

# 自分のために生きよう 901



世の中には、人のために、頑張りすぎる人がいます。子どものため、親のため、夫のため、妻のため、仕事のため、学校のため、会社のためなどです。

そのように自分を捨てて、何かのために、一生懸命になることは、貴重なことです。

しかし、それもやり過ぎると、自分が潰れてしまうことに、なります。

親が、子どものために必死になって、子育てしていたのに、子どもが独立をしてしまい、生きる気力を、失ってしまった。

社員が、社長のために身を捧げてきたのに、社長からリストラをされ、病気になってしまった。

このように、自分のために、生きることを忘れて、人のために、頑張りすぎたのです。

どこかで、知らず知らずのうちに、無理しすぎたのです。

**うつ病タイプの人には、特にこの傾向が、目立ちます。**

**もっと自分のことを、大切にすることが、必要です。**

たとえば、宗教家は、人を救うためにある、と言います。

けれども、お釈迦（しゃか）様が、悟りをひらいたとき、彼は自分の思想で、世の中や苦しむ人を、救済しようなどとは、まったく思っていなかったのです。

それどころか、この悟りは、たいへんに高尚であるから、とても凡人には、わからないだろうと、思っていたのです。

そこに梵天（ぼんてん）神があらわれ、「おまえの悟ったことは、とてもいいことだから、ぜひ世の中に、広めるべきだ」と、釈迦を口説きはじめた。

気が進まなかった、釈迦でしたが、さすがに相手は、梵天神。

押し問答の結果、「それではしかたない」と、折れることになった。

そして、しばらくしてから、説法の旅に、出ることになったのです。

ところが、ここで釈迦は、梵天神にこう条件を、つけたのです。

せめて旅に出かけるまでの間だけでも、この悟りを、自分一人のものに、しておくことを、許して下さいと。

梵天神も、「まあ、それくらいは、しかたないだろう」と、これを了承した。

そうして、旅に出るまでの間、毎日釈迦は、悟りを開いた木の下で、ひとりでニヤニヤしながら、座っていたのだった。

**お釈迦様だって、自分のことを、大切にしていたのです。**

**自分のことを大切にすることから、人々の気持ちが、よくわかったのでしょう。**

**もっと気持ちを、楽にして、生きましょう。**

**自分がしたいこと、楽しいことを、気持ち良くしましょう。**

**自分のために、生きましょう。**

**そのことが、自分自身を、大切にすることなのです。**

# 80%の実力発揮で十分だ 902



なかなか本番で、実力が出せない、と悲しむ人がいます。  
本番が上手くいった、と言える場合は、少ないかもしれません。

- プレゼンの発表で、準備したことを、十分に相手に伝えることが、できなかった。
- 昇格試験で、自分の実力を、100%出し切れなかった。
- 重要な書類作成の機会を得たのに、完璧な書類が、できなかった。
- 結婚式のスピーチで、気持ちが高揚して、上手く話せなかった。

このように、自分自身のことを責めたり、卑下したりします。  
何故終わった後に、このように思うのでしょうか。

それは、いつも100%の実力を、発揮することを、目標にするからではないでしょうか。  
しかし、本番で100%の実力を、発揮することは、多くの場合に、難しいと思います。

**ここで、1998年に開催された、冬季オリンピックで、スピードスケート男子500メートルで、金メダルを獲得した、清水宏保（ひろやす）選手の話を紹介합니다。**

清水選手は、もともと優勝候補の1番手ではあったのだが、それでも、オリンピックで優勝するというのは、並大抵のことでは、ありません。  
それは過去の舞台で、「プレッシャーに弱い」、と言われ続けてきた、日本人選手の例を見ても、明らかなことです。

清水選手は、大会前のインタビューで、次のことを、言っていました。

**「大会本番に向けて、調子をピークに持っていか、ベストにしていく、ということを考えていない。80%を維持することで、十分であると思う」**

結果は話の通り、清水選手は、リラックスして、80%以上の実力を、発揮することができ、金メダルを獲得したのです。  
このように清水選手は、プレッシャーとの折り合いが、実に見事だったのです。

本番で緊張したり、間違えたり、焦ったり、不安がったりなど、誰でもします。  
100%の実力発揮は、なかなかできないのです。

**80%の実力発揮で、十分なのです。  
リラックスして、本番を迎えましょう。**

**そして、本番が終わった後には、頑張った自分を、ほめましょう。  
いつも80%の実力発揮の心構えが、大切なのです。**

# 「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。



# 結婚の名言から学ぼう 904



人間の歴史において、多くの男と女が、めぐり逢い、結婚し、子どもをもうけました。その子どもや孫が、また結婚し、子どもをもうけることを繰り返し、今日に至っています。

いまだに、結婚してこうすれば、理想の家庭ができる、円満な夫婦ができるという、特效薬、羅針盤は、ありません。

「人形の家」で知られるイプセンは、「結婚生活という、この激しい大海原を乗り切る、羅針盤は、まだ発見されていない」と、言っています。

結婚とは、面白みと同時に、難しさがあります。そこで、結婚に関する5つの言葉を、紹介します。

**1番目は、フランスの女流作家、スタール夫人の言葉です。**

「結婚は、男にとっては、1つのエピソードにすぎないが、女の生涯にとっては、それは歴史である」

男性の責任は、重大なのです。

**2番目は、イギリスのことわざです。**

「結婚は、楽しみを半分に、喜びは2倍にしてくれる。ただし、生活費は、4倍に跳ね上がる」

いかにも、イギリスらしいユーモアです。

いつまでも新婚気分で、ウハウハしていると、家計に響いてくることを、教えています。

**3番目は、イギリスの作家、サマーセット・モームの言葉です。**

「男は結婚することにより、女性の賢さを知り、女は結婚することにより、男性の愚かさを知る」

男はいつの間にか、女房に頭が上がらなくなります。

気をつけないと、恐妻家になっていくことを、教えています。

**4番目は、武者小路実篤（さねあつ）さんの言葉です。**

「人間はバカなもので、独身のときは、結婚したときの喜びを空想し、結婚すると、独身時代の喜びを空想する」

多くの人は、このような心境を、持つのでしょうか。

**5番目は、森繁久弥さんが、金婚式の挨拶で、言われた言葉です。**

「私たち2人は、愛していたから結婚したのではありません。結婚したから、真剣に愛し合ったのです」

結婚50年の歴史と愛を感じる、深い言葉です。

人生の達人などの結婚に関する、深い言葉ばかりです。

結婚に関する価値観は、人それぞれなのです。

結婚していない人、結婚生活を過ごしている人も、この名言から、生きるヒントを、学びましょう。

思い当たること、反省することが、きっとあることでしょう。

# 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。**



# 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。**



# いつも唇に歌を 907



悲しい時など、気がついたら、自分が好きな歌を、口ずさんでいたことがあると思います。歌うことで、何故かしら元気が、出てくるのです。

イギリスの豪華客船タイタニック号が、ニューヨークに向かう処女航海の途中、流れてきた冰山に激突し、あっという間に沈没した、有名な海難事故がありました。その時、海中に放り出されて、波間に漂っていた、たくさんの乗客のなかで、1人の少女が、大きな声で歌を、歌い出しました。

みんなが、少女の周りに集まり、やがて寒さも忘れて、全員の大合唱と、なりました。やがて明け方になるとともに、救助の船が駆けつけて、みんなを助け出した、というエピソードがあります。

関東大震災のときも、焼け出されて、上野公園に集まってきた被災者が、焼け跡を一望して、途方にくれていたとき、1人の少年の吹くハーモニカに、ハッと気を取り直し、勇気を出して、焼け跡復興に、立ち上がった話もあります。

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。

唇に歌を持って  
ほがらかな調子で  
日々の苦勞に  
たとえ心配が絶えなくても

唇に歌を持って  
そうすりゃ何が来ようと平気じゃないか  
どんな寂しい日だって  
それが元気にしてくれる

歌は人々の感情を揺すぶり、勇気を奮い起こす力を、持っています。歌うことは、誰でもどんな時でも、できます。

『いつも唇に歌を』の言葉を、大切にしましょう。  
歌うことで、元気が湧き、希望の光が、輝き出すのです。



# 困難から逃げるより立ち向かおう 908



困難なことがあれば、そこから逃げ出したいと、思います。  
弱音を吐いたり、逃げ出して、困難でないことを、しようします。  
しかし、困難でないと、思ったことでも、やってみれば結局は、困難だったりします。

西洋のことわざを、紹介します。

**「他の道は、この道よりも、もっと危険」**

このことわざは、次の話から、生まれました。

昔、ある男が旅をしている最中、石につまずいて転倒し、膝をケガしたことが、ありました。

「この道は危険だ」と、思った男は、別の道を通ることにしたのですが、そこはぬかるみが多かったため、今度はツルリと滑ってしまい、腰を打って、しまいました。

「この道も危険だ」と、思った男は、さらに別の道を通ったところ、そこには山賊が、待ち構えており、身ぐるみをはがされて、しまいました。

ことわざの意味は、「困難に直面したら、自分がつまずいた場所に、踏みとどまって、再起を図ることが肝要で、他の場所に逃げても、またいつか同じような困難に、見舞われる」ということを、表しています。

