 不健康な生活をしていても、具合が悪くなれば、病院の先生に診てもらえばいいや。
- 悪いことをして、警察にお世話になっても、親がなんとかしてくれるだろう。

このような姿勢でいると、人に対する依存心が、高くなってしまいます。依存心が高くなると、責任感がなくなり、仕事などいい加減に取り組むようになります。人間関係も悪くなり、人からの信頼がなくなってしまいます。結局仕事運や対人運が、悪くなってしまいます。

当てにすることは、自立心を低くします。
当てにしないで生きることが、自分自身の自立心を高めるのです。

当てにしないで、自立心を高め、自分自身を強くしましょう。
そんな人には、幸運の女神が、味方になってくれることでしょう。



他人の目を気にしない 161



自分がしていることに、他人の目が気になることは、ありませんか。

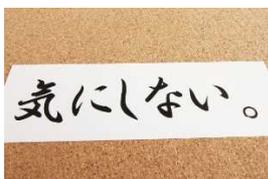
- 自分の考えを出すと、人から批判を受けるのでは、ないだろうか。
- 自分一人だけみんなと違う色の服を着ているので、周りの目が気になる。
- 休みの日に出かけると、近所の人から、どこに行くのか見られているように感じる。
- 自分のことを、あの人がいつも見ているように感じる。

このように、他人の目が、気になることがあると思います。
人は、不思議なもので、一度気になり出すと、いつも気になります。

他人の目が気になることで、素直な自分を自由に出せなくなります。
自分の言動が、他人を気にするあまり、制限されます。
心が、悩みやストレスを感じ、暗く憂鬱になってしまいます。

**私は、私、あなたは、あなた、でいいのでは、ないでしょうか。
いつも周りに同調しようと気を使わなくて、いいのではないのでしょうか。
多少他人から嫌われることがあっても、いいのではないのでしょうか。**

他人の目を気にしないで、堂々と、私は、私のために生きましょう。



地位や出世を追い求めない 162



他の人より優位に立ちたい。
誰からでも自分を認めて欲しい。
人は、このように願い、高い地位や出世をすることを追い求めます。

それが叶えば、優越感を感じることができ、昇進や昇給につながります。
周りの人や世間も今以上に、あなたを認めるようになります。

しかし、自分の実力以上に地位や出世を、追い求めるとどうでしょう。
自分が可愛いあまり、必要以上に求めると、心に迷いが生まれます。

心に迷いが生まれると、狡いことに手を出したり、他の人を陥れたりします。
地位や出世を得るために、どんな手段でも、使うようになります。

それでは、自分の心は、穏やかでないでしょう。
仮に高い地位を得たり、出世ができたとしても、今度は、他の人から狙われることとなります。
実力がないのに、高い地位を得たり、出世ができたとしても、いつも不安に駆られることとなります。

**地位や出世を求めたい気持ちを、自分でセーブをする心の強さが必要です。
無理に追い求めなくても、あなたの実力にあった地位や出世を、必ず得ることができます。**

多くの立派な人が、地位や出世を求めすぎたために、失敗したり敵を作ったりして、途中で挫折をしています。
欲望が、挫折を与えるのです。

**地位や出世を無理に、追い求めない生き方もいいのでは、ないでしょうか。
あなたの努力や頑張りに、結果として、地位や出世がついてくるのです。**



イエスマンに気をつけろ 173



- 仕事を依頼すると、イエス(はい)と返事が返ってくる。
- 頼み事をすると、イエスと返事が返ってくる。
- 食事に誘うと、イエスと返事が返ってくる。
- 仕事のアイデアを出すと、イエスと返事が返ってくる。

一見イエスと返事をする人は、素直で素晴らしい人のように思います。しかし、いつでもイエスのイエスマンだとしたら、それでいいのでしょうか。

何でもイエスと言えば、相手の気持ちが良くなるでしょう。でも、本当の自分は、どうでしょうか。自分の気持ちや考えを押し殺して、ストレスがたまっていないでしょうか。

**もしあなたがイエスマンであれば、無理をしないで下さい。
自分の気持ちや考えを大事にして、判断・行動して下さい。
思い切って、どんな時も自分の気持ちや考えを、正直に声に出しましょう。**

イエスマンでいれば、何も考えたり、思ったりしなくて、批判を受けず楽かもしれません。そんな毎日で、楽しいのでしょうか。

自分の気持ちや考えをぜひ大切に、イエスマンにならないように、気をつけて下さい。

**自分の人生は、他人のためにあるのではないのです。
自分のための大事な人生です。**



集団生活でたくましさを 195



現代人は、あまりたくましさがないように、感じるがあります。

- 新入社員として、入社した会社をすぐ辞めてしまう。
- 先輩や上司から注意を受けると、すぐ泣き出してしまう。
- 仲良しの友だちから、集まりへの誘いがなかっただけで、すぐ仲間外れされたと思ってしまう。
- 少し難しい仕事を与えると、自分にはできませんと、なかなか引き受けない。

このようなことが、少し多いように思います。

たくましいの言葉の意味は、「体が頑丈で、いかにも強そうに見える。意志が強く、多少のことではくじげない。意気や勢いが満ちあふれている。」です。

私は、小学校・中学校・高等学校・大学で、集団生活を経験しました。
また中学校では、部活動で、集団生活を経験しました。
それ以外に、高等学校・予備校・大学では、すべての寮で、集団生活を経験しました。

このような貴重な集団生活を、多く経験したことで、少しぐらいの苦勞では、へこたれないたくましさが、育ったように思います。

集団生活では、次のような有意義な経験ができます。

- ☆ 全員が共通の目標に向かって、生活します。
- ☆ 毎日の計画に基づいて、時間に従って規則正しい生活をします。
- ☆ 日常生活の役割を全員で分担し、役割を果たします。
- ☆ 言葉遣い・マナー・決まりなど、守るように徹底されます。
- ☆ 問題やトラブルが起こると、厳しく指導・処分されます。
- ☆ 耐えきらずに、途中で逃げることはできません。
- ☆ 個人情報など、オープンになっています。

集団生活では、このような経験ができ、所属意識や連帯意識が高まります。
集団生活では、心も体も見違えるように、たくましくなります。

たくましさを育てたいと思う人は、ぜひ集団生活をお勧めします。
集団生活が難しいなら、小集団活動・グループ活動でも、成果はあると思います。
集団生活・小集団活動・グループ活動の良さを、再認識してみましょう。
どんなことにも負けない、たくましさを手に入れたいものです。



あなたの実績を教えてください 198



実力

日本人の多くは、謙虚な人が多いように思います。
あなたの実績を教えてくださいと聞かれると、謙虚なあまり、これと言った実績は、ありませんと答える人が多いようです。
特に男性より女性の方が、そのように答える人が、多いようです。

アメリカは、実力主義の社会です。
あなたの実績を教えてくださいと聞かれると、自分の実績を正確に答えることができる人が、多いです。
自分の実績が、就職先・会社の地位・給料に、直結しているからです。
また、女性で活躍している人も多く、女性管理職が日本に比べ、かなり多いです。

あなたの実績を教えてくださいと聞かれて、すぐに実績を答えられるようになりましょう。
いろいろな時に、あなたの実績を自信を持って、話せるようになりましょう。

自分の実績が思いつかない人は、次のことを考えてみて下さい。

- ☆ あなたの性格で、いいところを考えて下さい。
- ☆ 小学校・中学校・高等学校・大学で、強く思い出に残っていることを考えて下さい。
- ☆ あなたの特技・趣味・好きなスポーツは何ですか。また、心に残っていることを考えて下さい。
- ☆ 他の人から、よくほめてもらえることを考えて下さい。
- ☆ 会社・工場などで、どんな部署・職場を経験して、思い出に残ったことや成果があったことを考えて下さい。
- ☆ 会社・工場などで、今までにどんな役職を経験し、どんなことに取り組みましたか考えて下さい。
- ☆ 今までにいろいろな大会などに参加し、受賞したことを考えて下さい。

このように考えて見ると、あなたには、素晴らしいたくさんの実績が、あることが分かります。
自分の実績がわかるということは、人生での自分の歩みが、わかることとなります。
自分を深く、理解することとなります。

あなたは、もっと自信を持っていいのです。
自分の実績を、誇りに思ってください。
もちろん大きな実績でも小さな実績でも、最高に素晴らしいのです。

いろいろな人に遠慮なく、あなたの実績を話して下さい。
おそらく聞いた人は、あなたのことが良く理解でき、喜んでくれるでしょう。

これからの時代は、自分の実績を他の人に話をして、より自分を活用してもらうことが、大切なのです。
活用してもらうことが、自分の幸せでもあり、社会に貢献できることとなります。

人生において、自分の実績を着実に、積み上げていき、さらに実力を伸ばしていきましょう。

待つ勇氣 219



韓国ドラマ(トンイ)で、主人公のトンイが、王妃様の無罪の証明につながる証拠を持って、捕盗庁(ポドチョン)の従事官であるソ・ヨンギに相談をする。

ソ・ヨンギは、トンイからの話を聞き、「今は、無罪を追求する時ではない。今追求しても、反対派からもみ消されてしまう。真実は変わらないので、待つ勇氣を持つ時である。」とトンイを諭す。

トンイは、直ぐにでも行動し、王妃の無実を証明したいのだが、ソ・ヨンギの助言を受け入れ、勇氣を出し、時が来るのをじっと待つ。

そして、その後月日が経ち、時期が来た時に、トンイ達は行動を起こし、無実を証明する。

待つことにも、勇氣が必要です。

早く解決したい自分の思いを押さえ、気持ちを落ち着かせて、機会が来るまで、待ち続ける勇氣が必要です。

- 他の二人が話しているのに、自分がすぐ割り込んで、話をしてしまう。
- 友だちに、一週間この情報を黙っておくように頼まれたのに、一週間もしないうちに、他の人に話してしまう。
- 商品の受け取りを二週間後と約束したのに、二週間にならない前に、受け取りの催促をしてしまう。
- 今は、自分が願うチャンスが訪れていないのに、自分勝手に行動し、失敗してしまう。
- 企画提出までに、部下に三ヶ月間時間を与えたのに、自分が待たなくて、途中で指示・注文をつけてしまう。
- まだ結婚の機が熟していないのに、早く結婚しようと相手に強く迫る。

このように、なかなか待てないことが、多くあります。

そして、多くの人に迷惑をかけたか、失敗をしたりします。

では、どのように待つ勇氣を持てば、いいのでしょうか。

☆ 相手を信頼し任せる。

☆ 自分のあるべき気持ちを、落ち着かせる。

☆ 時を待つことの大事さや必要性を、自分に言い聞かせる。

☆ 約束したことを、必ず守る。

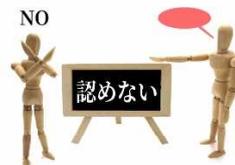
☆ やみくもに行動するのではなく、時期を待ち、チャンスの時期を判断し、行動する。

待つ勇氣を持ち、自分をコントロールしましょう。

それができれば、人から信頼を得て、チャンスを生かし、さらに人生が豊かなものとなります。



相手の考え方・生き方を認めよう 228



- あなたの考え方は、古くて役に立たない。
- あなたみたいな生き方だと、いつまで経っても幸せになれない。
- あなたは古くさい歌が好きなので、私とは合わない。
- あなたが今まで取った行動は、どう考えてもおかしいと思う。

このようなことを、平気で口に出しては、いませんか。
そうであれば、相手にも以心伝心で、あなたの思いが伝わります。
しだいに、相手があなたから、どんどん離れていきます。

他人からのチャンスを、提供してもらうことは、なくなってきます。
他の人もあなたの考え方や生き方を、認めようとしなくなります。
これは、お互いにとって、大変残念なことです。

どうしてこのようなことが、起こるのでしょうか。
それは、相手と私では、考え方や価値観が違うからです。
自分と同じであれば、正しくて、自分と違っていれば、正しくないと考えるからです。

相手と自分の考えや価値が、同じでないといけないと思うのは、自分勝手ではないでしょうか。
相手と自分では、大きな違いがあります。

- ☆ 両親・家族・家庭環境が違う
- ☆ 通った学校・同級生が違う
- ☆ 得意なことや好きな本が違う
- ☆ 好きな仕事が違う
- ☆ 友だち関係が違う

このようにたくさんのことが違い、その違いから考え方や価値観が違ってくるのは、当然なのです。

逆に、相手から自分の考え方や価値の違いを、平気で批判されたら、どうでしょうか。
きっと相手に対して、怒るのではないのでしょうか。

考え方や価値観が異なる人に対して、いちいち反発しないで下さい。
そういう考え方・生き方があるんだと思きましょう。
相手の考え方・生き方を認め、尊重することが、できる人になりましょう。

あなたが相手に対して、温かい態度を示すようになると、相手もおのずと態度を変えるようになります。
どれだけ広い心で、いろいろな人を受け入れる寛容さがあるかが、あなたの人間性を高めることになります。

好かれる人はどんな人 234



人から好かれる自分になりたい。
このように思う人は、多いと思います。

人から好かれる人になれば、おそらくいいことがたくさん起こり、幸せになれるでしょう。
好かれる人は、どんな人が想像してみてください。
嫌われる人は、どんな人が想像することは、わりと簡単かもしれません。
しかし、好かれる人となると、少し想像は難しいかもしれません。

どんな人が好かれるのか、いろいろあると思いますが、その特徴を紹介します。

☆ 笑顔で、明るく、元気がいい人

☆ 裏表がなく、正直で素直な人

☆ どんな時もイライラがなく、いつも上機嫌な人

☆ 誰とでも仲良くなれ、えこひいきなく、人との距離間などバランスが取れている人

☆ どんな人にも、優しく接することができる人

☆ 何事にも、真摯に努力する人

これらの特徴を備えた人は、誰からも好かれ、幸せいっぱいの人です。
そして、世の中において、大いに価値のある存在です。

みなさんも、このような好かれる人に、必ず近づけると思います。
自分も好かれる人になりたいと、強く願いましょう。
みなさんなら、きっと好かれる人になれるでしょう。



時には冷静に周りの様子を見る 282



任せられた仕事を失敗すると、かなり落ち込みます。
周りのみんなから責められそうで、不安になります。

仕事が手に着かなくなり、やる気がなくなります。
そんな時には、冷静に周りの様子を見て下さい。

意外と自分だけが落ち込んでいて、周りの人は、失敗を気にしないで、元気に仕事をしている様子が見えるかもしれません。

周りの人は、失敗と置いていなく、よくあることなので、気にしなくていいと考えていることが、わかるかもしれません。

そんな周りの様子がわかると、心配の必要がなくなります。
早くもとの元気な自分に、戻ることができます。

毎日の生活や仕事を慌ただしく過ごしていると、自分中心の生活や仕事になりがちです。
周りの様子が気にならなくなり、見えなくなります。

知らず知らずのうちに、自己中心的な自分になっていきます。

時には冷静に、周りの様子を見るようにしたら、いかがでしょうか。

- ☆ 周りの人の動きを見る。
- ☆ 周りの人の言っている言葉を聞く。
- ☆ 周りの人の人間関係を見る。
- ☆ 周りの人の考え、思い、願いを見る。
- ☆ 周りの人のあなたへの対応を見る。

