

ニチジョウサハンジ4
日常のあれこれを徒然なるままに

OTZ

今日のおすすめ

四月二日
創刊！

エッセイ

..... 定価（本体0円＋税）

目次

順番／タイトル

- 1 目次
- 2 まえがき
- 3 へたうま
- 4 貯金出来ない時間
- 5 明日よりも今日が必要
- 6 心の扉
- 7 後悔
- 8 褒める
- 9 距離感
- 10 いとoshii
- 11 いっしょ
- 12 シンプル
- 13 幸せだけを数えながら・・・
- 14 感じる
- 15 出会い
- 16 笑顔
- 17 ころ
- 18 毎日が特別な日であるべきだ！
- 19 「今」
- 20 ☆いい男の条件☆
- 21 言ってはいけない一言
- 22 一人考える
- 23 それぞれの価値観
- 24 残して置きたい言葉達
- 25 マナーとは何ぞ？
- 26 問題解決技法
- 27 イメージと言葉
- 28 6つのストレス軽減法
- 29 伝える技術
- 30 自分の夢は何かをつかむ
- 31 パーソナル・バリュー
- 32 捨てることができないモノとは何かを知る
- 33 ABCDE法
- 34 愉しむ工夫と努力

- 35 セレンディピティ (serendipity)
- 36 かなり効果の高いと思われる！？本の読み方について・・・
- 37 前提条件
- 38 システム的な思考力
- 39 原因と結果
- 40 生きる力と勉強する理由
- 41 正しい定義の仕方
- 42 書くことは考えること
- 43 「書く」
- 44 結束性のある文章を書くには？
- 45 「現在」形は過去・現在・未来を超越する？
- 46 接続語の使い方
- 47 メモ
- 48 決して答えを教えるはならない
- 49 自分の中に残るもの？
- 50 わかる
- 51 国語力
- 52 理解と表現
- 53 放っておくと失敗は成長する
- 54 今日も明るく元気に挨拶
- 55 言い訳をせずに
- 56 工夫する
- 57 アドバイスは素直に受け止める
- 58 具体的に
- 59 あきらめないこと
- 60 見つめ直す
- 61 注意
- 62 できない
- 63 チャンス
- 64 一夜漬け
- 65 忙しい
- 66 後で
- 67 失敗
- 68 マンネリ
- 69 連絡
- 70 自信
- 71 マナー

- 72 先手
- 73 原因
- 74 限界
- 75 自分を変える
- 76 愚痴
- 77 スランプ
- 78 プロ
- 79 でも
- 80 積極的
- 81 朝の10分
- 82 表裏
- 83 から、からこそ。
- 84 答え
- 85 良さ
- 86 難しくする
- 87 わかりやすく
- 88 批判
- 89 評価
- 90 捨てる
- 91 やり抜く
- 92 止まる
- 93 攻める
- 94 自分のペースが一番能力を発揮する
- 95 笑顔
- 96 整える
- 97 身体の声
- 98 思考
- 99 魔法の言葉
- 100 最善を尽くして生きる
- 101 すぎるもの
- 102 褒める
- 103 「夢」と「目標」
- 104 自分とうまくつきあえたら・・・
- 105 思い切って話してみる
- 106 慣れは、心のサビ。
- 107 友達
- 108 理由

109 英会話
110 目次
111 時間術
112 知性
113 難しい言い回し
114 早起き
115 知識
116 一度しかない人生
117 アドバイス
118 気になる
119 明るくなる朝
120 姿勢
121 小事
122 居心地のいい空間
123 お洒落
124 外見
125 本気
126 不安
127 経験
128 酒
129 愛
130 恋
131 不細工
132 大人
133 褒める＝認める
134 真理
135 「好きです」
136 不満
137 ココロ
138 あやとり
139 奴
140 女の子
141 考え方
142 忘却
143 勉強
144 選択
145 後悔

146 死

147 情報

148 続ける

149 趣味

150 体

151 成功

152 風

153 悲しむ

154 明日

155 人間

156 自分

157 アイ

158 幸せ

159 【 関連書籍 】

まえがき

日ごと繰り返される、なんてことのない日常なのに、重ねてきた時間やこれからの時間を思うとき、当たり前のように繰り返している日常が決して当たり前でも永遠でもなくて、かけがえのないことに、ふいに気づいたりもします。

いろんな日常の何気ない出来事をエッセイ風にコトバにすれば・・・。

なんとなく、毎日、何か新しい発見があるかもしれないね。

へたうま

字とか絵とか生き方にさえ、うまいへたなどありません。

みなさんは、自分の書く字や、描く絵に自信はありますか？

大抵の人は、自分の字や絵に自信が無いものです。

それは、世の中からうまいと賞賛されている人の字や絵と比べると、へただったり、劣っていると、自分でも感じてしまい、それを恥じるからです。

では、なぜ、へただとか、劣っているなどと感じてしまうのでしょうか？

それは、人には、形が整っているものをうまいと思う性質があるからです。

その結果、形が整っていない字や絵は、へただということになるのです。

では、形が整っていないことは、悪いことなのでしょうか？

例えば、人の顔について考えてみると、形が整いすぎた顔とは、人形のような顔のことです。

モデル顔ともいいますね。

このような完成された顔というのは、一見すると、とても美しいと感じるのですが、すぐに飽きてしまうのです。

顔に面白みや味が無いからです。

むしろ、完全な美形からやや崩れたぐらいが、本当に美しいと思えたりするものです。

であれば、字や絵も同じですよ。

形が整ったものは、確かに見映えはきれいかもしれませんが、面白くないのです。

だから、たどたどしく書かれた字や絵が、逆に、味があると人気が出たりすることもある。

へたうまという言葉があるくらいです。

一方、どう見てもへたにしか見えないのに、周りが素晴らしいと絶賛していると、なんだか素晴らしいものに見えてくる場合もあります。

もしそう思えなければ、自分の美的感覚が変だということになりかねないので、無意識に、または意識的に、全力で自分を洗脳させようとするのです。

人の美的感覚なんて、所詮その程度の不確かなものなのです。

結局、うまい、へた、美しい、美しくないというのは、絶対的な尺度ではありません。

そもそも、人の考え方や価値観がそれぞれ異なっている限り、人自身やその行動の優劣を決めることなどできないのです。

だから、自分の字や絵、そして生き方に自信が無かった人は、もっと自信を持ちましょう。

よく見れば、結構、味があるはずです。

誰にもマネできない自分らしさと魅力がそこにあるはずです。

そして、それは生き方についても、自分に関する全てのことについても、言えることなんですよ。うね。

貯金出来ない時間

おこっても笑っても泣いても一日は二十四時間しかありません。

当たり前ですが一日は平等に二十四時間です。

悩んでいる時間も、怒っている時間も、泣いている時間も、自分の時間。

だから、同じ24時間なら、眉間にシワを寄せるより、法令線が口元に出来るくらい笑って過ごしたいものです。

時間の使い方次第で、無意味に見えることでも、そこに発見や感動もあるから、経験になると思います。

時には、しんどい時間もあったり、時間に追われて、目先の事でいっぱいになる時もあります。

それでも、目の前の事を一生懸命にやっていたら、必ず学びがあって、自分の壁を乗り越えるという経験が得られるはずです。

経験はいずれは、自分を成長させてくれます。

時間は、お金で買えない経験も生んでくれるのです。

今の一瞬を大切に、一生懸命になれることが最大の投資だと、本にも書いてあったし。

お金みたいに貯金出来ない時間。

だからこそ、その時間を使って、様々なことをやってみて、未来に繋がるような経験を得たいなあ〜って思う今日この頃でした。

明日よりも今日が必要

昨日よりも 今日が 大切です。

だけど、明日よりも 今日が 必要なんです。

いつも新たな気持ちでいたいものです。

「今日を昨日よりも良くしよう」とか、「今日が人生最後の日だと思って生きよう」という言葉は好きな言葉だし、日々高めていくことが大切だと思うし、そんな毎日を過ごしていきたいと思います。

しかし、実際に実践するとなるとかなり難しいですね。

明日死ぬと分かっていたら、絶対に今日のような一日の過ごし方はしないだろうなあ〜と思う日の方が多いです。

原因は、一日という時間が短いと感じるからだと思います。

前半ちょっと良くなかったから後半挽回しよう！と思っても気づいたら寝る前になってしまっています。

そこで、時間の単位を緩くする事で徐々に近づけるのではないかな〜と思います。

具体的には、

1. この一年は去年よりも良くしよう！
2. この半年は前の半年よりも良くしよう！
3. この3ヶ月は前の3ヶ月よりも良くしよう！
4. この1ヶ月は先月よりも良くしよう！
5. この1週間は先週よりも良くしよう！
6. 今日は明日よりも良くしよう！

といった感じに徐々に短くしていけばいいかなと思います。

ポイントは、定期的に振り返る事だと思います。

時々振り返って、「この調子で行こう！」とか「これから挽回しよう！」とか思い直す事が必要になってきます。

どの単位でも真ん中の時期に振り返りを行う癖を付けておけば、単位が1週間になった時には自然と毎日振り返る事が出来てくると思います。

最終的に行動単位で振り返ったり出来れば、日々レベルアップするような生活になるでしょう。

何事も実践は非常に難しい事ですが、最初は忘れない程度にゆる〜くやっていくのが良いかなと思います。

そうそう、指揮者・小澤征爾氏は、「予測がつかないけれども、ただぼくが願っていることは、いい音楽を精いっぱい作りたいということだけだ。」とっていました。

「いつもと同じように・・・。」では、進歩もなければ発展もありません。

昨日よりも今日、今日よりも明日といったように、「もっと良いものを」といった姿勢が大切です。

新たな発見と英知が必ず授かるはずですから。

心の扉

「私は私が大好きです」とはなかなか思えないよね・・・。

だけど、心の扉を開く呪文はこの言葉しかありません。

心には扉があります。

開いている扉も、閉じてしまった扉もあるんでしょうね。

扉は、1枚かもしれないし、10枚かもしれない。

それは、誰にも、自分自身にすらわからないかもしれません。

心の扉の外側には、ノブも取っ手もないといいます。

だから、閉じてしまった扉は、押しても叩いても開けることができません。

もちろん、ノブがないので引っ張ることもできません。

そう、心の扉は、内側から開けるより他にないんですよ。

閉ざされてしまった心の扉は、どうやったら開けてもらえるのでしょうか？

閉ざしてしまっただ心の扉は、どうやって開けることができるのでしょうか？

季節に例えてみると分りやすいのですが、春、お日さまの暖かな光で蕾が開くように、心の扉は、誰かを想う温かな気持ちや、自分自身を想う、柔らかな気持ちで開くのかもかもしれませんね。

いつか、あの人の心の扉が開いてくれるよう願いながら、いつか、自分の心の扉を開けることができるよう願いながら、暖かな気持ちでいられるよう、優しい気持ちでいられるよう、出来ることをしていきたいものです。

大切なあの人のために。

自分を好きでいられるために。

でも、ただ、待っているだけでは、何も変わっていかないのだから、相手をもっと知りたい、自分のことをちゃんと理解して欲しい、そんな心を通わせたい人がいるとき、大切なのは自分の扉を開くことなんでしょうね。

新しい出会いや、新しい何かを見つけたときも、心の扉がちゃんと開いていれば、その出会いは”つながり”に変わっていきます。

それも、ご縁ですね。

深くつながりたいと思えるものや相手にに出会ったら、ためらわず、迷わず、みずからの手で自分をひらいてみる！

こちらが開けば、必ず開いてくれる誰かがいて、開かれる道があるのだと思います。

扉の向こう、まだわからない未来だけど、きっと光あふれているって、ポジティブに考えた方が、楽しいし、ね。

そんな想像は、ドアノブをぎゅっと回す勇気になるような気がしませんか？

そうそう、みなさんの扉は、いま、開いていますか？

ただ、生涯に出会う人の数は、それほど桁はずれにふえることはないのも事実かもしれないけれど、また逢いたい、また逢える人の数は、ちょっとした心がけでいくらでもふやすことができるのではにでしょうか？

たとえば、仕事を通じて知り合った人も、地域で知り合った人も、それからひよんな縁で出会った人にメールを書いてみる。

メールをくれた人に電話をかけてみる。

会いたいと思った人には迷わず会いにゆく。

一つの出会いは必ずひとつ、自分のなかの新しい扉をひらいてくれると思えたら、なんだか、嬉しくなってきましたか？

それぞれの出会いを大切に、心の糸をくるりと結ぶように、会うを、次の逢うにつなげていきたいものですね。

また逢いたいと思える人との出会いは素敵ですし、自分もそんな人になれるように、磨いていく中で、あなた自身が誰かにとってのまた逢いたい人になれば、もっと素敵です。

縁は、やっぱり不思議なものです。

「なんども出会ってしまう」

「いろんな場所につながってしまう」

人生の中には、そんなふうに思える人との出会いが、必ずあります。

あなたがすでに、そんな人に出会っていたなら、それは、とても幸せなこと。

まだ出会えてなかったとしても、それは、これから出会えるということだから、これまた、とても愉しみなことなのだから、そのためには、たくさんの扉をひらかなくちゃダメ！なんですよ。ね。

もしも、いつも隣にいる人が、そんな人だったことを、忘れそうになっていたら・・・。

そのときは、ひらいてもひらいても、つながってしまったその頃のことを、少しだけ思い出してみましよう。

どうやっても、つながってしまうのだ、と。

確信にみちた、不可思議な気持ちをもっていった頃が、確かにあったはず。

でも、まあ、出会いも良い出会いばかりではないのも事実です。

そのためにも、どれほどたくさんの扉をひらいても、どれほど遠い場所まで行ってしまっても、その一枚をあければ、たちまちふりだしに戻れる、オールマイティな扉、心のなかには、そんな扉が一枚を準備しておきたいものです。

まあ、それは、お守りみたいなものでしょうか？

使わないかもしれないけれど、持っているだけで、安心な気持ちになれる、つまり、そういう感じの扉ですか、ね。

道に迷ってしまったとき、もう、どの方向へも進めないと感じたときは、その扉をひらいて、自分の原点を確かめてみる。

その扉が、また別のあたらしい扉につながることを知れば、心はすこし、つよくなれると思いませんか？

まあ、扉開けっ放しだと、逆に、入り難い面はありますが。

後悔

自分が一番やりたい事から順番にやる。

それが人生に後悔というものを残さない唯一のコツなんでしょうね。

もっと早く気がつけばよかったのに、と思うことがときどきあります。

もっと早くやっておけば、違う結果になっていたかもしれないのに、と後悔することもあります。

でも、人生に起こるどんなことも、遅すぎるからもうダメなんてことは一つもない、と思うのです。

起こってしまったことを、マイナスの気持ちだけで捉えてしまわないように。反省と改善、もしくは後悔と前向きは、いつだってセットにしておきたいもの。

また、走っているとき、立ち止まってしまったとき、人生の中では、迷うことがたくさんあるけれど、その選択が正しいかどうかは、すぐにはわかりませんよね。

答えはその歩みの中で少しずつわかってくるものなんでしょうねえ。

だから、迷ったときは心の声に耳を澄ませて、シンプルに、心ときめくほうを選んでみてはいかがでしょう？

それでも、今日を後悔しないように。

すこし先の未来を後悔しないように。

ときめくほうを意識していれば、まいにちを、いつも新鮮な気持ちで歩くことができ、それはきっと、後悔のない選択になるはずですから。

だから、「手遅れだから・・・。」と諦めてしまうのは、その先、手を尽くそうという気持ちを放棄することです。

手を尽くして心を尽くせば、まだまだできることは、たくさんあるはず。

時は止まることなく、さらさらと、流れてしまうものだから。

心さえ前を向いていれば、そこからがスタートです。

褒める

毎日一度は自分自身をおもいきりほめてあげてください。

自分の失敗は責めず、達成したことを褒める習慣をつけてみる。

多くの人が自分の失敗は責めるのに、うまくやった自分を褒めることがないんですよね。

自分に褒美を与え、うまくできたと喜ぶことは必要なステップです。

人間は本能で命を守ろうとします。

ですから おなかがすいたら食べる。

疲れたら寝る。

ということができていたら問題はありません。

ところが 忙しくて本能を妨げられたとき「ずれ」が生まれ、亀裂ができてきます。

世の中には、病気になりたい人、病気でいたい人がいるんだなということ。

それだけ、現代人は、休養をもとめているんだなと思います。

そのために、必要なことは、先ずは、前向きになること。

そして大切なことは いつも自分を褒めること！

自分を褒めていると、人のいいところも沢山目に入るようになり人を褒めることもでき、人間関係もスムーズになります。

そして、心がやわらかくなると、折れにくくなります。

心も体も管理で大切なのは柔軟な心だと思います。

折れない心があれば そのとき大事なことはわかってくるのではないのでしょうか？

落ち込むことを少なくする方法は、自分で自分を褒める習慣作りです。

そして、誰かにそれが褒めてもらえるようになるともっと自信になるから、この種のストレスはなくなってきます。

だから、まずは自分を褒めてあげるような達成感を日々つくるのです。

毎朝、おはようございますって笑顔で言う。

これを10日続けてみる。

「いつも笑顔が素敵ですね」と言われて、「うふ、私って意外にもてるじゃん。」と自信を持てるかも。

小さい達成感から、自分で自信をつくるのです。

最初は自分だけでもいいんです。

自己満足といわれてもいいんです。

続けていけばきっと一人、また一人と自分を認めてくれる人が増えていきます。

もともと自信のある人は、自己不満足だからもっともっとよくなりたいて努力するのだけれど、自信を無くして落ち込みやすい人は、やっぱり毎日、自分を肯定して生きるほうがいいと思います。

さて、自分で自分を褒めてあげられるようになると、自然に人が褒めてくれるようになります。

そして、日々の中でこつこつやってきたことを、誰かにそっと褒めてもらったり、誰かにこっそりと喜んでもらったりすることが小さな自信を与えてくれます。

やりとげた課題の大きさも、やっている規模の大きさも大切だけど、もっともっと大切なことは、小さいことでも感謝して、毎日少しでも自分を褒めてあげてをを発見できたり気が付いたりすることなのです。