困難、失敗、逆境というものは、質（たち）が、悪いのです。  
逃げれば逃げるほど、後を追いかけてくるのです。

それならば、逃げることを、考えないようにしましょう。  
まずは、腹をすえて、その場に、踏みとどまりましょう。

そして、逆に襲ってくる困難、失敗、逆境に、立ち向かっていきましょう。  
そうすれば、案外、困難のほうが、早々と退散していくかもしれません。

**強い意志を持って、困難から逃げずに、立ち向かえば、明るい光が、見えてくるのです。**



# 機会を待ってパワーを充電しよう 909



カンボジアのことわざを、紹介します。

**「川に入ればワニ、陸に上がれば、トラが待ち伏せ。家の中が、1番安心」**

川に入って、泳ごうとしたら、ワニが、待ち伏せていた。  
陸にあがろうとしたら、今度はトラが、待ち伏せていた。

どちらに行っても、危険であることには、変わらない。  
こういうときは、家の中にいるのが、1番安全である。

**このことから、「八方ふさがりで、何をやっても、上手くいかないときは、じっとしているのが、1番好ましい」、ということ、このことわざは、表しています。**

人間には、バイオリズム、すなわち運勢の波が、あります。  
何をやっても、上手くいくときが、あります。  
逆に、何をやっても、上手くいかないときが、あります。

人生不思議なもので、いつも上手くいくことばかり続く、いつも上手くいかないことばかり続く、ということは、ありません。  
上手くいくことが、続いたと思えば、次に上手くいかないことが、続いたりします。  
これの繰り返しなのです。

問題なのは、上手くいかないときです。  
そんなときに、躍起になって、動いても、ろくな結果は、出せません。  
かえって、トラブルやアクシデントを、起こしてしまいます。

**上手くいかないことに、どう対応するかが、とても重要なのです。  
上手くいかないことが、続くと思ったら、しばらくの間、状況の推移を、見守りましょう。  
そして、事態が好転してくる機会を、じっと待ちましょう。**

**近い将来、きっと良くなることを、信じましょう。  
来たるべき機会に備えて、ゆっくりとパワーを、充電しながら、待つことが、大切です。**



# 悪口を聞く人も悪い 910



悪口好きな人が、あなたに、人の悪口を、話そうとします。  
そんな時に、どのような態度を、取るでしょうか。

「聞かせて、聞かせて」と、あおったり、「それで?」「それからどうなったの」と、悪口に、拍車をかけるような相づちを、打ったり、していませんか。  
すると、悪口を言う人は、調子に乗り、もっともっと悪口を、口にしようとして、ついつい自分も、一緒になって、悪口を、言ってしまいます。

「聞きたくない」と、言えば、その人だって、悪口を口にすることは、できません。  
悪口を、聞かなくていいし、自分も悪口を、言わなくて、いいのです。

**ここで、フランスのことわざを、紹介します。**

## 「聞き手が悪口屋を作る」

このことわざは、「悪口は、言う側も、聞く側も、同罪」、ということを示しています。  
悪口を、喜んで聞く人がいるので、ますます悪口を、言うようになるのです。  
言う側も、悪いのですが、同じように、聞く側も、悪いのです。

**悪口を、言う人がいたら、どのような態度を、示せばいいのでしょうか。**

「ところで」「そういえば」、と言って、話題を、変えてみましょう。  
話題を、違った話にすると、悪口が、話せなくなります。

悪口を、言われた人のことを、むしろほめ讃えて、みましょう。  
悪口を、言うのに、拍子抜けて、しまいます。

このようにすれば、悪口を、シャットアウトすることが、できます。  
その場の雰囲気、明るく保つことが、できるのです。

**悪口を、聞く人も、悪いのです。  
人格を、高めたいのなら、ぜひ悪口を、シャットアウトしましょう。**

**悪口に、できるだけ関わらない人生を、歩みたいものです。**



# 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、「どちらのほうが偉いか」、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「どちらのほうが、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。**



# 決めた志を強く貫こう 912



医者になって、人を病気から、守れる人になりたいと、志を持ったとします。しかし、それが達成できるまでには、多くの困難があります。

医学を学べる大学合格、医学を深く学ぶ学業、国家試験合格、医療現場実習、多くの患者への医療行為など、ハードルが、高いものばかりです。そのため自分で決めた志を、途中で挫折して、投げ出してしまうことも、よくあるのです。夢を語るのは、やさしいですが、実行は難しいのです。

**成功する人、しない人の違いは、決めた志を、貫けるかどうかです。  
「井戸を掘るなら、水の湧くまで掘れ」**

この言葉のとおり、水が湧くまで、掘り続ける志を、貫くことが必要です。

**ドイツの考古学者のシュリーマンは、次の言葉を、残しています。**

**夢を見るだけなら誰でもできる。  
志を貫くためには、強さが必要だ。**

この言葉通りに、シュリーマンは、強さがある人でした。

シュリーマンは、ドイツのメクレンブルグの貧しい牧師の子として、生まれた。父から古代ギリシャの物語の本を、買ってもらい、古代遺跡に興味を持ち、いつの日か、「トロイの木馬」の伝説の地を発見、発掘してやろうと志した。

実業中学を卒業した後、商店の事務などをしながら、語学独習に熱中し、10数ヶ国語に通じたという。

貿易会社に勤め、その後独立して、事業に成功し、巨利をつかんだ。その間も、彼は古代ギリシャの歴史を学び、地中海沿岸各地を調査した。

41歳のとき事業をやめ、本格的に調査・発掘に乗り出し、遂に1873年、トロイの遺跡を発見した。

ついでミケーネ、ティリンスなどを発掘して、エーゲ文明研究に、不朽の功績を残した。途中さまざまな困難もあったが、彼は初志を、貫いたのである。

**1度や2度の失敗で、たじろいだり、諦めていたのでは、志など達成できません。  
決めた志を、最期まで貫き、通しましょう。**

**必死になって、最後の最後まで、やり抜きましょう。  
意志を貫く強さが、必ず運やチャンスを、味方してくれるのです。  
多くの人々が、あなたに協力することでしょう。**

# 運命はあなた自身の性格しだい 913



あなたは、明るい性格ですか、それとも暗い性格ですか。  
あなたは、積極的な性格ですか、それとも消極的な性格ですか。

この性格の質問に対して、いろいろな回答が、あると思います。  
しかし、将来チャンスがあったり、成功したり、幸せだったりする人の性格は、明るくて積極的な性格の人の可能性が、高いと思います。  
逆に暗くて、消極的な人は、幸運がなかなか巡ってこないでしょう。

**アメリカの28代大統領は、次の言葉を、残しています。**

**運命のなかには、偶然はない。  
人間は、ある運命に出会う以前に、自分が、それを作っているのだ。**

この言葉の通り、運命は、自分しだいなのです。  
弱気な性格の人は、なにか困ったことが起こると、悪いほう、悪いほうに考えて、それを運命のせいにして、自分の不運を、嘆きます。

勝ち気な性格の人は、『なにくそ、こんなことに、負けてられるか』と、「百難不屈」の精神で、いいほう、いいほうへと運んで、成功へと導きます。  
この性格の差は、明らかです。

人の性格は、遺伝子の影響もありますが、生まれた環境、教育などによって、変わるので  
す。  
学生時代、暗かった性格の子が、事業に成功してから、すっかり明るい人柄に、変わった。  
明るい子どもだったのが、病気で何回も手術して、すっかり暗くなってしまった人も、い  
ます。

**性格は、本人の意志で、どのようにも変えることが、できるのです。  
本人が、明るく、積極的で、何事もプラスに考える、性格になりたいと、強い意志を持つ  
と、しだいにその性格に、近づいて来るのです。**

性格も自分の意志、しだいなのです。  
そのいい性格が、いい運命を、引き寄せます。

**運命は、あなた自身の性格、しだいなのです。**



# 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。
- ☆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、ベタベタとくっつきたがる男性、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。**



# 上司の真似をすると出世する 916



出世の早道は、上司の真似を、することです。  
上司のことを詳しく知り、真似をすることで、多くのことを、学ぶことができます。

**アメリカのビジネス界で、語られている言葉を、紹介します。**

## 「出世をしたければ、ボスの猿真似をしろ」

ヘアスタイル、ファッション、コーヒーカップ、車、趣味、そしてしゃべり方まで、とにかく何でもかんでも、ボスの真似をします。  
気持ち悪いと、嫌われそうな気もしますが、実際は効果絶大です。  
実践する人は、しない人よりも明らかに、出世が早いそうです。

人は、自分と価値観や性格、趣味などが似ている人に、好意を持つ傾向にあります。  
ボスの真似をしているだけで、いつの間にかボスに好かれ、あなたを望ましい人と、思い込むのです。  
ボスに好かれることで、早く出世するのです。

ヘアスタイルやファッションを真似るのが、難しい人は、身振りや話し方、考え方や行動の仕方を、真似してみても、いかがでしょうか。  
猿真似とバカにしないで、上司から学べることは、大いに学んでみましょう。

**真似の原則は、相手の行動に、自分を合わせることです。**  
**上司の真似をして、自分を大きく成長させ、さらに出世も、手に入れましょう。**

**真似こそ、強く逞しく生きる、大きな力となるのです。**



# 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。

# 思うようにならない現実を受け入れよう

## 918



人生において、自分の思うように、ならないことが、多くあります。おそらくいつも、思うようになるという人は、あまりいないでしょう。

- 「いい恋人を見つけたい。できれば、すぐに結婚したい」という思いがあっても、なかなかそう上手く、いきません。
- 「いい仕事をして、高く評価され、とんとん拍子で、出世したい」と思いながら、いつまでたっても、現状維持のままです。
- 「有名大学に入学して、将来は有名企業に、入社したい」と願っていても、有名大学に合格できるような点数を、確保するのは、難しい状況です。