時には少し時間をとって、冷静に周りの様子を見ると、たくさんの発見があります。

人は、人々の中で、支え支えられて生きています。

人は、人々の中で、バランスをとって生きています。

周りの様子が見えるようになると、適切な行動ができるようになります。

周りの人との接し方や対応が、優しくできるようになります。



共感か問題解決か 285



職場の人から、「いつも配達で物を届ける人は、怒ったような顔をしていて、近づくのが怖いと思う時があるの。」と話を、あなたが聞いたとします。

あなたなら話をした人に、どのような会話のボールを投げ返しますか。
1～6の中で、選んでみて下さい。

- 1 「あなたの言うとおりに、私もそう思う。」
- 2 「本当、いつも怖そうにしている顔に見えるので、不思議な気がする。」
- 3 「怒ったような顔に見えるけど、あれが普段の顔だよ。嫌なら近づかないことだよ。」
- 4 「もっと笑顔で対応するように、私が注意をしてあげる。」
- 5 「そんなことを言うと、よくないよ。」
- 6 「そんなに見えないよ。そう見えるのはおかしいね。」

1と2は、相手に共感する会話です。
自分の思いは、相手の思いと同じであることを伝えています。

3と4は、相手に問題解決の方法を教えている会話です。
相手の怖いという思いを解決するための具体的な方法を伝えています。

5と6は、相手を否定する会話です。
自分の思いは、相手の思いとはっきりと違うことを伝えています。

5と6は、聞いた相手の人は、おそらく嫌がるだろうと思います。
相手は、おそらくそんなことを、聞きたいのではないでしょう。

1～4の会話は、日常の生活の中で、よくあるような会話です。
相手が、あなたにどのような言葉を期待して、言ったのかが大切なのです。

相手が、共感して欲しいと思って、言っているのか。
相手が、問題解決して欲しいと思って、言っているのか。
それによって、相手に返す言葉が、違ってきます。

女性は、共感を得たくて、話をする傾向にあります。
男性は、問題解決をしたくて、話をする傾向にあります。
人によっては、必ずしもこの傾向に当てはまらないかもしれません。

共感を求めている人に、問題解決で話をするとおそらく嫌がるでしょう。
問題解決を求めている人に、共感で話をするとう物足りなさを感じるでしょう。

会話をする時には、共感がいいのか、問題解決がいいのかを適切に判断し、相手が喜ぶ話を返してあげましょう。

相手の行動が嫌でも尊重する 288



多くの人は、相手の行動が自分にとって嫌な行動であれば、相手に行動を改めるように要求します。

自分が嫌と思う行動であれば、相手はそのことを受け入れて、改めることは当然であり、義務であると考えからず。

しかし、はたして相手の行動を改めさせる必要が、あるのでしょうか。

無理に改めさせると、相手が不愉快に思ったり、怒ったりなどのトラブルが起こるのでは、ないでしょうか。

自分と他の人では、考え方や行動が違うのは、当たり前です。

自分が嫌という感情で、相手の行動を改めさせるのには、無理があります。

**相手は、なかなか自分の行動を改めることは、難しいのです。
自分の場合も同じで、自分の行動を改めることは、難しいのです。**

例えば、会議中に自分の隣の人が、話を聞きながらパソコンを打っていたとします。

あなたは、会議中にパソコンを打つことに、不快感を感じました。

そこで、相手にそのことを伝え、止めさせようと思いました。

その人が、パソコンを打つのを止めたとしても、その人にとっては、困ることであり、嫌なことだったかもしれません。

逆に、反発し、止めようとしなくてもいいかもしれません。

ひょっとすれば、会議中にタバコを吸っているあなたを、その人は嫌がって、我慢していたかもしれません。

あなたが嫌だと感じたことは、害がない限り、行動を変えようとするべきではありません。

相手の行動が嫌でも、尊重することが、とても大切なことです。

そのためには、次のように思うようにしましょう。

- ☆ 人はそれぞれ行動に違いがある
- ☆ 小さなことは、気にしない
- ☆ あなたのやり方で、かまいません
- ☆ 小さなことを嫌がったり、気にする自分が恥ずかしい
- ☆ 人が行動するには、その人なりの理由がある

あなたの感情を変えれば、相手の行動を改めさせることは、起こりません。

相手の行動が嫌でも、尊重するあなたが、素晴らしいのです。



人の自由を制約しない 290



自由を楽しんでいる人が、大変嫌がることがあります。
それは、人の自由を制約されることです。

- 食事に出かけようとした時、夫から「家庭の仕事を済ませて、出かけるべきだ。」と言われた。
- 今の仕事を進めようと張り切っていたら、上司から「その仕事は、後にして、別の仕事を先に進めなさい。」と命令された。
- 店に行って、希望の品物を購入しようとしたら、店の人から、「別の品物がいいですよ。」と強く言われた。
- 希望の大学受験の相談をしたら、先生から、「あなたの成績では、希望の大学は無理だから、合格できそうな大学を受験しなさい。」と言われた。
- 明日の休みに、好きな映画に行こうと決めていたら、友だちから、「自分一人でする。別の映画を私といっしょに見に行こう。」と言われた。
- 結婚相手を決めていたのに、両親から「もっと経済的に安定した人を選びなさい。」と言われた。

このように、平気で人の自由を、制約する人がいます。
制約する人は、言うことで自分の気持ちがよくなるかも知れません。
制約された方は、大変嫌な思いがします。
腹が立ち、時に喧嘩になったりします。

特別な事情がない限り、人の自由を制約しないことは、当然のことです。
人の思いや行動を理解しようとしなない人が、いけないのです。

どうしたら人の自由を、制限しなくなることができるのでしょうか。

- ☆ 人の思いや行動を理解する。
- ☆ 人の自由な思いや行動を尊重する。
- ☆ 人が自由な様を自分も喜ぶ。
- ☆ 気になっても、口に出して言わない。
- ☆ 人を信じて任せる。
- ☆ 自分の自由を保障してもらう。

身近な人間関係や強く結びついた人間関係であれば、気づかないうちに人の自由を制約している場合が、多いのです。
日頃から意識的に、人の自由を保障し、制約しない自分になるように、努めていきましょう。



いい友だちになろう 292



誰でもいい友だちが欲しいと願っています。
いい友だちがいると、いっしょに遊んだり、楽しく話したり、協力し合ったりできます。
いい友だちは、自分にとって、力になってくれます。

いい友だちをたくさん作るには、どうしたらいいのでしょうか。
それは、自分がいい友だちになることです。
自分がいい友だちになることに、努力をすることが、一番の早道なのです。

ほとんどの人は、友だちを探すことに努力します。
それもいい方法でしょう。
しかし、自分がいい友だちでないと、友だちができて、すぐ別れることになります。

いい友だちになるために、次のことに努めましょう。

- ☆ 友だちの人生と幸せに、関心を持つ。
- ☆ 自分とは異なる思いや考え、価値観を大切にする。
- ☆ 信頼できる人になる。
- ☆ 話をしっかり聞き、誠実に対応する。
- ☆ 必要に応じて妥協する。
- ☆ 友だちと喜びや幸せを分かち合う。
- ☆ 正直な人になる。

このことに心がけ、努力を地道に続けましょう。
しだいにあなたに、いい友だちが増えてきます。

あなたの友だちへの優しさとあなたの人間性が高まれば、たくさんの人が、あなたと友だちになりたいと、近寄ってくることでしょ



どんな時も本音で 296



今日仕事が終わって、友だちといっしょの夕食会を予定していて、楽しみにしていました。ところが午後になってから、急に上司から、明日の朝までの文書作成をお願いされました。

あなたは、上司に対して、どのような態度で臨みますか。

勤務時間内では、明日までに文書作成は、終わりません。
こんな時、自分の本音は、引き受けたくありません。
しかし、はっきり「無理です。」とは言いにくいです。

そこで、「わかりました。やってみます。」と本音と違って、引き受けてしまいます。
そして、楽しみにしていた友だちとの夕食会を、止めてしまうことになります。
遅くまで残って、文書作成をしなければなりません。

心の中は、ホントはしたくないので、悲しくてたまらなくなります。
上司に対して、恨むようになります。

これは、仕事の例ですが、日本人は、本音を表に出さない人が、多いように思います。
自分の気持ちや感情を抑えつけてしまいます。
日常生活や仕事などにおいて、日頃から本音を出さないで生きるようになります。
それでは、自分の人生を思うままに生きることは、できなくなります。

先の場合は、上司に「無理です。今日仕事が終わってから、予定していた用事があるので、明日の帰るまで、いいでしょうか。」とハッキリ言いましょ。
おそらく上司は、わかってくれるでしょう。

- ☆ 自分の本音を、一番大切にする。
- ☆ いい人であることを止める。
- ☆ 本音を口に出して、伝えるように言う。
- ☆ 周りの人からの評価を気にしない。
- ☆ 堂々と生きる。

自分の本音を信じましょ。
どんな時も本音で、生きましょ。
本音が、自分の人生を切り開いてくれます。



女性だからと決めつけない 329



かなり昔の時代は、男性と女性が同じ学校で、学ぶことがありませんでした。家庭においても、家父長制があり、男性の長が重要な地位を占めていました。

女性だからと、区別や差別をされていました。今では、時代が変わり男女平等になりましたが、いまだに昔の悪い名残が残っています。

普段はそのことが見えませんが、人や社会の意識の中に、見えないよう隠れています。何か大切な判断などを、しなければいけない時などに、無意識のそのことが出てきます。

- 女性は、仕事をしないで、家事をする。
- 女性は、男性の言われることに、従えばいい。
- 女性は、子どもを育てるのが仕事です。
- 女性は、弱いから男性から守ってもらわなければならない。
- 女性は、仕事ができるより、できないほうが、ちょうどいい。
- 女性は、あまり勉強しなくてもいい。
- 女性は、結婚して子どもを産まなくてはいけない。

このような女性に対する予断と偏見による、決めつけがあります。特に若い人より年配の人が、その傾向が強いように思います。はたして、決めつけは本当でしょうか。

- ☆ 女性は、高い学習能力があり、リばな仕事ができます。
- ☆ 女性は、逞しく生きる力を、持っています。
- ☆ 女性は、結婚しない自由な生き方を、選択することができます。
- ☆ 女性は、リーダー性があり、しっかりした考えや意見を持っています。
- ☆ 女性は、男性といっしょに、子育てを楽しめます。

このように女性は、素晴らしい力を、持っています。けっして女性を予断と偏見で、決めつけないようにしましょう。女性を男性より、低く見るような見方を止めましょう。

女性は男性の良さを、男性は女性の良さを、お互いに認め、尊重するように努めましょう。そうすれば、今より男女平等のもっといい社会に、なっていくことでしょう。



男性だからと決めつけない 330



子どもの頃に、母からよく言われた言葉がありました。
それは、「男は、台所に近づくな。」です。
それで、ずっと台所には、近づくことができませんでした。

言葉の意味は、台所で料理を作るのは女性の仕事なので、男性は近づく必要はない、ということでしょう。

昔は、男性だからとそのように考える時代だったかもしれません。
他にも男性だからと、決めつける場合がありました。

- 男性は、家庭の仕事は、しなくていい。
- 男性は、仕事をして、お金を稼いでくる。
- 男性は、重要な責任を負う。
- 男性は、強く逞しくなければならない。
- 男性は、子育てはしなくていい。
- 男性は、何かあった時、女性を守らなければならない。

今の時代においては、このようになければならないのでしょうか。

- ☆ 男性は、女性と協力し、家庭の仕事をする。
- ☆ 男性・女性が協力して、仕事をして、お金を稼いでくる。
- ☆ 男性は、必ずしも重要な責任を、負う必要はない。
- ☆ 男性は、弱く優しくてもいい。
- ☆ 男性・女性が協力して、いっしょに子育てをする。
- ☆ 男性・女性が、何かあった時、協力してお互いを守り合う。

今は、このような男女平等の時代では、ないでしょうか。
しかし、今も男性だからと、予断と偏見を持って、昔からの考えで決めつける人がいます。

男性だからと、古い価値観に基づいて、決めつけてしまう考えを止めましょう。
これからは男性・女性がともに、協力しながら生きる、幸せな社会にしていきましょう。



あなたの結論は何ですか 343



あなたが、上司から仕事の進み具合はどうか、と聞かれたとします。
普段あなたは、どのように答えますか。

みんなで協力して、頑張っています。
この前トラブルがあって、改善するのに時間が、かかりました。
家庭の事情で、休む人が数人いました。

このようなことを、言ったりしていないでしょうか。
これでは、聞かれたことの答えにならないと思います。
上司は、答えが返ってこないの、で、イライラすることでしょう。

先ほどの答えは、状況や理由の説明をしているだけです。
上司は仕事の進み具合を、的確に把握することはできません。

上司は、あなたが考えている、結論を聞きたいのです。
状況や理由を、聞きたいのではありません。

仕事の進み具合は、現在80%の状況です、とまずハッキリと結論を言きましょう。
結論を言った後に、さらに具体的なことを、説明すればいいのです。

これは、上司から聞かれた場合だけでは、ありません。
日常のいろんな場面でも、結論・結果・まとめを先に言って、その後状況や理由を説明した方が、
聞いた人がわかりやすいのです。
自分に自信がなかったり、相手から怒られそうに思うと、つつい結論を後回しにしていま
す。

**あなたの結論は何ですか、と聞かれたら、自信を持って、先に結論を言えるようにしましょう。
そうすれば、きっとハッキリ結論を言えるあなたの評価が、高まるでしょう。**



人に支えられ生きる 348



母・妻・私の三人で、綾小路きみまろの爆笑スーパーライブを見に行きました。会場には、長い列ができていて、入場するのにかなり時間がかかりました。会場は、満席で臨時席ができるほど盛会でした。

きみまろの漫談が始まるやいなや、会場は笑いの渦で、いっぱいになりました。はじめから終わりまで、その笑いが続いていました。もちろん私たちもおなかを抱えて、笑いが止まりませんでした。近くの人には、誰にでもその笑い声が聞こえるほど、声に出して笑っていました。

みんなたくさん笑い、元気をもらうことができました。きみまろの話の上手さと、引きつけられる人間性に、魅了されました。

ライブの中で、きみまろ(68歳)自身のこれまでの経歴が、紹介されました。話を聞き、その中できみまろの「人に支えられ生きる」の言葉が、強く残りました。

きみまろは、「テレビ番組の司会者になる」という夢を持ち、18歳で上京しました。司会者になり、たくさんの人の前で、話をしてみたかったのです。上京して、まず新聞配達でお金を稼ぎながら、大学に通いました。20歳の時キャバレーの営業部長と知り合いになり、キャバレーのボーイとして、働くようになりました。その後、キャバレーで司会と漫談で、10年間腕を磨きました。その様子を舞台裏から見ていた森進一から、専属の司会者の依頼があり、引き受けることになり、長く司会と漫談を務めました。小林幸子の司会も務めました。この間20年間です。

芸人としてデビューし、30年間がお金もなく、下積み生活でした。しかし、いろいろな人に支えられ、今のきみまろの芸風を作り上げていったのです。もちろん本人は、ネタ帳を作ったり(段ボール10箱分)、無料のカセットテープを配布したりなど努力もありましたが、人に支えられて生きることが、大きな力となったのです。多くの人が、きみまろを応援してくれたのです。やっと50歳でブレイクし、今の爆笑スーパーライブが、できあがりしました。