そしてそれを誰かが褒めてくれるようになるまで続けていけば、ストレスの少ない人になっていくのだと思います。

距離感

昼も夜も雨も風もそして太陽のまぶしさもみんな。

大切な人たちとと楽しみたいよね。

そうですねえ、例えば、親友でも、恋人でも・・・。

知りたがりじゃないほうがいい、と思うんですけどねえ。

あんまり、すべてを知りたがらないこと。

すべてを知って欲しいなんて思わないこと。

それは、ふたりの距離感を心地よいものにするために、ずっと、ずっとの気持ちを、持ち続けるために、心がけたい大切なことなんだって、気がしませんか？

ずっとずっと、一緒に歩きたいと思える人のことは、焦って、直ぐに知りたくなる気持ちをぐっと堪えて、少しずつ知ってゆけばいいんじゃないかなあ。

好きって気持ちを、心に確かめる瞬間は、何度もなんども、くり返しあったほうが、ずっと楽しいから、ね！

これは、ひとつの賭けになるかもしれませんが、知らないあなたを見つけたら、もっと、ずっと好きになるか・・・嫌いになるか、どっちか！？かもね。

いとおいしい

むずかしい事はよくわかりません。

ただ、大切な人の事を愛したいからやっぱり愛するんだと想うんだけど、ね。

そんな時の気持ちは、たぶん、音にならない、いとおいしいって言葉なのかもしれませんね。

確かに、いとおいしいって言葉は、普段、使うことはなくて、どこか特別な響きを持っている言葉です。

たとえば毎日の、ふとした瞬間に、そんなふうに感じるがあったと思います。

ふだんの会話の中では、めったに使わない言葉っていうより、照れてしまって、使いにくい言葉ですよ。

でもそんな、音にならない言葉を文字にしてみると、たいせつな、心に刻んでおきたいものが見えてくるんじゃないでしょうか？

だからときどき、自分にとってのいとおいしい時間、いとおいしい日々、いとおいしいものたち、についての、あれこれを、忘れないうちに、どこかに書きとめておかなきゃ、と思ったりなんかして。

そんな気持ちでまわりを眺めてみたら・・・今、ここ、この場所に、いとおいしいもの達は、こんなにも、あふれていることに気づけるかもしれませんよ。

いっしょ

いっしょに歩ければいい。

泣ければいい。

笑えればいい。

それだけでいい。

また、その日にたべたいものがいっしょ。

きれいと思うものがいっしょ。

楽しいと感じるものがいっしょ。

テレビをみて笑うタイミングがいっしょ。

長くつきあっていたり、いっしょに暮らしていると、考え方とか、たべものの好みとか、いろんなことが少しずつ似てくるものです。

おなじときに、おなじことを考えていたりする。

あ、いっしょだねって！

友達とか、恋人とか、家族を感じるのは、きまっていつも、そんなときで、その瞬間、わけもなくうれしくなるものですね。

シンプル

けっして、あせったり急ぐ必要などまったくないと思います。

誰しも人生にゴール地点など決定されてはいないのでから・・・。

そのためにも、ただ待つのではなく、ただ迷うのではなく、シンプルに生きてみる。

先にあるものは見えないけれど・・・。

たぶん、歩いているその最中でさえ、はっきりとわからないのだろうけど・・・。

どの道を辿っても、それぞれの、ちょうど場所で花は咲くはず。

人生はそういうふうに行っている、という想像は心をはかしくしてくれるから。

なんてことのない、毎日。

ふみしめて。

ふんばって。

準備が出来なくても、駆けだしてみるのも良いんじゃないかって気がしませんか？

幸せだけを数えながら・・・

神様が私たちのことを想って特別に与えてくれた大切な試練なんだから、けっして乗り越えられないはずがありません。

そう思えば、毎日の中には、喜びと悲しみ、嬉しさと悔しさ、相反するものが、ちょうど半分ずつ詰めこまれているような気がします。

不幸せの数をかぞえたら、誰だってぼろぼろとたくさん出てくるはず。

だけど、幸せの数だって、それぞれの人生はちゃんとあるのです。

何をかぞえながら歩いていくのか。

感じ方や心の在り方で、人生の色や明るさは変わってくるのでしょう。

悲しかったり辛かった出来事は数えないで、忘れてしまう。

できるだけ、幸せだけを数えながら生きていくほうが、きっと楽しいに違いない、と。

そんなふうに思うのです。

感じる

おもいきりしあわせになること！

生まれた時、神様があなたに命令した事といえばそのくらいのものなのかも。

それは、哀しいときも、苦しいときも。

たぶん、どんなときも、てのひらにあるのだと思う。

小さくて、とてもかるくて、けれど甘やかな。

それだけでもう、「今日はだいじょうぶ」と思えるような、ドロップひとつぶんぐらいの、しあわせが、ね。

落ち込んだり、元気が出なかったり・・・。

心がくじけているときだからこそ、気づくもの。

あたたかくて、優しい色をした、きらきらひかるもの。

いつも変わらずに、てのひらにあるもの。

そんなものたちを、ちゃんと感じられる自分でいたいものですね。

「ありがとう」って思う気持ちといっしょに。

出会い

大切にしようよ。

この出会いという奇跡を。

なんども出会ってしまう。

いろんな場所につながってしまう。

人生の中には、そんなふうに思える人との出会いが、必ずあります。

あなたがすでに、そんな人に出会っていたなら、それは、とても幸せなことですね。

まだ出会えてなかったとしても、それは、これから出会えるということだから、これまた、とても愉しみなことですよ、ね。

そのためには、たくさんの扉をひらかなくちゃダメなんだと思いませんか？

もしも、いつも隣にいる人が、そんな人だったことを、忘れそうになっていたら・・・。

そのときは、ひらいてもひらいても、つながってしまったその頃のことを、少しだけ思い出してみましよう！

どうやっても、つながってしまうのだ、と。

また、確信にみちた、不可思議な気持ちをもっていった頃が、確かにあったはずです。

生涯に出会う人の数は、それほど桁はずれにふえることはないけれど、また逢いたい、また逢える人の数はちょっとした心がけでいくらでもふやすことができます。

たとえば、名刺をもらった人にメールを書いたり、メールをくれた人に電話をかけてみたり、会いたいと思った人には迷わず会いにゆく、などなど・・・。

仕事を通じて知り合った人も、地域で知り合った人も、それからひよんな縁で出会った人も、一つの出会いは必ずひとつ、自分のなかの新しい扉をひらいてくれるから。

それぞれの出会いを大切に、心の糸をぐるりと結ぶように、会うを、次の逢うにつなげていきたいものですね。

また逢いたいと思える人との出会いは素敵です。

そして、あなた自身が誰かにとってのまた逢いたい人になれば、もっと素敵です。

たとえば、10年早く生まれていたら・・・。

もしも、10年遅く生まれていたら・・・。

自分の周りに存在する人たちや、すべての人と出会うことはなかったはずで

当たり前のようにみえる日常ですが、恋人であることも、親子であることも、本当は気の遠くなるような時間の流れの中にある、一瞬の奇跡のようなものだと思うのです。

もちろん、恋人や友人、そして、家族だけじゃなくて、私たちは毎日、新しい人と、新しいものと出会いながら、すれ違いながら暮らしています。

そして、奇跡と呼べる出来事は、いつも、奇跡のような小さな出会いから始まっています。

昨日小さくすれ違った誰かも、明日出会うかもしれない誰かも。

それらはすべて、大切な意味を持つ小さな奇跡なんでしょうねえ・・・。

そんなふうに思えたら、人は、どんなときも、誰に対しても、真摯な心で向き合えて、それはまた、人生をどんなふうにも変えてしまう新しい奇跡につながるのだと思います。

だからこそ、相手をもっと知りたい、自分のことをちゃんと理解して欲しいと、心を通わせたい人がいるとき、大切なのは自分の扉を開くことが大事なんでしょうね。

新しい出会いや、新しい何かを見つけたときも、心の扉がちゃんと開いていれば、その出会いは、つながりに変わります。

深くつながりたいと思える相手に出会ったら、ためらわず、迷わず、みずからの手で自分をひらいてみることをオススメします。

こちらが開けば、必ず開いてくれる誰かがいて、開かれる道があると思うのです。

扉の向こうは、まだわからない未来だけど、きっと光あふれているはず！

そんな想像は、ドアノブをぎゅっと回す勇気になるような気がします。

あなたの扉は、いま、開いていますか？

何気なく暮らしていると、そんな、きらきらするものを見落としてしまいがちです。

でも、まいにちの中には、きらきらした人やモノとの出会いが、本当にたくさんあります。

あ、いいな、と思ったら・・・忘れないでちゃんと心の中にしまっておうちに持って帰る。

それだけで、その日はとっても幸せな気分で眠れるような気がします。

あなたは今日、どんなきらきらを見つけましたか？

風に乗って流れるように出会うのではなく、風をとらえてつながるように出会いたいですね。

ひろい世界のこの場所でせっかくきみに出会えたのだから。

一生に出会える人の数なんて、いくら努力したとしても、それほど桁はずれに増えることはない、と思います。

でも、だからこそ、地域で出会った人も、仕事で出会った人も、それから、ひよんな縁で知り合った人も、ひとつひとつの出会いには、特別な意味があるのだと、そう信じたいと思います。

それから。

また会いたいな、と思える人に出会えたことに感謝したり。

私自身も。

また会いたい、と思える人になりたいと思ったりするのです。

笑顔

この次も、おもいっきり笑顔を見せあうこと。

お互いの唯一の約束事にするのってステキですよ。

写真のなかには、いつもとびっきりの笑顔があります。

たくさんの大好きとか、たくさんの嬉しいとか、その瞬間の満たされた思いが、ぎゅっと、つめこまれていて、そこに封じ込められた幸せの記憶を、ころころと手のひらでころがすみたいにまいにち眺めていたいから。

よくみえる、電話のよこ、リビングの壁とか冷蔵庫のとびらとか、いつもの場所に仲間や家族の写真をかざる。

笑顔あふれる写真たちはいつも、どんなときも、あたたかな気持ちを瞬間で、つれてきてくれます。

そう、今日いちばんのウレシイは、きみの嬉しい顔を見つけたこと。

とびっきりの笑顔に出会えたとき、それは心から嬉しくなる瞬間です。

だから、まわりの家族や友人たちの嬉しい顔を見逃さないで、ちゃんとキャッチできるように気をつけていきたいですね。

それから、私自身も、いつも嬉しい顔の人でありたいな、と思います。

なんてことのない毎日、あらためて振りかえってみれば、それはそれはたくさんの嬉しい顔に出会っているはず。

あなたのまわりには、どんな嬉しい顔がありますか？

そこに笑い声があると、場の空気はふっとなごみます。

笑っている人のそばにいと、なぜだか笑顔になれます。

やさしいの気持ちや、うれしいの気持ちと一緒に、笑顔は連鎖してゆくものだから。

笑顔は空気のように伝わって、笑顔な人や、笑顔になれるものを連れてきてくれます。

ため息のこぼれそうなときは、ため息のかわりに、鏡にむかって、笑顔をつくってみましょう！

鏡の向こうにひとつ、小さな笑顔が見つかります。

誰かの笑顔を見たいときも、やっぱりその人の前で、笑顔をつくってみましょう。

あなたの前にひとつ、嬉しい笑顔が見つかります。

それは、相手を大切に想う気持ちでもあります。

たとえば、大切な人を想うとき。

たとえば、大事なものを想うとき。

その気持ちが強ければ、強いほど、気がつけば、想いは重いものになってしまいがち。

けれど、大切なものこそ、深く願う気持ちほど、そっとそっと、かるやかに想うことが大事ですよ、ね。

心の中にある想いに、押しつぶされてしまわないように、何よりも、いつも笑顔で想えるように、味方がいれば、心づよいから。

困ったときは、いつもぱたぱた飛んできてくれるような味方になれたら、誇らしいですねえ。

困っている人に、いつもぱたぱた笑顔をはこべるような。

どんなときも、ずっと味方でいてくれる。

どんなときも、ずっと味方でいられる。

そういう人を大切に大切におもう気持ちを持ちつづけていたいものです。

その人の笑顔の下に、ちいさな哀しみがみえるとき……。

「だいじょうぶ？」とか、「がんばって」とか、そんな言葉はいらないんでしょうねえ。

ありったけの、さりげなさをよそおって「元気ですか？」とか、「今日はいい天気ね」とか、どうでもいい話をしたり、出さなくてもいいメールを書いたりなんかする。

言葉のうしろに、ありったけの思いを込めて、ね。

とくべつな、直接的な言葉じゃなくても、なぜだか、言葉のうしろに隠ばせたものは、伝わる人には伝わるのだと、そう信じています。

それはまた、逆もしかりで、さりげない言葉のうしろ、その人の思いを感じたとき、温かなものを、ことん、と、ひとつ、心の中に落としてもらったことに気づくのだと思います。

どんな場所においても、みつけてくれる人がいれば、笑顔になれる。

しあわせなときも、ふしあわせなときも、みつけてくれる人がいれば、勇気が湧いてくる。

みつけてもらおうと、嬉しいから。

みつめられたら、幸せだから。

みつけてくれる人に、ありがとうを伝えていきたいですね！

それから、大切な人のことを、ちゃんとみつめていよう！

まいにちは、いろんなことが起こります。

笑顔で過ごせるときもあれば、そうじゃないときもあるし、調子のいいときもあれば、落ち込んでしまうときもある。

でも、どんな自分も、それがそのときの自分だから。

自分の道は、まんなかを歩かなくてはだめ。

うまくいかないときほど、まあ、そうですねえ、できれば、まんなかを意識してみよう！

隅っこを歩くのではなく、隠れてしまうのではなく、私らしいわたしが、自分の真ん中に在るよ

うに。

大切なのは結果じゃなくて、その道のりをどんなふう歩いているか、ということ。

歩くことを楽しんでいれば、どんな結果でも、結果オーライになる。

笑顔で歩いている人は、どこに辿りついても、結果えがおになる。

だから、近道をさがすよりも、早く歩くことばかりを考えるよりも、歩いている「いま、ここ。」を楽しめる人でありたいものです。

結果は一つの点にすぎないけれど、そこに至る日々は、ながいながい一本の線。

人生のほとんどの時間は道のりなのだから。

その道のりを楽しめれば、心はいつも晴れ、さあ、顔晴れ、みんな！

こころ

うちとけあってひとつになってどんどんどん大きく輝いてゆくのが人間のこころなんですよね。

例えば、ほんとうのところ、犬のきもちも、わからないけれど、なに？とふりかえった目は、信頼とか、大好きとか、ことばにならないことばがあふれているようで、たじろいでしまうほどまっすぐです。

ひとも、いぬも、ともに生きている。

ただの生きものなのだ気づかされる一瞬。

そのまなざしは、大切な人には、ちゃんと向き合って、まっすぐに、目を合わせていれば、きっと、こころはつながるのだと、あたりまえのだけど、忘れがちなことを気づかせてくれますよね。

そんなことを感じられるのもトクベツなことでしょうか？

実際、それはささいなこと、たいして特別ではないのだけど、ワクワクするような、こころが浮き立つような感じがして、おとなも、こどもも、みんなトクベツということばの持つ特別な響きが嬉しいですね。

だから、365日、小さなトクベツは、いっぱいあった方がいい。

だけど、生きて行くなかで色んなことがあります。

何度くやしい涙を飲みこんだことか。

かなしい涙をのりこえなくちゃいけなこともあったと思います。

でも、うれしい涙はガマンしないで、こころ響く涙は心のままに思えば、逆に、スッキリするかも。

人は、涙の色をかえながら心のバランスを、とっているような気がします。

自分の気持ちが伝わらなくて泣く、ということが少なくなればいいですね。

かわりに、相手の心をすこしでも汲み取ろうと思うようになって、そうして、人はすこしずつ成長するのかな、と思います。

だから、もっとたくさん感動して泣く、ということが多くなったのなら、それは自分の中の愛に関わる部分が増えたから、かもしれません、ね。

涙の量は変わらなくても、大切な人が増えるたび、涙の種類は変わっていくような気がします。

でもねえ、ほんとうは弱いのに強いフリをして、そうして人は強いところを手に入れていくのかも知れませんね。

まあ、できれば、ふきげんなところやとんがったところ、あわててるところをころがして、まあるく、まあるく、なりりたいものです。

大人になればなるほど、私たちは勇気という言葉を使わなくなっていくます。

それは、日々の暮らしに流されていると、とりたてて勇気を出して何かをしなくても、たいていのことは支障なく流れるようになっているからなのでしょうね。

でも、流されるのではなく、自分の流れをつくるという生き方は大切だと思います。

はっきりと、どこかへ向かって流れていこうという心を持っていれば、勇気という言葉を使う場面が増えるように思うのです。

勇気の「ゆ」は、夢の「ゆ」。

勇気の「ゆ」は、言うの「ゆ」。

叶えたい夢を持っている人、進むべき道のある人は、日々、小さな勇気を試されています。

そして、勇気を出して、言葉に託して、一つひとつのステップを越えていかなければ、どんな願いも叶わないことを知っています。

行動を起こすとき、何かを変えたいとき、勇気が必要なとき、心の中にはきっと凜とした鈴の音が響きわたるのだと思います。

迷いや揺れる気持ちをふっきりようなりんの音は、その音の数だけ、ぴかぴかの明日を運んでくれるような気がします。

だから、小さくても、ささやかでも、夢はたくさんあった方がいいし、その思いが、有意な差を生むと思います。

勇気はたくさん使ったほうが幸せになれるし、何よりもりんの音は、自分で鳴らさなければ決して鳴らないものだから、凜々と、すずやかな音色を響かせながら暮らしたら、素敵だと思いませんか？

心意気、心がけ、心くばり、つかう心がまるごと私であり、そんないろいろな心を使いながら生きています。

たとえば理解して欲しいこと、本気でやってみたいことがあるときは、心を伝えるための心意気が必要です。

でも、強い気持ちばかりでは相手の心には響きませんよね。

伝えたい心をちゃんと届けたいときは、心を尽くして自分に、それから相手に向き合うことが大切なんだと思います。

仕事でもプライベートでも、日頃の心がけや細やかな心くばりは、その一つひとつが人生の積み重ねになります。

心を尽くしていれば、わかり合えないことはなくて、心を尽くしていれば、たくさんの人とつながってゆけると思いませんか？

つかう心すべてがまるごと人生、なのだと思います。

でも、心は強くなる日もあれば、弱くなる日もあります。

つよい心、よわい心、やさしい心、わがままな心・・・、いろいろな心模様があるのですが、小さなことも、大きなことも、出会ったすべての人やものに、心を尽くして暮らしてゆくことが日々の幸せにつながるのでしょうか。

そして、こころの空がきれいな青になるように、主体性をもって、晴れたことばを探していきたいですね。

幸せなことばを使うと、気持ちがやわらかくなって、満ちたりたことばを使うと、心がまるくなる。

ことばには、何かしらとくべつな、不思議なちからがあります。

なんとなく気分が落ちこんでいるとき、こたえが見つからなくてもやもやしているときは、あかるいひびきの、晴れたことばを探してみませんか？

ひとは、うしろ向きのことばを重ねていると、知らず知らずに心はマイナスの方向に流れてしまうのですが・・・。

プラスのことば、晴れたことばを探していると、なぜか、どんなときも前を向いて進むことができます。

ことばは思考を変えて、思考は行動を変えるものだから、ものごとを受け止めるとき、使うことばや感じることばをほんの少し変えてみると、心の在り方はずいぶんと変わってきます。