このように、思うようにならない現実が、大きく立ちはだかります。思うようにいかないことに、腹を立てれば、心が乱れ、生きていくことに、気持ちが後ろ向きに、なっていくます。

**人が暮らす一般の世の中のことを、仏教では「堪忍土（かんにんど）」と、呼ぶことがあります。つまり、「堪え忍んでいくことが、多いのが、この世である」と、いうことです。**

ただし、「堪え忍ぶ」というのは、一般に考えられているような、「苦しい思いをして、必死にがまんする」と、いう意味ではありません。仏教でいう「堪え忍ぶ」とは、むしろ「そのまま受け入れる」と、いう意味に近いのです。

**ですから、思うようにならない現実を、そのまま受け入れましょう。このように、しなやかに、考えてみるのです。**

受け入れると、心の乱れもなく、気持ちが前向きに、なってきます。「もっと出会いの場に、参加しよう」「より質の高い、仕事をしよう」「勉強に、より真剣に取り組もう」と、前向きに生きるヒントが、湧いてくるかもしれません。

**思うように、ならない現実があるから、人は、成長できるのです。素直に、受け入れることができる、しなやかさが、大切なのです。**



# 解決できない悩みは考えない 919



働き過ぎて、疲れがたまったので、どうしようと、悩んだりします。  
その時は、早めに睡眠を取ったり、元気が出るドリンク剤を、飲んだりします。  
すると疲れが、回復し、元気になります。

仕事でミスをして、職場の人に、迷惑をかけたと、悩んだりします。  
その時は、すぐに謝罪し、対策を立てて、実行します。  
すると、同じミスを防げて、迷惑をかけることが、なくなります。

**この2つは、考えて知恵を生かすことで、解消することが、できるタイプの悩みです。  
しかし、どうしても解決できない、タイプ悩みがあります。**

☆「彼が浮気をしたらどうしよう」と、起こるかどうかわからない未来についての悩み  
☆「あの仕事を断らなければ、今頃は、部長になっていたのに」と、変わることもない、  
過去についての悩み

未来や過去の悩みは、いくら考えたとしても、どうすることも、できません。  
考えれば考えるほど、不安や後悔の感情が高まり、気持ちが、落ち込んでいきます。  
それでは、いつまでも幸せを、感じることは、できません。

**古代ローマの哲学者・エピクテトスは、次の言葉を、残しています。**

**幸福への道はただひとつしかない。  
それは、意志の力ではどうにもならないものごとは、悩んだりしないことである。**

ですから、「これは解決できる、悩みだろうか？」と、問いかけて、悩みの種類を、きちんと見極めましょう。  
そして、「解決できない悩み」には、関わらないように、しましょう。

**それだけでも、マイナス感情を和らげ、心を明るくすることが、できるのです。**



# 空想して楽しもう 920



子どもの頃に、母親から「シンデレラ」の絵本を、読んでもらって、自分もお姫様になって、ステキな王子様と、結ばれることを、思い描いた。

憧れの男性グループの歌手を、テレビで見て、自分もステージの上で、あんなふうに歌ったり、踊ったりする姿を、想像した。

美しい女性のモデルを見て、もっと美しくなりたいと、整った顔やきれいな服を着た、自分の姿を、心に思い浮かべた。

このように、誰でも空想して、楽しんだことがあると、思います。空想は、誰でも、いつでも、どんなことでも、自由にできます。

「こんなことは、思ってはいけない」「こんなことを考えても、どうせ私には、無理だ」と制限する必要は、全くありません。とにかく自由気ままに、空想しましょう。

## 「空想は、すなわち実行の原案である」

これは、「学問のすすめ」の著書で知られる、福沢諭吉の言葉です。

人は、好きなことに関しては、空想をふくらませやすい傾向が、あります。

- ☆グルメ番組を見ると、美味しい料理を食べているシーンを、ありありと空想してしまう。
- ☆外国の人と楽しく話した後に、外国に旅行して、楽しんでいる自分の姿を、空想してしまう。
- ☆テレビで活躍している、芸能人の姿を見て、芸能人として活躍している自分を、空想してしまう。
- ☆システムエンジニアになりたいので、理工系の大学に合格して、専門的な勉強をしている自分を、空想してしまう。

このように好きなことを、思い切って空想して、楽しみましょう。できれば映画を、見ているような物語がある空想が、楽しいでしょう。

そして、福沢諭吉の言葉のように、自由気ままな空想が、現実化する可能性も、十分あるのです。



# 不便利な生活に慣れておこう 921



世の中には、便利な物などが、たくさんあります。  
携帯電話、全自動洗濯機、飛行機、パソコン、電気自動車など便利な物で、溢れています。

携帯電話を、日常的に使っている人は、便利なことが、当たり前のこと、と思っています。  
しかし、なかには携帯電話が、故障したり、見当たらなくなったりして、使えなくなると、  
パニックに、なる人がいます。

大げさに聞こえますが、「どうやって、生きていけばいいのか、わからなくなる」ほど、  
心が混乱し、不安になってしまいます。

しかし、一方で、携帯電話をもっていないなくても、なんの支障もなく、生きている人は、大勢います。

人の心の不思議なことは、いったん便利さに慣れると、便利さを失ったときに、適切に対応できないのです。

便利さに慣れすぎると、厳しい状況に、陥ったときに、不安が増大するのです。

以前大地震により、長い間停電などの困難な状況が、生まれました。

携帯電話が使えない、パソコンが動かない、水道水が出ない、ガスが使えない、電車が動かないなど、ほとんどの便利な物が、機能しませんでした。

多くの人は、パニックになりました。

しばらくして、電気がついたりなど、回復しましたが、便利な生活に、慣れすぎることが、大きな課題と、なりました。

**パニックに陥らないで、きびしい状況に、適応するためには、ふだんから「不便利な生活に慣れておく」ことが、大切なのです。**

- ☆携帯電話が、使えない時は、公衆電話を、探してみる。
- ☆電気がつかない時は、ローソクや懐中電灯を、活用する。
- ☆電車が動かない時は、自動車やバイク、徒歩で、移動する。
- ☆水道水が出ない時は、近くの井戸水やキレイな川の水を、汲みに行く。

このような心がけも、いいでしょう。

また、思い切って、1日便利な物などを使わないで、生活してみるのもいいでしょう。

**不便利な生活に、慣れておきましょう。**

**どんな時も、冷静に対応できる力が、つくことでしょう。**

**そして、不便利な生活は、今の豊かな生活の素晴らしさを、教えてくれるのです。**

# 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。**



# 人を幸せにする力がある 923



**人には、誰でも持っている、素晴らしい力が、あります。  
それは、「人を幸せにする力」なのです。**

ここで、質問です。

自分が花屋で買った花束と、誰かからプレゼントされた花束は、どちらが嬉しいですか？  
当然、人からもらったほうが、嬉しいですね。

実は、人の本質は、すべてここに、表れています。  
自分で買った花束では、あまり喜ぶ気持ちに、なれません。

人からもらった、気持ちやプレゼントは、心に響きます。  
同じ花束でも、ものすごく嬉しく幸せに、感じる事が、できます。

**つまり、人が持っている素晴らしい力が、「人を幸せにする力」なのです。  
私たちには、人を幸せにする大きな力が、誰にでも、与えられているのです。**

ですから、お互いにバラを買って、プレゼントをしあうことで、2人がすごく幸せに、感じるのです。

その力は、無限大なのです。

2人の男女が、結婚して、お互いが愛する相手に対して、人を幸せにする力を、発揮すれば、未永く幸せが、継続することになります。

**人を幸せにする力があることを、自覚・意識しましょう。  
そして、その力を大いに使って、人を幸せに、していきましょう。**

**いろんな人に対して、人を幸せにする力を、使った分だけ、本当は自分も幸せを、感じる事が、できるのです。**



# コロナ下の奮闘 924



第一生命保険は、恒例の「サラリーマン川柳」の入選作品を、発表しました。大変ユニークで、笑顔がこぼれる内容ばかりです。

ここで、10の主な入選作品を、紹介します。

☆コロナ禍が 程よく上司を ディスタンス

☆会社へは 来るなと上司 行けと妻

☆はんこレス 上司の仕事 吹き飛んだ

☆激論も パジャマ姿の 下半身

☆リモートで ミュート忘れて 愚痴バレル

☆自粛中 見えた夫の 定年後

☆テレワーク いつもと違う 父を知る

☆いつだろう 同期の素顔 見れるのは

☆出勤が 運動だったと 気づく腹

☆我が部署は 次世代おらず 5爺（ファイブジイ）

新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに、人間関係や働き方が、変化しています。戸惑いながらも、奮闘する会社員を、描いた作品が、多かったようです。

サラリーマン川柳で、大いに笑って、苦しい状況を、吹き飛ばして欲しいと、願います。コロナ下での奮闘が、人類にとって、貴重な経験にもなるのです。



# お金に執着しすぎない 925



毎日お金のことばかり、考える人がいます。  
お金のことを考えるのは、悪くはありませんが、考えすぎるのは、いかがでしょう。

- 毎日1日で、いくら稼いだか、気になる
- 利益を少しでも、上げるために、無駄な支出のことが、心配だ
- 家計簿に、毎日の支出のお金を、記録し、一喜一憂している
- 借金をしているので、その返済金のことばかり、考えてしまう
- 旅行費用を、貯めるために、節約の毎日だ