人は、一人で生きているのではありません。多くの人に支えられて、生きているのです。

きみまろの漫談には、いろいろな人に支えられたことに対する、感謝の気持ちが、ちりばめられていました。もちろんお客様に対する感謝もありました。

あらためて自分が、人に支えられ生きていることを、実感した一日となりました。

人の判断を聞き、尊重しよう 350



学校で、一年生の歓迎遠足を行います。
前日から一年生は、ドキドキしながら、歓迎遠足の日を楽しみにしています。

当日の朝、雨は降っていませんが、遠足の途中で、少し雨が降りそうな天気です。
みんな歓迎遠足があるかどうかを、心配しています。

そんな時に、校長が実施の有無を、人の判断を聞かずに、一人で決めてしまうとしたら、皆さんは、どう思いますか。

- 校長は、学校の最高責任者だから、校長一人が決めて、みんなが従えばいい。
- 計画・実施の責任者(この場合は教務主任)などの判断を聞き、校長が最終的に判断する。
- 計画・実施の責任者などの判断を聞き、校長はそれに従う。

この場合で、大切なことは、校長は、計画・実施の責任者などの判断を、しっかり聞くことです。
校長は、「少し雨が降りそうな天気ですが、どうしましょうか。」と必ず聞きましょう。
聞くことで、知らなかった情報や職員・子ども達の思いなどが、分かります。

一方的に校長の判断を、押しつけることは、止めましょう。
校長は、計画・実施の責任者の判断を聞き、できるだけその判断を尊重して、総合的に校長の判断をしましょう。
もちろん安全性などを配慮して、尊重できない場合がありますが、その時には、みんなにその理由をはっきりと、説明しましょう。

日常生活や仕事において、人の判断を聞かずに、自分の判断を押しつける場合が、意外に多いように感じます。
人の判断を聞き、尊重する態度が大切です。

- ☆ いつまでに仕事が、完成しそうですか。
- ☆ 今日は、会議ができそうですか。
- ☆ いつ旅行に行くことが、できますか。
- ☆ 今日食べたいものは、何がいいですか。
- ☆ この問題をどのように、解決しますか。

人の判断を、しっかり聞きましょう。
そして、その判断をできるだけ尊重しましょう。

人の判断を聞き、尊重できる人は、みんなからあなたの判断を尊重してもらえます。
人の判断を聞き、尊重することは、人を信頼している証拠でもあるのです。



人は人、自分は自分でいい 364



同じ年に入社したのに、10年後は同期でも、収入やポストにかなりの差がつきます。最近では能力主義を、徹底する傾向にあるからです。

人によっては、同期の仲間から遅れたことがショックで、自分を卑下する人がいます。そして、先に進んでいる人を羨みます。

こんなことを気にしていても、いいことはありません。他人の動向などを羨ましがっても、仕方がないことです。

私は、小学校の教頭を、約18年間務めました。その間、私と教頭の同期仲間は、早くから校長になりました。私より後から教頭になった人も、ほとんど私より先に、校長になりました。

その間、多少悲しく思ったことはありましたが、仕方がないことと思い、あまり気にしませんでした。

私は、家庭的な事情があり、家庭を守るために、校長の道に、長い間進みませんでした。

家庭的な事情がなくなり、やっと校長になりましたが、教頭として、長い間貴重な経験をさせていただいたことに、深く感謝しています。今でも自分の大きな財産になっています。

**人は人、自分は自分でいいのです。
人生は、一回きりしか生きられません。**

**自分が本当にやりたいことを目指して、進んで行けばいいのです。
人は人、自分は自分という姿勢を確立できると、不思議と他人の言動が、気にならなくなります。**



個人主義から家族主義へ 365



最近、会社などでは、個人主義が流行っています。
仕事に関することは、話をしますが、個人的なプライベートに関する話をしません。
勤務時間内は、個人的なことは、禁止されている会社もあるようです。

各個人の情報がわからず、精神的な距離が大きいのです。
お互いの心の交流が、あまりありません。
勤務時間が終了すると、さっさと帰宅し、バラバラで個人の時間を楽しんでいます。

「今日は、素敵な服を着ているね。」
「仕事が終わってから、何をする予定ですか。」
「いつも笑顔が、可愛いね。」

会社で、気軽にこのようなことを言うなら、今ではセクハラ・パワハラになってしまうかもしれません。
少し怖い時代になったもんだと、思います。

もっと家族主義では、いけないのでしょうか。

- ☆ いいことがあれば、みんなで喜び合う。
- ☆ 冠婚葬祭をみんなで、祝ったり悲しんだりする。
- ☆ 楽しく宴会をしたり、スポーツをしたり、旅行に行ったりする。
- ☆ 昼食をいっしょに食べる。
- ☆ 時間があれば、井戸端会議をする。

こうすれば、精神的な距離が、近づきます。
お互いの心の交流が、深まります。

もう少しお互い飾らない自分をさらけ出し、家族として大切に、共に生きたいものです。



心をバリアフリーに 370



私は、よく多くの人が集まるパーティーに、参加します。
パーティーは、自由にいろいろな人と話ができる機会です。

せっかく参加するので、美味しい料理を食べて、たくさんの人と話をします。
話をする中で、会話が深まり、初めて会って人でも、友だちになることができます。

このようにパーティーは、人との出会いがあり、素晴らしいと思います。
しかし、よくよく人の動きを観察すると、大きな違いに気がつきます。
たくさん友だちができる人と、友だちがなかなかできない人がいます。

友だちができない人は、ほとんど自分の場所から、動きません。
話をするにも、自分が知っている人とだけ、話をしています。

たくさん友だちができる人は、自分からどんどん動き回って、知らない人でも気軽に、たくさんの人と話をします。

どうも友だちができない人は、心にバリアがあって、自分のことをなかなか話せません。
たくさん友だちができる人は、心がバリアフリーで、自分のどんなことでも話せるのです。

- ☆ 自分に関する個人的な情報も、話せます。
- ☆ 自分の失敗談などを話して、笑いにすることができます。
- ☆ 好奇心旺盛で、相手に遠慮なく知りたいことを聞きます。
- ☆ 謙虚で気さくであり、自分の心の扉を開き、相手を心の中に招き入れます。

皆さんも心を、バリアフリーにしてみませんか。
知らないうちに、気軽に楽しく話せる多くの友だちが、できているかもしれません。



信頼で人間関係良好 374



京都府警の警察官(巡査長)が、高齢者から1千万円騙し取る事件が、起こりました。すぐに逮捕されましたが、国民の生活を守る警官が、弱い立場の高齢者から大金を欺し取ったのです。

誰からも信頼させている警官の立場を利用して、高齢者のお金を預かりますと、ウソをついて、大金を得たのです。その金は、なんと自分が株などで大損した穴埋めに、使ってしまったとのことでした。

一般の人が、お金を騙し取ることは、とても許せないことです。ましてや警察官が、自分の失敗のために、詐欺を働くなんて、驚くばかりです。決してあってはならない、警察官の不祥事です。

残念なことに、これで警察に対する信頼は、なくなってしまったことでしょう。怖いもので、一人の警察官の不祥事が、真面目に働いている警察の人々全体の信頼を、大きく傷つけてしまうのです。

どんなに地道に信頼を得ていても、一つ信頼をなくすことがあれば、今までの信頼が崩れてしまいます。おそらく事件が起こった地域では、今後警察は、地域住民との人間関係が、かなり難しくなることでしょう。これから警察は、じっくり時間をかけて、地域住民の信頼回復に、努めて欲しいと思います。

私たちも、信頼で良好な人間関係が、維持されています。信頼できない人は、不信感でいろいろなトラブルが起こり、良好な人間関係はできません。

信頼できる人になるためには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 何事にも真摯に、一生懸命に取り組む。
- ☆ ウソをつかない、ごまかさない。
- ☆ 誰に対しても、平等・公平な対応をする。
- ☆ 約束を必ず守る。
- ☆ お金の貸し借り等をしない。
- ☆ 何事に対しても正直である。

人間関係に悩んでいる人、信頼が低い人は、このような努力をしてみても、いかがでしょうか。

信頼度が高まると、誰からも期待され、チャンスが舞い込んできます。あの人なら、任せられる、必ず成し遂げられると、言われる人になりたいものです。

相手の都合を優先しよう 378



知り合いの相手から、「用事があるので、今度の月曜日の午後4時に、お宅に伺います。」と電話がありました。

私は、その日が都合が悪かったので、「今度の水曜日の午後7時に、来てください。」と相手に伝えました。

このような対応に対して、あなたは、どう思いますか。
どちらも自分の都合だけを考えて、曜日と時間を指定しているように思いませんか。

相手は、水曜日の午後7時に来るのは、難しいかもしれません。
お互いが、自分の都合だけで、都合のいい日と時間を指定していたのでは、無理がきます。
困ってしまいます。

この場合は、知り合いの相手は、わざわざ家を訪問するのですから、私は、丁寧に水曜日の午後7時でいいのかを、尋ねる必要があります。
相手が、都合が悪いのであれば、相手の都合のいい日と時間を聞き、できるだけ相手の都合に合わせて、自分の都合を調整すべきだと考えます。

これは、自分と相手の都合を調整する場合に、できるだけ相手を優先する態度が、大事だと考えます。
最近では、相手の都合を聞かないで、自分の都合だけで、一方的に決めてしまう人が、多くなっています。

- 宅配便の品物は、必ず21日の午後8時30分に、自宅に配達してください。
- 今度会社訪問する日時は、3日の午前10時に指定します。
- 電話するのは、この日は都合が悪いので、別の日の決まった時間で、必ずお願いします。
- お宅の都合に、合わせることはできません。こちらの都合に合わせて、対応してください。

このように、自分の方に優先権があり、相手はそれに従うように強いることが、多いように思います。
まるで自分たちの方が、偉いような態度です。

これでは、相手はかなり、無理をします。
相手も相手なりのスケジュールが、あるのです。

私など、相手に電話した時は、「今少し時間がありますでしょうか。」と尋ねます。
相手が時間がない時は、「いつ電話したらいいか、都合のいい時間を教えていただければ、再度こちらからお電話します。」と相手の都合のいい時間を尋ねます。

自分のことより、相手に対する優しさを持ちましょう。
自分より、相手の都合を優先させる態度が、立派な態度では、ないでしょうか。

嫌な人もドラマの大事な脇役 414



子どもから大人まで、楽しませてくれるのが「ドラえもん」です。
主人公は、ドラえもんとのび太です。

二人に対して、脇役の一人として、ジャイアンがいます。
ジャイアンのフルネームは、「剛田武(ごうだ・たけし)」です。
腕力が強く、ガキ大将のジャイアンに、ぴったりのフルネームです。
強さと豪快さが伝わってきます。

ジャイアンは、いつものび太に威張り散らして、命令したり、意地悪したりします。
そのせいで、のび太とドラえもんは、いろいろなトラブルに巻き込まれることになります。

しかし、脇役のジャイアンのおかげで、お話が面白くて楽しいドラマになります。
ドラえもんとのび太が主人公として、輝いてくるのです。
ジャイアンがいなかったら、ドラマが面白くないでしょう。

ジャイアンみたいな嫌いな人も、ドラマの中では、とても大事な脇役なのです。
主役を引き立てて、充実したドラマにしてくれる重要な人なのです。
本当は、だれからも感謝される存在なのです。

人生において、あなたが主人公のドラマの中に、必ずジャイアンみたいな嫌な脇役が、登場します。

- ☆ いつも意地悪をする人
- ☆ 仕事のことで怒る上司
- ☆ 嫌な言葉をよく言う人
- ☆ 人の弱みを平気で指摘する人
- ☆ 困っていても助けようとしてない人

このような人は、あなたが主人公のドラマの中に、神様が与えてくれた嫌な脇役なのです。
嫌な脇役によって、なかなか上手くいかない、トラブルがある、邪魔される、イライラするなどのことが、起こります。

嫌な脇役なりに、あなたの成長を願って、精一杯演じているのです。
それを乗り越えた時は、あなたのドラマは、感激と喜びで、輝くのです。

この人は、私の人生を盛り上げるために、登場してくれたんだ。
よく考えて見ると、みんないい人ばかりだ。
そのことに気づかせてくれて、ありがたい。
このように思えば、気持ちが軽くなるかもしれません。

嫌な人がいるから、大切な人が輝くのです。
心が傷つくことがあるから、幸せの素晴らしさを味わうことが、できるのです。

断り上手になろう 416



誰でもたくさんの友だち、知り合い、同僚、近所の人などと毎日付き合っています。誰とでも仲良く、楽しく過ごしたいものです。

その中には、自分に対して、なれなれしく図々しい人がいます。どう対応すればいいのか、困っている人も多いと思います。

次のようなことで、大変困っているかもしれません。

- 子守りを一日頼んでおいて、お礼も言わない人
- ぞうきを縫うのを、自分でしないで、人に頼む人
- プロのイラストレーターに、友だちだからと、タダでイラストを描いてもらう人
- 部屋の中に入ってきて、人の冷蔵庫を勝手に開ける人
- 人の家の布団に、靴下をはいたまま寝る人
- 一方的にメールを送ってくる人

関係が近い人でも、ある程度の距離を置き、礼儀をわきまえるべきだと思います。こんな人に対しては、そんなことを止めて欲しいと、はっきり断ることが、大事です。

上手な断り方のポイントを三つ紹介します。

☆ 明るくハッキリ断る

(頼ってくれるのは嬉しいけど、それは自分には、できません。)

☆ 正直に断る

(冷蔵庫の中を見られるのは、嫌な気持ちがあるので、勝手に開けないで欲しい。)

☆ 断る基準を決めておく

(みんなにも、同じように断っている。)

このように、上手に断ることができれば、相手も嫌な気持ちがないでしょう。相手は、少しやり過ぎているなど、反省してくれるかもしれません。

どんなに人間関係が深い仲でも、礼儀をわきまえて接することが、長続きすることになります。断り上手な人は、優しさを持って、人への対応や配慮ができる人なのです。



人々の支持があれば道が開ける 425



私の知り合いで、すごく頭が良く、素晴らしい能力を持った人がいました。
その人に、一人でできる仕事を任せると、完璧に仕事を仕上げることができます。

大きなことを成し遂げたいという野心もあり、行動力もありました。
しかし、残念に思うことがありました。

自分ができることに、思い上がってしまい、威張ったり、人をバカにしたりします。
周りの人といっしょに、仕事を進めることになると、自分の思い通りに無理矢理に、人を動かそうとしたりします。

そのような思い上がった人は、さまざまな長所に恵まれていても、周りの人とのトラブルが起こり、嫌われてしまいます。
周りの人に嫌われたら、何をするにも協力を、得られなくなります。
自分が願っている大きなことを、成し遂げることは、できないのです。

スペインの作家、グラシアンという言葉で「どんな長所を持った人物も、世間の支持がなければ、石ころだらけの道を歩むことになる。」があります。
石ころだらけの道を歩むとは、苦勞の多い人生を歩むということでしょう。

- 学校では、子ども達・先生方・保護者の支持があつてこそ、道が開けます。
- 会社では、社員の支持があつてこそ、道が開けます。
- 家庭では、家族の支持があつてこそ、道が開けます。
- 政府では、国民の支持があつてこそ、道が開けます。

人々の支持があつてこそ、自分の長所を生かせ、道が開けるのです。
そこで、周りの人に支持されるように、次のことに努めましょう。

- ☆ 周りの人の良さを、見つけましょう。
- ☆ 周りの人と、仲良くしましょう。
- ☆ 周りの人の話を、素直に聞きましょう。
- ☆ 周りの人の願いを、叶える努力をしましょう。
- ☆ 周りの人に、優しい声かけや協力をしましょう。
- ☆ 周りの人を尊重しましょう。