救いを見出す力、夢や希望をひっぱる力は、心で感じる、幸せなことばの中にきっと見つかります。

だから、人はかたむいても、ころり起き上がる力をもっていて、ひとりぼっち、じゃなく、ひとりでも進めるつよさをもっていると思います。

そう、自分のこころの温度を 知っていれば、大丈夫で、未来の明るさを信じていれば、自分のなかから満ちてきて、大丈夫かな？

だけど、大切に思うほど、つい執着してしまうのも人間です。

思いが強すぎると、かえって、からまってしまうことも多いですね。

あまりにもつよく、かたく結びすぎると、こころが苦しくなってしまうから、大切な人ほど、ゆるやかにつながっていければと思います。

そう、いつでもほどけるように、それから、なんどでも結びなおせるように、ね！

そして、心の中に透明な器があれば満ちているものは、その幸せがもっとよくみえるようになる

から、心に足りないものは、欠けているものに気づくように、心にひとつ、透明なよくみえるガラスの器をもっていたいものです。

楽しいこと、わくわくすること、淋しいこと、やるせないこと、心のなかには毎日、いろんな思いがたまってゆくけれど、よい気持ちも、わるい気持ちも、その思いに向き合うことが、ほんとうの自分を知ること、大切なのは、本心から目を逸らさないことだと思います。

だけど、時には、心がザワザワして落ち着かない時には、上手な立ち止まり方を知っておくと良いと思います。

それは、なるべくあたたかな、あかるい場所で休むこと。

思い通りに進めなくて、落ち込んでしまっても、途方にくれて、一步も前へ進めなくなったとしても、あかるい場所なら、いろんなものがあたためられるから。

マイナスに傾いてしまったところ、大切な誰かとのきずな、夢へのおもい、あたらしいアイデアなどなど、あかるい場所にいれば、懐かしい景色やあたらしい景色が飛び込んできて、そういうものが、次に進むための原動力になってゆくはずです。

そんな毎日の中で、意識してこころに入れておきたいもの、無意識に入り込んでくるもの、よい思いも、悪い思いも、なんだっって入ってしまう・・・。

人のこころって、そういうものだと思います。

なんでも入るから、こわい。

だけど、なんでも入るから、実はこころづよいとも言えますよね！

大切なのは、今、何が入っているのか？

自分がみえていること、何を入れるといいか？

いつも考えていることだと思います。

うれしかったことやたのしかったこと。

ささやかな、しあわせを感じたら、すかさず、しあわせ貯金！をしておきましょう。

しあわせな記憶には、チカラがあるから、心がくじけてしまったとき、元気の出ないとき、心に溜めた貯金は、きっとあなたの役に立ちます。

あんなうれしいことがあったよね、大丈夫！

こんな素敵な時間もあったね、また頑張ろう！

しあわせの基準は人それぞれだけど、だからこそ、あなたの中のしあわせ貯金は、誰のどんな励ましよりもあなた自身に響くはずです。

それに・・・。

貯金をするという視点で暮らしを眺めてみれば、まいにちの小さなしあわせをキャッチする力だって今よりもっと磨かれてゆくはず。

これもしあわせ貯金のうれしいおまけですかね。

さあ、日々、生きていけばいろんな出来事が起こるけど、こころに決めたなら迷わないこと！

迷っているなら、まだ、決めない。

どちらを選べばいい？

迷っているなら、まだ決めないほうがいいと思います。

そういうとき、人はついラクな道を選んでしまうから。

今、選ぶべきものは？

今、選べないものは？

まだ、選んではいけないものって、何？

人生の中では、たくさんの選択肢があるけれど、自分にとって、ほんとうに必要なものなら、そのとき選ばなくても、選べなかったとしても、必ずどこかで、まためぐり合うはずだから、ね。

毎日が特別な日であるべきだ！

虚しい日も…。

楽しい日も…。

嬉しい日も…。

悲しい日も…。

生きてると、楽しくて嬉しい時ばかりではなく、必ず辛い時、苦しい時があります。

誰にでもあります。

誰にでも困難は訪れます。

逃げ出したいと思うような壁がきっと目に前に立ちはだかります。

その時、逃げるか、立ち向かっていくか。

後ろに戻るか、前に進むか。

誰もが自分で選ぶことができます。

でも、そこで逃げずに立ち向かってくことが「生きていく」ってことですよ。

立ち向かい、前に進もうするあなたを、まわりの人も、あなた自身も誇りに思う人生でありたいですね！

その中で「優しさ」を身につけていくのかなって思います。

優しさという文字は、人と憂いからできています。

憂いとは、辛いこと、苦しいこと、悲しいこと、切ないこと、不安なこと。

人は憂いを経験すれば、優しい人になれるのだと思います。

憂いを多く経験すれば、もっと優しい人になれるはずですよ！

だから、いまのあなたの辛さ、苦しさ、悲しさ、切なさ、不安は、決して無駄ではありませんよ。

あなたは、いまよりもっと人の気持ちがわかる人になれます。

あなたは、いまよりもっと人の気持ちに寄り添える人になれますから。

そうなんですよねぇ～そんな日々全てがトクベツな日なんです。

実際、それはささいなことで、たいして特別ではないのだけど、トクベツということばの持つ特別な響きが嬉しいような気がしませんか？

ワクワクするような！

こころが浮き立つような！

あなたの日々起こる全ての出来事。

あなたにとって‘特別な日’なんですよ。

だからこそ、神様にお願いするのではなく、神様に期待されるような生き方をするのが本当の生き方なのかもね。

初詣もせず、罰当たりかもしれないけど、これが私の心意気です！（おばあちゃん、ごめんなさい）

日々の感謝を忘れず、継続する事が最高の信心なんだって思っています。

ありがとう。

このエッセーを讀んでてくれているあなたに、感謝を込めて！

「今」

誰しも、一度は感じたことがある感覚なのかもしれません。

いつかなんて当てにならないし、いつかなんて自分の気持ちだって変わっているかもしれない。

今は、いつも過去と未来の狭間で揺れ動いているだけなんじゃないかと不安になります。

それでも、いつかの100%より今の0.1%が手に入れたいと願う気持ち。

その方がクオリティが高いのかもしれない。

制約があるからこそ、強くなる気持ちがある。

それは、恋も仕事も夢も同じ。

自由な場所に未来が描けないことってあるよね。

贅沢な話だけど人にはそんな部分があることも現実なのかなって感じます。

☆いい男の条件☆

ちょっと、まじめに考えてみました。

男が闘って女・子どもを守っているのは、いつの時代も同じはず。

まず、男の役割とは、簡単に言えば闘う存在そのもの。

例えば、動物と闘っていた時代においては、男たちは、体を張って女・子どもを守っていた。

つまり、力持ちが頼れるいい男？

また、みんなが貧乏で貧しかった時代においては、みんなの期待は豊かになる事だから、一生懸命お金を稼ぐために働いていて、お金を稼いでくれる男が頼れるいい男？

異論はあるにせよ、これまでは、男の人たちは、みんなを守るために闘ってくれていたと思います。

でも、じゃ～今はどうだろう？

動物は襲ってこなし・・・。

女性の人でもお金を稼ぐことはできるし・・・。

闘うべき相手はもういないのか？

そんなことはありません！

子どもの虐待・学級崩壊・離婚率、うつ、自殺率の増加、リストラ・・・。

数え切れないぐらい・・・。

現実の問題だらけ。

全体的に、より厳しい”弱肉強食”時代が到来したんじゃないかと・・・思うんです。

石器時代などの食べ物があるかないかなどの‘生物的’な生き残りでなく、食べ物を購入するための

賃金を得ることが出来るかどうかの'経済的'な生き残りが求められる時代。

誰かを守って闘うべき相手は、より多様化して一筋縄ではいかない相手ばかりです。

そして、問題はいっぱいあるのにそれらを解決するための答えがなかなか見つからない！

現代において闘うということは、それらの答えをみんなの期待を察知して、追求（みんなの期待に応じて可能性、つまり”みち”を見つける。）し、実行（逃げない、ごまかさない、あきらめない・・・。可能性に向かって真正面から向かっていく。）し、統合（みんなを導くために、今後の将来に対する'正しい洞察'、つまり'先読み'。要は、場当たりのでない発想を持って、長期的な物の見方が必要。）していくことなのかもしれませんね。

男から見て、それが現代に求められるいい男の条件なんじゃないかと思います。

自分だけ、自分の家族だけのことを考えてるんじゃなくて、もっと広く会社全体、それを超えて社会的な視点で考える！！ことが今、必要なんじゃないかと・・・。

そのためには、逃げない、ごまかさない、あきらめないこと！

言うは易し、行うは難しですが。

他人に言う前に、まずは自分の行いをただそうと思っています。

一番大切なモンを知ってる男になりたいですね！イモでもいいから！

実は、上に書いた事柄、自分自身へ宛てたメッセージだと思って書いています。

これらを読んだ方が、「ああそうだ」あるいは、「そんなの違う」などいろいろ思うことでしょう。

現代は、従来の社会システムやそれに伴う価値観が'ゆらぎ'はじめ、人々を不安にさせてしまい、今まで以上に、どうしていいのかわからず'戸惑い'のなかで'焦り'も'がき'苦しむ人が多いのも事実です。

だからこそ、これらについて考えることが、まず大事ではないかと感じます。

みなさんの「いい男の条件」は何か？

ちょっと考えてみては如何でしょうか？

φ(+へ+;)うーん、タイトル「いい男の条件」でなくてもヨカッタような気がしてきたぞ・・・。

言ってはいけない一言

過去、言ってはいけないと思いつつ、言ってしまった一言で後悔したことはありませんか？

言ってはいけない子供へのひと言？

例えば、「子供自身の存在を否定するような言葉」、「子供同士を比較するような言葉」というのがありました。

このような言葉は、実は、自分にも言ってはいけない言葉だと思います。

つまり、自己を否定する言葉、人と自分を比較する言葉ですね。

自分を責めたり、自分をバカにしたり、自分をあきらめたりするような言葉（考え）は、自分をいじめているようなものですよね。

また、「比較は不幸になる考え方」です。

このような言葉・考えがクセになっていると不幸な気もちになりやすいので注意しないとね！

このような自分の考えに気づき、「こんなことを考えるのはやめよう」とストップできるようになれたらいいんですけどね。

人は、「考えを途中で変える」ことも「考え直す」こともできるのでから。

「人は人でいい、自分は自分でいい。」と思えるようになれたら、それだけで幸せに一步前進でしょうか？

そうそう、フランスのことわざに！

『思いやりは友をつくるが、真実を言うことは敵をつくる。』ってことわざがあります。

今までのお話は、主に自分に対して「言ってはいけない」一言について話したのですが…。

相手にも当然、言わない方が良くってありますよね！

たとえ真実だとしても…。

人に言ってはいけないこと。

人に言わないほうがいいこと。

人に言わなくてもいいこと。

人に言ってあげたほうがいいこと。

思いやりを欠いた一言で、人を傷つけてしまったことがありますか？

本人のために言ってあげたほうがいいこともありますよね！

それも思いやりなんでしょうねえ～

なかなか難しいことですが、やさしい気持ちや思いやりの心をもって人と接することができれば、自分も相手も気分よく過ごしやすいのではないのかなって思ったりもしますね。

一人考える

誰でも、何もわからないというところから仕事をスタートします。

学ぶべきものを全部聞いて、全部やってみて、ある程度積み重ねていくまでは夢中です。

ところが30歳くらいでしょうか？

仕事は、こういうやり方をすれば、大体、これくらいの時間で仕上げる事が出来るのではないかとわかった気になっていた時期がありました。

何でも一通りできてしまうと考えていたのです。

でも、それはとんでもない思い上がりで、ただ自分に見える世界だけを見ていたからだと気づかされました。

それは、先人が舗装してくれた道を突っ走るといふ、簡単なことをしてただけではないのか？

20代の私は、舗装された道なら早く走れる力をつけ、腕を上げた。

だが、砂利道や道なき道を猛スピードで突っ走れるのか？

現状の仕事に追われてただこなすだけなのではないのか！？

仕事に対して100パーセントの自分だったのか問われたらどうだろうか？と考えてしまうだろう。

まだ、舗装されていない道を走ることが、自分自身の力ではないかと思ひ至りました。

そう！

ごちゃごちゃ考えず、ハラを決めようと・・・。

そのときから意識して砂利道・・・つまり、困難な業務を選ぶようになりました。

でも、そうするとなかなか上手く作業は進まないし、時間は待たずで過ぎ去っていき、失敗することも多くなりました。

しかし、現実は厳しい。

サラリーマンでも、プロの世界は、そんなに甘くない！

自分なりのやり方や段取りで仕事をこなしていくわけですが、いきなり上手くいくはずもなく……。

とにかく痛い……。

ただ逆に言えば、それを考え抜いて克服しようというやる気も出てくるんですね。

「ゆっくりやるなら誰でもできるんだよ」との言葉にプロというものを感じたりしていました。

失敗は覚悟で新しい仕事の形に挑む、時間と闘いながら、結果を出していく、自分の仕事は、そこが原点なのかなって思います。

困難な砂利道が案外面白いのかも。

いまは近道がたくさんある。

勉強したければいろんな先人の書いた本で、方法論や習熟の仕方を勉強できる。

だから他の人が研究してくれたルートの最短コースで、ある段階までいける環境があります。

私の時代には苦労して遠回りするしか道がなかったけれど、最短コースが目の前にあるならそちらで学びたいという思いもわかる。

現代は、選択肢が増えている難しさを感じます。

それでも知識は、自分の力ではないのです。

頭で覚えた記録や他の人の実績は、自分の立場でやってみて体感し、理解しなければ力を持たない。

知識を知恵にするまでのその差は本当に大きいのですが、その距離を埋めていけるかどうか、実行できるかどうか……。

分かれ目は、明確ですね。

もがいて自分で考えて、初めて知恵となるのだから……。

一生涯、挑戦！

一生涯、成長！

さて、やるべきことをやりますかね。

それぞれの価値観

法律や常識やマナーなど、世の中にはいろんな規定があります。

もちろん、それらは守られるべきだし、守った上での話なのですが、人は自分の中にもそれぞれの規律を持っていますよね。

そして、日々その規律に沿って生きている。

だから、時に他人とは分かり合えなかったり、ケンカになったりもする。

だけど、すべての人と分かり合えるなんてどだい無理ではないかと思うときもあります。

どこかドライにならざるを得ない。

また、人々はそれぞれの正しさをもって生きているから、幸せの形さえも、どこか、とりとめもないものと感じるときもありますね。

幸せに関しても人それぞれだから。

お金が幸せを運ぶと信じる人もいれば、名誉がそうだという人もいる。

そして、穏やかな日々こそが幸せと思う人も。

そう、幸せの感じ方も、個人の中の満足するツボによって決まるのでしょうかね。

だから、他人がとやかく言うのは難しい。

まずは、だれに対しても何事に対しても、謙虚に耳を傾ける姿勢が大切なのかなって思います。

なかなか、これも難しいけどねえ。

「意欲と愛は偉大な行為にみちびく両翼である」とは、ゲーテの言葉です。

家族のため

恋人のため

友のため

世のため

人のため

人を助けるため

人の役に立つため

人を幸せにするため

「何かをしたい」という意欲が強ければ、それだけ何かを実現できると思います。

「誰かのため」という愛の心があれば、さらに頑張れるし、できることがあるのではないかと思います。

大きな意欲と大きな愛があれば、大きな事が為せるのかもしれませんが。

だけど、人生において重大なのは生きることであって、生きた結果ではないともゲーテは言っています。

お金のため？

勝つため？

現在？

過去？

将来？

過程？

結果？

心？

現実？

大切なのは、やはり過程ですねえ。

結果だけなら、ジャンケンだっていいわけだし。

今現在、何を望んで、どういう心で生きるかということが大切だと思います。

もちろん、過去も将来も結果も現実も、人の幸不幸に大きな影響を与えます。

でもね、現在の自分の心を大切にできるように心がけることで、それらの悪影響を小さくし、少しでも幸せに暮らすことができれば、と思います。

一日一日を大切に、ねっ！

残して置きたい言葉達

日常生活で巡り会ったいい言葉を紹介します。

記憶に残った言葉を書き留め、自己に刺激を与えることで、様々な人の影響を受け、色々な言葉に感動をしている日々を忘れないように・・・。

1. たった1つの言葉が人生に風穴を開けることがある。

- 夢しか実現しない。
- あきらめない限り、人生に失敗はない。
- どんな時でも、手法は百万通りある。
- 苦境に挑む姿が他人を育てる。
- 疲れるのは夢がないから。
- 外見よりも内面で輝け。
- 他人を元気にすると自分が元気になる。
- すべての不可能は昨日までのこと。
- 今日一日を、人生最高の一日にする。
- 商品に魂が入ると作品になる。

2. 人の想いは言葉に宿り、届いた人の心を響かせる。

- うまくやるより、全力でやる。
- 罰を与えず、夢を与える。
- 大事なもののほど身近にある。
- すべては自分で選んだこと。
- 知恵は無限の経営資源。
- 比較とは昨日の自分とするもの。
- 他人が見てないところでこそ努力する。
- 背中の重い荷物は、大きな翼だよ。
- どちらに転ぶかよりも転んだ先で何をするか。
- 雨の日も太陽は雲の上で照り輝いている。

3. あふれる思いを言葉にのせて届けるのは、簡単なようで難しい。

- 常に、勝者にはなれなくとも、常に、勇者でいることはできる。
- 楽を求めるとほど苦しくなり、夢に向かうほど楽しくなる。
- 「思い」は、どんなに強くとも常に足りない。
- 他人を変える一番良い方法は、自分を変えることである。
- 無駄な努力はない、成果は出ずとも成長している。

- うまくいかないことを楽しめた時、成果は最大となる。
- みんな泣きながら生まれる、どれだけ笑えるかが人生。
- 決意とはいかなる困難をも受け入れること。
- 安楽な日々は過ぎ去る、充実した日々は積み重る。
- 最も空しい人生とはすべてが思い通りになる人生である。

4. 思わぬ刺激をいっぱい受けて言の葉の欠片がひらりひらり・・・

- できるかできないかではなく、やるかやらないか。
- 宇宙から見れば小さなこと。
- 他人の幸せを考えるほど、自分も幸せになれる。
- 弱い者ほど成長が早い。
- 損か得かは人生の中で判断する。
- 偶然は努力の結果。
- 思うから成る。
- 信用とは努力である。
- 明日やるというウソ。
- できなくても努力はできる。

5. 数え切れない言の葉の海に、手探りで触れ、私だけの航路が出来きるのでしょうか。

- 完成しても完璧ではない。
- 千人の数より一人の本気。
- 限界は自分でしかつくれない。
- まわり道は、必要な道。
- 今までより、今から。
- 日が沈むから日の出が見れる。
- ぬかに釘だらけ。
- 転ぶ人ほど転び方がわかる。
- 出会いは奇跡。
- 毎日が人生の分岐点。