このように、お金に執着しすぎて、しまうのです。  
なかには無意識に、お金に執着しすぎている人もいます。

ここで、ユダヤのことわざを、紹介します。

## 「金は使っても使われるな」

このことわざは、「お金は、手段であって、目的ではない。お金を目的にすると、そのことばかりに、目を奪われるため、気の休まる暇もなくなるし、人生もいやらしくなってしまう」、という意味です。

毎日がお金に、執着しすぎると、毎日心が不安になり、マイナスのエネルギーが、大きくなるのです。  
そのせいで、人生まで、暗くなってしまうことが、あるのです。

例えば、株の売買に、夢中になっている人がいます。  
その人たちは、寝ても覚めても、「株がどれくらい上がったか、下がったか」、といったことを、いつも考えています。

株が上がれば、もっと儲けようと躍起になり、下がったら下がったで、失望と落胆の念に、かられる日々を、送っています。  
知らず知らずのうちに、お金にコントロールされて、しまうのです。

お金に執着しすぎないように、しましょう。  
心が楽になり、明るくなります。

お金のことを、考えなくても、不思議となるように、なるのです。  
お金は、生活していくため、夢を実現するために、あるのです。  
お金を上手に生かして、生きがいを創造したり、幸せを大きくしたり、しましょう。

## 自分から好きと告白しよう 926



若くてステキな独身男性のA君が、あなたの会社に、入社しました。  
A君の周りに、独身女性が、10人います。  
まだ誰もA君と、深い関係に、ありません。

そんな時に、あなたが1番に、A君に「好き」と、告白しました。  
「あなたのことが、好きなんです」と、気持ちを真剣に、伝えたのです。  
すると、A君にとって、あなたは突然、特別な女性に、なってしまいます。

**A君は、あなたに好意を、持つようになり、しだいに恋愛感情が、生まれます。  
好きの告白は、早い者勝ちなのです。**

人は「好意に対しては、好意に対応したがる」という心理を、持っています。  
これを「好意の返報性」といいます。  
自分のことを、好意的に思ってくれる、相手のことは、好意的に思えるのです。

人は誰でも「誰かに認められたい、高く評価されたい」という欲求を、持っています。  
その欲求を、満たしてくれるため、そう言ってくれた、あなたのことを、好きになってしまふのです。

**男性も女性も、好きな人には、自分の心の底から「好き」と、告白しましょう。  
誰よりも先に、告白しましょう。**

**「一念が岩をも通す」の言葉通り、その告白は、必ずいい形で、あなたに返ってくるので  
す。  
先手必勝なのです。**



# 人を育てることを意識しよう 927



古代ギリシャの哲学者・アリストテレスは、次の言葉を、残しています。

誰でも怒ることはできる、それは簡単なことだ。  
しかし、正しい人に、正しい程度に、正しい時に、正しい目的、正しい方法で怒ること、それは簡単ではない。

上司は、部下の失敗に対して、怒りがちに、なってしまいます。  
しかし、部下は、十人十色です。  
その人にあった、正しい叱り方を選択して、その人を、成長させなくては、なりません。  
決して容易なことでは、ないはずです。  
上司であれば、常に頭に入れて、おかなければならない、名言です。

中国の『管子』に、次のような言葉が、あります。

1年の計を考えるなら、穀を植えるがいい（穀は、農作物の種）  
10年の計を考えるなら、木を植えるがいい  
100年の計を考えるなら、人を育てるがいい

この言葉は、「人づくり」の大切さを、上手く表しています。

初代東京市長を務めた、後藤新平も、似たようなことを、言っています。

金銭を残して死ぬのは 下  
事業を残して死ぬのは 中  
人材を残して死ぬのは 上

この言葉は、金銭や事業よりも、「人材育成」が、最重要と考えています。

人を育てることは、口にするのは、簡単ですが、実行は、大変なことです。  
怒る、ほめる、一緒にする、研修会を実施する、日頃から相談に乗ったり、助言したりするなど、いろいろな方法が、あると思います。

どんな方法、どんな時、どんな場所でも、いいのです。  
日頃から、人を育てることを、強く意識しましょう。  
上司・部下、男女、年齢など、関係ありません。  
今のあなたが、意識することが、大切なのです。

そして、少しでも人が、成長できたら、一緒に喜びを、分かち合いましょう。  
人を育てることが、自分の喜びになれば、自分も一緒に、成長できるのです。

## いい夫婦で幸せな顔に 928



大変仲が悪い、夫婦がいます。

仲が悪い夫婦は、お互いの考え方が、違っているので、意見が対立し、ケンカになります。不思議なことに、夫婦の顔が、違ってくるのです。

大変仲がいい、夫婦がいます。

仲がいい夫婦は、お互いの考え方が、似ているので、すぐに考えが一致し、笑顔になります。

不思議なことに、夫婦の顔が、似てくるのです。

**ロシアの作家・トルストイは、次の言葉を、残しています。**

**「幸福な家庭の顔は、お互いに似ているが、不幸な家庭の顔は、どれも、その不幸な顔が、違っている」**

このように、長年連れ添っていると、特に円満な夫婦は、顔が似てくると言われます。ここで、アメリカのミシガン大学での実践を、紹介します。

100人の人に、10数組の新婚時代のカップルの顔写真を、バラバラにして、組み合わせを、当てさせましたが、全然当たりませんでした。

ところが結婚後30年たった、同じ夫婦の写真を、バラバラにしてみせたら、半分以上当てることが、できました。

**いい夫婦は、考えばかりではなく、顔も似てくるのです。**

**毎日仲良く、楽しく笑顔で暮らしている、いい夫婦は、お互いの顔が似て、幸せな顔になるのです。**

**どうぞ、夫婦ともに、幸せな顔になって、幸せな家庭を、作り上げて下さい。**



# 時には思いっきり泣こう 929



1 番最近であなたが、涙を流して、泣いたのは、いつですか。  
嬉し涙、悔し涙、感動の涙、悲しみの涙など、いろいろあるでしょう。

いつ涙を流したかを、思い当たりましたか。  
ほとんど思い出せない人も、いることでしょう。

大人になると、あまり泣くことが、ありません。  
特に男性は、その傾向が、強いです。

これは、悲しいことでは、ないでしょうか。  
笑ったり、怒ったりすることは、多いのです。  
しかし、明らかに泣く、という感情表現が、不足しています。

小さい頃から、「メソメソするな」「決して泣くな」「泣くことは、恥ずかしい」と育てられた人は、なかなか思いっきり、泣くことが、できません。  
泣くという感情を、押し殺しているのかも、しれません。

「アレキサミア（失感情症）」という、精神疾患が、あります。  
これは、自分の喜怒哀楽の感情を、表現できなくなって、しまうのです。  
怒ることも、悲しむことも、感情というものを、失ってしまった状態です。  
日常生活が単調で、悲しい状況なのです。

**泣けない人は、喜怒哀楽のひとつが、欠けた状態で、バランスが、不安定な精神生活かも  
しれません。**

- ☆試合に負けて、悔しかったら、思いっきり、泣きましょう
- ☆子どもの卒業式に参加して、子どもの成長に、感動したら、思いっきり、泣きましょう
- ☆大切な人の葬式に、参列して、悲しみで、思いっきり、泣きましょう
- ☆こらえきれない嬉しさで、心が満たされたら、思いっきり、泣きましょう
- ☆映画を見て、心が感動で、いっぱいになったら、思いっきり、泣きましょう
- ☆必死になって、頑張った仕事が、上手くいかなかったら、思いっきり、泣きましょう
- ☆1人であることが、辛く寂しく感じたら、思いっきり、泣きましょう。

このように、時には思いっきり、泣きましょう。  
恥ずかしいことはないので、遠慮はしないように、しましょう。

**泣くことで、気持ちが、スッキリします。  
自然と涙を流せることは、とてもいいことなのです。**

## 過去の苦しい経験が勇気を与える 930



あるお店のマスターは、大いに嘆きます。

「バブルの頃は、席に座りきれなくて、立ち飲みする客までいた。それを思うと、今はお客が少なくて、どうにもならない」

確かに大変だと思いますが、いい時代と比べると、現状は確かに、厳しいのです。マイナスのエネルギーで、いっぱいになり、商売の活力が、湧いてきません。

別のあるお店のマスターは、大いに喜びます。

「景気が不況の頃は、多くの席が、空いていて、お客がほんのわずかでした。それ思うと、今は席が、よく埋まっていて、調子がいいのです」

悪い時代と比べると、今はお客が多くなり、満足なのです。

プラスのエネルギーで、いっぱいになり、さらなる商売のチャレンジへの勇気が、湧いてきます。

実を言うと、両方の店のお客の入りは、同じくらいなのです。

あるお店のマスターは、よい時代と比べていて、別のある店のマスターは、厳しい時代と比べているだけなのです。

そのことで、前者は心理的に、追い込まれていて、後者は活力に、満ちています。

後者は、過去の苦しい経験と、比べることで、今ある状況が、いい状況に変わるのです。

**今の状況が、どんなによくないと思っても、自分の人生の中で、最も悪い時のことを、思い出しましょう。**

**そして、今の状況とそれを、比べてみましょう。**

**最も悪い時に比べれば、たいがいの状況など、どうってことないのです。**

**あなたは、そんなつらい時期を、乗り越えてきたのです。**

**気持ちがとつても、楽になることでしょう。**

**過去の苦しい経験が、前向きに人生を歩く、勇気を与えてくれるのです。**



# 明るい笑顔で人に好かれよう 931



運がよくなるためには、人間関係が、よくなることが、大切です。それは、人が幸運やチャンスを、連れてくるからです。

人間関係が、よくなるには、人に好かれることが、大切です。では、人に好かれるには、どうしたらいいのでしょうか。それは、「いつも明るく笑顔でいる」と、いいのです。

「笑う門には福来たる」という、ことわざがあります。陰気な人には、幸運な人は、見かけません。明るく、笑顔の人が、人から好かれて、幸運を得ることが、できるのです。

**田村訓久（くにひさ）氏は、日本でも有数の不動産会社・山京株式会社を育て上げた。彼は、家業の和菓子屋の手伝いをしながら、夜間大学を卒業した。机1つ、電話1本の小さな事務所を借りて、不動産の仕事を、スタートさせた。**

**彼は、母親から、次の言葉を、いつも言われていた。「お前は、どうも愛嬌がないよ。ニコニコといつも明るい、愛嬌のある顔をしてないと、運が来ないよ」**

彼は、この母親の教えに従って、運を呼ぶために、毎朝、鏡を見て笑う練習をしたという。そして事業の成功を、自分の「努力」と言わずに、「運」と答える。

「本当はね。私の運命は、弱いのです。手相だってよくないし、人相も決して、福相じゃない。耳も福耳では、ありません。だから、本来の悪いものを、なんとか変えて、いい運を呼び込もうと、私なりに、努力しただけなんです」