周りの人との日頃からの円滑な人間関係が、あなたに対する人々の共感と支持を高め、長所を生かし、道を開く近道になるのです。



仲良く生きれば楽しい 435



自分だけの力で、人生を生き抜くことができる。
他の人と仲良くしなくてもいい。
自分にとって他の人は邪魔であり、必要はない。

このように考えている人は、少し傲慢ではないでしょうか。
しかし、意外にこのように考えている人は、少なくはないように思います。

- 自分さえよければいい。
- 自分の家族さえ幸せならいい。
- 自分の会社だけ儲ければいい。
- 自分の国さえよければいい。

このように考えると、多くのトラブルを、引き起こしてしまいます。
人間関係がこじれたり、会社と会社で対立したりします。
国と国の国際的な関係も、このような考えから資源の奪い合いを起し、紛争を生じている場合も多いのです。

寓話の「天国と地獄の長い箸」を紹介します。

地獄の食堂も極楽の食堂も満員だった。
向かい合って座っているテーブルの上には、おいしそうなご馳走がたくさん並んでいる。
地獄の食堂も極楽の食堂も決まりがあった。
それは、たいへん長い箸で食事をしなければならないということだった。

地獄の食堂では、みんなが一生懸命に食べようとするのだが、あまりに箸が長いのでどうしても自分の口の中に食べものが入らない。
食べたいのに食べれない。
おまけに、長い箸の先が隣の人を突いてしまう。
食堂のいたるところでケンカが起きていた。

極楽の食堂では、みんながおだやかな顔で食事を楽しんでいた。
よく見ると、みんなが向かいの人の口へと食べものを運んでいた。
こっち側に座っている人が向こう側に座っている人に食べさせてあげ、こっちに座っている人は向かい側の人から食べさせてもらっていた。

地獄にいる人は、他人は邪魔者であり、いなくなればいいと思っています。
極楽にいる人は、自分以外の他者の力を借りなければいけないと思っています。
考え方の違いで、地獄になったり、極楽になったりするのです。

**奪い合うから足らなくなり、分け合えば余るのです。
誰とでも仲良くすれば、楽しく生きられるのです。**

優秀でない人も大切にしよう 455



何か難しいことや新しいことを行う時には、その道で優秀な人がぜひ必要です。優秀でない人ばかりだと、なかなか上手くことが、進みません。

最後は、とうとう諦めてしまうことも出てくるでしょう。優秀な人が、近くにかくさんいればいいのですが、その可能性は低いでしょう。

では、優秀な人を集めるには、どうしたらいいのでしょうか。中国の古典(戦国策)には、「死に馬の骨を買う」という逸話が記されています。

古代中国の王が家臣に、「金には糸目はつけないので、名馬を探してこい」と命じました。すると家臣が大金を払って買ってきたのは、なんと死んだ馬の骨だったのです。

王が激怒すると、その家臣は「骨に大金を支払ったという噂が広まれば、名馬を売りに来る者が必ず現れるでしょう」と平然と言ってのけました。

まさにこの言葉通りに馬売りが殺到し、王は名馬を三頭も手に入れることができたのです。つまり、優秀な人材を集めるためには、その他の者も優遇することが、大切なのです。

一時的には損をしたように見えて、結果的には希望するものを手に入れることができ、全体としては大きなプラスとなるのです。

会社・学校などでも、優秀な人やその他のすべての人を、大切にすることが、いい人材が集まり、プラスの効果が見られるのです。個人的にも、優秀な人だけでなく、その他のすべての人を大切に、仲良くすることで、いい人があなたの周りに、集まってきます。

どんな人でも大切にすることが、あなたにプラスの力を与えるのです。



怒る人には沈黙しよう 476



カットなって、相手を怒る人がいました。
怒って相手の批判を大声でする人でした。

感情的に怒っている人に、言われた相手も同様にカットなって、言い返していました。
激しい言い合いが、エスカレートして、收拾がつかなくなりました。

その結果、お互い心が傷つきました。
その後何日間は、嫌な思いをしながら、過ごさなければならなくなりました。
いいことは、何一つありません。

**そこで、どう対応したらいいか、考えました。
それは、相手が怒り出したら、言い返さず沈黙することです。
怒っている人を、相手にしないのです。**

諺に「沈黙は金なり」があります。
この意味は、「沈黙を、銀よりも高価な金にたとえていったもので、よどみなく話せることも大事だが、黙るべきときを知ることは、もっと大事だということ」です。

古代エジプトの格言に「沈黙すれば、怒りに勝てる」とあります。

このように、沈黙には大きな力や価値があるのです。

不思議なもので、言い争った二人は、感情的になったことを、悔やむようになりました。
沈黙する方が、勝ちなのです。
怒る人は、負けなのです。

怒る人に対しては、上手に沈黙することで、賢く生きるようにしましょう。



親友は喜び・悲しみを分かち合える 484



あなたには、親友と呼べる人がいますか。
私には、小さいときからの親友がいます。

その親友と久しぶりに会って、大いに飲みました。
今までに起こったことや心配したことなど、お互い遠慮なく話ことができました。

時間が経つのが早く、別れる時は、エネルギーをたくさんもらって、楽しく別れました。
親友というものは、人間にとって、どんな宝物にもまさる大きな心の財産です。

親友は、時には人間の一生のものの考え方などに、大きな影響を及ぼします。
嬉しいときや悩んだときに、親友は、親身になって喜んだり、厳しい忠告や慰めの言葉を言ってくれます。

ドイツの劇作家・詩人のシラーは、「友情は喜びを二倍に、悲しみを半分にする」と名言を残しています。

英語の諺にも、「いざというときの友だちが、本当の友だち」という言葉があります。

あなたが今親友と呼べる人がいれば、あなたは、それだけで、幸せなのです。
今の友情を大切に、いつまでも親友を大事にして欲しいと思います。

親友がいない人は、今の友だちを信頼できる親友にできるように、友だちに自分の心を許してみてください。
必ず親友になれる人が、現れると思います。



自分よりできない人を笑わない 502



中学生の頃に、走り幅跳びの練習を頑張っていました。
練習している時に、通りかかった上級生が来て、走り幅跳びをしました。

そこまでは、特に問題はなかったのです。
ところが、記録を計測した後に、「おまえより、記録が良かったぞ。へたくそ。」と人をバカにしたように笑いながら、私に言ったのです。

私は、恥ずかしさと怒りが込み上げて、体が震えたことを今でも覚えています。
記録は、そんなに大きく違いがなかったのですが、人をバカにして笑う態度を見て、悲しく思いました。

世の中には、ちょっと上というだけで、相手を批判して、相手より優位に立とうとする人が、少なからずいるように思います。
根本的な問題は、上下関係を作りだそうとする考え方にあります。

幅跳びの記録では、二人とも飛んだ距離の違いは、あまりありませんでした。
二人とも良く飛べた、でいいのではないのでしょうか。

中国の戦国時代の儒者で、孟子がいます。
孟子は、人が天から与えられた本来の性質は善であるという、性善説を唱え、この本来の性質をどのように実際の生活の中で、生かしていくのかを熱心に説きました。

孟子の教えに、「五十歩を以て、百歩を笑わば、即ち如何」があります。
これは戦場から、五十歩逃げた兵士が、百歩逃げた兵士を笑うことができるだろうか、似たようなものではないか、という意味です。

自分よりできない人も、頑張っている人なのです。
その努力を認めることこそ、大切なことです。

自分よりできない人を、バカにしたように笑わないようにしましょう。
笑って、相手の心を深く傷つけては、いけないのです。



人に好かれる「さしすせそ」の法則 504



会社などにおいて、自分の仕事が上手くいくためには、人間関係を良好に保つことが、とても重要です。

多くの人が、人間関係で悩んでいる現状があります。

どんなに仕事のスキルがあっても、人間関係が悪い人は、仕事が先に進みません。

あまりスキルがなくても、人間関係が良好な人は、周りからの支援などがあり、その人の力以上に、仕事が上手く進むことがあります。

上司や同僚との会話を通して、上司や同僚から好かれるようなる秘密があります。

それは、「さしすせそ」の法則を、積極的に活用することです。

「さ」…「さすがですね！」

カッコイイ姿を見せた時に、言いましょう。

売り上げに貢献した時、チームをまとめる姿を見た時、お勧めのやり方を教えてくれた時など、「さすがですね！」と言いましょう。

「し」…「知らなかったです！」

知識を披露している時に、言いましょう。

仕事に関する知識を話した時、うんちくや小ネタを話した時、自分が知らないことを教えてもらった時など、「知らなかったです！」と言いましょう。

「す」…「すごいですね！」

人が賞賛されている時に、言いましょう。

営業成績で実力を発揮した時、知り合いを紹介された時、難しい仕事を進めた時など、「すごいですね！」と言いましょう。

「せ」…「センスが違いますね」

変化に気づいた時に、言いましょう。

身につけている洋服を見た時、新しいネクタイ・ハンカチ・カバンを身につけている時、いい考えや言葉を使っている時など、「センスが違いますね」と言いましょう。

「そ」…「そうなんですか？」

自分の質問に対して、意外な言葉や始めて知ることが返ってきた時に、言いましょう。

私の予想外の時、まったく知らなかった時、知って驚いた時など、「そうなんですか？」と言いましょう。

上司や同僚のことに対して、無関心な人が多くなっている現状があります。

恥ずかしがらずに、自分から機会をみて、進んで「さしすせそ」の言葉を使ってみましょう。

あなたと上司や同僚との関係が身近になり、人に好かれるあなたになれるのです。

誰でも自分に興味を持ち、嬉しい言葉を言ってくれる人が、大好きなのです。

職場だけでは、もったいないので、友だちや家庭などでも、「さしすせそ」の言葉を使ってみましょう。

あなたの周りの人間関係が良好になり、いいことが起こり始めることでしょう。

人に嫌われる「たちつてと」の法則 505



上司や同僚に好かれる「さしすせそ」の法則を一つ前のブログで紹介しました。今回は、逆に上司や同僚に嫌われる「たちつてと」の法則を紹介します。上司や同僚から嫌われる人は、あなたには興味がないのです、あなたはよくないです、と言いたくなるようなリアクションを、無意識にしているのです。嫌われる人の心が、素直に言葉となって、現れているのです。

「た」・・・「大したことない」

これを面と向かって上司や同僚に言える人は、そうそういないと思います。

十分気をつけたいワードです。

上司や同僚と話しているときに、この言葉を思い浮かべるだけでも、かならず表情に表れます。そうならないように、気をつけましょう。

「ち」・・・「ちがうと思います」

もし上司や同僚に意見したいときがあったとしたら「お言葉ですが、よろしいでしょうか？」など、枕詞を使用するようにしましょう。

年下の部下に、ストレートに間違いや、意見の相違を指摘されて、黙ってられる人はいないでしょう。

ちがうと、ハッキリ明言するのは、止めましょう。

「つ」・・・「つまらない」

友達同士でもなかなか言えないワードなので、上司や同僚に使用する方は、いないと思います。相手を否定するワードです。

仲良しの友達に言われても、辛いワードです。

「て」・・・「適当に」

この言葉は、前向きに仕事に取り組む姿勢を、放棄していると捉えられます。

同時に「なんでもいいです」「自由に進めてください」などの言葉もよくありません。

上司や同僚によっては、マイナス評価になってしまうので、注意しましょう。

「と」・・・「とんでもない」

これもニュアンスによります。

場合によっては、上司や同僚の自尊心を傷つける表現となってしまいます。

自分が褒められている場合には、使用する場合があります。

以上が「たちつてとの法則」です。

このような言葉を、日常生活で使ってしまっていないですか？

使っている人は、要注意です。

このような言葉は、基本的に使わない方が、いいのです。

コミュニケーションが苦手という方は、この法則を普段から使っていることに、気付いていないパターンが多いのです。

可愛がられる人は、「さしすせその法則」をうまく使い、「たちつてとの法則」を避けて会話をしています。

もちろん、これを自然にできているのです。

このことを意識して、生活しましょう。

人間関係がうまく構築できれば、仕事もうまく回り始めます。

ぜひ実践してみてください。

あなたを待つ人がいる 521



人が生きていけるのは、待っている人がいるからだ、と思います。
待っている人がいないと、人は生きる意欲を失います。
人にとっては、孤独が一番辛いのです。
孤独は、怖いもので人を死に追い込む場合があります。
あなたには、あなたを待つ多くの人がいるのです。

- ☆ 教室には、あなたを待つ友だちがいる。
- ☆ 学校には、あなたを待つ先生がいる。
- ☆ 自宅には、あなたを待つ妻や子どもたちがいる。
- ☆ あの角の向こうには、あなたを待つ恋人がいる。
- ☆ 電話の向こうには、あなたの声を待つ大切な人がいる。
- ☆ 職場には、あなたの声を待つ同僚や上司がいる。
- ☆ 遠くの田舎には、あなたの成長を喜ぶ両親や祖父母がいる。

あなたは、このようにたくさんの待っている人がいるのです。
心配はいりません。
あなたは、大丈夫です。
ここで、こじまいずみ作の「あ～よかった」を紹介します。

あなたと初めて出逢ってから
どれくらいの幸せをもらっただろうね
大きいものや小さいもの
気づかずにいたようなものもあっただろうね
言葉や言葉じゃないもの
涙やケンカの後の朝日の色
二人の道は決して平らではなかったけれど

あ～よかったな あなたがいて
あ～よかったな あなたといて
あ～よかったな 一緒にいて
あ～よかったな 二人でいて

もしもの話がキライなあなたに
一つだけさせてほしいお話
「もしもうつむいて 倒れかけたら
泣き虫な私のそばで泣いたらいいよ」

人は、待つ人がいれば、幸せに生きられるのです。
一緒に喜び合うことができます。
悲しみを分かち合うことができます。

あなたの抱えている重荷が、スーと消えていきます。
孤独になりかけた時は、「あなたがいて あ～よかった」の言葉を思い出して下さい。

戦わないで許し合おう 526



日本と韓国の仲が、あまり良くない状況にあります。
お互い自国の立場を主張し、非難し合っています。

実際の戦争はしていませんが、戦いが続いています。
これでは、なかなか収拾が付きません。

国同士の戦いで、大変困っているのは、お互いの国民です。
早く戦いを止めて、許し合って欲しいものです。

このような国と国との戦争や戦い、会社同士の争い、友だち同士のケンカ、ご近所の小さな争いは、すべて人の心の中から起こります。
人と争うクセのある人は、口論したり、裁判したり、殴り合ったりします。
怒りの感情が高まります。

相手をどうしても、許すことができないのです。
そんな人は、一時的な戦いの高揚感が、好きなのかもしれません。
よい解決策があっても、無視して、攻撃し続けます。

これでは、自分自身を苦しめることになります。
体の調子も悪くなるのです。

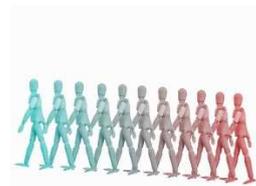
これからは、戦わないと決めましょう。
嫌なことがあっても戦うことより、相手の立場を認めましょう。
許し合いましょう。