6. 私たちに残された言の葉。豊かな言の葉の茂る美しい風景が、あなたの心にも広がっていきますように・・・。

- 自分が苦しんだ経験が他人の役に立つ。
- 決意は伝えなくとも伝わる。
- チャンスを待つよりチャンスに変える。
- 何をするのかよりも、なぜするのか。
- 慎重に、慎重に、頭から突っ込む。

- 自分に厳しい人は他人に優しい。
- 名案とはやる気になった手法である。
- 歩き出すと道が見えてくる。
- できない理由はできる理由。
- 退くのも進むため。

7. 言葉って不思議。時に傷つけ、時に励まし、落胆させ、勇気を与える・・・。もろ刃のやいば。プラスな言葉を探してみようかな。エネルギーをもらおう。

- 批判に感謝した時、批判は消え去る。
- 一歩進むだけで景色が変わる。
- 夢に挫折なし。
- 成長するほど他人の長所が見えてくる。
- 感動した人は黙ってられない。
- いかなる才能も努力には勝てない。
- 足を引っ張り合うか、手を取り合うか。
- 万策尽きた時、あきらめないという名案がある。
- 虫ですら空を飛ぶ夢を実現させた。
- とことんやると他人と違うものになる

8. “共感”という手荷物を携えて、“希望”という帽子をかぶって、わずかな先にきっと見え始める光を信じて、歩いていきたい。

- 正しいことはどんなにやっても問題は起きない。
- 不可能と思うことはあっても不可能はない。
- 他人のために自分と闘う。
- 目の前の壁は大きな夢を描くキャンパス。
- 意味のないことは起こらない。
- 人生は旅、着くまでを楽しむ。
- この出来事は私に何を伝えようとしているのか。
- 二度と会えないと思って相手の話を聞く。
- 一粒の雨が海になる、一粒の汗が未来になる。
- 一時間の使い方がその人の生き方である。

9. いにしえの偉人、達人の知恵と言の葉のエッセンスを、汲み取り、分かち合いたいね。

- みんながあなたを待っている。
- 手を伸ばせば星にだって届くかもしれない。
- 何でもとことんやると自分らしくなる。
- 失うことで得ることがある

- すべては自分からはじまる。
- 思いつくことは実現できる。
- 不満は出番。
- 「失敗」と書いて「せいちょう」と読む。
- 謙虚な者ほど大きく見える。
- 夢って奴はね、共有すると膨らむんだ。

10. 心が疲れたとき、ふと安らぎたいとき。そんな一時の立ち寄りどころになればいいね。

- 樹木は上に伸びる前に下に伸びる。
- 大変とは、大きく変わる事。
- その時は、今。
- 問題あるところ生き甲斐あり。
- ここでの会話が日本を変える。
- 裸になって挑む者に人は心を奪われる。
- 本当に自信がある時は腹が立たない。
- 風車は風が強いほどよく回る。
- どん底からドラマがはじまる。
- 私が生まれてきた理由がある。

マナーとは何ぞ？

マナーとは難儀なものです。

人間として日常生活を送る以上、最低限守らなければならないルールやマナーがあります。

もちろん人によって、そのルールもさまざまですが、いざネットの世界に入ると、他人が不快に思うような書き込み・発言をする人も中にはいるようです。

確かに、あって、ないようなものがマナー（行儀。作法。礼儀。）です。

言葉（言語）がそうであるように、時代に合わせて変化していくもので、昔のものが全て正しいというものではありません。

そもそも『相手が不快な思いをしないようにする』のが一番大事な目的で、相手ありきで考えなければいけないんだと思います。

ただ、マナーについて、受け取り方は人それぞれなので仕方がないこともあります。マナーといっても、基本はいたってシンプルです。

とにかく相手に不快感を与えないこと。

本当のマナーとは、常識とされている行動と違っていても、その時々で相手の立場に立った行動を行うことだと理解していますが、自分本位な考えで行動している時点で、すでにマナー違反なんでしょうね。

失敗も多々あると思いますが、多くの方の意見に耳を傾け、相手のことを思いやり、常日頃から快適な人間関係について考え続ける事が本当の意味でのマナーにつながっていくのかもしれないね。

繰り返しになりますが、相手が不快な思いをしないかどうか、これが唯一の判断基準です。

これに尽きます！

人間関係と同じですが、「自分がされてイヤなことは相手にもしない」ということなんですよ。

内田樹が「疲れすぎて眠れぬ夜のために (角川文庫)」の中で「コミュニケーションは贈与である」と言っていました。

この本の中で知ったことがありますので、紹介させていただきます。

小津安二郎監督の映画の登場人物は、同じことば、あるいは無意味なことばのやりとりをたくさんするそうです。

例えば・・・。

「ああ、いいお天気ですね。」

「ほんと、いいお天気。」

(中略)

「ああ、あの雲、おもしろい形ですね。」

「ああ、ほんとにおもしろい形。」

「何かに似てるな。」

「そう、何かに似てるわ」

「いいお天気ですね。」

「ほんとにいいお天気。」

どう、感じましたか？

ここには会話はないと思われませんか？

否、ここには有用な情報が特別にあるわけではありませんが、もっとも大切な会話がありますよね。

それは、内田樹によると、「コミュニケーションのほんとうの目的は「有用な情報の伝達」ではなく、メッセージの贈与と嘉納を通じて「共同体を立ち上げる」ことだという事実である。」と

のこと。

あなたのメッセージをたしかに受け取りましたよ。

という、もっとも大切なメッセージは、相手の言うことを繰り返すだけで十分に伝わるんですよ。

というか、それが最高の伝え方なのかもしれません。

こんな、ほんわかしたコミュニケーションが日常では大切なことなのかもしれませんよね。

これ以外で本書で感心したことは、他人に対して優しく接する方法のなかで、一番難しいのは「ほっといてあげる」ことだということです。

誤解しないように注意が必要なのですが、彼曰く、単に「ほうっておく」とは違って、「ほっといて『あげる』」「ほっといて『もらう』」ということばづかいから分かるように、それが敬意の応酬であることが双方にちゃんと意識されていることがポイントなんだそうです。

確かに、ときには「何もしない」ことが貴重な贈り物＝コミュニケーションになることって多いと思います。

ただし、それも「コミュニケーションが贈与である」というものごとの基本がわかっていないと、成立しないし、どちらか一方がわかっていないと、「ないものねだり」が口からついでてしまうので、要注意です。

さて、少し話が横道に逸れましたが、相手を傷つけないように考える過ぎるぐらい考えて、遠回りに型どおりの言葉しか書き込めないという場合もあると思います。

相手に本当に伝えたいことが伝わらずもどかしい思いをすることもあるでしょう。

だからといって、言いたい事を言い合うだけってのも、どうかと思います。

だから、こんな感覚が共有できるのであれば、マナーは、大切ですが、それだけにくくるのではなく、相手との関わりの中で緩められる場合は、緩めてもいいのだとも思っています。

マナーは大切ですが、相手との会話の中で新たに自分なりに相手を思いやれるように常に考えながら接していく必要があるというだけで、相手がりラックスして自由に自分の意見を楽しく発言

出来るようにコミュニケーションできればいいですね。

別に、難しい話をしようとしてる訳ではないんです。

普段、私たちが、日常で発生する問題を解決していく過程で考えている思考のプロセスを、ちょっとプチ・インテリジェンスに、まとめてみたので参考にしてくださいね。

これで、貴方も鬼に金棒ですね。

1. ポイント

(1) 思考を明確にするために、まず、やらなければならない作業は二つ。イメージをクリアにすることと、言葉を明確にすること。

(2) 言葉を曖昧なまま放置しておく、気がつかないうちに頭の中での組立があやふやになります。

(3) だから、言葉の意味は大事にしなければならいけません。

2. 問題とはどういうものですか？

問題は、

①人や立場に依存します：

同じ環境にあっても、「それは問題でない」と言う人がいます。

②受け止め方に依存します：

それが問題と同意しても、どのような問題かで見解の相違が出る場合があります。

そう、問題とは、現実と理想のギャップなんですよ。

現実とはどんなもので、こうあるべき状態とはどんなもので、そのギャップは、どの程度なものか明らかにする必要があります。

そうして問題の認識がはっきりします。

問題解決するとは、「問題についての認識（価値感）をはっきりさせ、こうあるべきという方向に向かってすっきりすること」なんですよ。

3. 次に、意思決定とは何でしょうか？

意思決定は、迷っている状態から「一つの選択肢に絞り込む」ことです。

そのためには、

①案が必要です：案がなければ決めることはできません。

②目標の合意が必要です：家族で車を買うことを決めても、思う用途が違えば決まらないでしょう。

③納得が必要です：合理的な最適案とわかっていても気に食わないことがあるでしょう。また、将来のリスクがどうかということもあります。

4. 問題をややこしくする悪いくせ、あれこれ。

(1) 先入観にとらわれる

(2) 定義を明確にせず会話や対話に入る

(3) 怒りや忙しさのあまりに原因や対策にジャンプする

(4) 自説に固執する

5. だから考える手順をしっかりとる

(1) 状況を分析してみる

1) 何が問題か

2) その問題はどうなっているか（関心事と分離）・・・事実のみ

3) その問題を解決するには具体的に何をするか

4) 何から手をつけるか

(2) 問題点を分析してみる

1) 何がどうまずいか

2) 何がおきて何がおきていないのか (I S / I S N O T)

3) 何が違うか (区別点、変化点)

4) 考えられる原因は何か

(3) 決定すべき事項を分析してみる

1) 何のために何を決めるか

2) 具体的な狙いは何か (目標)

3) 考えられる案は (M U S T と W A N T を切り分け)

4) それを行うとどんなまずいことがあるか

(4) 潜在的な問題点を分析してみる

1) いつまでに何をしたいのか

2) 考えられるリスクは

3) リスクを起きないようにするにはどうするか

4) リスクが起こったときはどうするか

この技法は、K T 法っていいです。

イメージと言葉

思考を明確にするために、まず、やらなければならない作業は二つ。

イメージをクリアにすることと、言葉を明確にすることです。

ものごとを考えるとき、頭の中では誰でも言葉を用いて考えを整理していますよね。

例えば好きな人を想うとき、どんな言葉を思い浮かべますか？

「ほのかに想う」

「ときめく」

「見初める」

「好感を抱く」

「陰ながら慕う」

「想いを寄せる」

「好き」

「惚れる」

「一目惚れ」

「べた惚れ」

「愛している」

「恋している」

「片思い」

「横恋慕」

「相思相愛」

「恋い焦がれる」

「身を焦がす」

「恋煩い」

「初恋」

「老いらくの恋」

「うたかたの恋」

など、様々な言葉で思考や考えをいったん整理して、そこから再び思考や考えを進めていますよね。

そう、言葉を曖昧なまま放置しておく、気がつかないうちに頭の中での組立があやふやになってしまいます。

だからこそ、言葉の意味は大事にしなければならないんですよね。

これらの中で「好き」って言葉しか持ち合わせていなかったとしたら、何か寂しい感じがしませんか？

人間は、その言葉を大きく超えて考えたり感じたりすることはできないんですよね。

もっと、国語の勉強しないと、ちゃんとしたコミュニケーションもままならないのかも。

6つのストレス軽減法

ストレスは、原因も状況も一人ひとり違います。

自分に合った軽減法を知っておけば、気分が落ち込みそうなときにもサッと対処して、泥沼にはまってしまう前にそこから抜け出すことができますよね。

で、そんな頑張っている人に心を軽くするヒントをご紹介します。

それは、みなさんも良くご存じの6つのストレス軽減法なんですね。

【Sports】

スポーツをふだんから生活習慣として取り込めば、健康にもプラスになります。

【Travel】

旅行すると、日常から解放され、ささいな悩みを一時的に忘れることができます。

【Recreation】

レクリエーションは、映画でも読書でも、その人が楽しい気分になるものなら、なんでもいいと思います。

【Eat】

食べることは、癒しにつながります。

【Smile】

笑って大きな呼吸をすることで、新鮮な空気が体内に入り、気持ちもフレッシュになります。

【Sleep】

ムシャクシャしたときは、寝ることで、いやなことから一時回避します。

スポーツを楽しむ、時には旅行を楽しむ、趣味をいろいろもつ、味わって食べる、笑うことを心

がける、気分よく眠る・・・等々。

このようなことが習慣になれば、自然にストレスケアができるのでしょうかねえ～

ストレス対策で大事なものは、早期発見・早期対処だと思います。

ストレスがたまらないうちに対処できるようになればいいのでしょうか。

そうだ、既に気づかれた方もいらっしゃるかもしれませんが、上の六つの英語の頭文字を繋げると“STRESS”の文字が出来上がります。

この言葉でいつも心に留めておき、早期発見・早期対処に役立てて下さい、ねっ？

伝える技術

何かを伝えるのって、難しいですね。

何かを行うためには、技術や能力が必要なと同じように、何かを伝えるにも技術が必要です。

そうそう、伝え方にも技術があるんですよ！

ここで大事なのは、次の注意点を意識して伝えることなんですね。

ひとつは話の目的を、次の三点にしっかり絞ることです。

(1) 説得したいのか

(2) 楽しませたいのか

(3) なにかを知らせたいのか

その上でポイントは一行に絞ること。

ダクダ言わないことです。

でも、技術や能力は、学んだことを、やはり、実践で積み重ねることによって、身につけていかなければいけないんでしょうけどね。

まとめると、人に何かを伝えるためには、その目的やポイントを絞って、わかりやすく伝えようと心がけることが大事なんでしょうね。

あまり余計なことは言わないほうがいいのか？

「口は災いの元」って言うから……。

自分の夢は何かをつかむ

“ビジョン（夢）”というものは、言うまでもなく、上は国家から、下はわたしたち一人ひとりに至るまで持たねばならない大事なものですよね。

ここで、あえて「持たねばならぬ」と大上段に構えたのは、そこには私なりの思いがatterていることです。

「夢なきところに、目標はあり得ない。」って思いませんか？

時折、もう「夢なんて持ってないよ」という方を見かけます。

きっと、シャイな方なのでしょうね。

また、謙遜されているのかもしれませんが。

もし、「夢」という言葉が大げさすぎると感じられたなら！

どうでしょう「これが、うまくいったらいいな」というフレーズに置き換えてみては？

そんな「できたらいいな」を、“マイビジョン”と軽く呼んでみては如何でしょうか？

きっとみなさんも“マイビジョン”を持っている方だと思います。

せっかくの「夢」です。

ぜひ、実現するようにしましょう、ねっ？

そのためには、学生時代の勉強がそうであったように、仕事でも趣味もまたしかり！

計画を立てて実行に移すことが肝心ですよ。

計画を立てることの意義は、いまさら言うまでもないと思います。

まずは「夢」ありきですよ！

ただ、それを単なる「白昼夢」で終わらせるのか、それとも一つひとつ実現に向けて実行に移す

のか。

それはすべて、「あなた」次第ですからね。

パーソナル・バリュー

“マイビジョン”を追求するのであれば、前もってわたしについてハッキリと認識する必要があります。

そのためには、まず自分自身の価値観、つまり“パーソナル・バリュー”を見つめ直すことが必要となります。

この“パーソナル・バリュー”とは、簡単に言えば、「自分にとって大切に、かけがえのないもの。」という意味なんですよ。

それを確認するために、例えば、こんな手順を踏んでみることをお勧めします！

まず、自分の心の中を、次のような四つの窓と、そこに属す16の言葉を通じて覗いてみます。

ちょっと、ジョハリの窓に似ているかも。

それは、具体的には次のようなものです。

(あなたに結果をもたらす言葉の窓)

(1) 達成感・名声

(2) 認知

(3) 経済的安定

(4) 富

(あなたを奮いたたせてくれる言葉の窓)

(5) 出世

(6) 冒険・競争

(7) パワー

(8) 自尊心・忠誠心

(愛と友情にあふれた言葉の窓)

(9) 愛情・家族のしあわせ

(10) 自由・喜び

(11) 健康

(12) 友情・誠実・他人への援助

(あなたの心に呼びかける言葉の窓)

(13) 協調・秩序

(14) 精神的調和・宗教心

(15) 知恵・創造性・能力開発

(16) 責任

これらの四つの窓と、そこにある16の言葉を通じて、あなたにとって大切にかけがえのないものを探し出し、選び取っていきます。

ただし、あなたにとって大切なバリューを選んでいく際には、一つ注意しなければいけないことがあります。

それは、よく間違ってしまう事なのですが、手段と目的を混同しないことです。

ここで選ぶのは、あくまでも自分が最終目的として獲得したいと思っている大切なものです。

例えば、経済的安定は自分にとって大事なことだと考えた人がいると仮定します。

なぜなら、これがなくては他人への援助どころか、自分の大切な人のしあわせも実現することができないからです。

でも「分かりきっていることなのに」と思いながらこの経済的安定を選んでしまっていないでしょうか？

しかし、もし、あなたにとって大切な人の幸せこそがいちばん大切だとするならば、それを実現するための経済的安定というものは、あくまでも手段であって目的として獲得したい価値とは言えないからなんですね。