**阪急グループの創業者・小林一三氏も言っています。**

**「運命は、断じて偶然ではない。その人の心がけ、努力で変わるものなのだ」と。特に明るい笑顔が、大切だ。人に好かれないで、幸福になった人は、いない。**



## 乗り越えられる試練しか与えない 932



大変厳しい状況に、出会います。  
そんな時は、「運が悪かった」「どうして自分ばかり」と、自分の人生を、恨みたくになります。

そんな状況が、長く続くと、「もうダメだ」「自分には、どうしようもない」と、自信をなくし、投げやりな気持ちに、なります。  
さらにひどくなると、「あの人のせいで、こうなった」と、人のせいに、したりします。

そのように考えても、何の解決にも、なりません。  
後ろ向きの考え方であり、マイナスのエネルギーで、いっぱいになります。  
いいことは、何1つありません。

**そこで、「神様は、その人が、乗り越えられる試練しか、与えない」と、前向きに、考えてみましょう。**  
**意味があって、その試練が、自分のもとに、降りかかってきているのです。**

ある女性は、不妊治療の末に、授かった子どもを、流産で失ってしまいました。  
悲しくて、失った子どもに、申し訳なくて、自分自身を、ひどく責めました。

仕事を続けていたから、流産したのかもしれないと考えると、妊娠中に自分に、ハードな仕事を命じた上司を、憎いと思うように、なりました。  
こんなに辛い思いをするくらいなら、不妊治療をやめたいと、考えました。

そんな彼女に、力を与えたのが、「神様は、乗り越えられる試練しか、与えない」という、友人の言葉でした。  
それを聞いた彼女は、「悲しみや怒りの感情に、飲み込まれては、いけない」と考え直し、不妊治療を、再開しました。

そして、翌年、元気な赤ちゃんを、産んだのです。  
彼女は、言いました。  
「1度失っているから、ますますこの子を、大切に育てようと思います。今では、あの流産も、自分にとっては、意味のある経験だったと、思います」

**「神様は、乗り越えられる試練しか、与えない」、この言葉は、大きな希望と勇気を与えてくれます。**  
**そして、試練には、必ず秘められた重要な意味が、あるのです。**

**前向きな考え方で、試練を元気に、突破していきましょう。**  
**あなたなら、必ずできるはずです。**

## 4つの心の葛藤を知ろう 933



ストレスの原因の1つに、心の葛藤（かつとう）があります。2つの選択肢の間で、いわゆる『板ばさみ』の状態に、なることによって、引き起こされます。

これを心理学的には、『心理的葛藤』と、言います。

たとえば、試験勉強をしなければならない、ということと、テレビゲームをしたい、ということは、両立して同時に、実行することは、できません。

勉強しなければ、テストの点数が悪く、成績が落ちてしまうので、それは避けたいと、考えます。

しかし、テレビゲームで遊ぶのは、楽しいことなので、どうしてもやりたいと、考えてしまいます。

このような悩ましい状況において、ストレスを、感じてしまいます。

**心理的葛藤には、次の4つが、あります。**

### ☆自立と依存の葛藤

仕事などで、成果を出すために、自分だけの力で頑張るぞ、と考えているに、同時に、誰かに助けてもらいたいと、思ってしまう。

### ☆親密と孤独の葛藤

好きな人と、もっと仲良くなりたい、と思うと同時に、自分自身について、明け透けに全てを、さらけ出すことには、抵抗を感じてしまう。

### ☆協力と競争の葛藤

会社で同期の仲間は、いっしょに協力して、仕事をする頼れる仲間であるが、同時に、仕事の成果や出世の上では、ライバルとなって、競争することになる。

### ☆衝動性と道徳性

部下が、大きな失敗をした時に、上司として、部下の失敗をカバーすることが、大切だと分かってはいるのに、カットなって、部下を大声で、怒りたくなってしまふ。

このように、4つの心理的葛藤が、あります。

しかし、心配しなくても葛藤は、誰にでも、起こるのです。

葛藤は、自分自身の心の正直な声でも、あるのです。

**その時その時で、自分の正直な声に従って、前に進めば、いいのです。**

**悩みすぎるから、ストレスを、感じてしまうのです。**

**4つの心の葛藤を、知ること、心の板挟みと、上手につき合って、いきましょう。**

# 何をやってもツイている人 934



何をやっても、ツイている人がいます。  
ツイている人は、運の強いものがあります。

- お金に、不自由しない
- 友だち関係が、良好である
- 食べ物に、困らない
- 会社の仕事が、順調である
- 好きなことが、楽しくできる
- 家庭が、円満である

このように、何をやっても、ツイています。  
では、どうしたら自分に、ツキをもたらすのでしょうか。

**それは、「自分は、何をやっても、ツイている」と、思い込ませることです。**

朝、寝坊して、駅まで走って、電車に間に合ったら、「走るハメになって、まいったなあ」ではなく、「何とか間に合った。ああツイている」と、思うことです。  
何かでトラブルが、あった時に、大事にならずにすんだら、「トラブルに強くて、ツイている」と、思うことです。

恋愛関係でも、何をやってもツイていると、思いましょう。

- ☆好きな人がたくさんいて、1人に絞りきれない人は、恋愛のチャンスに恵まれていて、ツイている
- ☆好きな人が、なかなかできない人は、本命に出会えるチャンスを持っていて、ツイている
- ☆好きな人の会社や自宅が、自分の家や会社の近くだったり、沿線が一緒であれば、もうツイている
- ☆好きな人の趣味や好きな物が、自分と似ていれば、話が合うので、すごくツイている
- ☆好きな人が、自分にしてくれる親切や笑顔に対しても、相手が好意を抱いていて、最高にツイている

何をやってもツイていると、思い込んでいる人は、このように思うことが、できるのです。  
そして、物事がいい方向に、いい方向に、進んでいくのです。

**簡単なことなのです。**

何をやっても、ツイている人は、自分はツイていると、信じているだけなのです。  
ぜひ自分は、何をやってもツイている人だと、強く思いましょう。

# 子育ては悩みの連続 935



親であれば、子どもに対して、次のような願いを持つ人が、多いでしょう。

- 自分の子どもを、大切に育てたい。
- 一人前の大人に、育てて欲しい。
- 自分以上の立派な人に、なって欲しい。
- しっかり勉強・運動して、手に職を身につけて欲しい。

このような願いを持ち、親は子育てに、励みます。  
しかし、親の願い通りにならないのが、子育ての難しさなのです。

子どもが親の言うことを聞かない、子どもが親に心配ばかりかける、子どもが親に反抗的な態度を取る、など思うようにいかないことが、多いのです。

ここで、熊本日々新聞掲載、63歳主婦の「子どもと共に少しずつ成長」を、紹介します。

息子が20歳になった時、私は彼に謝った。

私はいつも理想的な良い母親でいたわけではなかった。  
怒鳴ったこともある、ひどい言葉を浴びせたこともある。  
ちゃんと育てているのだろうか？  
どうして言うことを聞いてくれないの？  
不安で不安でたまらない心があふれ出し、怒りが姿を現したこともあった。

「ごめんなさい」と頭を下げた私を「完璧な母親なんていないよ。母さんがおれを一生懸命育ててくれたことは分かっている」という息子の言葉が包み込んだ。  
20年という時間を経て、ようやく自分の子育てを振り返り、素直に認めることができた瞬間だった。

出産したからといって、すぐに母親としての度量が備わるわけではない。  
子どもと共に時を刻み、失敗を繰り返しながら、わが子の成長と同じように少しずつ母親へと成長していくのだと思っている。

あれから7年あまり。  
今年はまだ1人、私を「おかあさん」と呼んでくれる人が息子に寄り添っている。  
「母の日」は、私を母親にしてくれた息子に感謝する日でもある。

**親にとって、子育ては、悩みの連続なのです。  
子育てに悩みがない人は、1人もいないでしょう。**

**悩みながらも子どもと共に、少しずつ成長していくのです。  
そして、子どものおかげで、良き母親・父親になっていくのです。**

# しつこくない人が好かれる 936



好きになった人がいると、その人のことを、すべて知りたいと、思います。大きなことから、些細なことまで、知りたくなるのが、人情です。

- 「あの人は、何が好きで、何が嫌いなのだろう？」
- 「あの人の家族は、どんな人だろう？」
- 「私と会っていないとき、あの人は何を、しているのだろう？」
- 「どのくらいの給料を、貰っているのだろう？」