心の中の絶対許さないという感情を、完全に捨て去りましょう。
どんなことでも、どんな時にも許すことができるようになりましょう。

戦わないで許し合うことで、道が大きく開けてきます。
それが、最高のよいやり方なのです。



豆腐のように変化に対応しよう 534



仕事・人間関係において、次のような人がいます。

- 大学を卒業して会社に入社したのに、配属の職場になかなかなじめない。
- 電化製品工場からクルマ製造工場に配属になり、仕事内容に対応できず困ってしまう。
- 人事部から営業部に転属になり、営業部の上司・同僚との人間関係で、上手くいかない。
- 今までと同じぐらいの年齢の人とコンビを組んで仕事をしていたが、今度はかなり年配の人とコンビを組んでいて、意思疎通が上手くいかない。

このように、自分の置かれていた環境が大きく変わった場合に、その変化に上手く対応できないのです。

これは、誰においても経験することです。

**人間として、あまり成長していない人は、環境の変化に対応することができません。
人間として、大きく成長している人は、環境の変化に柔軟に対応することができます。**

私は、長年多くの職場を経験しました。

約三年程で転勤するケースが多く、十二の職場を経験しました。

若い頃は、転勤してもなかなか職場に馴染むことができず、悩んだりすることも多々ありました。

しかし、何回も転勤を経験するたびに、環境への変化に的確に対応できるようになりました。

自分の考え方や態度の柔軟性、心の広さと深まりなどが、経験により身についてきたからだと思います。

誰でもよく食べる物に、豆腐があります。

豆腐は、大豆からできていて、大変体に良い食べ物です。

私は、ほぼ毎日味噌汁の中に入れて、美味しくいただきます。

豆腐は、大変素晴らしい食べ物なのです。

生でも美味しいですが、揚げる、煮る、焼く、炒める、蒸す、湯がくなどでも、大変美味しくいただけます。

豆腐は、どんな料理方法でも、美味しいのです。

どんな環境におかれても、豆腐の味わいを発揮することができるのです。

人間も豆腐と同じなのです。

職場が変わると、仕事内容、上司・同僚・部下の見方・考え方、人間関係、職場の雰囲気、役割分担などが大きく変わります。

人間も豆腐と同じように、いろいろな環境の変化に柔軟に、対応することができるのです。

自分は、環境の変化に柔軟に対応できないと嘆かないで下さい。

誰でもはじめから、臨機応変に対応できる人は、いないのです。

**変化に応じて、自分の考えや態度などを、柔軟に変えてみて下さい。
きっと価値ある何かを、手に入れることができるでしょう。**

自分は、豆腐のように、変化に対応できると自信を持って下さい。

どんな時も、変化に柔軟に対応できる力こそ、生きる力なのです。

人を使い捨てにしない 545



不況の波の中で、多くの企業が厳しい状況に追い込まれます。
有名な大企業ですら、経営が困難になってきます。
そんな時に、必ずすることがあります。
それは、数千人規模のリストラです。
多くの人々が、企業再建の旗印のもとに、解雇を余儀なくされます。
解雇された人やその家族は、その日から路頭に迷うこととなります。
経済的のみならず、精神的にも厳しい状況に追いやられます。
リストラされた人を雇用してくれる企業は、なかなか見つかりません。

企業のために、自分自身の身を捧げて、真面目に努力をし、企業に多くの貢献をしてきた多くの人が、企業に使い捨てされるのです。

ある有名なプロ野球の監督がいました。
その監督は、選手が今後プロとして活躍が期待できなくなり解雇になった時に、選手の生活を心配していました。
そして、監督自らいろいろな会社・店などを回り、お願いをして、選手の今後の雇用を確保してくれました。
監督は、決して人を使い捨てにしなかったのです。
監督は、人として温かさを持った人だったのです。
そのような監督は、厳しいですが誰からも尊敬されます。

映画の「引越し大名」の話を一部紹介します。

姫路藩書庫番の片桐春之介は、書庫にこもりっきりで人と話すのが苦手な引きこもり侍でした。
あるとき、藩主の松平直矩は、幕府に姫路から大分への国替え(引越し)を言い渡されます。
当時の「引越し」は全ての藩士とその家族全員で移動するという、費用と労力がとてもかかる超難関プロジェクトでした。
そこで片桐は、引越し奉行を命ぜられ、多くの人々の助けを借りて、数々の超難関を解決していきます。
そのなかに数百名の藩士のリストラがありました。
片桐は、その藩士に開墾されていない土地を与え、百姓にさせました。
藩士は、怒りでいっぱいでしたが、片桐の「時がきて、石高が上がれば、必ず藩士として呼び戻す」の言葉に、納得して百姓になりました。
十五年後に、その時が来ました。
片桐は、百姓をしていた藩士をすべて呼び戻すことができました。
引越し大名でも、人を大切にしているのです。
人は、物ではありません。
血が通った人間なのです。

**人それぞれの人生があり、日常の生活があるのです。
どんなことがあろうが、決して人を捨てない、人を大切にしたい自分でありたいものです。**

偉くなんかならなくていいよ 551



親は、自分の子どもは自分の思い通りに育つと思いがちです。
自分の子どもを、思い通りにできると思っています。
そのような親の思い込みに、子どもは苦しんでいるのです。
親の思い込み通りにしか生きられないなら、子どもは自由に思い切ったことができません。
毎日が息苦しくて、疲れ果ててしまいます。
ここで、小林さんの話を紹介します。

小林さんは、中学校の校長をしていました。
自分が勝ち気で負けず嫌いだっから、娘に対しても、小さい時から「偉くなれ」と言って育ててきた。
大きくなると、さらにその上に「人より偉くなれ」と言った。

娘は小学校、中学校、高等学校までは、自分の思い通りに伸びていったが、東京の大学に行っ
てからは、そうはいきませんでした。
あらゆる努力をしても、自分よりすぐれているものが幾多あることを知った時、もはや我が人生は
これまでと、生きる望みを失い、急行電車の投身自殺をしてしまったのです。

遺された手紙には、「両親の期待にそうことができなくなりました。人生を逃避することは卑怯で
すが、今の私にはこれより他に道はありません。」と書かれていました。
さらに「お母さん、本当にお世話様でした。今私はお母さんに一目会いたい。お母さんの胸に飛
びつきたい。お母さん、さようなら。」と書いてありました。

手紙を読んだ妻は、気も狂わんばかりに子どもの名前を呼び続け、たとえ一時間でもよい、この
手で看病してやりたかったと、泣きわめくのでした。

小林さんは、「偉くなれ」と言い続けたことに、深く反省しました。
以後の人生を小林さんは、家庭教育の探求と普及に人生を捧げました。

坂村真民さんの詩を紹介します。

小さい花でいいのだ
人にほめられるような大きな美しい花でなく
だれからも足をとめて見られなくてもいい
本当の自分自身の花を咲かせたらいいのだ
それを神様仏様に見てもらえればいいのだ

子どもを信じて、そっと見守りましょう。
偉くなんかならなくていいのです。

子どもに、自分自身の花を咲かせましょう。
子どもの意志と行動で、その花が咲くのです。

真の友だちを求めよう 556



誰でも友だちが、たくさんいると思います。

- 学校時代の同級生
- 職場の同僚
- 部活動やクラブの仲間
- 趣味仲間

このような関係から、友だちになっている人が、多いと思います。

おそらく気心が知れている、話しやすい、自分のことを分かってくれるなどの理由があると思います。

人の人間性や人格、信頼性などを見るときには、その人の友だちを見ると良いと言われます。

諺に「朱に交われれば赤くなる」とあります。

人は、仲良くしている友だちによって、大きな影響を受けるのです。

良い友だちであれば、自分も良くなります。

逆に悪い友だちであれば、自分も悪くなります。

論語に次の言葉があります。

自分にとって有益となる三種類の友がいる。

剛直な友、誠実な友、博識な友である。

有益な人は、どんな人でしょう。

☆ 剛直な人

曲がったことが嫌いで、まっすぐな人

いけないことはいけない、「こうあるべし」と素直に自分を表現する人

例えば、悪いことをする人を見かけたら、注意したり止めさせたりできる人です。

☆ 誠実な人

ウソを言わない、相手に対する思いやりがある人

あたたかく、人情味あふれた心の広い人

例えば、困っている人がいたら、助けたり、相談にのったりする人です。

☆ 博識な人

よく勉強していて、内容を的確に理解している人

知っていることを威張ることなく、謙虚である人

例えば、難しい事でも、人に分かりやすく説明できる人です。

論語では、お互いに良い刺激を与え合って、成長していけるような、真の友だちを作ることの大切さを説いています。

人は、ひとりでは生きていけません。

自分の人生をより豊かにしていけるかどうかは、人間関係にかかっています。

そのためにも、ぜひ真の友だちを積極的に求めましょう。

この人と思う人を、友だちにして下さい。

目上の人と上手に話そう 557



友だちや年下の人と話すのは、誰でも気軽に話すことができます。
しかし、目上の人や上司と話すのは、苦手な人が多いのではないのでしょうか。

私は、若い頃よく次のような失敗をしたものです。

- 相手が他の人と話をしているのに、割り込んで一方的に自分の話をする。
- 相手が忙しい様子なのに、待つことをしないで、自分の話を聞いてもらう。
- 相手が欲しい情報を自分が持っているのに、相手に話すのを忘れている。
- 相手の顔を見ずに、持っている文章を見ながら、自分の話をする。

このような失敗は、しないほうがいいでしょう。
仕事においては、報告・連絡・相談は不可欠です。

目上の人や上司が意志決定する際に、必要なことを、的確に伝えるのが鉄則です。
目上の人や上司と上手に話せるようになることは、人から信頼され、自分が大きく成長できること
になります。

ここで、論語の「三つの過ち」を紹介します。

目上の人と会話する際、気をつける三つの過ちがある。
言うべきでないときに発言する。
それは軽はずみ。
言うべきときに発言しない。
それは隠しだて。
相手の顔色を見ないで話す。
それは自分勝手。

論語にあるように、次の様に心がけたいものです。

- ☆ 先走って話をするをしない。
- ☆ 言うべきことをきちんと伝える。
- ☆ 相手の気持ちを察して話をする。

このことは、自己中心の立場でなく、相手中心の立場で話をすることです。
相手に対する優しさや思いやりなのです。

話し方や話すタイミング、話の内容を適切に判断できる人になりましょう。

世の中いろんな人がいるよ 558



「こんな人がいるなんて、信じられない」
「あんな行動をするなんて、あの人少しおかしいよ」
「あんなこと言う人は、どうしても許せない」

このように、人を批判する人がいます。
しかし、本当に批判をする人が正しくて、批判をされる人が、おかしいのでしょうか。
そうとは限らないと思います。
例えば、昔は、男性と男性、女性と女性のように同性者が、恋愛したり結婚することは、明らかにおかしいと思われていました。
今では、当然のことと社会が認めています。

昔は、大人の人が仕事をせずに、無職でいることに、周りの人は許せない気持ちがありました。
今では、フリーターやひきこもりと言われ、多くの人がそのような状況にいます。
世の中には、いろんな人がいるのです。

- ☆ 平気でウソをつく人
- ☆ 真面目に仕事をしようとしていない人
- ☆ すぐ怒り出す人
- ☆ 多くの人の中に、自分から入ることができない人
- ☆ 何でも他の人にしてもらう人
- ☆ 楽なこと楽しいことだけをする人
- ☆ いろんな所で悪口を言う人
- ☆ 悪いことをしてお金を稼ぐ人
- ☆ すぐ暴力をふるう人

世界や日本の世の中には、自分の尺度では、はかれないようないろんな人がいるのです。
すぐに信じられない、おかしい、許せないと人を決めつけないようにしましょう。
どの人もそれなりの過去や事情、現在の状況等があるのです。

世の中いろんな人がいるから面白いのです。
いろんな人がいるから、自由なのです。

いろいろな人がいると認識をしましょう。
人を悪く決めつけるより、人に対する広く寛容な心を持つことが、人に対する愛なのです。



人情の機微に触れよう 563



人間関係を上手く保つためには、「人情の機微に触れる」ことが、大変重要なことです。人情の機微を知ることなしに、理論や理屈だけで事をなそうとすれば、人びとの反発を受けたりします。

何事もなかなか上手いかず、労多くして功少なしという結果に終わりがちです。そうしたことを無理に力をもってやろうとすれば、人びとを苦しめたりすることにもなります。

「人情の機微に触れる」とは、目に見えない人間の心の微妙な動きを、肌で感じて理解することです。分かりやすく言うと、「相手の心を読む」と言いかえができるかもしれません。

例えば、グループでの話し合いの中に、なかなか入れない人がいれば、「あなたはどう思いますか」と聞き、上手にグループの中に入れるように導きます。仕事で失敗して、悩んでいる人が近くにいれば、自分からその人に近づき、一緒に悩みを共有します。

このようなことは簡単そうで、意外に難しいのです。人間の世界において、どんなに頭が良く行動力がある人でも、人情の機微に触れることが、あまりできない人もいます。

逆に、頭があまり良くなくて、行動力がない人でも、人情の機微に触れることができる人がいます。すぐれた政治家、すぐれた指導者といわれる人の業績を見ると、やはりみなこうした人情の機微というものをよく把握し、それに則して物事を行なっているようです。

人情の機微に触れることができるようになるには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ できるかぎり実社会の経験を多くする。
- ☆ 周りの人の表情・様子などを見る。
- ☆ 周りの人の立場で、考えてみる。
- ☆ つねに素直な心と目で人を見る。
- ☆ 多くの人々と実際に触れあう。

このようなことを日頃から意識をすると、やがて人情の機微に触れることが、できるようになります。

人情の機微に触れることは、自分自身を成長させ、高めることにもなるのです。



人間関係の楽天発想 589



人間関係で苦しんだり、悩んだりする人が多いものです。
人間関係を深刻に考えてしまうからかもしれません。

人間関係も楽天発想することで、苦しみや悩みから解放されるのです。
次のことが起きた時に、あなたはどのように考えますか、考えてみて下さい。

事例1(自分に反対の意見を言われた時)

事例2(上司に怒られた時)

事例3(職場でいじめられた時)

事例4(幹事を押しつけられた時)

事例5(ヘンな人だと思われた時)

事例6(職場でうわさを立てられた時)

あなたが楽天発想で考えたのであれば、大変良いと思います。
いろいろな楽天発想がありますが、次のような楽天発想も良いのではないのでしょうか。

事例1(自分に反対の意見を言われた時)の楽天発想

☆ 反対意見こそ学ぶべき教訓がある

事例2(上司に怒られた時)の楽天発想

☆ わざと悪役になって、教えてくれている

事例3(職場でいじめられた時)の楽天発想

☆ これで精神的に、強い人間になれる

事例4(幹事を押しつけられた時)の楽天発想

☆ 人に対する交渉が上手になる

事例5(ヘンな人だと思われた時)の楽天発想

☆ 将来は、大物になる証拠だ

事例6(職場でうわさを立てられた時)の楽天発想

☆ いつも自分が話題の中心だ

人間関係で何かトラブル等があると、悲観的になりがちです。
悲観的にならず、そのことを楽天発想で、楽しむようにしましょう。

人間関係が難しいと考えずに、人間関係は簡単だと考えましょう。
楽天発想をすることで、気持ちが楽になり、元気と勇気が湧いてくるのです。

この世に不要な人はいない 595



この世に不要な人は、いるのでしょうか。
お釈迦様の話を紹介します。

あるとき、お釈迦様が、弟子たちにこんな問いを投げかけました。
「果実と農具と落ち葉の中で、不要なものはなんだろうか？」

果実は人や動物の大事な食料となるし、農具は野菜や米を作るのに欠かせない道具です。
しかし、落ち葉は見た目も悪く、なんの役にも立ちません。
そう考えた弟子たちは、「落ち葉」と答えました。