みなさんも、自分の“パーソナル・バリュー”を見つめ直してみれば、如何でしょうか？

捨てることができないモノとは何かを知る

自分にとって大切なものを改めて考えてみると、普段、漠然と思っていた価値が、思いのほか曖昧なものだったことに気づきませんか？

これは、今の日本の状況にもよく当てはまります。

これだけ豊かな時代になった今、なにも上に行くばかりが幸せではないと思うのですが、どうでしょうか？

右肩上がりの時代には、みんな、曖昧な価値を漠然と定めて進んでいっても、まあそこそこなんとかなったのです。

でも、今日のような状況では、それぞれのわたしがハッキリと価値を見極めて、それぞれに進んでいくしかない時代に入りました。

「いまさら自分のパーソナル・バリューを確認するなんて…。」と思われる方も多いかもかもしれませんけど。

でも、騙されたと思って一度やってみてください、ねっ？

普段は考えていないことを、改めて考えるきっかけになるはずです。

あるいは、漠然と考えていたことを整理することができるかもしれませんから。

パーソナル・バリューを見直しておくことは、自分自身が変化を求めようとするときに特に重要です。

なぜならば、そういうときこそ、自分にとっていちばん大切なものを見失ってしまいがちだからです。

そうしてみると、自分にとって絶対に捨て去ることができないモノがあることに自然と気がつきます。

それは大事な恋人かもしれませんし、家族かもしれません。

自尊心かもしれませんし、また何よりも大切なのは見栄、肩書きや社会的地位かもしれません。

“パーソナル・バリュー”として挙げられたものの中で、決して捨てることができないいちばん大切なバリューは何か？

いずれにしても、これだけは守りたいというモノが分かれば、反対にそれらを「捨てずに済む方法」や、より「大切にする方法」を見つけることができます。

それらをキチンと分かっているからこそ、手に入れることや守ることができるんですよね！

ABCDE法

仕事していると、どうしても先に進めなくなってしまうときがあります。

例えば、トラブルが起きたときとか、失敗したときとか、そういったケースのとき。

ここでいつまでも悩んでいたり、ヘコんでいたりしたのでは、仕事はなかなか先に進みません。

そんな状況を変える方法をご紹介します！

アメリカのアルバート・エリスという心理学者は、このようなマイナスの状況を5段階に分け、論理的に突破していく方法を提唱しています。

①Adversity（逆境）；自分がおかした失敗を事件としてありのままに記述する。

②Belief（思い込み）；失敗の原因だと思うことを書く。

③Consequence（結果）；その結果に対する自分の感情を記述する。

④Disputing（論破）；Belief（思い込み）を論破してみる。そうすればConsequence（結果）も変わる。

⑤Effective（元気回復効果）；前向きに転換していく。

称して、ABCDE法となります。

弱い自分を成長した自分で論破していくというのは、ディベート方式で極めて面白いアメリカ人的な発想ですね。

アメリカのシリコンバレーでは、この方法ですぐ仕事を再開するビジネスマンが多いそうですよ！

要は切り替え！

それがすべてのマイナス感情を活発に変えていく方法のひとつだったんですね。

愉しむ工夫と努力

毎日、誰にでもやるべきことがたくさんあると思います。

どうせやるのなら、好きになり、楽しめたほうがいいのですが…。

なかなか、思うようにならないことも多いですね。

それが一日の中で長時間やることなら、楽しめたやりたい。

特に、仕事であればね！

でも、好き嫌いは感情の問題かもしれませんが、好きになる努力も可能だと思います。

いい所を探してみる。

その良さがわかれば、それだけ好きになるはず。

知る努力を怠らないように気をつける。

その事を知れば知るほど好きになってくるはず。

時間と労力をかける。

手間ヒマをかけた分、愛着や親しみ・思いいれがどんどん湧いてくるよね。

上達の努力・研鑽を惜しまない。

うまくできるようになれば、どんどん面白くなってくるよね。

どうせやるのなら、イヤイヤやるよりも、少しでも楽しめたほうがいいでしょ！

愉しむ工夫と努力をすることが、その事を好きになり、愉しみ、気分よく過ごせることにもなります。

自分がやりたいことをするのではなく、それ以外の自分がやるべきことを好きになることが、愉しむ秘訣かもしれませんね。

セレンディピティ (serendipity)

セレンディピティ (serendipity) というのは、偶然の幸運に出会う能力のこと。

広辞苑によると、セレンディピティとは、お伽話「セレンディップ (セイロン) の三王子」の主人公が持っていたところから、思わぬものを偶然に発見する能力、幸運を招きよせる力とあります。

セレンディピティという造語の元になったのは、『セレンディップの3人の王子』という童話でした。

セレンディップは、いまのスリランカを指す造語です。

この童話で、3人の王子たちは、旅をする中で、自分たちが求めていたものではないものに出会います。

そのような偶然の出会いが、結果として王子たちに幸運をもたらしました。

そのような偶然の幸運に出会う能力を、ウォルポールはセレンディピティと名づけたのです。

王子たちは、いうなれば、Aというものを探し求めている旅の途中で、全く異なるBに出会い、その結果幸福をつかんでしまったわけです。

まず、第1に、「果報は寝て待て」ではなく、とにかく何か具体的な行動を起こすことが肝心です。

3人の王子は何かを求めて旅に出ました。

もし、何も求めず、また旅にも出ないでじっとしていたら、予想外のものに出会うこともなかった。

第2に、王子たちは、偶然の出会いがあったときに、まずその出会い自体に気づくことができました。

そのような「気づき」は、自分の外で起こっていることや自分が心の中で感じていることに対する注意深い観察力があって、はじめて可能になります。

観察は、自分の体験から学ぶプロセスの出発点なのですね。

第3に、王子たちは、意外なものとの出会いに際して、自分がそれまでに抱いていた「このようなものが欲しい」という仮説にこだわらずに、素直にその意外なものを受け入れることができました。

脳の中にすでにある仮説をダイナミックに修正し、それを自己の中に受容することができてこそ、私たちは体験からの学習を完成させることができるのですね。

まとめると、

1. 行動する
2. 気づく
3. 受け入れる

という3つの要素がセレンディピティを高める上でのポイントになりそうです。

上記のように、

1. ある目的を持って行動を起こしたのに、
2. 想定外の現実にはひるみつつも、意外な出会いに気づき、
3. 「これもけっこういいじゃん！」と受け入れる

ということは頻繁に経験しているものですね。

偶然をとらえて幸運に変える力、セレンディピティを身につけて下さいね！

かなり効果の高いと思われる！？本の読み方について・・・

今日は、“本の読み方”、つまり本から何かを学びたと思って読む場合についてお話ししてみたいと思います。

知識や技術の習得にあたって、本はとても便利ですよ！

そしてどうせ読むのなら、いい本を読むことが大切ですが、同時にいかに学ぶかが重要になります。

ですので、以下に、かなり効果の高いと思われる！？本の読み方について紹介したいと思います。

ポイントを3点に絞って、超シンプルにお伝えしますから、リラックスして読んでくださいね。

1. まずは、普通に楽しんで読む、メモしながら読む、赤線を引く・・・。

まあ～基本ですよ。

誰でもやってることです。

しかし、次の2つの視点を持つことで、得られるものが格段に大きく増えていきますよ！

2. その本の内容を誰かに伝えることを前提に読む。

例えば、友達でもご家族でも誰でもいいのですが、誰かに感想を伝えたり、意見発表するような気持ちで意識を持って読んでみると、モノの見方、感じ方が変わります。

3. 自分ならどう書くか、という意識を持って読む。

どんなに売れている本であれ、文章に正解はありません。

いろんなパターンに展開可能なはずですよ。

自分ならこう書く、こんな切り口が考えられる、みたいなことを考えながら読むと、学びや気づきが大きくなります。

そして、軽〜く分析なんどをしてみるのも効果的だと思いますよ。

とても気に入った本、あるいはイヤな本があったら、少し分析してみると面白いかもしれません。

文字の大きさ、行間の広さ、余白、イラスト、紙質・・・。

そんなところにも編集者の想いや工夫がたくさん詰まっているはずですから。

たった、これだけのことですが、メチャメチャ読んだ後の読後感が変わると思います。

変わらなかったのなら、それは、自分に合わなかったのだと諦めて、別の方法をみつければいいからあまり、気にしないで下さいね！

まあ〜ダメされたと思って、やってみてください。

もちろん、ダメすつもりはありませんけどね。

また、複数の視点をもって、1回じっくり読むのもいいでしょうし、好きな章だけ虫食いにして、じっくり精読するのもよいし、すごく良いな、と思った本なら、視点を変えて数回（3回くらいかな？）読んでみるのもアリかと思います。

きっと、たくさんの気づきがあると思いますよ〜！

では、良い読書の秋を満喫して下さいね。

前提条件

上手くいかなかったとか失敗したという経験は誰にでもあります。

その場合、後になって冷静に分析すると、成功に導くための諸処の前提条件がいくつか欠落していることがあるのに気付きます。

例えば、最近の経済学には、恐ろしいほどの高等数学の世界が必要であり、数学の素養、つまり、前提条件が20ほどの式を、知っているかどうかで、できるできないの差が出てきます。

ただ、そのとき、前提条件のわずか一つでも変化すると、答がまるで違うものになってしまうんだということを学べると思います。

さほどの努力もなく、上手くいった場合も、冷静に考えてみると、この前提条件を偶然にもクリアしていることがわかります。

成功した場合でも、失敗した場合でも、前提条件のチェックを必ずしておき、次の機会に活かすことが肝要ですよ。

仕事の話で言えば、こんなケースもあります。

プロジェクトが進み、進行途中で、チェックミスを発見したが期日に間に合いそうもない……。

こんな場合は、プロジェクトに致命的な欠陥を及ぼすチェックミスであれば、徹夜しても修正しなければなりません。ほとんどの人が気付かず、通常の機能には差し支えない場合は、完成期日を優先するとともに、次の機会にはミスの起こらないように、チェックミスを脳みそのデータベースに擦り込ませておきます。

必要なチェック項目のデータベースを整えることで、事前のチェックがスムーズに行われるとともに、犯しやすいミスの傾向も把握できるようになってきますよ！

人間、凡ミスはつきものです。

その凡ミスを少しでも退治するために、幅広い知識も必要なのですが、そこには、『想像力は知識よりもっと大切である。』と、かのアインシュタインも言っていたように、心眼も必要なんでしょうねえ～

システムの思考力

システムの思考力とは、言い換えると、物事を効率的に進めるために体系だてて考える力です。

さて、どんな考え方なんでしょうか？

1. 楽観性と慎重性

何らかの問題に遭遇したときに、「どうにかなるだろう」と楽観的に考えると同時に、必要があれば、「どうにかしなければならない」と考えてみる。

また、リスクが生じる場合も同様に、リスクを覚悟して物事を行う。

しかし、そのリスクを最小限にするためにはどうすればいいのか、慎重にきちんと考える傾向を身につけることがポイントです。

自分の力でやることはやり尽くしてしまっているのならば、悩んでもしょうがないしね。

同様に、リスクを最小限にするためのすべての手段を講じていると納得できれば、結果は運に任せるくらいの余裕がほしいものです。

納得感がなく、何らかの問題があれば、すべきことを一度かき出してみることが大事ですね！

2. 変化と秩序

何らかの変化を起こそうとする欲求に比べると、なるべく秩序ある生活を送りたいという欲求の方が勝ってしまう場合が多いようです。

規則や規律が何もないよりも、規則性が高く規律がしっかりしている方が落ち着いてものごとを考えることができるようになります。

個人も仕事も組織も同じですね。

3. 多様性と一様性

必要に応じて、視野を広げるためにも、多様な考え方、価値観、ものの見方が受け入れ、時には

異分野の問題にも興味を持つことが大切ですね。

4. 未知と既知

保守的とよく言われますが、既知に対する指向が強人は、未来に関してわかっていないことを恐れて、すべてのことをわかっていたいという欲求と、わからないままにしておきたいという欲求のどちらも保っています。

どちらかと言えばわかっていたいという欲求がわからないままにしておきたいという欲求よりも強い方が、そのために予測すること、計画することを重視できます。

そのため当初、計画にこだわりを持つ場合も多く、初志貫徹できる可能性が高いんですよね。

要は、論理的に考える力を身に付けることが最も重要です。

物事をどれくらい知っているかという知識の量も大事ですが、その前に考える力がなければ知識も生かせませんよね。

前述の考え方は、その一例です。

やはり、自分なりの自分に合った考える力を身につけることが一番だと思います。

そのためには、大人であっても、いつの時代にあっても、読み、書き、計算は基本的な学力として大事なものです。

そのような基礎学力の上に、考える力、自己表現力、そして情報処理能力が育ちます。

すぐにはがれ落ちてしまうような学力ではなく、本当の学力（生きる力）を今からでも育てることが大事だと感じます。

それは新しい道を切り開き、よい結果をもたらしてくれるはず！

豊かな感性を育てながら、本当の学力を身につけてほしいですね子供も大人も…。

原因と結果

身をもって知ることがあります。

これまで考えてきたこと（原因）が、いまの環境（結果）に運んでくるんだってこと。

今、自分がこれまでに考えてきたことの結果として、自分に最もふさわしい環境を手に行っているのか？

結果のことなど考えずに、目の前の仕事を、おだやかに、楽しく行い続けるとき、正しい考えと正しい努力は必ず正しい結果を引き寄せるものであることを、身をもって知ります。

自分の現在の環境は、自分の過去の行動の積み重ねの結果として生まれているんですね。

行動は思考から生まれる。

過去の自分の考えという原因が今の環境という結果を生み出しているのであれば、ウカウカしてられないよね。

そのためには、目の前のことを、穏やかな気持ちで、楽しく行い続けていければいいですよ。

人はともすると、自分の現在の不幸の原因を、環境のせいや、人のせいや、自分のもって生まれたもののせいや、運のせいなどにしがちです。

変えようのないものが原因だと考えると、どうしようもありません。

不幸な気持ちになるだけだから…。

常に、原因は自分の考えにあると考えれば、考え方を変えればいい、ただ、それだけのこと。

でも、いつもやる気を出して進む事って出来ないよなあ～

自分なりのやる気を出す工夫も必要なんでしょうね。

例えば、以下のような工夫をしてみたりしてね！

(1) 目的意識を明確にする

(2) 目標達成の魅力を感じる

(3) 中間目標と締め切りを設定する

(4) 今できることをやる

(5) 助走して始める

(6) かけ声をかけて始める

(7) 人を利用する

(8) 愉しんでやる

(9) 集中と休憩

(10) やる価値を考える

自分で工夫してみることが大事なのだと思います。

何かを読んだり人に教えてもらったことは、一度やってみてできないと、役に立たないと考えてしまいがちなものです。

でも、本当は、そこから自分の工夫が始まるのだと思います。

いろんなものを参考やヒントにして、自分で考えて工夫することが大切なんだろうね。

自分に合うようにアレンジできるのは自分だけです。

自分なりのやる気を出す方法をいくつか身につけることができればいいかなって思います。

だって、自分なりの方法がいちばん自分には役に立つから。

そういう工夫をする習慣を身につけていくことも、今後のために役に立つと思いますよ。

生きる力と勉強する理由

過去に何度か悩んだことありませんか？

どうして勉強しなきゃいけないの？

数学が何の役に立つんだ？

英語なんて使わないのにどうして覚えなきゃいけないんだろう？

勉強をする理由は、勉強は人間になるための頭の体操だからです。

そして、教育とは、簡単に言えば人生を楽しむことが出来る力を育てること。

他の理由は全てオマケです。

そうそう、今年の漢字は、「命」でしたね。

2006年は、「命」に笑い、「命」に泣き、「命」に不安を覚えた年。

ひとつしかない命の重み、大切さを痛感した年。

では、我々は、今年の世相とともにこの「命」の漢字の持つ奥深い意味を認識して、どう役立てていけばいいのか？

そこに見え隠れするモノは、「生きる力」が足りないのではないかという疑問です。

しかし「生きる力」と言っても、どうもピンとこないかもしれませんね。

そこで「生き抜く力」と言ってみると少しは分かりやすいでしょう。

つまり、世界のどこにいても生き抜くことができる力のことを「生きる力」と言うんですね。

日本は今まで海と言葉に守られて来ました。

ですが、これからは海も言葉も守ってはくれません。

仕事と同じように、時代が進むとともに距離の壁も言葉の壁もなくなる（ボーダーレスになる）からです。

そんな時に一体何が自分を守ってくれるのでしょうか？

はっきり言えば、それは自分しかいません。

今も昔も自分を守るのは自分しかいないんです。

いつまでも親がいるわけではありません。

いつも隣に親友がいてくれるわけではありません。

いつでもどこでも一緒にいるのは自分だけなんです。

では、どうしたら自分で自分を守れるのでしょうか。

何が力になるのでしょうか。

それは自分を信じる力があるかどうかにかかっています。

自分を信じることを”自信”と言います。

では、自分に自信があるとはどういうことでしょうか。

自信があるとは、色んな価値観の中でも自分の価値観を見失わずに生きていけるということです。

誰に何と言われても自分の判断を信じて生きていけるということです。

自分が作り出した価値観・判断基準を持てる力のことを「生きる力」と呼ぶのだと思います。

そして、この力をつけるには、どうしても考える力が必要になります。

だから人は勉強するんです。

色んな考え方が出来るように勉強するんです。

間違ってはいけないよ！

頭はへんてこりんな計算をするためにあるのではありません。

頭は自分の判断基準を作るためにあるのです。

そして、これがあると人生は一気に楽しくなります。

だから「生きる力」＝「人生を楽しむことが出来る力」となるのだと思います。

このことが、教育が人生を楽しむことが出来る力を育てることと言える理由かもしれませんね。

話が変わりますが、私の好きなマンガである「ワンピース—One Piece—」がアニメで放送されていて、初期のその冒頭で次のような言葉が流れていました。

「世界が、そうだ、自由を求め選ぶべき世界が目の前に広々と横たわっている。終わらぬ夢がお前たちの導き手なら、越えてゆけ、おのが信念の旗のもとに。」

これは、まさに「自分の価値観を信じて生きる！」ということを伝えている言葉です。

そして、なぜこのアニメが私を惹きつけるのか、それは登場人物が、この言葉のように自分の判断で行動しているからです。

ルフィー、ゾロ、ナミ、ウソップ、サンジ、チョッパー、みんなが自分の判断で行動しているから面白いんですよ。

これが、今日のポイントです。

「教育とは何か？」と聞かれて、困った顔をする保護者や教師がいるそうです。

それでは教育される方はたまったもんじゃないよね。

「とにかくやれ！」では通らない。

12歳を過ぎると頭は大人と同じなんです。

大人と同じ理屈で考えることが出来るんです。

だから、誤魔化してはいけない。

大人のいい加減な言葉に子供達も誤魔化されてはいけない。

前述の教育とは、人生を楽しむことが出来る力を付けてあげてあげると言い、換えると本当にやりたいことを見つけ出すことが出来る力を付けてあげることが教育であると理解できます。

子供達は、自分が本当にやりたいことを見つけるために勉強している。

大人達も同様ですよ。

だから、勉強は自分のために一生懸命にしなければ自分が損をする。

本当にしたいことを見つける。

でも、実はコレが大変なことなんだよねえ。

残念ながら、一生かかっても見つけれない人だってたくさんいる。

ただし、見つけさえすれば人生が一気に楽しくなる。

苦勞が苦勞でなくなる。

本当にしたいことを見つけた瞬間から全てのことが、そのことを中心に回り始める。

他のことは関係なくなるし気にならなくなる。

恋愛と同じかもね。

本当に好きな人が分かれば他の人はどうでもよくなって、目に入らなくなるのと同じかなあ。

でも、ここで注意して欲しいことがあります。

「好きな人ができた」と「好きな人が分かった」では全く違うということ。

どうして自分があの人を好きなのかがハッキリ分かったという瞬間がありませんでしたか？

この瞬間があると人はその人を一生好きでいられるって思わない？

話を戻すと、よい教育は、よい財産になります。

人間は、学校だけでなく、社会の中でも、家庭の中でも、人やモノや自然や全ての関わり合いの中でいろんなことを学んでいます。

その経験や体験で得られた知恵や知識は、決して減ることのない素晴らしい財産になります。

しかし、間違っではいけない。

学歴が財産なのではなく、教育が財産なのです。

なぜなら、教育とは人生を楽しむことが出来る力を付けてあげることだからね。

本当にやりたいことを見つけ出すことが出来る力を付けてあげることだからです。

人類が築き上げてきた財産、それは人生を楽しむ力です。

親を含めて教育する側の人間は、この人類の財産を子ども達に伝えていくことが一つの役目なんだと思います。

人生を楽しむ力を持たない人は成人していないのです。

未発達なのですよね。

やろうと思えばたいていのことは出来る。

ただ、本当にやろうと思うには、自分のやりたいことが本当に分かっていることが必要になります。

ところが、それを見つけるのが難しい。

だって世の中には見たこともない世界がいっぱいある。

見なきゃ自分がどう反応するかも分からない。

だから、まずは学校で色んな世界を試してみるわけ。

もちろん全てを見れるわけではないけどね。

それでも、数学の世界、国語の世界、英語の世界、美術の世界など色々あるのを知ることは意義のあることだよ。

科目ってのは、色んな世界への入口なんです。

つまり学校ってのは、色んな世界を覗き見しながら頭と体の体操をするところ。

特に中学までの学習内容は運動で言うと、本番前の準備体操と同じかな？

誰にでも出来て誰にでも必要なもの。

キチンとやらないと怪我をする。

そして、準備体操を十分にしないと実力は発揮できないもんね！

つまり、今、そう言った意味において、キチンと教育を受けさせないと本当に好きなことは見つけれないって事です。

中学までの勉強に分からないなんてのはない。

絶対に分かる。

難しく分からない問題なんて一つもない。

もしもあつたらそれは勉強方法が間違ってるってこと。

だから、勉強で行き詰まったら、中学校の時に勉強した英語や数学の内容をもう一度紐解いてみると、頭の体操になって新鮮ですよ。

超楽観主義的に考えれば、人生ってねえ、好きなことばかりやって暮らせるんだよ、やろうと思えばね。

みんなもそうだよ。

誰でも出来る。

ただし、それには自分が作った自分だけの判断基準を持ってなくちゃあダメなんだ。

だから勉強って大事なんだよってことです。

自分だけの判断基準を作るには考える力があるからね。

じゃあ自分の判断基準をもたないとどうなるか？

例えばテレビゲームで「ここで1回ボタンを押す」、「ここで3回ボタンを押す」、「ここで右に曲がる」、「ここでジャンプする」と全てのことを隣の人と言う通りにゲームをしなくてはいけないとしたら、どうでしょう。