このようなことなどを、何でも知りたくなるのです。

例えば、電話をしたとき、その人が電話に、出なかったら、「どうして電話に、出ないのだろう」と考えて、気が気でたまらなくなります。

このような気持ちは、よく分かります。そこまでは、いいのですが、かといって相手に「昨日どうして、電話にでなかったの？」「私の電話より、大切なことがあるの？」「誰かと、会っていたの？」と、尋ねてしまうことは、いかがでしょう。

もし相手が「友だちといたよ」と返事をする、「友だちって誰？」「まさか女の人」「もっと詳しく、教えて？」と、矢つぎばやに、問い詰めるようでは、相手は、『しつこいな！』と思い、尋ねられることに、うんざりしてしまうでしょう。

**このようなしつこい人は、好かれるどころか、間違いなく、嫌われる運命に、あるのです。**

ストーカーという言葉が、あります。好きな相手を、必要以上に、追い回す人のことです。ストーカーは、相手から嫌われ、時には犯罪者に、なってしまいます。

では、しつこくない人は、どんな人でしょう。

- ☆しつこくない人は、相手のことを、急いで知ろうとしません。
- ☆しつこくない人は、相手の自由な行動を、認めています。
- ☆しつこくない人は、相手のことを、信頼しています。
- ☆しつこくない人は、相手の秘密を、知ろうとしません。
- ☆しつこくない人は、相手に疑いを、かけたりしません。

しつこいことで、相手から喜ばれることは、ありません。しつこくない人は、相手から好かれ、頼りにされるのです。

**相手のことを、少し知らない方が、相手がより魅力的に、思えるのです。**

# 遊び心を大切にしよう 937



子どもたちは、砂遊び、鬼ごっこ、トランプ、テレビゲーム、カードゲームなど、いろいろな遊びを、夢中になってします。何事にも好奇心旺盛で、遊び心いっぱいです。

しかし、大人になると、しだいに遊び心が、なくなっているような人がいます。大人になっても、遊び心は、とても大切な心なのです。

○知り合いから、「楽しいゲームがあるから、一緒にしよう」と、声をかけられても、「そんなゲームなんか、興味ありません」と、断る人がいます。

☆遊び心を、持った人なら、「どんなゲームか、楽しみだ。ゲームと一緒にできるのを、楽しみにしているからね」と、喜びます。

○友だちから「あなたは、もっと明るい色の服が、似合うよ」と、アドバイスをうけても、「自分は、モノトーンの服しか、着たくないの」と、返事をする人がいます。

☆遊び心を持った人なら、「今までモノトーンの服しか、着なかったけど、今度明るい色の服に、挑戦してみます」と、明るく返事をします。

○職場の同僚から、「近所に料理が美味しい、レストランができたので、一緒に行かない」と、誘われても、「そんな所に行くより、早く家に返りたいの」と、断る人がいます。

☆遊び心を持った人なら、「ぜひ一緒に、行きたい。今まで食べたことのないような美味しい料理を、食べたい」と、嬉しそうに、返事をします。

○姉から、「いつも同じ曲ばかり、聴かないで、流行のポップスなども、聴いてみたら、変化があって、楽しいよ」と、言われても、「聞き慣れた曲が、楽しいの」と、反発する人がいます。

☆遊び心を持った人なら、「新しい曲も、変化があって、楽しいかも。流行のポップスを、何曲か聞いてみるね」と、素直にやってみます。

遊び心を持った人は、あちらこちらに、アンテナを張って、いろいろなことに、興味を示します。

許容範囲の広い人で、誰とでも色々な話題で、会話ができます。人の話に耳を傾ける、キャパシティがあり、理解力がある人です。

**遊び心を、大切にしましょう。**

**遊び心が、心を大きく広げ、思考の柔軟性を持ち、見識もさらに、開けてくるのです。**

## 「フツとした心の動き」を感じよう 938



人生の差は、スタートの差なのです。  
何かを達成できない人は、スタートが遅くて、間に合わないのです。  
一方達成できる人は、スタートが早くて、間に合っただけなのです。

誰よりも早く、スタートするためには、ほんの小さな心の動きを、キャッチしなければ、  
いけません。  
心の動きを、いち早く感じられるかどうかで、決まるのです。

たとえば、知り合いが、髪を切った場合。  
他の人が「髪の毛、切った？」と言って、「あ、私も気づいていたのに！」と、思うこと  
があると思います。

これは「髪の毛を切った」と、心が動いているのに、それを認識できていないのです。  
「フツとした心の動き」を、感じる事ができれば、誰よりも早いスタートを、切ること  
ができるのです。

- ☆タバコを持って、何かを探している人を見ると、ライターを探していると、感じましょ  
う。
- ☆雑誌をパラパラ見ていて、気になったページのあることを、感じましょ。
- ☆散歩をしている時に、仕事のアイデアが、ふとひらめいたことを、感じましょ。
- ☆男女が多く集まったパーティーで、ふと心に惹かれた人がいることを、感じましょ。
- ☆テレビの宣伝を見ていて、とてもいい商品だと、ピンときたことを、感じましょ。

このように、フツとした心の動きを、感じる事ができれば、スタートすることができま  
す。  
「心のさざ波」を、敏感になって、キャッチできれば、素速く行動に、移すことができま  
す。

他の人より、早く感じる能力が高まれば、他の人より、達成できることが、増えてきます。  
「フツとした心の動き」を、感じる感性を、さらに高めていきましょう。



## 自然の小さな美しさや面白さ 939



春の朝、散歩をしていると、静まりかえった中に、「ホーホケキョ」と、ウグイスの鳴き声が、聞こえてきます。

鳴き声の方を見ても、ウグイスの姿は、見えません。

しかし、「ホーホケキョ」という鳴き声が、何故か心に、染み渡ります。

春という季節の清々しさ、ウグイスの鳴き声の美しさ、姿が見えないウグイスの面白さを、心に感じます。

そんな時は、朝から気持ちが、明るくなり、幸せな気分になります。

**江戸時代の俳人に、松尾芭蕉（ばしょう）がいます。**

**質素な生活をし、自然や人の面白さ、おかしさを俳句や紀行を通して、表現した人です。**

次の有名な俳句を、2つ紹介します。

**枯枝に鳥のとまりけり秋の暮**

**古池や蛙（かわず）飛び込む水の音**

「ある秋の夕暮れ、枯れ枝に、カラスが止まったよ」と、いうだけです。

「古い池に、カエルが飛び込んで、水の音がしたよ」と、いうだけです。

しかし、どちらにもそのシンプルさの中に、カラスやカエルが、静寂の中で動く、鮮やかさが、描かれています。

ガサガサっという枝の音、ポチャッという水の音が、聞こえてきそうです。

ワサワサと揺れる、枯れ枝の動きや、丸く広がる波紋の形が、目に浮かぶようです。

静かな世界の中の、小さな物語の面白さが、あります。

**美しさや面白さ、おかしさを繊細に感じ、幸せな気分が、静かに伝わってきます。**

**松尾芭蕉は、小さな美しさや面白さを、見つけて楽しむ、達人なのです。**

**自然の中には、無限の小さな美しさや面白さが、あります。**

**私たちも、小さなことを、愛でる心を持ち、自然を楽しみたいものです。**



# 「カレンダー○×法」で幸せを見つけよう

## 940



皆さんは、日々の生活の中で、幸せと覚えることが、ありますか？  
覚えるとしたら、どんなことで幸せを、覚えますか？

こんなことを聞かれも、返答に困ってしまう人も、いるかもしれません。  
慌ただしい毎日を、過している、と、幸せと覚えることが、少ないかもしれません。  
どんなことで、幸せを覚えるのか、自分自身が、よく分かっていないのです。

そこで、もっと自分の幸せを、覚えるために、「カレンダー○×法」を、紹介します。

やり方は、簡単です。

カレンダー、手帳、メモ帳のどれかを、用意します。

毎日、寝る前など、1日の終わりに、今日はいい日だったかどうか、振り返ります。

そして、幸せな日だったら○、不幸せだったら×、中くらいだったら△を、カレンダー等に書きます。

できれば、その理由を簡単に、書き添えておきます。

これを1ヶ月程、毎日繰り返すだけです。

実践したある人は、自分の結果を振り返り、次のように、話しています。

自分の幸せというのは、何か新しいことを、思いついたときや、新しい仕事上の成果を、上げたときに、訪れると思っていました。  
これまで何十年も、生きてきた経験から、自分のことは、わかっているだろうと、思っていました。

ところが、カレンダー○×法をやってみると、自分の考えは、間違っていたことに、気づかされました。

○がついたのは、新しく面白い人に会った、何かで誰かと意気投合した、誰かといっしょに何かをはじめたなど、対人的な幸せばかりだったのです。

対人的な喜びの日に、「今日はいい日だった」と、強く感じていたのです。

ある人以外にも、自分は意外と、△が多いということに、気づいた人もいました。

○だらけで、嬉しかった、という人もいました。

自分の幸せに対する見方が、よくわかった、という人もいました。

「カレンダー○×法」で、自分の幸せを、覚えるみましょう。

自分の本当の喜びや楽しさなど、新しい発見が、あることでしょう。

# たくさんの許可を持っています 941



アメリカ人は、「人の目を、気にしない傾向」が、強いといわれます。  
日本人を含む東アジア人は、「人の目を、気にする傾向」が、強いといわれます。

アジアは、調和を重んじる社会です。  
目立たず、皆とおなじように、ふるまうことが、秩序のために、大事にされてきました。  
だから、人と自分をよく比較し、人と同じように、行動することが、重視されてきました。