すると、お釈迦様はこう諭したのです。
「この世の中に不要なものなど、ひとつもない。落ち葉は朽ちて、土の養分になってくれる。土に
栄養がなければ、果実も野菜も育たない。落ち葉も立派な働きをしてくれているのだ」

このお釈迦様の言葉通り、この世に不要なものがひとつもないとしたら、つまりそれは、「この世
に不要な人は、ひとりもいない」と解釈できます。

- ☆ 会社で、なかなか仕事が進まない人も、必要なのです。
- ☆ 他の人に迷惑をかけてばかりの人も、必要なのです。
- ☆ 皿洗いをする人も、必要なのです。
- ☆ 悪いことをした人も、必要なのです。
- ☆ 友だちがいない人も、必要なのです。
- ☆ 家族を大切にしない人も、必要なのです。

もし、あなたの周りに、ダメな人、無駄な人、役に立たない人がいたら、あなたがその人に対する
見る目を持っていないのです。
必要な人だと思えば、良いところが必ず見つかるはずです。

あなたを含めこの世の中の人々は、家族、会社の人、学校の人、親戚の人、地域の人などから、必
要とされているのです。
人としての存在意義が、十分にあるのです。



相手の誤りを指摘しない 616



問題点



頭がいい人で、するどく相手の話の誤りを指摘する人がいます。

感心するほど、鋭く問題点等を指摘します。

- 「その考えは、おかしいと思います」
- 「言っていることに、一貫がありません」
- 「話していることには、問題点が多いです」

このような言葉で指摘します。

言われた相手の人は、そう言われると、話ができなくなります。

自分の言っていることが、誤りであると指摘されて、怒りが込み上げます。

はたして相手の話を指摘することが、いいことなのでしょうか。

アメリカの建国時代に政治家として、科学者として、さらに「成功哲学」を説いた賢人として知られるのが、ベンジャミン・フランクリンです。

フランクリンは移民の子で、貧しい少年時代を過ごしましたが、やがて成功者の仲間入りを果たしました。

「君、そこは違うよ」「それは正しくないよ」というように、厳しく相手の誤りをついていくのがフランクリンの論争の仕方でした。

ところがある時、自分が正しいと信じて徹底的にやり込めても、決して相手は仲良くしてくれないことに気づきました。

論争に勝ったところで、相手は自分の言う通りに動いてくれないことがわかったのです。

仮にフランクリンの方が正しい時でも、「君は間違っている」と言われて、「はい、そうですか。改めます」と言う人は一人もいなかったのです。

ほとんどの人は、「自分が正しい」と思って生きているからです。

誤りを指摘しても、決して人々を味方にするにはできないとわかった時から、フランクリンはやり方を変えました。

彼は、「自分は正しい。君は間違っている」と正面から相手をたたくことをやめて、相手の立場を尊重するようになったのです。

「なるほど。そういう考えもありますね。私はこう考えますが、いかがでしょう」「いいアイデアですね。でも私はこう思いました」というようにイエス・バッド型の会話をしたのです。

相手を立てたり、ほめたりした上で、自分の主張を述べるようにしたのです。

すると、敵が多かったフランクリンに協力者が、たくさんできるようになってきたのです。

やがて、政治の世界でフランクリンは成功します。

それもこの譲歩して相手を尊重することの実践が、大きく役立ってくれたのです。

フランクリンがイエス・バッド型の会話に変わったように、私たちも相手の話を聞いた時は、たとえ誤りでも指摘するのではなく、相手の立場を十分理解し、相手を立て、ほめたりした上で、自分の考えを述べるようにしたいものです。

相手の誤りを指摘することは、自分が相手に勝ちたいという思い上がりなのです。

常に相手の立場や思いを十分理解し、人間味のある温かい言葉で、自分の話をするようにしましょう。

不要な人は誰もいない 666



誰でも自分と人を比較することが好きです。

- あの人より私の方が、頭がいい
- あの人より私の方が、出世している
- あの人より私の方が、人間味がある
- あの人より私の方が、役に立っている

このように人と比較して、相手をさげすむことで、自己満足を高めているのです。

しかし、比較された人は、非常にイヤな気持ちになります。

比較され、バカにされてしまいます。

まるで不要な人と言われているようにも感じてしまいます。

ここで、「お釈迦様のお話(インドの昔話)」を紹介します。

あるとき、お釈迦様は村の子どもたちに、こんな質問を投げかけたことがありました。

「お米を食べるのに、水と火、どちらが欠かせないと思うかね」

すると、一人の子どもは、こう答えました。

「ボクは水だと思います。だって、水がないと、お米を研ぐことができませんから」

その横にいた子どもは、こう答えました。

「私は火だと思います。火がないとお米を炊くことができません」

二人の意見を聞いたお釈迦様は、笑みを浮かべながら、こう教えさとしたのです。

「水も火もどちらも重要で、お米を食べるのに確かに欠かすことができない。でも、大事なものをほかに忘れてはいないかい。それはお釜だよ。いくら水があっても、火をおこす準備ができていても、お釜がなければ、お米は炊けないからね。もっと細かいいえば、水をくんでくるオケだって欠かせない。火をおこすマキだって必要になってくる。ということは、お釜やオケやマキの材料になる木だって、火や水と同様、不可欠ということになるね。だから、この世に不要なものなんて、何一つないんだ。にもかかわらず、何かと見比べ、どっちが優れている、どっちが劣っていると比べるのは、実に愚かなことなんだ。そのことをキミたちに伝えたかったのだ」

お釈迦様は、他人と比較して、自分が上だと安心することは、大変愚かなことだと教えています。

そういった思いにとらわれすぎると、神経をすり減らしたり、気が休まらなくなってしまいます。

例えば、相手に勝ったとしても、相手を恨んだり、相手から恨まれたりして、人間関係に亀裂が入ってしまいます。

人は、他人に劣る部分があっても、欠点があってもいいのです。

人は、他人にもない良い点を持っています。

★ 計算は苦手だが、文章作成は得意だ。

★ 人に話をするのは苦手だが、人の話を聞くのは得意だ。

★ 水泳が苦手だが、陸上は得意だ。

自分にしかない魅力や才能、個性があります。

ある面では、劣っていても、ある面では優れていることを自覚し、優れていることをどんどん伸ばしていきましょう。

お釈迦様が、教えさとされたように、この世の中に不要なものなんて、何一つもないんです。

この世の中に、不要な人は誰もいないのです。

周りに流されない 703



日本人は、「人と同じことをする」ことを重要視する性質があるようです。

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

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

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

ここで、外国のジョークを紹介します。

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

海に飛び込むのを怖がっている男性に、船員たちは言葉をかけました。

イギリス人男性には、「あなたは紳士ですから、できるでしょう」

イタリア人男性には、「飛び込んだら、女性にモテますよ」

アメリカ人男性には、「これでヒーローになれますよ」

ドイツ人男性には、「ルールですから」

そして、日本人男性には、「皆さん、飛び込んでいますよ」

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

この和の精神は、悪いことではありません。

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

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

「今回は、参加できません」と思い切って、言ってみることも必要です。

「自分は自分」でいいのです。

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

返事をせかさない 704



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

しかし、大変便利な面があるのですが、困った問題も起こり始めました。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

怒ってカッとならない 719



人の感情で、なかなか上手くコントロールできないことがあります。

それは、「怒ってカッとなる」ことです。

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

仕事に熱心で、真面目に努力する人がいました。

普段は穏やかな人で、誰からも頼りにされている人でした。

ある時に仕事のことで、自分の部下と意見の言い合いになりました。

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

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

カッとなった本人は、周りの人や会社から全く信頼されなくなりました。

怒ってカッとなり、大声で批判したことが、大きな問題を引き起こしたのです。

ここで、ブッダの教え（蛇の章・蛇）を紹介します。

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

蛇が古い皮を脱ぎ捨てるように、この修行僧は超越した存在になれる。

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

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

次の様な場合に、怒ってカッとならないようにしましょう。

☆思い通りにならないことがあっても、怒ってカッとならない

☆他人から悪口や批判を言われても、怒ってカッとならない

☆トラブルに見舞われても、怒ってカッとならない

☆人の過ち、愚かさ、未熟さを見ても、怒ってカッとならない

☆ふがない自分自身に対して、怒ってカッとならない

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

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

一回怒ってカッとなったことが、人生を大きく狂わすこともあるのです。

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

悪からの交流を絶とう723



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

どんな人が、悪の道に進みやすいのでしょうか。

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

このような理由で、悪の道に進むのです。

ここで、ブツダの教え（蛇の章・犀の角）を紹介します。

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

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

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

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

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

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

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

無視を絶対しない 737



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

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

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

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

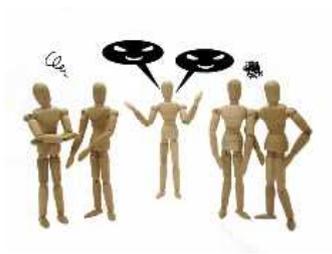
無視される人は、大変悲しみます。
心の底から、憎らしい気持ちが、込み上げてきます。
相手を無視する人は、「相手を見下す」行為を、しているのです。
相手の言動は、自分にとって重要でなく、無視することで相手の価値を、下げたいのです。
自分に自信がないのを、自分自身が認めたくないし、相手に見せたくないのです。
まさにゆがんだ形での強がりなのです。
実をいうと、無視することは、心理学的に「攻撃行動」の一つです。
自信がないから、攻撃行動を起こすのです。

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

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

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

人から嫌われない四つの心がけ 746



人間関係が上手くいかない人は、次の様なことで悩みます。

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

このような悩みを持っている人が、多くいます。

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

そのような人に、歌手、藤山一郎さんが、残した言葉が参考になるでしょう。
藤山さんは明るく、前向きな性格の持ち主で、たくさんの人から親しまれ、昭和の歌謡界で、広い人気を集めた人です。

藤山一郎さんのモットーが、次の四つです。

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

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

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



人柄をほめると最高だ 753



人をほめることは、とってもいいことです。
ほめられた人は、笑顔になり良い気持ちになります。
ほめる場合に、どんなことをほめると効果があるのでしょうか。

ここで、心理学者ジョアン・グルーセックの実験を紹介します。

ビー玉で遊んでいる子どもたち何人かをお願いして、友だちにビー玉を分けてもらいました。

【Aチームの子どもには】

「きみはいいことをした。素晴らしいことだ。人の役に立つことをした」と行動をほめます。

【Bチームの子どもには】

「きみは友だちを喜ばせた。素晴らしい子だ。人の役に立てる子だ」と人柄をほめます。

〈実践結果〉

入院している子どもを元気づけるためのプレゼントをした子ども。

Aチーム（10%）

Bチーム（45%）

このことから、行動よりも人柄をほめる方が、良い行いができ、効果があることが分かります。

相手のどこに意識を向けるかが、重要であり、次の様な影響があります。

- ①影響が非常に強い・・・存在（自分自身 人柄）
- ②影響が強い・・・価値観（大切にしていること）
- ③影響がやや強い・・・能力（できること）
- ④影響が弱い・・・行動（やったこと）
- ⑤影響が非常に弱い・・・環境（場所 道具）

ある人が良い行いをした時は、「いいことをしましたね」「いい環境に恵まれたね」と行動や環境をほめるより、「とても誠実で、頑張り屋な人ですね」「何事も真剣に取り組むことを大事にしているね」と存在（人柄）や価値をほめるといいのです。

ほめる時は、人柄をほめると最高に喜ばれます。
相手の人柄をしっかりと見極め、上手にほめましょう。

ほめ上手なあなたは、多くの人から好かれるのです。

「あなたはすごい」と強くほめよう 768



決められた時間に、仕事をやり終えなくてははいけません。
しかし、一人では、時間内に仕事を完成することは難しい。

そんな時に、手伝ってくれる人が現れ、何とか時間内に、仕事が完成しました。
手伝った人に、何と言え、相手が喜んでくれるでしょうか。

- 時間内にできました。あなたはすごいですね。
- あなたがいてくれたから完成しました。あなたのおかげです。
- 自分の力だけでは、完成しなかったと思う。あなたがいたから完成しました。ありがとうございました。

このように、相手の自己重要感を満たすようにほめると、相手も心からすごく喜んでくれるでしょう。

アメリカの哲学者で教育家のジョン・デューイは、「人間の持つ最も根強い衝動は、『重要な人物でありたい』という欲求である」と言っています。
同じくアメリカの人間関係学の第一人者デール・カーネギーは、「いろいろある人間の欲求の中で、自己重要感という、人から重要な存在だと思われる欲求が、一番強い」と述べています。

このことから、人は誰からも「あなたはすごい」と強くほめられたい生き物なのです。

- ☆いつも走りやすくするためのサポートをしてくれて、ありがとう。あなたのおかげで、いつも気持ち良く走れます。あなたはすごいよ。
- ☆この研究がまとまったのは、あなたが協力してくれたからです。とても一人ではできなかった。あなたはすごいね。
- ☆一人で黙々と勉強頑張っている、あなたは、すごいね。
- ☆仕事も家庭も、上手に両立している、あなたは、すごい人だね。

このように素直に、「あなたはすごい」と、強くほめましょう。
あなたにもほめられた人にも、きっと幸せが、舞い込むことでしょう。



意見する前に協力しよう 773



何かに懸命に努力している時に、次のような意見を言う人がいます。

- もっと楽なやり方で、やった方がいいよ
- 問題点があるので、改善した方がいいよ
- そんなに焦っても、時間までの完成は、かなり難しいよ
- もっと真剣に、努力した方がいいよ

このように意見を、言ってくれるのです。

意見を聞いた方は、協力しないで意見ばかり言う人だと思えます。

どうして協力してくれないのだろう、今は意見より協力が欲しいと思えます。

ここで、ノースカロライナ大学のアリソン・フラゲイルの実験を紹介します。

管理職の人たちに、「部下にしてもらって、嬉しいことは何でしょうか？」と聞きました。

「手伝いを、申し出してくれる」

「人脈を、つくってきてくれる」

「情報収集を、してくれる」

「自分の評価を、求めてくる」

といった意見が出ました。

製造業、小売業、サービス業などを対象とした研究によると、上司に意見を出したり、問題点を指摘すればするほど、その人が2年以内に、昇給や昇進を受ける確率が低くなった。

このことから、上司は部下に、意見やアイデアを求めてはいないのです。

協力してくれることを、望んでいるのです。

☆何かすることはありますか。お手伝いします。

☆役に立つような情報を、探してきます。

☆協力してくれる人を、見つけてきます。

☆今していることを、いっしょにさせて下さい。

このように進んで協力すると、喜ばれることでしょう。

上司だけでなく多くの方が、協力をしないで意見ばかり言う人を、嫌っているのです。

意見する前に、協力をしましょう。

十分協力して、信頼を得てから意見する方が、素直に意見を聞いてもらえるのです。

許すと楽に生きられる 774



世の中には、自分の尺度では考えられない、非常識な人やことがあります。そんな時は、怒ったり、許せないと、思ってしまいます。

そんな感情が、心の中に生まれると、自分自身がイライラします。心が不安定になり、平常心が失われます。

腹を立てたりして、自分が異常な行動を取ったり、事態が悪化し、予期せぬトラブルに巻き込まれたりします。これでは、毎日が穏やかで、楽しく生きられません。

**こんな時は、許すと、楽に生きられるのです。
非常識な人やことがあるのは、多様な人間社会の中では、あって当然なのです。
どんなことでも許せる心が、人を楽にしてくれるのです。**

車でドライブ中に、制限速度を守って運転していると、後ろの車が真後ろに近づき、スピードを上げるように、せかします。そんな時カッとなって、わざとスピードを落としたりすると、後ろの車と危険な状態になります。大きな事故にも、なりかねません。