楽しいと思う？

楽しいわけがない！

でも、自分の判断基準を持っていないってのは、こういうことと一緒になんだよね。

自分で決める力がないってのはこんなにつまらないものなんだよ。

しかも、やってるのはゲームじゃなくて人生そのもの。

もしも、自分の判断基準を作ることが出来なければ、自分の人生を他人の判断で生きていくことになる。

さっきのテレビゲームみたいになる。

こんなにつまらないことはない。

私達は、好むと好まざるとに関わらず、すでに自分たち一人一人の人生を始めていて、しょうがしまいが、できようができまいが、もう自分の人生はスタートを開始している。

そのことを十分自覚していかないと、あっというまに終了しちゃうよ！

だから、なにをするにしても、どうするかは自分で決めなくてはいけない。

その時には自信と責任を持って決めて欲しいと思います。

なぜなら、自分の人生、その決断を他任せにしていいわけがないよね。

すすむべき道は、自分の希望と責任です。これが大事。

その覚悟がなく、進みたくない人は歩いてはいけない。

じっくり休むことも大切です。

進むべき道だと思うのなら、それだけの努力をしなければいけない。

努力もしないで何かを得ようとするのは、働かないのに給料をくれと言っていることと同じですね。

生き抜く力を回復させるために、もう一度、中学の勉強をやり直してみませんか？

正しい定義の仕方

定義とは、相手が知らないと思う単語や考えなどを他の言葉で言い直して、その意味をはっきりさせることです。

言い換えると、概念を定義することは、意味の曖昧さを縮減し、精密な記事とする機能があります。

そのためには、どういった概念であるかを説明するだけでなく、どう言った概念ではないのかを説明することも必要ですね。

世の中には、けっこういい加減な定義の仕方が溢れています。

私もこれまで実にいい加減な定義の仕方をしてきました。

定義とは、『コミュニケーション技術—実用的文章の書き方』によれば〈単語＝区別＋概念〉というのが、形式的な公式です。

間違えやすいのが、概念の箇所なんです。

本書の中にいくつもの例が紹介されています。

<事例1>

×・・・ビックカメラは、電気製品を販売するところである。

○・・・ビックカメラは、電気製品を販売する会社である。

ビックカメラはところではなく、会社ですね。

会社の代わりに店を使ってもいい。

<事例2>

×・・・会社とは商行為その他の営利行為を業とする目的で設立したところである。

○・・・会社とは商行為その他の営利行為を業とする目的で設立した法人である。

会社はところではないですよ。

概念として用いるのは法人が適切です。

<事例3>

△・・・ビールとは麦芽にホップを加え発酵させて作る飲み物である。

○・・・ビールとは麦芽にホップを加え発酵させて作る酒である。

上記の例はどちらも間違いではないのですが、ただし、概念として用いるには、飲み物は意味の範囲が広すぎるので、酒の方が適当なんじゃないかな。

つまり、記事はまず概念的な定義から始まり、次に記述に進むべきであると理解できますね。

書くことは考えること

書くことは考えること。

どういうことかという、書くためには考えなくてはならないということです。

実は、文章を書くという作業は、考えることがその大部分を占めています。

そう、人は考えたこと以上のことを書くことはできないんですよね。

文章を書くことが得意な人は、考えなくてもスラスラ書けてしまうと考えている人もいますが、これは明らかに間違いだと思います。

いい文章を書く人は、その裏で様々なことを多くの時間を割いて考えている。

しかも、良い文章を書く人は、ぼんやりとではなく論理的に考える能力を持っている。

ぼんやりとしか考えられなければ、ぼんやりした文章しかできあがらない。

論理的で説得力がある文章は、論理的な思考力があってのものなんですよね。

文章を書く力をつけるということは、イコール、物事を論理的に考える力をつけるということにつながっているんですね。

「悩むな、考えろ！」とはよくいわれる言葉です。

悩むとはぼんやりと考えること。

「悩むな、考えろ！」とは「ぼんやりと考えるな、論理的に考えろ！」と言い換えられます。

論理的に考えようとするなら文章を書いてみればいいと思いませんか？

良い文章が書けないのであれば、それは論理的に考えていないことになる。

そう、つまり文章を書くことは、自分の考えを形にすること。

その形になったものについてまた考える。

そしてまた書く。

その繰り返しをすることによって文章がよりよいものになってくる。

また、そうしていくうちに自分の考えも整理され、それからさらに良い考えも浮かんでくるとい
うわけなんですよ！

例えば、他人に読んでもらうために書く文章の場合、情報提供を目的とする記事であれば、その
文章は必要な情報を的確に伝えるための文章でなければなりません。

意見表明や評論を目的とする記事であれば、事実の正確な把握、冷静な立場での論点整理、そし
て理路整然たる意見陳述がなされなければなりません。

いずれにしても、ただ書き手が好き勝手に書いただけでは、他人に読んでもらうための文章には
なり得ません。

読んでもらうために書くためには、その準備として、まずは情報の収集、分析、整理を行い、そ
のうえで自分の意見や著述の方針を固め、そして最後に、読んでもらうための適切な作文を行わ
なければなりません。

この一連の書くための作業で、最も労力を費やすのは、考えることだと思います。

その意味で、私は書くことは考えることだと思っています。

「書く」

書かれないことは、現に起こったことであっても、まだ事実ではありません。

書くということは、考えることとイコールであるだけでなく、現実をつくり出すことでもあります。

ほとんどの人が読み書き出来るように教育されている日本では、書くことのありがたみが忘れられやすいのではないかと思います。

もう今では、かなり以前の話のように感じますが、「世界がもし100人の村だったら」には「14人は文字が読めません」とありましたね。

人間は忘れる。

現実が起こったことでもちゃんと忘れる。

そして、もし、悪意ある人が起こらなかったことにするため、記録などを消却したりしたら、歴史のとらえ方だって変わるかもしれませんよね。

書くことは、事実をつくることなんですね。

エッセーを書いたり、日記を書いたりするだけでなく、夢や目標もちゃんと書けば、それが現実近づいていくはずですよ。

ちょっと甘い考えかもしれないけど、「ああ、この時には、こんな夢をもっていたけど、まだ分かっていなかったんだなあ。」とふり返ってみる機会になるだけでも、価値があると思います。

ここで、少し注意しないといけないのは、書くことにも技術がいるってこと。

なにが言いたいかという、同じ日本語でも会話文と記述文は全然違う、ということなんです。

人に見せて理解させるための文章では、普段われわれがしゃべっている調子をそのまま文字にしても、あまりにも冗長な割には主語・主体があいまいで、内容がはっきりしません。

書き言葉では、主語・主体の省略、あるいは助詞の省略は、やりすぎると意味が通じなくなって

しまうからです。

目を海外に向けてみると、英語圏では口述ということが頻繁に行なわれます。

古くは主人が手紙を口述するのを秘書がタイプするようなことも、珍しくありませんでした。

現在でもボイスレコーダーなどのデバイスに口述を記録することに対して、ためらいを感じている様子はありませんねえ。

『Star Trek』の世界では、艦長の航行日誌はすべて口述で行なわれていたこと覚えていませんか？

もともと英語は話し言葉と書き言葉の間に、あまり明確な区別がない言語なんでしょうね。

一方、日本語はというと、主語・主体の省略ばかりではなく、語尾をはっきり言わず後は聞き手に任せるとい話し方が一般的なため、あまり口述筆記に適した言語とは言えません。

あとで文章として起こすためには、それを意識して話し方を変えなければならないので、意外と普通の会話のように書く事って難しいんです。

例えばインタビュー記事などを読むと、括弧でくくって補足語を入れてあるケースをよく目にしますが、これは、その場のしゃべりではニュアンスで意味が通じても、そのまま文章化してしまうと誤解される要素が日本語には多いからです。

話すことと書くことは、同じ日本語を扱うにしても用法が違うにもかかわらず、世の中にはエッセーの書き方教室ができたり、文章の書き方教則本が地道に人気があるという話は、聞いたことがありません。

話すのに不自由していない限り、小学校から散々作文をやってきたことで十分だと思われるようです。

幕末から明治にかけて、欧化政策の一環として言文一致体が確立して以降、口語と文語を使い分ける必要はなくなったことは、われわれとしては感謝すべきことなんだろうが…。

だがそれは決して、話し言葉がそのまま書き言葉になるという意味ではないので注意して考えを言葉にして書いていきたいものですね。

結束性のある文章を書くには？

文章とは、文と文が連なったものです。

当たり前？のこともかもしれませんが、単に文と文が機械的につながったものは文章とは言わないんですよ。

文と文が意味的な整合性を持って連続していなければならない。

文と文が意味的な整合性を持ってつながっている文章を結束性のある文章とよびます。

例えば、「おばあさんは川へ行った。芝刈りをした。」は、“バツ”となります。

この文章はつながっていないですよ。

なぜならば、私たちは川と芝刈りに意味的なつながりを感じないからです。

もしもこれを意味的なつながりを持った文章に直そうとするのならば。

間に何らかの文章を入れなければならないんですよ。

例えば、「おばあさんは川へ行った。洗濯をした。」なら“○”です（笑）

一方、この文章はつながっているからなんですよ。

川と洗濯が意味的なつながりを持っているからなんです。

川には水があり、洗濯をするには水が必要だから。

また、他の例を挙げてみると、「喫茶店に入った。花を買った。」は、“×”です。

この文章もつながっていないですよ。

なぜならば、私たちは喫茶店と花に意味的なつながりを感じないからです。

花をコーヒーに替えれば、文章になる。

「喫茶店に入った。コーヒーを飲んだ。」なら、“○”になります。

また、分かりやすい表現は、懇切ていねいな表現とは違います。

内容をかみ砕いて易しく書き表す親切心さえあれば、“分かりやすい”表現が実現できると考えては間違えます。

スピード感のない、冗長でくどい表現になり、結局、何が大切なのが伝わりにくくなってしまいます。

たとえば、機器の取扱説明書においてこうした“ていねいさ・親切心”が発揮されれば、説明書は分厚くなり、早く機器を使いたいユーザーにもどかしさを感じさせてしまうでしょ（笑）

「飛躍した説明を避ける」ことは、正しいのですが、だからと言って“懇切ていねい”すぎる解説であってはならない。

では、どうすればよいのか？

その答が文章表現のもつ“結束性”の利用にあります。

“結束性”とは、文には明示されない、文と文のあいだの見えない結びつきや整合性のことである。

われわれは、文章理解を行うに当たって、文に明示されていないことでも、さまざまな知識や約束事を動員して、行間を埋めながら読み進んでいます。

そのような知識や約束事によって支えられた結びつきが“結束性”なんですね。

「現在」形は過去・現在・未来を超越する？

ほとんどの場合、日本語の文末には動詞が来ます。

よって、どうしても単調な文章になってしまうんですね。

これは日本語の宿命なんですね。

とりわけ過去形を多用するとき、「・・・た」、「・・・た」、「・・・た」が続き、その単調さは異様なほどです。

文章によっては「まるで小学生の文章だ」と揶揄されるときもあつたりなんかして・・・。

こういう単調さを防ぐ方法として、過去形のいくつかを現在形に直してしまうというテクニックがあります。

例えば、途中で文章を読みかえして、過去形の多いところをいくつか現在形に直してみる。

これは日本語の特権で、現在形のテンスを過去形の連続の間にいきなりはめることで、文章のリズムが自由に変えられるのですね。

日本語の動詞が文章のいちばん後にくるという特質（倒置法を除く）によって、過去形のテンスが続く場合には「・・・した」、「・・・た」、「・・・た」といふ言葉があまりに連続しやすくなります。

そのために適度の現在形の挿入は必要なんですね。

不思議なことに過去形のいくつかを現在形に直しても違和感はありません。

文章を読み直して、単調さを感じる場所を現在形に直してみる。

そしてもう一回読み直す。

これを何回か繰り返してみるといいと思いますよ！

また、日本語でも英語でも、現在形・過去形のどちらでも書くことが可能です。

過去形で書くと淡々としていて、現在形で書くと、何となく含みがある感じがする気がしませんか？

過去形で書いた場合のニュアンスは、例えば「批判を受けるぞ」と言われた後に、「表明する」という決定があった、という前後関係です。

淡々と、AのあとにBが起きた、と書きます。

これを、現在形で書いた場合のニュアンスで考えてみると、前後関係だけでなく、「批判が原因で、表明することにしたんだな。こうせざるを得ないように、CはDに追い込まれたのだな。」という状況判断・分析を自然にうながすものになります。

現在形で書くことで、臨場感も高まります。

過去形で書くと、もう過ぎ去ったことで、今のことはありません。

しかし現在形で書くと、臨場感が出て、「これは大切なことなんだ」というメッセージを送ることも可能なんですよねえ。

注意して読むと、新聞の見出しが基本的に現在形で書かれるのはこのためなんですよ！

歴史年表の書き方(例：2005年4月2日 法王亡くなる)のようなので、「歴史的現在」(historical present tense)と呼ばれる用法です。

現在形の機能の一つは現在の動作を表すことです。

現在形という名称から、現在のことしか表さないと、つい感じてしまいがちですが、それ以外にも大きな用法があるんですよえ。

現在形は時制の王様で、その名前とは違い、過去・現在・未来を超越したことも表現できます。

つまり、ものごとの状況・性質・不変の真理や事実、繰り返される動作（習慣など）です。

このように、「過去・現在・未来にわたって変わらないこと」は現在形で表します。

例えば「彼は大阪出身だ」は現在形で書かれます。

彼が大阪から来ていること(大阪の出であるという状況)は、過去もそうでしたし、現在もそうですし、未来も変わりません。

このように普遍の状況を示すのは現在形です。

もっとも我々が身近に感じる、パワフルな時制である現在形を使うことで、読者はその部分を注目します。

このために、「この状況がポイントです」というメッセージとなり、自然と文章の背後関係を判断できる、ということになります。

接続語の使い方

接続語は名詞や動詞と違って事実の世界になにひとつ対応するものがないんだそうです。

人間の思考を導き、推し進めるためにのみ接続語はあるそう。

接続語の使い方を理解することが論理的な文章を書くための第一歩なんだろうねえ。

そこで、そんな接続語界隈で人気の高い、言葉と使い方をちょっと紹介しておきます！

1. 「しかし」と「ところが」の使い分け

「しかし」も「ところが」も、ともに前の文の内容から当然考えられる結果とは異なることを述べる時の用いる逆説の接続詞です。

「しかし」は、前の文から考えられる結果に反する内容を広く導けます。

一方、「ところが」は、後の文の内容が、前の文から推測される結果とは大幅に異なるときに用い、意外であるというような気持ちが含まれます。

<しかしの用例>

彼はやせている。

しかし、たいへんな大食漢である。

<ところがの用例>

集合時間はとうに過ぎている。

ところが、彼はまだ来ない。

2. 「しかし」と「ただし」の使い分け

「しかし」も「ただし」もそこで意味が転換するという点では同じ仲間です。

しかし、次のような違いがあります。

「A。しかし、B。」といった場合、主題はBです。

一方、「A。ただし、B。」といった場合、主題はAであり、Bはあくまで但し書きに過ぎません。

<1>この店の料理はうまい。

しかし、高い。

<2>この店の料理はうまい。

ただし、高い。

<1>の主張は高いところにあり、<2>の主張はうまいところにあるんですよ。

3. 「行う」は使わない!?