しかし、調和を重んじすぎることで、失ってしまうことが、あるのです。  
それは、人の目を気にしすぎて、正直に『自分らしさ』が、出せなくなっているのです。

ここで、アメリカの小学校美術教師が、子どもたちに、プリント配布した「許可証」を、紹介します。

何でも知らないことに、挑戦しても、OKです。

間違っても、OKです。

じっくり時間をかけても、OKです。

あなた自身のペースでやっても、OKです。

あなた自身のやり方でやっても、OKです。

失敗しても、OKです。

次の失敗を恐れず、成功するために。

ばかげているように見える、リスクを冒しても、OKです。

独自のこと、人と違ったことをしても、OKです。

心の準備が、できるまで待っていても、OKです。

安全に気をつければ、実験しても、OKです。

「どうしてこんなことを、すべきなのか？」と、疑問を持っても、OKです。

あなたであること自体が、特別なのです。

あとできれいにするなら、まわりを散らかしても、かまいません。

創造的な事を、するときには、まわりが散らかるものです！

人は、このように、たくさんの許可を、持っています。

たいていのことを、自由にやっても、OKなのです。

人の目を、気にしすぎないで、もっと正直に『自分らしさ』を、表現しましょう。

人には、自由に生きられる権利と、知恵があるのです。



# 昼と夜の気持ちのコントロール 942



忙しい毎日で、朝から晩まで仕事を、頑張る人がいます。  
仕事が終わって、家に帰ってからも、仕事のこと、悩む人がいます。  
なかには家に、仕事を持ち帰って、家でも仕事をする人がいます。

これでは、昼も夜も気持ちは、仕事のことばかり、向いています。  
気持ちの上手なコントロールができず、ストレスが、たまるばかりです。  
身も心も、疲れ果ててしまいます。

**ここで、江戸時代の忠七の話を、紹介します。**

江戸の四谷に、忠七という飴屋がいた。  
朝から晩まで、飴づくりに励んで、金もかなり貯まるようになった。  
近所の連中は、ねたみ半分、「あれは早死にするよ」と、陰口をたたいたが、本人は老いてますます元気。  
みんなが不思議がり、忍びの者を頼んで、彼の夜の生活を探らせた。

忠七は、店をしまおうと、風呂屋に行き、帰ると、昼間の仕事着を脱ぎ、黒羽二重の家紋のついた立派な着物に着替え、黒ビロードの大座布団に座って、極上にタバコをゆっくり吸い、それから夕食の膳を楽しみ、終わると隣の寝室に移る。  
その夜具も立派で、殿様が使うようなものだったという。  
一夜明けると、また元の仕事着で、働き始める。

**忍び込んだ男は、頭をかかえ、忠七にすべてを告白し、その理由を聞いた。  
「仕事は楽しいですが、また厳しいものです。どこかで気分転換しなければ、長くは続けられません。せめて夜だけは、ぜいたくして、身も心もくつろぐように、しているのです」**

忠七は、江戸時代において、80余歳の長寿を、まっとうすることが、できました。  
その長寿に、驚かされます。

忠七の長寿は、若い時から、昼と夜の気持ちのコントロールが、できていたからでしょう。  
そのせいで、ストレスが解消され、毎日が身も心も、充実していたのです。

**昼と夜の気持ちを切り替え、上手に身と心を、コントロールしましょう。  
必死に頑張る時は、頑張る、ゆっくりする時は、ゆっくりする。**

**昼と夜で、メリハリをつけ、見事な気分転換を、しましょう。**



# 人生を2度生きる 943



**人生を、何か1つのことに熱中し、最期まで生き抜く人がいます。  
俳優、芸術家、伝統工芸家などがいます。**

人生を、何か1つのことに打ち込み、命が尽きるまで、好きなことを、やり続けます。  
大変幸せな生き方だと、思います。

会社や工場などに、勤めている人は、定年退職まで1つの仕事のことに、夢中になります。  
しかし、定年退職後は、これといって夢中になることもなく、好きな趣味をしたりして、  
なんとなく過ごす人が、多いように思います。

**せつかくの人生ですから、思い切って人生を、2度生きたらどうでしょうか。  
ここで、「人生二毛作」を実践した、伊能忠敬のことを、紹介します。**

伊能忠敬は、幕末に実測による正確な「日本地図」を、つくり上げた最初の地理学者です。  
忠敬は1745年、上総国（かずさのくに）小関村（現千葉県山武郡九十九里町）に生まれ、  
18歳のとき下総国（しもうさのくに）佐原村（現千葉県佐原市）の伊能家の婿に入  
った。

伊能家は、酒造業を営む名家ではあったが、没落寸前だった。

忠敬は、江戸で薪（まき）問屋を開き、その利益で伊能家を、再建した。

49歳で長男に、家督を譲り、江戸に出て、好きな天文・測量の勉強を始めた。

55歳のとき、幕府から蝦夷地（えぞち）南東海岸の測量を命じられ、このときつくった  
彼の地図が、非常に正確であったことが評判になり、以来16年間、73歳で亡くなるま  
で、日本全国の地図測量の仕事に、専念した。

彼が歩いた距離は、地球1周より長い、と言われる。

日本にやってきた英国艦隊が、彼が作成した地図を見て、その正確さに驚き、持参した地  
図を修正した、というエピソードが、残っている。

**このように伊能忠敬は、「人生二毛作」を実践し、最期まで幸せに生きたのです。  
人生を2度生きることは、誰でもできるのです。**

**積極的に2度目の人生に、挑戦していきましょう。  
もちろん3回目・4度目の人生も、いいのです。**

**自分の夢や好きなことのために、人生の終わりまで、精一杯楽しんで、生きましょう。**



# 「忘却」は生きる知恵 944



人は、いろんなことを、忘れるようになり、困ることがあります。

- 高齢になると、よく物忘れするようになる。
- 急いでいたので、あの人に言おうとしたことを、ど忘れした。
- 買い物に行ったけど、買おうと思っていた品物を、思い出せない。

こんなことなど、悪いことが、起こります。  
しかし、忘れることは、悪いことばかりでは、ありません。

現代深層心理学の父・フロイトは、次の名言を、残しています。

**「忘却は、人間の最大の能力である」**

哲学者のニーチェは、次の名言を、残しています。

**「忘却は、よりよき前進を生む」**

「忘却」は、困ることではなく、いい方向に活用できる、生きる知恵なのです。

そこで、忘却を生かして、次のことを、忘れましょう。

- ☆過去の嫌なこと
- ☆過去の不愉快なこと
- ☆過去の恨み
- ☆失敗したこと
- ☆失恋したこと
- ☆名誉や地位のこと
- ☆老いていくこと
- ☆病気のこと
- ☆死が近づくこと

このようなマイナスなものを、積極的に忘れるように、努力しましょう。  
忘却することで、人にとって、大きな救いに、なります。

**思いつきり、忘れ去って、明るく幸せに、生きましょう。**



# 掃除で部屋と心がキレイに 945



**掃除を頑張った女性は、次のような話をしました。**

お掃除って、すごい効果があるんです！

取りあえず「3年使っていないもの」を、思い切って処分しました。

すると、部屋だけではなく、気持ちもすごくすっきり安定し、心療内科からもらっていた安定剤が、必要なくなりました。

今では、新しい事をはじめようと、習い事のスクールの情報集めを、しています。

**このように掃除することで、気持ちが前向きに、変わってきます。**

**ここで、熊本日々新聞掲載、女子中学2年生の「自分の部屋を隅々まで掃除」を、紹介します。**

みなさんは自分の部屋を隅々まで、掃除したことはありますか。

私は学校が休みになり、その間で自分の部屋をきれいにしようと思いました。

まずプリントがたくさん落ちていて、足場がなかった床をきれいにし、プリントも捨てました。

次は、机をきれいにしました。

弟の机にもプリントがたくさんあったけど、思い切って捨てました。

その次はふとん、カーペットを外に出して天日干しして、その間にソファの上と下や、たなの上の物をだんしゃりして、とてもすっきりしました。

ソファも外に出して、消臭スプレーをかけました。

昼ご飯を食べた後、ソファを中に入れて、子ども部屋ではなく、リビングに置きました。

そしたら子ども部屋が広くなりました。

床がとてもほこりだらけだったので、掃除機をかけました。

次の日は窓の掃除です。

みぞや窓の近くに湿気が多かたりして点々とカビもあり、気持ち悪かったです。

でもみぞの掃除をするとき、スルーッと汚れが落ちていき、とても気持ちよく楽しかったです。

**掃除をした分、自分の物がいろいろと出てきて、自分の机はまた山のような状態になってしまいましたが、もよう替えもできたし、部屋もきれいになったので、よい休みでした。**

**みなさんも、休みの日に掃除はどうですか。**

**女子中学生は、休みを利用して、部屋の大掃除をしました。**

**時間はかかりましたが、いらぬ物を捨て、部屋がとてもキレイに片付き、もよう替えもできました。**

良かったのは、それだけではありません。

心も気持ちよくなり、キレイになりました。

**掃除は、幸運を呼び寄せる力が、あります。**

**たまには、時間を見つけて、進んで掃除を、しましょう。**

**きっといいことが、起こり出すでしょう。**

# 最高の名医は自分自身 946



若いころは、体が元気で、病院にお世話になることが、少ないです。しかし、しだいに中年から、老年になってくると、少しずつ体が衰え、病院に行くことが、多くなります。

高齢者になると、いくつかの病院に、お世話になり、多くの薬に、頼ってしまう人も、多くいます。薬に頼りすぎると、心配なことは、薬の副作用に、悩まされる場合もあります。