そんな時は、「後ろの車は、何か急ぐ用事が、あるのだろう」と思い、せかせるのはしかたがないな、と許しましょう。許すと気持ちが楽になり、スピードを落とし、道路端に停車して、「お先にどうぞ」と、道を譲ることができるのです。今日はいいことをした、と気持ち良くなるのです。

忙しそうにしているレストランに入り、コーヒーを頼みました。かなり時間がかかり、コーヒーを持ってきました。熱々のコーヒーを楽しみにしていましたが、少しぬるめのコーヒーでした。

そんな時ムカツときて、「こんなコーヒー飲めません」と、文句を言ってしまう。文句を言えば、再度熱々のコーヒーが来ても、あまり美味しくありません。

そんな時は、「忙しくてコーヒーが、少しさめたのだろう」と思い、少しぬるめのコーヒーはしかたがないな、と許しましょう。許すと気持ちが楽になり、少しぬるめのコーヒーも、美味しく飲めるようになります。忙しそうにしているレストランは、繁盛して頑張っているのだなと、優しい気持ちになります。

**人やことを許すことは、どんな時も、楽に生きられるのです。
許すことを自分の習慣にすると、大きな心の力となるのです。**

いい感情で群れていますか 782



イヌの群れの中に、ネコが一匹います。
これでは、イヌもネコも、気持ちがいいとは言えません。

ネコがイヌの群れに、いないほうがいいでしょう。
ネコはネコの群れにいたほうが、いい感情で過ごせます。

この場合は、イヌとネコの例ですが、人の場合も群れる場合が、多々あります。
人の場合では、会社や家庭など違う場所・時間などで、いろいろな群れに属しています。

**いろいろな群れの中で、いつも自分がいい感情でいることが、できることが大切です。
悪い群れの中にいれば、悪い感情が生まれ、自分を苦しめることになりかねません。**

ある精神科の先生の話です。
クリニックにやって来るうつ病の人や、極度のストレスを抱えている人や、ややこしい問題をたくさん抱えている人、不眠症になっている人に、診察時に話を聞いてみると、その人たちのほとんどが、『自分と合わない人間関係の中に、身を置いている』ことが、わかったというのです。

どんな人たちとつき合うかは、自分で判断し、選べるのです。
自分の人生に誰を迎え入れるのか、どんな人たちと群れるのかは、ある程度自分の意志で、決められるのです。

仕事関係で決められた群れの中にも、必要があれば別の場所に、異動することも可能なのです。
どんな人たちと群れるのかは、自分の人生にとって、大きな意味があります。

**群れる人たちを、間違わないようにしましょう。
本当にその人と一緒にいたいのか、いい感情が持てる関係なのか、心地よいのかななどを考え、適切に判断しましょう。**

**いい感情で群れていると、正しいこと、上手くいくこと、心安らかなことなど、いいことが起こるのです。
いつもプラスの感情で満たされ、集団の大きなエネルギーとなることでしょう。
どんな群れに属するかで、人生が大きく変わります。**



「あなたならどうしますか？」と聞こう 789



会社でイベントを、開催することになりました。
そこで、上司と部下で、次のような会話がありました。

部下「任されたイベントですが、二千人どうしても集めたいのです」
上司「あなたなら、どうしますか？」
部下「新聞・テレビなどマスメディアに、仕掛けたいと思います」

上司「いいね。それで？」
部下「ホームページ、メルマガ、ブログでも知らせます」
上司「なるほど、他にもありますか？」

部下「タウン誌や地元商店街、商工会、青年会議所、ライオンズクラブの協力も得たいです」
上司「それ、いいね。じゃ、あなたの考えで、どんどん進めて下さい」
部下「はい！ 頑張ります」

ここでは、上司は「あなたなら、どうしますか？」と部下に考えを、聞こうとしています。
そして、上司は、部下の考えを、上手に引き出しています。
部下は、上司の問いかけに、自分の考えをハッキリと主張しています。
部下は、上司が自分の考えを聞き、理解・賛同していることに喜ぶとともに、やる気が高まっています。

- ☆「あなたなら、どの道に進みますか？」
- ☆「あなたが、私の立場であれば、どうしますか？」
- ☆「あなたが、課長なら、どう判断しますか？」
- ☆「あなたが社長なら、どの商品を選びますか？」
- ☆「あなたなら、予算をどのように確保しますか？」

このように多様な聞き方で、相手の考えを、引き出すこともできるのです。
聞くだけでも、「あっ、そうか」「良いやり方があったな」「こんなことを、考えていたのか、素晴らしいね」と、気づくことができるでしょう。

「あなたなら、どうしますか？」と、謙虚に人に、聞きましょう。
聞かれる相手は、聞いてくれる人を、きっと好きになることでしょう。



「ごめんなさい」は魔法の言葉 812



人間関係を良好にする、言葉があります。
その言葉は、「ごめんなさい」です。

この六文字の言葉を、有効に使っていくかによって、人間関係が好転し、人生が豊かなものになります。

しかし、現実には「ごめんなさい」を素直に言えない人が、多いのが事実です。

- 「なんで僕が、謝らなきゃいけないんだ？」
- 「なんで私ばかりが、悪者になるの？」
- 「なんで怒られなきゃいけない？」

このように考えると、相手を受け入れられないのです。

心がトゲトゲしていて、自分ばかりがヒガイシャのような錯覚に、陥ってしまいます。

「ごめんなさい」という言葉は、「負けを認める」ための言葉ではないのです。

「ごめんなさい」という言葉は、「相手にひれ伏す」ための言葉でもないのです。

あるテレビドラマで、主人公が「ごめんなさい」というシーンがありました。

彼女の「ごめんなさい」が、あまりに素敵だったのです。

心がこもっていて、まっすぐで、耳に心地よく、潔くて、そして真心が伝わってくる「ごめんなさい」でした。

こんなステキな「ごめんなさい」が、言える人の人生は、どんなに心豊かなことでしょうか、強く思いました。

**「ごめんなさい」は、いつでも、何回でも使ってもOKなのです。
人生を幸せな方向に、リセットできる、魔法の言葉なのです。**

コロンビア大学のチームは、「謝罪と影響」の関係を、証明しました。

誰かに謝られると、脳は共感しようとします。

このため、「ごめんなさい」と言う言葉を聞くと、気持ちがすっきりとして、軽くなるということが、証明されたのです。

人は誰でも、失敗・迷惑・トラブル・ミス・誤解・激怒など、多くのことを起こします。

これは、生きていく上では、自然なことであり、当たり前のことなのです。

このようなことを、起こさない人は、世の中には一人もいません。

誰でもそのことを、知っているのです。

素直に謝ろうとする、あなたの誠実な心が、尊いのです。

ですから、自分が悪いことをした時は、「ごめんなさい」の魔法の言葉で、いさぎよく謝りましょう。

きちんと心を込めて、謝ることができれば、相手はきっと優しい言葉を、返してくれるはずです。

自分も相手も気持ちが楽になり、二人の絆が、強くなるのです。

もう人に媚びるのはやめよう 821



媚びる人は、会社などの組織には、必ずと言っていいほど、何人かはいるものです。あなたは、会社等の上司などに、媚びたりしていませんか。

「媚びる」とは、「相手に気に入られようとして、機嫌をとる」ことです。
「気に入りたい相手」が、存在すること。
相手に対して、気に入られる言動・ご機嫌取りの言動をすること。
以上の2点に該当する場合、「媚びる」と、いえるでしょう。

ここで、媚びる人の特徴を、紹介します。

- 1 お世辞を言うのが、得意
- 2 基本的に愛嬌よく、振る舞う
- 3 本音と建前を、巧みに使い分ける
- 4 権力を持つ人間に、近づく傾向がある
- 5 自分の意見を、主張しない
- 6 笑顔で、ごまかす傾向がある
- 7 贈り物を、上手に活用する
- 8 あいさつとお礼を、こまめに行う

このような特徴がありますが、この特徴に当てはまる人も、多いのではないのでしょうか。実をいうと、媚びることでのデメリットが、多いのです。

- 1 媚びることを、嫌う人から嫌われる
- 2 同じ立場の人から、反感を買いやすい
- 3 信用を、失いやすい
- 4 媚びる相手が、いなくなると、孤立しやすい

このように人に、媚びることで、多くの大事なものを、失うことになります。媚びることで、得られることより、失うことの方が、本当は大きいのです。

媚びない人は、相手は何者かによって、態度を変えることが、ありません。相手は何者であるかを、いちいち判断して、相手にペコペコしたり、逆に見下したりすることも、ありません。偉い偉くないなど関係なく、そのことを強く、意識していません。人に対して、わけへだてなく平等に、気持ち良く接することが、できるのです。

媚びられる人も、本当は大変迷惑を、しているのです。もう人に媚びるのは、やめましょう。

目の前の相手に、心から接して、大切にしていけば、いい人間関係が、できるはずです。自然体のあなたで、いいのです。

競わず・比べず・争わずに「和」の心で

830



学校において、小さい時から、次のような経験をして育ちました。

- 運動会・体育大会・陸上記録会では、走ることを競って、必死に走りました。
 - テストの成績や通知表で、先生や友だちから比べられ、喜んだり悲しんだりしました。
 - 多くの人と言い争ったり、ケンカしたりしました。
- このような経験をした人が、多いのではないのでしょうか。

「競うこと・比べること・争うこと」を多く経験し、自然と体と心に、そのことが当たり前前のこととして、染みついているのです。

ですから、人と「競うこと・比べること・争うこと」で、人より抜きん出て、「偉い」「立派」「頑張った」「素晴らしい」と、評価されるという価値観で、日々の生活を送っているのです。

人より抜きん出て、勝ち続けることでしか、幸せを手に入れることはできないと、誤った考え方を、してしまっている人もいます。

「100万円貯めたら、幸せになれるのではないか」と思って、一生懸命貯めます。

でも、100万円貯めた後に、今度は1000万円持っている人がいることに気がつきません。

そこで、「1000万円貯めれば、もっと幸せになれるのではないか」と思って、1000万円貯めようと努力する。

ところが、1000万円貯まっても、その上には1億円持っている人がいる。

これでは、いつまで経っても、幸せにはなれません。

本当の幸せとは、「私」が「感じる」ことなのです。

人間の価値というのは、何か数字で判断できるような、単純なものではありません。

あらゆるところに、その人の素晴らしい個性や存在価値を、見つけることができるのです。

「競うこと・比べること・争うこと」を続けていても、決していいことはありません。

いつの間にか、体も心もボロボロになってしまいます。

毎日が、不安と恐怖でいっぱいになります。

毎日が笑顔で楽しく生きるためには、「和（わ）」の心でいることが、大切なのです。

「和」の意味は、次の通りです。

- 1 仲よくすること。互いに相手を大切にし、協力し合う関係にあること。「人の和」「家族の和」
- 2 仲直りすること。争いをやめること。「和を結ぶ」「和を講じる」
- 3 調和のとれていること。

聖徳太子の十七条の憲法にある有名な言葉で、「和を以て貴しとなす（わをもってとうとしとなす）」があります。

「みんな仲良く争わないのが最も良い」「しっかり議論しなさい」という意味です。

日本は、人々が和の心を持ち、笑顔で楽しく、仲良くして暮らしていく国なのです。

競わず・比べず・争わずに、「和」の心で生きましょう。

喜びや感謝に満ちあふれ、ストレスのない心温まる、豊かな人生になることでしょう。

不愉快なことは誰も望まない 834



人間関係において、不愉快だと思ふことがあります。
次のことが、不愉快なことです。

- 仲間はずれをされること
- 悪口を言われること
- イヤミを言われること
- 軽蔑されること
- 無視されること
- 他の人と、比べられること

このようなことを経験すると、非常に不愉快になります。
悲しさが込み上げてきて、人間関係がこじれてしまいます。
残念なことに、不愉快なことを、意識的にする人がいます。
このような人は、イヤがるのを面白がっていて、許すことができません。

しかし、不愉快なことをする人の多くは、無意識である場合が多いように思います。
意識しないで、無意識に不愉快な行動を、してしまうのです。
あなたは、不快なことを人に対して、していないでしょうか。
自分自身に、自問してみてください。

ここで西洋の話を紹介します。

昔ある王国に、いたずら好きの王子がいて、ロウソクをたらして、虫を殺してばかりいました。
そこで王様は、王子をこらしめようと、柱に縛り付け、王子の手に、ロウソクをたらしめました。
あまりにも熱かったので、王子が泣き叫ぶと、王様はこう言って、王子に忠告しました。

「おまえにそうやって、殺された虫たちがどんなに熱く、苦しい思いをして、死んでいったか、これでよくわかっただろう。自分がされてイヤなことは、今度、一切つつしむことだ」

この話をもとにしたことわざが、「わが身にロウソクをたらして、熱さを知れ」です。
つまり、このことわざは、「自分がされて不愉快になることは、他人にもしてはならない。
自分が望まないことを、他人に望んではならない」ということを表しています。

不愉快なことは、誰も望まないのです。
不愉快なことかどうかの判断を、的確にしましょう。

不愉快なことを、決してしないように、努めましょう。
不愉快なことをしない人は、誰からも好かれ、人間関係も良好なのです。

存在価値はいなくなってもよくわかる 842



風呂のお湯を沸かすボイラーが、壊れてしまいました。
家族みんなで、「今日風呂には入れないので、どうしよう」と、大変心配しました。
誰に修理を頼めばいいのか、頼んでもすぐに修理してもらえるのかなど、不安でいっぱいになりました。

いつもは風呂のボイラーのことなど、気にもかけずにいるのです。
毎日大変役に立っていて、なくてはならない価値あるモノなのに、存在自体を意識していないのです。

何とか修理をお願いして、次の日に風呂に入ることが、できました。
ボイラーが壊れて、初めてその存在価値の大切さに、気づくことができたのです。

イギリスのことわざに、「モノの価値はそれがなくなるときに、一番わかる」があります。
普段私たちが、何気なく使っているモノであっても、それがなくなると不便になり、生活に支障をきたすようになります。
そのときになって初めて、そのありがたさを痛感することを、このことわざは、教えています。

本当にその通りで、真夏の熱帯夜の時に、エアコンが故障すれば、寝られないうえ、熱中症になったりします。
今やエアコンは、家庭になくてはならない、価値あるモノなのです。

このことは、モノだけではなく、人の場合も同じです。
妻が、出産のため長期間実家や病院で過ごし、家にいなかった時がありました。
そんな時に、私が子どもの世話をしたり、食事の準備をしたり、洗濯をしたりなど、家事をしながら、仕事もしました。
妻がいなくなって、妻の存在価値と優しさ・ありがたさを、強く実感しました。