「行う」が乱発されている文章を見るとあれって思いませんか？

どう考えても「行う」は不要な言葉なような気がします。

にも関わらず、「行うは不要である」と書いてある本は少ないんですよええ。

動詞形がある名詞に『行う』という余計語をつけている文が多く、不要な場合がほとんどだと思えます。

例えば…。

実験を行う → 実験をする あるいは、実験する

テストを行った → テストをした あるいは、テストした

治療を行った → 治療をした あるいは、治療した

デモンストレーションを行う → デモンストレーションをした

削除を行う → 削除する

というように、書き直した方がよいですね。

4. 「たしかに」と「もちろん」の使い分け

自分の主張とは違う（逆の）ことを言って、相手との折り合いをつけることを譲歩といいます。

相手の主張Aに対して「たしかにAです。しかしBです。」と言えば、相手を立てた上で自分の主張Bを言うことができます。

「たしかに」の代わりに「もちろん」や「なるほど」を使って譲歩することもできますよね。

「たしかに」と「もちろん」は以下のように使い分けるといいと思います。

「たしかに」で譲歩するときは相手を立てており、「もちろん」で譲歩するときは常識をふまえていることとなります。

<たしかにの用例>

たしかに彼は一流のビジネスマンだ。

しかし、良き家庭人としては失格だ。

<もちろんの用例>

もちろん携帯電話の利便性は言うまでもない。

しかし、その一方で携帯電話がもたらしたマイナス面についても忘れてはいけない。

5. 「つまり」と「すなわち」の使い分け

解説を表すために使われる接続表現としては「つまり」「要約すれば」「結局」「すなわち」「言い換えれば」などが挙げられます。

これらは、要約（A>B：つまり、要約すれば、要するに、結局。）と換言（A≒B：すなわち、言い換えれば。）に分けられます。

要約（ $A \supset B$ ：つまり、要約すれば、要するに、結局。）とは、それまで述べてきたことをまとめることなんですね。

<用例>

Aは・・・と考える。

Bは・・・と考える。

AとBの違いはつまり価値観の相違だ。

要するに君は何が言いたいのか？

換言（ $A \doteq B$ ：すなわち、言い換えれば。）とは、内容的には同じことの繰り返しだが、理解を助けるために表現を変えて説明することですね。

<用例>

彼は父の弟、すなわち叔父である。

レギュラーから外れた選手達、すなわち控え組は・・・。

「つまり」という語には「結局どういことを言いたいかといえば・・・。」という感じがあり、結論を導く時に使われます。

「すなわち」は同格を意味し、単なる言い換えに過ぎないんですよ。

「AすなわちB」は「 $A \doteq B$ 」であるからして「AすなわちB」は「BすなわちA」と逆転させても意味は通じます。

6. 「ので」と「から」の使い分け

まずは、用例を紹介すると・・・。

があるので遊びに行ったのだろう。（A）

金があるから遊びに行ったのだろう。（B）

（A）の文章では、「金がある」というのは既定事実として確認し、「遊びに行ったのだろう」は推測となります。

それに対して、（B）の文章では「遊びに行った」というのが既定事実として確認し、それは「金があるからだろう」と推測しています。

両者の違いは「だろう」が何に係るかなんですね。

7. 「しかも」の使い方

「A しかも B」は、Aのある側面を強調しつつ、主張Bを付加する場合に使われます。

「彼はタバコを吸う。しかも、一日に二箱もだ。」という文章は、「彼はタバコを吸う。健康によくない。」、しかも、「彼は一日に二箱もタバコを吸う。ますます健康によくない。」ということことです。

「A。だから、C。」 しかも 「B。だからますますC。」とたたみかけるような付加の構造に対しては「しかも」という接続詞が最適ですね。

「しかも」と似た接続詞として、「そのうえ」「それに」「かつ」などがあります。

「しかも」や「そのうえ」は判断や心理を伴う場合に用いられます。

「それに」は特定の感情や判断は原則として入ってこない俗語的な表現であり、会話の中で頭の思い浮かぶままを並べる場合に使います。

「かつ」は判断や心理を伴わない客観的な事物について用いる文語的な表現です。

8. 「むしろ」の使い方

「むしろ」は、二つ以上の事柄を比較して、どちらかを選ぶ気持ちを表す語です。

しばしば、否定的な主張に肯定的な主張を付加するときに用いられます。

<用例>

ユーモアは、真面目なことを単に不真面目に扱うことではない。

むしろ、真面目なことを不真面目であるかのごとくに扱うことによって、真面目さにつきまとう暴力的・強制的な色合いを取り除くのである。

強引に解答を一つに絞る必要はない。

むしろ、多様な解答を許容し、その違いについてディスカッションすることが有益である。

<用例>

この靴は軽くて、しかも丈夫だ。

彼は大酒のみだ。

しかも酒癖が悪い。

彼は成績がいい。

その上、スポーツも万能だ。

彼女はわがままで。

その上、ケチだから始末におえない。

メモ

終わったと思った瞬間に、次になすべきことが生まれてきます。

正確に言えば、成し遂げた瞬間に、次のことに気づくセンスが身についているんだと思います。

それを無視するか、とりあえずメモしておくか、すぐに行動を起こすか、そこで生き方の道が分かるんじゃないかって気がします。

ささいなことであれば、無視してかまわないと思う。

けれど、なかには、重大なことにつながることもあるだろうなあ。

だから、メモくらいは残しておきたい。

「そう言えば・・・。」なんて後悔することがないように。

メモをして自分に不利益になるのは、犯罪や、悪いことをして、その記録が見つけれられた時くらいだからね！

そうでない限り、メモをして後悔した、なんてことはないんじゃないかな？

たとえ、それが後で利用されなかったとしても、メモを残す習慣によって膨大なメモの中からひとつでも有益なものが生まれれば、それは幸せだと思います。

だから、気づくセンスを与えられたら、メモを残す習慣、そして、それをなくさない習慣があって欲しいですね。

決して答えを教えるてはならない

考え方を教えるべきで、考えたことを教えるべきではない。

マンガ「ドラゴン桜」のドラマでも、同じような引用がありました。

魚を食べたいと思っている子供達のために、あなたがしてあげたいと思うのはどちらか？

- 1) あなた自身で魚を釣ってあげて、それを子供達に食べさせてあげる。
- 2) あなた自身では魚を釣らないが、子供達に魚の釣り方は、教えてあげる。

短期的視点で考えると、あなたが釣ってあげて、それを子供達に食べさせてあげたいと思うかもしれません。

でも、そうすることで、子供達は以下の状況になるかもしれません。

「魚は、もらえるものであって、自分で釣るものではないという考えを子供が持つ。」

「あなたは、ずっと子供達のために釣りを続けなければならない。」

「あなたの技術で釣れる魚しか、子供達は食べることができない。」

「もし、あなたがいなくなったら、子供は魚を食べられない。」

これは、魚釣りだけに限らず、すべてのモノゴトについて、教えている時に思い出すべき、教訓ではないでしょうか。

例えば、もっと分かりやすいケースで言うと。

子供に宿題が出されました。

子供は分からないと言っています。

そこで、あなたは子供が喜ぶからという理由でいきなり答えを教えるのでしょうか。

これは、さすがにしませんよね。

なぜなら、答えを自分で導き出すことが重要であるということを知っているからです。

結果が重要ではなく、その過程が重要だと知っているからです。

あなたが答え（＝あなたが考えた結果）ばかりを教えていると、教えてもらう側は、答えを待つ人になる可能性がありますし、他の答えがあることを考えようとしなくなります。

しかし、答えを導き出す考え方を教えれば、答えを探せる人になれる可能性があります。

あなたが考えもしなかった答えが出てくるかもしれません。

自分が教えている時に、答えを教えているのか考え方を教えているのかを毎回、注意してみるのが、面白いと思います。

また、相手に何かを教えてもらっている時も、この人は答えを言っているのか、それとも「考え方」を教えてくれているのか。

それもあわせて考えてみると更に面白いと思いますねえ。

自分の中に残るもの？

「教育とは、学校で習ったすべてのことを忘れてしまった後に、自分の中に残るものをいう。そして、その力を社会が直面する諸問題の解決に役立たせるべく、自ら考え行動できる人間をつくること、それが教育の目的といえよう。」とアインシュタインは言っていました。

人がものを覚えるのには、思うに2つの要素があるように思います。

1つめは、緊急性と必要性がある場合。

今、知りたい、知る必要がある、困難に直面している。

どうしたらいいのか、分からない。

どうすれば、その問題が解決できるのか。

こういった状況になっている人にその解決策を教えるのと、その状況にない人に解決策を教えるのと、どちらが吸収できるのか。

考えるまでもないと思います。

2つめは、感情が動いた場合です。

思い返していただくと分かると思いますが、今まで生きてきた中で、強烈に覚えていることってなんでしょうか？

めちゃくちゃ役に立ったこととか、めちゃくちゃ感動したこととか、めちゃくちゃ嬉しかったこととか、めちゃくちゃ悲しかったこととか、めちゃくちゃムカついたこととか、めちゃくちゃ焦ったこととか、そういったことではないでしょうか。

つまり、感情を動かすことができれば、その感情が負であれ正であれ、記憶には間違いなく残ります。

教えたことをほとんど忘れてしまうのは、この2つが欠如している可能性があります。

普段教えている時に、この2つを思い出せるよう、次の質問を覚えておくといいかもしれません。

私は今、知っていることをただ喋っているだけではないのか？

と…どっひゃ～

わかる

ものをわかるということとは、わかる、と、わからない、の境界に達するというところかもしれないね。

そこまで行くと「わかるとは何なのか？」がわかるんだけど、なかなかそこまで到達できない場合があります。

分かる・分からないの境界も面白いと思うのですが、正常・異常の境界は、もっと面白いのかも。

結局のところ、紙一重なんですよ！

私はとても正常です、と言っている人が、別の人から見れば、とてつもない異常に見えたりするわけで、そう見ている人も、また、異常に思われていることも少なくないではないかと思います。

境界とは、そもそも、微妙なのかもしれませんね。

だから、土地の境界線や国や海の境界線をめぐって、争いも起こったりするのかなって気がします。

ただ、分かる・分からないは、自分の内だけの問題なので、自分で線引きをすればいいと思うんです。

その線引きをしたところを、他人に対しては見栄を張ってごまかしたりするから、後で自分が恥をかくことになってしまいます。

見栄を張ったところまで、さらに頑張れる人なら問題はないんですけどねえ。

そして、その先は、「まだ分からない」と言えればいい。

そうなれば、「分かってる人」だとなるわけです。

何かを理解するときには、とにかく、境界まで行ってみることがポイントですね。

国語力

1. 勉強は国語がすべて

勉強はやっぱり国語の力。

本当にそう。

国語ですべてが決まる。

では、国語ができるのは、

①漢字が読める

②漢字が書ける

③文章を読める（音読が上手）

④文章の意味をつかめる

⑤文章が書ける

この5点に集約できると思います。

2. 記憶力とは国語力ほかならない

国語力がないと暗記もままならない。

ピーター・ラッセルは、「頭脳の本」の中で、以下のようなことを述べています。

「記憶を以前の記憶にぶら下がっているフックに例えることができる。つまり、新しい事柄をすでに知っている事柄とはっきり関連づけるときに、記憶は強化される。」

つまり国語力のある人は、とにかく語彙が豊富。

豊富な語彙というのはいろんな雑学を背景としていることが多いのです。

そして雑学といった単に頭の知識だけでなく、実体験が豊富なこともボキャが豊富な人の特徴です。

だからいろんな雑学そして実体験に裏打ちされた語彙というのは上記の記述にもあるように頭の中でフックの役割を果たします。

語彙が豊富であればあるほどそれと比例して引っ掛けるフックの数も多い。

だから、新しいことを頭の古い知識と結び付けてすぐに理解できる。

すぐに覚えられる。

そしてすぐには忘れない。

反対に国語ができないということは語彙が貧困ということだから頭の中で引っ掛けるフックの数も当然少ないということになります。

だからなかなか理解できないしなかなか覚えられない。

やっとこさ覚えたとしてもそのフックが弱いからすぐに外れてしまって、忘れてしまうんです。

では、どうしてすぐに外れてしまうのか？

語彙が豊富な人はフックが多いと書きましたがひとつの新しい知識をひとつの古い知識に引っ掛けているわけではありません。

いろんな多方面の知識と関連付けているのです。

つまり2重、3重のフックで新しい知識を頭の中に引っ掛けているわけです。

だから、すぐには、外れない、つまり忘れないということになります。

だから、何かを暗記するにしてもそれは、国語力があっての話。

語彙が貧困だと悲しいかな暗記することも難しくなります。

ただ暗記しようとしても、言葉の意味を知らなければ当然なかなか覚えられないし、覚えたとし

でも丸暗記になってしまい、変換が効かないことあるいは応用が利かないことになってしまいます。

ですから、言葉の意味を知らないでまたボキャが貧困な状態で暗記するということは我々が、WindowsのシリアルN oやカスタマーIDといった意味不明の数字やアルファベットの羅列を覚えるようなものなのです。

こんなもの覚えられませんよね。

覚えられないのに、無理やり覚えらされたらどうでしょう？

嫌いになってしまうのは当然ですよ。

3. 語彙の不足は、圧倒的に不利

当たり前のことかもしれませんが、言葉の意味を知らないで漢字を覚えようとするのは、前述した通り、大人がパソコンの意味不明に羅列されているカスタマーIDやパスワードを覚えるようなもの。

そんなの覚えられるわけがない。

そして応用して覚えた漢字を使えるようになるわけがないということです。

言葉を知らないという語彙の不足は、頭の中で思考する際、圧倒的に不利な状況となってしまいます。

4. 日本語が分からないから勉強が分からない

例えば、勉強が分からないと言っている子供たちが置かれている状況は、日本語がどれだけ理解されているかで、違ってきます。

分かっているようで分かっていないのが、実は、日本語なんですよ。

5. 豊富な語彙は絶対的なアドバンテージである

日本語を知らないと言語はもちろんのこと色々な面で理解不足に陥ってしまいます。

そう、程度の差こそあれ、分かったつもり病に罹ってしまいます。

6. 国語力を身につける3つの方法

では、理解力をアップするのに不可欠な国語力はどうすれば身につくのでしょうか？

国語力アップの方法は3つ

①文を読むこと（これは、読書しかない！！読書とは想像力であり創造力でもあります）

②文を書くこと

③会話（思考力を鍛える基本は『なぜ？』です）

この3つに尽きます。

なぜこの3つかというと、これ以外に語彙を増やす方法はないからです。

語彙が豊富であるとは次の2点が関係しています。

①たくさんの言葉を知っていること

②たくさんの言葉を使えること

では、なぜ語彙が豊富だと国語力がアップし、理解が促進できるようになるのでしょうか？

そもそも

①《理解する》

②《記憶する》

という勉強において最も基本となる作業が脳の中でどのように行なわれているのか？

このことを考えると、語彙が豊富だということがいかに有利かを理解することができるでしょう。

7. <理解する>とはジグソーパズルと同じ

<理解する>とは<頭の中にある古い知識と新しい知識を結びつけること>です。

例えて言えば、ジグソーパズルのピースとピースをあわせるようなもの。

新しい知識が人間の脳の中に入ってきたとき脳の中ではどんな作業が行なわれるのか？

その新しい知識と結びつけることのできる頭の中にある古い知識がGoogleみたいに自動検索されます。

つまり、語彙が豊富な人は頭の中に言葉や経験、知識というピースがたくさんあるので新しい知識と結びつく古い知識が検索の結果たくさんヒットする。

そして理解できる。

ところが語彙が貧弱だと結びつける言葉や経験といったピースがすごく少ないために新しい知識は結びつかないまま宙ぶらりんの状態になる。

つまり<分からない>ということ。

Googleの検索で例えると「完全に一致する結果がありませんでした」というようなものです。

だから語彙が豊富であるということ、つまり国語力があるということそして、そのために、たくさん読書をしているということがいかに仕事や勉強にとって有利かというのがよく理解していただけたかと思えます。