**「生活習慣病」の最高の名医は、自分自身だと、言われます。**

生活習慣の積み重ねで、病気になった以上、その習慣を、改善する気がなければ、どんな名医でも、完全に治すことは、できないのです。健康管理は、自己管理であって、自分の体をよくするのも、悪くするのも、自分自身です。

それに、もう1つ大事なことは、病気になっても、人間には、自然に備わった快癒（かいゆ）力、復元力があります。これは、年齢には、関係ありません。

医学博士の齋藤茂太氏は、こう言っています。

**「アメリカの現代医学が、自信を持って治せる病気は、全体の2割で、あとの8割は、治らないということでなく、医者と患者の信頼関係が、うまく築けたとか、患者自身も生活習慣の改善に、努力したとか、患者自身の治りたい、という気持ちに、自然の快癒力が、加わったとか、いろいろな要素の組み合わせによる。必ずしも高度医療技術のせいではない」**

このことは、アメリカの医学界だけでなく、日本の場合も、同じでしょう。自分自身の自然の復元力に、期待しましょう。

**すると病気の回復が、早まることもあるのです。最高の名医は、自分自身なのです。**

**病院の薬ばかりに、頼りすぎず、自分の復元力を、もっと信頼しましょう。**



# 人生をもっと楽しもう 947



皆さんは、自分の人生を、楽しんでいますか。  
楽しんでいる人は、もっと楽しみましょう。  
楽しんでいない人は、ぜひ楽しみましょう。

人生を楽しむかどうかは、あなた次第なのです。  
楽しもうとする人は、明るく幸せな日々を、過ごすことが、できるのです。

**ここで、イタリア人のことを、紹介します。**

「人生は2度とない。人生を豊かに、楽しもうじゃないか！」  
イタリア人は、好んでこの言葉を、使います。

**「マンジャーレ、カンターレ、アマーレ！」、つまり、「食べて、歌って、恋をして」を  
合言葉に、人生を謳歌しているのが、イタリア人なのです。**

明るい太陽と青い空、地中海に囲まれて、オリーブ、トマト、ワインを使った、イタリア料理。

ミケランジェロやレオナルド・ダ・ビンチ、ボッティチェリの絵画や彫刻、ロッセリーニやヴィスコンティといった映画の名匠。

ミラノファッションは、パリをしのぐ盛況ぶり。

風光明媚な観光地と、ローマを中心とした文化遺産。

イタリア人のおおらかな「人生讃歌」は、この風土が土台と、なっているのです。  
人生を笑顔で、明るく、生き生きとして、楽しんでいるのです。

**日本人は、真面目で勤勉な、国民性が、あります。  
それは、大変いいことですが、もう少し心を、リラックスしましょう。**

**イタリア人のように、気持ちを楽にして、人生をもっと、楽しみましょう。  
楽しみを見つけ、心から楽しむ、遊び心も、必要なのです。**



# どんな相手にも誠意を持って教えよう

948



人の上に立って、指導的な役割を持つ人は、人を教えるのが、上手です。  
逆に人を教えるのが、下手な人は、なかなか指導的な役割を、持つ人にはなれません。

教え方が、上手な人と下手な人では、どのような違いが、あるのでしょうか。  
教え方が、下手な人は、相手の能力や人間性を疑って、教え方の力を、抜いてしまうのです。  
教え方が、上手な人は、誰に対しても、誠意を持って、全力で教えるのです。

**教え方が、上手な人は、次のように誠意を持って、教えます。**

- ☆相手が物覚えの悪い、不器用な人であっても、手を抜かず、有能な人を相手に、教えるのと同じように、力を入れて教えます。
- ☆相手が経験の浅い、新入社員であっても、いいかげんな教え方をするのではなく、自分の上司に教えると思って、敬意を持って、詳しく教えるのです。
- ☆相手が考えの浅い人であっても、バカにするような教え方を、するのではなく、深い考えを持つ人に、教えるのと同じように、真剣に相手と向き合っ、教えるのです。

相手は、「この人は、真剣に教えようとしているのか、それとも、こちらをバカにして、いいかげんに教えようとしているのか」は、ハッキリわかるのです。  
当然、真剣な態度で、誠意を持って、教えてもらえば、相手はそれに応えようと、真剣に学び取るのです。  
教えることで、大きな効果・成果が、見られるのです。

いいかげんな教え方をされれば、相手はいいかげんにしか、学びません。  
これは教える側、教えられる側、双方によくないことです。

**どんな相手にも、誠意を持って、教えましょう。**  
**すると、自然とお互い同士の信頼関係も、高まるのです。**



# 7つの福マメで運がつく 949



運がいい人は、行動力があります。

そして、運がつくような動きをしたり、気配りをしたりします。

何に対しても動かない、気配り等ない人では、運がつくわけがありません。

では、具体的にどうしたら、運がつくのでしょうか。

ここで、福富太郎さんの「マメな奴には運がつく」という本に、書かれていた「7つの福マメ」を、紹介します。

## 第1のマメは、「足マメ」です。

理屈を言ったり、座って人に指図をするのでなく、必要なことは、どこにでも、誰のところにも、何回となく足を運ぶ。

その誠意とねばりが、いい結果を、もたらします。

## 第2のマメは、「口マメ」です。

口うるさく喋るということだけでなく、相手といい人間関係を結ぶために、挨拶の言葉は、惜しまずに、かけることです。

「おはよう」「お疲れ様」「ありがとう」、人間関係の潤滑油と言われる挨拶言葉は、「口マメ」でなければいけません。

## 第3のマメは、「耳マメ」です。

人の話を、よく聞くことです。

話し上手は聞き上手、といわれるように、話をするよりは、人の話をよく聞く人は、相手から好意を、持たれます。

## 第4のマメは、「筆マメ」です。

字の上手、下手を気にする必要は、ありません。

ハガキでも手紙でも、できるだけ多くマメに、出しましょう。

1枚のハガキにしたためた、自分の思いや感謝の気持ちなどが、深く相手の心を、動かすのです。

## 第5のマメは、「手マメ」です。

人の話を聞いていて、これはと思うところは、すぐにメモを、取りましょう。

タバコを吸おうとしている人に、すぐライターの火を、つけてあげましょう。

このような手を使った気配りを、すぐに実行に、移せるようになりましょう。

## 第6のマメは、「金マメ」です。

お金を貯めるにしろ、稼ぐにしろ、大きいことを狙わずに、コツコツと小さなことを、マメに積み上げていきます。

## 第7のマメは、「人マメ」です。

人のために一生懸命、マメにやることです。

人の世話もしないで、自分本位というのでは、絶対成功は、あり得ません。

**この7つの福マメを、進んで実行しましょう。**

**行動の結果として、必ずあなたに運が、ついてくるのです。**

# 古い自分を変えてみよう 950



まわりの人は、新しいことに挑戦しているのに、自分は古いままで、取り残されている。このように、今の自分は、古すぎると、思ったことは、ありませんか。そんな人は、古い自分を変えて、新しい自分と、会いましょう。人は、どんどん新しく、進化していいのです。古い自分と決別して、新しい自分に、生まれ変わって、いいのです。時代は刻々と、変化し続けています。時代の流れと共に、自分も大きく、変えていきましょう。

**ここで、明治維新の立役者、坂本龍馬が、いかに古い自分を、変えていったかを、紹介します。**

264年間続いた、江戸幕府を倒した、坂本龍馬には、こんな逸話が、残っています。当時、土佐藩では、長刀が流行していましたが、龍馬は短刀。

「なぜ短刀なのか？」と、友人が聞くと、「実戦では、短い刀のほうが、取り回しがよいから」と、龍馬は答えました。

友人は、さっそく短刀を差し、龍馬に会いに行くと、彼は懐から拳銃を出し、「銃の前には刀なんて、役に立たない」と、言いました。

納得した友人は、拳銃を買い求め、再び彼に会ったところ、龍馬は、何と言ったか？万国公法（国際法）の洋書を取り出し、「これからは、世界を知らなければならない」

龍馬は、まず土佐藩を脱藩し、自分を縛っていたものから、脱出しました。

そして、日本初の株式会社となる、亀山社中・海援隊を結成し、貿易をはじめます。

「鎖国」という枠の中で、暮らしていた時代に、龍馬は自由の身になり、異国の智恵を、取り入れたのです。

龍馬は、視野が違った。

見えている景色が、圧倒的に違ったのです。

だから世の中の流れが、見えた。

古い自分を捨て、新しい自分に、なり続けたことで、倒幕ができ、明治維新が、できたのです。

**龍馬のように、古い自分を変えるためには、どうすればいいのでしょうか。それは、「出会う」ことです。**

「こんなふうな、生きている人が、いるのだ」「こんな考えが、あるのだ」と、自分の常識を、蹴飛ばしてくれる異邦人と、出会うことです。

直接出会うことだけでなく、テレビ・インターネット・携帯電話等を通して、出会うこともいいのです。

**異邦人は、教えてくれます。**

**自分は、こんなに狭い価値観に、縛られていたのかと。**

**そこに気づくと、自ずと古い自分が、変わっていくのです。**