- ☆夫が仕事の関係で、遠くの地で、単身赴任生活をするようになった。
- ☆母が、急な病気で亡くなった。
- ☆妻が、一ヶ月間の海外出張で、いなくなった。
- ☆子どもが、大学に合格し、別居生活をするようになった。
- ☆職場の優しい上司が、他の部署に転属した。
- ☆つき合っている人と、別れることになった。

このように、人が急にいなくなる場合があります。
人の存在価値も、いなくなって、その大切さが、はじめてわかるのです。

当たり前のように、いっしょに暮らしている今を、もっと意識して、人を大切にしましょう。
常に感謝の念を強く抱きながら、周りの人と、仲良く過ごしていきましょう。

困った時はお互い様 850



近くの方が亡くなられたので、近所のみんなで、葬式の手伝いをしました。すると、自分の家族の一人が、亡くなった時に、近所の方が葬式の手伝いをしてくれた。

お金がなく、食べる米がなくなった時に、隣の人から米を分けていただいた。それで、隣の方が、冬にストーブの灯油がなく困っていたので、家の灯油を一缶分けてあげた。

同僚が忙しそうだったので、お昼の弁当を、買ってきてあげた。すると、自分が文書作成で忙しい時に、同僚が手伝ってくれた。

友だちが、受験で不合格になり、落ち込んでいた時に、相談に乗ってあげた。すると、自分が失恋して、落ち込んでいた時に、友だちが励ましてくれた。

このような経験が、ある人もいると思います。

「困った時はお互い様」という言葉があります。

これは、「困った時は、相手も自分と同じ関係・立場にある」ことを意味しています。

意識しようとしまいと、知らないうちに助けられて、生きているものなんです。そして、目の前に困った人がいたら、普段知らないうちにお世話になっているお勘定を、払う機会が来たと、思ったほうがいいのです。なんらかのことで、助けを必要としている人がいたら、「困った時はお互い様」と、喜んで力を貸してあげるのです。

もちろん、自分の限界を超えてまで助けるとか、相手が拒否しているのに、力づくで好意を押し売りすることを、奨めているわけではありません。

どんな関係も、そこに関係がある以上、「お互い様」なんです。

知っていようがいまいが、普段からのありがたみに、報いることに、力を惜しむ理由はありません。

人は誰でも、助け合いながら、支え合いながら、生きているのです。

多くの方が、「困った時はお互い様」と思えば、謙虚な態度で、人に親切に出来るようになれるでしょう。

「困った時はお互い様」を、心に刻み、多くの方が喜ぶことを、していきましょう。

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、「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、今まで以上にもっと、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。**



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。**



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。



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、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。



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。

「三感四恩」を忘れずに 903



気象用語に、「三寒四温」が、あります。

これは、「三日ほど寒い日が続き、その後の四日間は、暖かい日が続くこと」を、意味します。

暖かくなったかと思えば、寒くなったり、寒くなったかと思えば、暖かいといったことが、繰り返されることを、表します。

**人生用語にも、「三感四恩（サンカンシオン）」というのが、あります。
気象用語とは、字が違います。**

サンカンのカンは、感じるのカンです。
シオンのオンは、親の恩のオンです。

☆「三感」の三つのカンは、人生には「感激、感謝、寛容の気持ち」が必要だ、ということです。

- ・人生は、感激があるから、ワクワクドキドキで、楽しいのです。
- ・いろんな人やいろんなことに、感謝して、感謝の気持ちで、生きましょう。
- ・寛容の心で、どんな人やどんなことでも、広く優しく、受け入れましょう。

☆「四恩」は、「親の恩、師の恩、友人の恩、社会の恩」を、忘れずにということです。

- ・親から大切に、育ててもらった恩を、忘れない。
- ・先生から優しく、教え育ててもらった恩を、忘れない。
- ・友だちから一緒に遊んだり、優しくしてもらった恩を、忘れない。
- ・社会から仕事をいただいたり、支援してもらった恩を、忘れない。

いつもこの「三感四恩」を忘れず、大切に心に、秘めておきましょう。
きっとあなたの心が、温かくなることでしょう。



人間関係は「と」から「の」に 905



最近の日本人は、人間関係で上手くいかないことが、多いように思います。人間関係に冷たい風が、吹いているように、感じます。

人間関係は、生きていく上での、生活の基盤でもあります。温かい人間関係こそ、大切なことなのです。

ここで、裏千家の家元、千宗室（そうしつ）さんの言葉を、紹介します。

昔は人の関係は、すべて『いろはにほへと』の50音でいう、『の』の字の関係でした。『私の親』『私の先生』『私の会社の社長さん』・・・。
こんな具合に、お互いの間に温かな血が、流れていました。

それが、戦後の間違った民主主義のせいですか、『の』の代わりに『と』が、入ってしまいました。

『私の親』でなく、『私と親』、『私の先生』でなく、『私と先生』、『私の会社』でなく、『私と会社』・・・。
なんとなく対等といいますか、対立的感じが、強くなってきました。

『の』という言葉は、万葉の時代でいえば、『やわらぎ』であり、日本人の1番大切な心です。

『の』の関係ですと、たとえののしりあっても、やがて打ち解けて、仲良くなれますが、『と』の関係ですと、ののしりあったら、すぐに断絶です。
ですから、人間関係は、『と』でなく、『の』の関係に、もどきたいですね。

言われるように、言葉というものは、たった1字の違いで、大きくニュアンスが、違ってきます。

これからは、『私の子ども』『私の彼氏』『私の妻』『私の友だち』『私の兄』『私の親戚』『私の知り合い』などの人間関係が、大切なのです。

**人間関係は、『と』から『の』に、もどしましょう。
いつまでも、温かい人間関係で、いたいものです。**



人の優劣を決めつけない 911



人の優劣を、決めつけるのが、好きな人がいます。

- 自分の方が、あの人より、仕事ができる。
- 友だちより、私の方が、洋服のセンスがいい。
- 大学を卒業した、隣の家の人より、高校卒業の私の方が、学識で劣っている。
- 彼氏は、誰に対しても優しいが、自分はあまり、優しくない。

このように、人の優劣を、決めつけて、しまいます。
しかし、はたしてその優劣を、決めることに、意義は、あるのでしょうか。

ここで、スリランカのことわざを、紹介します。

「水は火を消し、火は水を蒸発させる」

このことわざは、次の話が、由来になっています。

昔、水の神様と火の神様が、「どちらのほうか偉いか」、ということで、言い合いになり、多数の分身（家来）を率いて、戦争を始めたことが、ありました。
しかし、戦局は一進一退で、なかなか勝負が、つきません。

水の分身が、火の分身を、冷たさで消し去って、しまうこともあれば、火の分身が、水の分身を、熱で蒸発させて、しまうことも、あったからです。
そのため、この戦いは両者、痛み分けの形で、終局を迎えたのです。

これらのことは、わかりやすく言うと、「優劣をつけることの愚かさ」を、教えています。
私たち人間は、本来、その人ならではの素晴らしい資質、才能といったものが、備わっています。
それは、人によって、まちまちなのです。

にもかかわらず、自分と相手の「どちらのほうか、すごい」「偉いか」と、見比べると、意味がない、というものです。
そんなことで、一喜一憂することは、止めましょう。

人の優劣を、決めつけないように、しましょう。
そして、自分ならではの資質、能力に、さらに磨きをかけ、それを生かすように、しましょう。



女性はロマンチックな言葉が好き 914



彼女が、デートでキレイな洋服を着てきて、「この洋服どう？」と、聞いた時に、何と返事しますか。

「いいと思うよ」「上等な洋服だね」「どこで買ったの」「高かっただろう」と、返事をする人も、多いと思います。

しかし、この言葉には、あまり女性は、喜ばないかもしれません。

**「いいね。ちょっと回って、後ろを見せて。その色、キミにピッタリだよ」
「デザインも、身体の線に合っているし、キミの美しさが出て、ステキだよ」
「わざわざボクのために、キレイな洋服を、着ているんだね。ありがとう。とても嬉しいよ」**

このような言葉だと、彼女の心が、揺さぶられ、大いに喜んで、くれることでしょう。そして、きっとデートは、とても楽しい1日に、なることでしょう。

女性の心を、くすぐる第1は、ロマンチックな言葉を、惜しみなく使うことです。女性は、ロマンチックな生きものだ、ということ、ゆめゆめ忘れては、ならないのです。

プロポーズの言葉においても、ロマンチックな言葉が、大切です。

☆たとえキミの中で、1番ではなくとも、ボクの中でキミは、1番なんだ。

この言葉は、謙虚さを残しつつ、芯のある想いを、伝えています。女性の心は、「ボクの中で、キミは1番」に、ロマンを感じ、グッと引き込まれます。

肝心なのは、遠慮しすぎるわけではなく、心から気持ちを込めて、ロマンチックに、自分の意志を、きちんと伝えることです。

ほかに、次のような言葉が、ロマンチックな言葉です。

- ☆一目会ったときから今日まで、キミのことを忘れた日なんて1日もない。
- ☆どれだけ時間が経ったとしても、キミを愛し尽くすことなんてないよ。
- ☆夢の中だけじゃなく、現実の世界でも、キミと付き合いたい。
- ☆来年の誕生日も、再来年もずっと一緒に、誕生日を祝ってあげたいな。
- ☆人をこんなに、愛おしいと思えたのは、キミが初めてだよ。
- ☆もう友達なんて、飽き飽きだわ。今日から、彼女になってよ。

このようなロマンチックな言葉で、女性の心は、大いに男性の魅力に、傾きます。

ロマンチックな言葉は、職場の女性関係、女性の友だち関係、夫婦関係などにおいても、同様の効果があります。

「女性は、ロマンチックな言葉が好き」を、意識した言葉を、積極的に使って、女性の心を大いに、喜ばせたいものです。

男性のモテないクセをなくそう 915



男性が女性に、モテたいと思うなら、モテないクセを、なくしましょう。
男性に、どんなクセがあると、モテないでしょうか。

女性に、ベタベタとくっついてがる男性、美男子だろうと売り込む男性、デートでも「割り勘」を、言い出す男性などは、女性に、モテません。

その他、次のようなモテないクセを、持っています。

- ☆清潔感がなくて、いつも同じ服を、着ている
- ☆髪が、ボサボサで、口臭が、キツイ
- ☆優柔不断で、デリカシーのない発言が、多い
- ☆マザコンで、母親に、べったりしている
- ☆馴れ馴れしい、態度を取り、お金に関して、ケチ
- ☆自慢話が多く、女性ウケする話が、できない
- ☆酒癖が、悪い
- ☆部屋が、散らかっていて、臭いがする

男性のモテないクセを、紹介しました。

女性からモテない、自覚のある男性は、今回紹介したモテない男性のクセに、該当しませんでしたか。

女性は、様々な場面で、男性を見極めていきます。

あてはまる項目が、なかったとしても、無意識のうちに、モテない男性のクセを、行ってしまうこともあるかも、しれません。

なかなか彼女ができずに、悩んでいる方は、まずはモテない男性のクセを、控えるようにし、モテる男性を見習って、自分自身を、改革していきましょう。

参考までに、美人画の挿絵家・岩田専太郎さんは、モテる男性の秘訣を、こう話しています。

「女性の容姿を、批評しないこと」「体に、ふれたがらないこと」「自慢話を、しないこと」「大声で、しゃべらないこと」「金を、惜しまないこと」。

そして、何より大切なことは、「モテようと、思わないこと」と、結んでいます。

**確かにモテようとする態度が、ミエミエでは、上手くいくわけは、ありません。
男性のモテないクセをなくし、自然の自分らしさを出せば、きっとモテるように、なることでしょう。**



人と適切な距離を保とう 917



知らない人が、自分に近づき過ぎて、違和感を感じたことが、ありませんか。どうしてなのかと、不安に思ったり、嫌だったりします。

同じように、満員電車の人混みの中で、体が接触するぐらいに、近すぎると、誰でも不快に、感じます。

動物と同様に、人間も無意識のうちに、他人に立ち入ってもらいたくない、「なわばり」を、持っているのです。

アメリカの文化人類学者、エドワード・ホールは、人が無意識のうちに、持っている「なわばり」を、次の8つのゾーンに、分類しました。

①密接距離—近接相（0～15センチ）

相手のにおいや体温が、感じられる距離で、家族や恋人の距離です。

②密接距離—遠方相（15～45センチ）

手を使って、相手の体を、触れることが、できる距離。

恋人や家族以外が、これより内側に入ると、ストレスを感じます。

③個体距離—近接相（45～75センチ）

相手を抱いたり、体に触れることが、できる距離。

恋人と友人の微妙な関係。

④個体距離—遠方相（75～120センチ）

お互い手を伸ばせば、指先に触れることが、できる距離。

友人ならここまで、立ち入れます。

⑤社会距離—近接相（120～210センチ）

身体的な接触が、できない距離で、この距離から人を、見下ろしたとき、最も威圧感を、感じます。

⑥社会距離—遠方相（210～360センチ）

仕事上の話をするとき、使われる距離。

これ以上離れていると、同じ部屋にいても、別々なことができます。

⑦公衆距離—近接相（360～750センチ）

1対1でコミュニケーションが、可能な限界距離。

⑧公衆距離—遠方相（750センチ以上）

1対1のコミュニケーションは、もはや不可能で、講演や演説に、使われます。

なお、男性よりも女性の方が、短い距離を、設定する傾向が、あります。

あなたは、このように人と、適切な距離を、保っているでしょうか。

「距離が近すぎる」「もう少し離れて」「ベタベタしないで」と、言われる人は、もう少し距離を、遠くにしましょう。

「もう少し近くに」「そんなに離れてなくていいよ」などと、言われる人は、もう少し距離を、近くにしましょう。

人には、「なわばり」があることを、意識して、対応しましょう。

人との適切な距離感がある人が、人間関係も、良好なのです。

謝れる人は賢い人 922



人間関係が、円満に行く秘訣が、あります。
それは、仕事でもプライベートでも、上手に謝ることです。

誰だって、間違いや失敗、迷惑をかけることが、あります。
頑張っていたり、必死になっている時ほど、そんなことが、起きるのです。

そんな時は、勇気を出して、「すみません」「ごめんなさい」「申し訳ありません」の言葉で、謝りましょう。
素直に心から、謝ることで、人間関係が、上手くいくのです。

しかし、なかなか謝れない人も、います。
「自分が、悪くないのに、何故謝らなければ、ならないのか」
「謝ったら、相手から、つけ込まれる」
「相手が、先に謝るまで、絶対自分は、謝らない」

このように、意固地になって、謝ることが、できないのです。
これでは、人間関係が、ギクシャクして、しまいます。

日本の戦国時代、武士たちは、けっして謝りませんでした。
「謝ることは、武士としての誇りを、傷つける行為だ」と、考えていたのです。
そのため戦国時代は、武士同士の争いが、絶えませんでした。

ところが、江戸時代になると、武士たちの考え方は、ガラリと変わりました。
「謝ることは、人としての礼節である。礼節を守っていくことが、武士としての誇りだ」と、考えられるように、なったのです。
その結果、武士がお互いに、争うことはなくなり、約260年の平和な世の中が、続いたのです。

「礼節として謝る」ことが、賢い生き方では、ないでしょうか。
仲良く、協力し合って、いけるのです。

謝れる人は、賢い人なのです。
しなやかにものを、考えることが、できる人なのです。

謝ることで、物事が丸く、収まるのです。