8. 記憶とは

理解する上で記憶力も重要です。

記憶とは分かりやすく言えば<ビデオテープ方式>。

つまり<右脳>(脳の中でイメージを司る領域)で映像を録画し<左脳>(言語を司る領域)で右脳で録画したテープにラベルを貼るという仕事を行なうということです。

また記憶とは、

①保存する

②保存した記憶を必要な時に引き出す

という2つの作業が関係しているそうです。

前述のビデオテープ方式というのは上記の①、＜保存する＞という作業をさせています。

覚えていたのに忘れてしまったというのは記憶という引き出しから、情報が紛失してしまったのではなくどこにしまったのか、分らないという状態をさせています。

部屋に例えれば、ぐちゃぐちゃの部屋から必要なものを探し出すようなものなのです。

しかし、部屋がきれいに整理整頓され引き出しごとに、ラベルが貼ってあったとしたら必要な時に探し回ることなく簡単に取り出すことができる。

いわゆる記憶力がいいといわれている人は部屋に例えればこんな感じなのでしょう。

でも、何をやるにしても大切なことがあります。

1年後は60%

3年後は40%

5年後は15%

10年後は5%

30年後は2%

50年後は0.7%

100年後は0.03%

これは何の確率だと思います？

設立された会社の存続率だそうです。

継続させるということはすごくエネルギーが必要。

というのも人間は本質的に怠慢だからです。

だから継続させることは、人間の本能に反することだといってもいい。

ちょっとほっとしますよね。

しかし、ダイエットにしても、習い事にしても、健康にしても、そして勉強も…。

続けて初めて、効果や成果が出る。

続けてはじめて楽しくなる。

だから、継続させることが自分との闘いで厳しいものとなったとしても、是非、色々な関係の中で励ましあいながら、何かを続けて欲しいと思います。

ただ、続けなければいけないと強く念じていたとしても、そして決意していたとしても、続けられるものではない。

やはり続けていく上での工夫が必要なんですよ！

理解と表現

技術者初級の時分、顧客との打ち合わせの時に、自分の話、話し方がどんなものであったか、反省するためにも、録音していました。

そして、後で聞いてみると、論点がぼやけていたり、自分でも話がくどいなあ、と思うことがありました。

それは、話している最中に、自分の説明に酔っている時や、相手の顔を見て、分かっていなそうな雰囲気を感じた時、そうなることが多かったですねえ。

話し方を知らない時は、多く説明すれば、分かってくれるだろう、と思っていたんでしょうねえ。

また、良く理解していないから、話が難しくなってしまうことって、多いように思います。

しかし、本当のところは違う場合が多いとも知っていたんですが、自分の無知を埋めるために、さらに、その無知をひけらかす事とも知らずに、言葉に言葉を重ねていただけ…。

どんな言葉を使うか、つまり難しいことをどれだけシンプルな言葉で説明できるかが重要なのに、ね。

だから、本当に賢明な人は、言葉を多くすることなく、人の理解の目を開かせることが出来るんでしょうね。

ブッタも、「多く説くからとて、そのゆえに彼が賢いのではない。」と言っていますしね。

そうなれるように、国語力を磨いていかないといけませんね。

あ！

それと、個人的には、読書ノートを、もっと、短く、簡潔に、書かなければ…（反省中）

放っておくと失敗は成長する

失敗学の権威、畑村洋太郎の言葉です。

みなさんは、世界の三大失敗をご存知でしょうか？

タコマ橋の崩壊、コメット飛行機の墜落、リバティー船の沈没です。

これらは人類に新たな課題を与え、それと向き合うことで我々はさらなる技術向上の機会を得ました。

一方日本では、JCO臨界事故、三菱自動車のリコール隠し、雪印の品質管理の怠慢など、失敗の隠匿がさらなる悲劇を引き起こしてきた過去があります。

失敗は、未知との遭遇による良い失敗と、人間の怠慢による悪い失敗の2種類に分けられます。

不可避である良い失敗から物事の新しい側面を発見し、仮想失敗体験をすることで悪い失敗を最小限に抑えることが重要です。

事故やトラブルが、ある日突然起きたと考える人がいるかもしれません。

あるいは、そのように発表されたり、報道されたりして、それを信じる人もいるかもしれない。

しかし、実際、そんなケースは少ないんですよね。

過去をふりかえれば、何かの原因や兆候が発見されます。

この事実を、他人の失敗に見出し、それを指摘するのは、いとも簡単なこと。

しかし、自分自身の失敗に関しては、なかなか認めにくいかもしれない。

私は、自分の周囲に起きた失敗や不快な出来事を目にする時に、それだけを見ないように、心がけるようにしています。

「それは、今始まったことではない。過去からあった問題の結果なのだ。」と…。

今日も明るく元気に挨拶

明るいところには人が集まります。

元気に笑顔があるかどうかです。

挨拶は相手より先に自分からすることです。

いつも明るく元気に挨拶ができる人は、見ていても気持ちよく、嬉しくなります。

自分の好きな人だけに、明るく元気に挨拶をするだけでなく、苦手な人にも。

自分の調子がいい時だけ、明るく元気に挨拶をするだけでなく、辛いときこそ。

好きな人も苦手な人もいる。

辛いときも調子がいいときもある。

常に、両者はセットです。

片方だけが続くわけではありません。

いつも、自分から明るく元気に挨拶をして、元気をあげる人になりたいですね。

言い訳をせずに

言い訳する場合には、以下の二通りに理由が考えられます。

(1) 自分を守るための言葉です

(2) できない理由を並べることです

言い訳をして、すっきりするのは、言っている本人だけです。

結果は、言い訳を何時間繰り返しても変わりません。

言い訳をするための時間とエネルギーを、改善するために使いたいものですね！

注意をされたくない、怒られたくない、恥をかきたくない・・・。

すべて失敗を経験せずに、成長することはないと思います。

「自分の〇〇〇が不足していました」と気持ちよく言えるように。

言い訳をする時間とエネルギーを次への改善のために。

工夫する

工夫するとは、答えを一つと思わないこと。

今の行動を別の行動に当てはめること。

人生には、答えが一つということはなかなかありません。

いろいろな個人がいたり、組織があります。

それぞれに、工夫する必要があります。

普段から、一つ一つの行為に対して、基本サイクルを実行し、蓄積していくことです。

つまり、一つの行動を蓄積して終わりではなく、別の行動にも当てはめていくことです。

そうすることで、引き出しがたくさん増えてきます。

自分の考えに固執し、ひとつの答えだけしかない人は、コミュニケーション能力といった重要な要素で、大きく出遅れます。

実際に、工夫がない人ほど、自分のやり方にこだわり、客観的に見て問題があると指摘をすると、感情のスパイラルになります。

時には、まわりに悲壮感を漂わせます。

そうならないように。

「これでだめなら、これでどうだ？」というあきらめない気持ちと、基本のサイクルを実行している人からのアドバイスに耳を傾け、継続することで引き出しは増えていきます。

毎日、毎日、小さな工夫をしていきましょう！

アドバイスは素直に受け止める

アドバイスには、自分から求めるアドバイスと第三者からの忠告や注意といったアドバイスの2つがあります。

仕事の現場において、「〇〇がわからないから」と自分から求めるアドバイスについては、素直に耳に入りやすいですね。

しかし、自分が求めるアドバイス以外に、忠告や注意を受けるときはどうでしょうか。

注意や忠告といったアドバイスは、相手に期待をしているからできることであって、そうでなければ中々できないものです。

ここで、注意や忠告を素直に受け止めて実行する人と意地を張って、「なんで自分が?!」と拒絶する人に分かれます。

そんな時は、迷わず、素直に受け止めて実行です。

自分では、中々見えない部分を教えてくれていると感謝し実行してみることです。

注意や忠告といったアドバイスをしている人の値踏みをしているわけではありません。

実行すれば、値踏みがどうだったかもわかります。

逆に、意地になって拒絶することは、自分を振り返るチャンスにはなりません。

アドバイスをしてくれる人がいないことに気づいてからでは遅すぎます。

例えば、仕事や友人から、アドバイスをしてもらうことがどれだけ恵まれていることか、そして、どれだけの期待とチャンスを貰っているのかを忘れることはとても残念なことです。

誰にも何もアドバイスされないということは、誰にも何も期待されていないことと同じです。

アドバイスの2つ目に比重をおいて、自分を見つめなおすいい機会にしていきましょう。

具体的に

具体的に自分の考えを文章にできることが大切です。

具体的にコミュニケーションができる人は、話がまとまっていて、流れがあり、わかりやすいですね。

うまく話せる話せないは、持って生まれたものではありません。

うまく話せないときというのは、緊張したり、思いの半分も伝えられなかったり、勘違いされたりということがあります。

抽象的な話が続くと眠たくなりますね。

具体的にするためには、自分の思ったことを書くことです。

そして、書くことを集めて文章にすることです。

自分の意見がまとまっているかどうか？

それは、書けるかどうかです。

例えば、パソコンの前に座って画面を見ていることが仕事をしているように思われがちです。

パソコンに入力する文章を画面を見ながら考える時間は、あっという間に過ぎていきます。

メールが着たり、ネットサーフィンしたりしながら自分の思いを入力することは非効率であり、ある意味「体裁」と言っているのかもしれませんが。

パソコンで入力するときには、文章ができてからです。

文章を作るために、ノートを使って書くことです。

具体的にになりたい思いがありながら、パソコンの前に座って無駄な時間を過ごすことは、どんどん具体的なものから遠くなっていきます。

仕事の現場でよくある言葉です。

がんばる、もっと、などなどですね。

では、何を？

どうやって？

いつまでに？

いつも、自分以外の人に伝えるようにとすることです。

具体的なものがあつた上で、「がんばる」、「もっと」と言う言葉は威力が出ます。

抽象的な話をする人に限って、質問をすると答えられません。

中には、「私は、これだけががんばっているのに。」と感情的になってしまう人もいます。

理由は簡単です。

自分の意見が具体的に話せないからです。

具体的に話す、具体的に行動するためのステップアップは、自分の話、自分の行動予定を「書き」文章にしていくことです。

最初は、ノートを見ながら話しても全然問題ありません。

少しずつステップアップすればよいのですから。

抽象的な話をして、感情論になる人より、それこそ、全然比べ物になりません。

具体的であることに、カッコをつける必要はありません。

書いたのか、文章があるのか、が問題です。

まずは、自分の思いや考えを書くことです。

あきらめないこと

あきらめないことで注意したい事は、くよくよしないこと。

腹を決めることです。

仕事もそうですが、普段の生活の中でも、失敗やミスがあります。

失敗するたびにくよくよせず、真っ先に改善するための準備に入る。

すぐにあきらめることを継続すると癖になります。

何事も一回失敗するとすぐにあきらめる。

これが習慣にならないようにしないといけない。

1回のミスで、断念することが潔いとは思いません。

また、それをきっぱり言うことが勇ましいとも思いません。

何事も、短期的に得るものは、簡単です。

つまり、何事もあきらめることは簡単です。

失敗やミスに腹を決め、くよくよせずにあきらめないことで、時間はかかりますが、実力がつきます。

改善し準備するということを前提に、1回でダメなら、2回です。

2回ダメなら、3回です。

3回でダメなら4回と。

手を加えて工夫して乗り切って行きたいものですね。

見つめ直す

いま、何があり、何ができるかを具体的にすること。

何がないかより、何があるのかを具体的に考えることが大切です。

あれがないから、これがないからは、順番でいうと後です。

今あるもので、何ができるか？

これが最初です。

今を具体的にできない限り、新たなものを取り入れても、目に見える効果は出ません。

また、その時になって、「あれも、これも必要。」となってきます。

これは、個人の目標でも同じことが言えると思います。

「〇〇をしようと思ってるけど、時間がないから。」、「□□は、みんな難しいと言っていたので。」と。

何がないか、不足点ばかり上げていきます。

不足点を先に上げることは、得てして具体性に欠けます。

「今はどうなんだ？」という問いに、自分自身の言葉で、答えられるように。

一日でも、一時間でも早く、見つめ直す行動をとり、いま何があって、何ができるのか？

このためにエネルギーを使っていきたいですね！

注意

注意されて、あまり気分は良くありませんが。

言われたときにすぐに実行すること。

また、気づいたときにすぐに実行することが大切です。

今日のことを活かして、明日から注意しますでは、注意を活かせません。

ポイントは、ここです。

今日のことを活かして、明日のために、今から改善の準備をすることです。

注意を受けることは、何も悪いことではありません。

次へのチャンスです。

しかし、注意をすぐに実行しなければ、チャンスはいつまでたってもつかめません。

何回も注意を受けるのは、何回も実行するまでに間隔をあけることが大きな理由になります。

また、注意をする側も気づいたときに、すぐに、注意をしなければ、その鮮度は落ちます。

鮮度が落ちた状況で、注意をしても効き目がありません。

いずれも、注意というものは、すぐがポイントですね。

できない

できないとは、今までのやり方に固執し続けること。

結果を復習しないことです。

大切な言葉の意味の理解は、できない=していないではありません。

やりもしないのに、できないというのは、愚の骨頂です。

実行するために、「何を準備したのか、具体的に見せてください。」と自分に尋ねることが大切です。

できないという言葉は、あきらめると同じように、習慣にとてなりやすい言葉です。

水をさす時間、さされていることを気にする時間はとても無駄です。

その時間の、ほんの10分でも、ペンを握り、ノートに、できるための準備に入ることが、次へのステップにつながります。

できないことは何もないという極論ではありません。

できないことに直面したときに、それにトライせず、何もしないことは、それこそ、何も生まれないということです。

大切な時間とエネルギーを使って、日々仕事や生活をしているのであれば、ほんのひとつのことでも、次へ活かすための材料にすることが大切だと思います。

「できない」、「無理だ」と言うからには、その逆も含め具体性がないと説得力がありません。

一つ一つの事柄を具体化していくことで、自分がよく見えてくると思います。

チャンス

チャンスは、常に準備をしておかないとつかめないものです。

待たすことができないもの。

日々の生活の中にも、仕事の現場にも、成長するチャンスがありますよね。

このチャンスを掴むかどうか？

次のステップへの大きな機会です。

私自身、チャンスを逃し、苦い思いをすることがありました。

チャンスが到来したときに、つかめないのはなぜか？

それは、日頃の準備不足に尽きます。

いつチャンスが来ても応えられるように、準備をする。

逆に言うと、準備をしないということは、チャンスを逃すことになります。

せっかくのチャンスが来たときに、「待ってください」ではチャンスは逃げます。

「チャンスさえくれば」、「チャンスさえ与えてくれれば」と思い、準備を怠れば、チャンスはやってこないと思います。

準備を徹底すればチャンスをものにできると意識を持ち継続することが大切だと思います。

チャンスの神様に後ろ髪は、ないことを肝に銘じておかないといけませんね。

一夜漬け

試験前の悪あがきを思い出してしまう人も多いと思いますが、その時々で問題を解決することとも言えます。

言い換えると、継続しないこと。

毎日の生活や仕事の現場では、小さい問題がたくさん起こります。

よく振り返ってみると、まったく新しい問題が頻繁に起きることはありません。

原因は、一夜漬けです。

その時々の問題とは、解決して終わりではありません。

問題とは、解決した後に、学習しなければゴールではありません。

「〇〇という問題は、□□をすることで解決した。」というノウハウを、学習しなければいけません。

問題における学習とは、ノウハウを理解することから始まります。

それを、ちゃんと復習して、頭の中にインストールしていく必要があります。

どれだけ長い時間をかけて会話したとしても、一夜漬けではどれも意味を持たず、機能しません。

受験や資格試験のテストのような、〇〇は□□であるは、勉強です。

「この問題を解決した」ではなく、「この問題を解決し、そのノウハウは〇〇なので学習しよう。」です。

一夜漬けの習慣から継続して学習する習慣へ変わることが大切ですね。

忙しい

忙しい時ほど工夫し成長できる機会です。

実は、恵まれているんです。

毎日の生活の中でも仕事の現場でも、「時間がないから」、「余裕を持って」という言葉が落ちています。

私たちは、ついつい「忙しい」＝「時間がない」と考えてしまうことがよくありますね。

時間がないということに理由をつけて終わりがちです。

忙しいときこそ、時間内で用事や仕事ができるように無駄を省き、工夫することが大切です。

この工夫することの連続が成長につながると思います。

時間があるときほど、ムダが増えます。

時間があるから、今の問題点が解決するということではないと思います。

例えば、時間内に、問題を解決するというのが、仕事です。

忙しくない人に限って、「忙しい!」、「大変だ!」ということを行います。

忙しい人は、めったに言いません。

その時間さえも惜しいことをよく知っています。

実は、忙しいというのはとても恵まれている状況だと常々思います。

例えば組織でいうと、仕事が増えていっている。

必要とされているということです。

社員でいうと、たくさんの業務をしている。

兼務しているというのは、それだけの能力と期待があるということです。

組織も社員も工夫し成長する機会が目の前にあるということです。

忙しいを工夫して成長する機会にしていきたいものですね。

後で

先延ばしをしていませんか？

焦りを自分で作ることに繋がります。

後でではなくて、期日を決めていきましょう！

たまってきた問題や仕事や作業に対して、その瞬間は、「やろう！」と思っているのですが、それだけでは問題は解決しません。

期日を決めて、準備をし実行することで問題の解決ができてきます。

つまり、思うだけではどんどん先延ばしになっていくということになります。

また、先延ばしが増えてきたり、癖になると、焦りがでてきます。

この状態で何事に取り組んでも良い結果は生まれません。

最初に、先延ばしになったことを、「後で」と言わず、期日を決めて先にクリアしてしまうことです。

後でになる大きな原因は、「失敗するのは嫌だ、怖い。」と考えているからだと思います。

何よりも取り返しがつかないことは、失敗することを怖がり、実行せずに、誰からも注意をされずに、フォローされずに、その時になって初めて「やっておけばよかった。」と後悔することだと思います。

失敗

むむむ・・・。

避けて通ればいいのですが、避けて通れないものですね。

次へのチャンスだと、恵まれている状態だと思えばいいのですが・・・。

仕事でも日常の生活の中でも、日々、失敗があります。

失敗は、避けて通れないものです。

失敗をしたときに、次へのチャンスとしていかせられるかどうかは、大きく2つに分かれます。

1つめは、失敗の原因を「自分の準備→実行→改善」以外に探す人。

2つめは、失敗の原因を「自分の準備→実行→改善」の中で探す人。

大半の人が、1つめです。

しかし、自分を変えたいと思っている人は、2つめでないといけない。

「自分を変えたい！成長したい！」と言いながら、自分の基本的なサイクル（準備→実行→改善）を最初に見つめ直さず、大半の人が述べるような自分以外の所で原因を探るのでは、やはり大半の中でのいることになります。

大半の中で長い間いると、言葉の揚げ足を取って自分の都合の良いように当てはめていきます。

まるでパズルのように。

「失敗したっていいんだよ。次、次。」

ここだけ取るとまったくその通りですが、同じ仕事の内容で、同じようなミスをし、何度も繰り返していても次へのチャンスはきません。

前回よりも、必ず進歩するように準備をし、実行し、改善です。

また、失敗は、次へのステップというチャンスがある状態はとても恵まれています。

自分を見つめ直すことができる。

サポートを受けることができる。

基本のサイクルを学習することができる。

ですから、失敗をしたらすぐに自分の基本サイクルを見つめなおしていきましょう。

何も全てが、失敗をした人の責任であるという極論ではありません。

失敗ということを生かすのも捨てるのも自分の考え方ということです。

失敗したときに、その人となりというものがよくわかります。

最大の失敗は、うまくいったときには、自分が全てと言い感謝を忘れ、うまくいかなかったときは、自分以外の全てが原因と言い感情論になることだと思います。

最大の失敗の先には、「〇〇をしておけばよかった」という後悔が待っています。

失敗の総和が成功になると思います。

ただし、そこに基本のサイクルがあればの話です。

マンネリ

これは、意外と見逃しやすいのですが、自分で作るものです。

工夫が足りないことと同意です。

仕事の現場には、マンネリ感でいっぱいになっているスタッフがあります。

スタッフ自身にとっては、同じことが繰り返されているような気がしてマンネリ感でいっぱいになるところがありますね。

忘れてはならないのは、自分が同じことを繰り返しているようなマンネリ感であっても、顧客にとっては新鮮なことがあるということです。

例えば、説明会などを担当しているスタッフにマンネリ感があると、参加した初めて出会う人たちに共感を生むことは中々できません。

商品であっても、指導であっても、説明会であっても、初めて感動した内容を知りたいのです。

人材育成においても、初めて研修をむかえたときの自分の気持ちを棚上げして、「こんなこともできないのか・・・。」「これぐらいでいいだろう・・・。」と育成をすることは相手にとって何のメリットもありません。

マンネリ感でいっぱいになっている時は、自分を見つめ直すことです。

毎日、毎日、自分にとって同じことの繰り返しでも、工夫をすることで、相手にマンネリ感を持たせないことができます。

取引先企業でも、個人の顧客でも、特徴や好みに差異があるはずです。

そのわずかな差異を「まあ、そんなにかわらないから。」と言ってしまうとマンネリ化のスタートを切ってしまいます。

一つ一つの案件を見つめ直し、工夫し、マンネリ感をもたないように。

会う前に、話す前に、ほんの10秒です。

自分の顔を鑑で見てください。

私は、とても大切なエチケットだと思います。

連絡

連絡することの最終目的は、話をつけることです。

準備力、責任感、問題意識をうつしだすもの。

仕事の現場には、日々たくさんの連絡業務があります。

そして、「メールを返信するように伝えたんですけど」、「FAXに要件を明記して流したんですけど」、「相手が留守番電話だったので」といったことがたくさん落ちています。

相手が1回や2回の連絡で、通じないからといった連絡がありますね。

これでは、連絡したことにはなりません。

相手に通じないときは、通じない旨を相手に連絡しなければいけません。

そして、待ちの姿勢ではなくて、攻めの気持ちを持つことです。

例えば、クレームが出たときと、普段、中途半端になっている状態を比べればよくわかります。

クレームが出たときは、相手に連絡がつくまで徹底しているはずです。

メール、電話、緊急連絡先、FAXなどをフル活用して。

ここでは問題意識と責任感があつての行動ですね。

この動きから、「～したんですけど」と言った中途半端になっている連絡を見比べてみることで。

どうしても、自分自身ができる時間がないときは、あらかじめバトンタッチする人との打ち合わせでカバーできます。

「自分で連絡する時間がなかった」も連絡にはなっていません。

それであれば、その時間をあらかじめ伝えバトンタッチすることです。

この行動を左右するのは、一日のスケジュールリングの準備です。

連絡ができる人は、準備する力があり、責任感があり、問題意識を持っている人だと思います。

連絡ができる人は、組織には大きな戦力となり、信頼を集めます。

自信

自信とは、ある意味、失敗の総和なのかもしれません。

頭の中だけでは持てないもの。

仕事でも日常生活の中でも、自信を持って取り組んでいる人もいれば、自信を持って取り組めていない人もいます。

「自信を持ってやりたいけど、失敗したくない。」という言葉が落ちています。

これを訳していくと、失敗の総和が必要だけど、失敗したくないってことは、次へのチャンスだけど、次へのチャンスをほしくないと言っているのと同じことになります。

つまり、この落とし物である「自信を持ってやりたいけど、失敗したくない」という話からは、何も生まれないことを表しています。

自信は失敗を経験しなければ持てません。

また、自信は今までの実績があるから持てるものではないと思います。

実績を持ってから、どれだけ失敗したかということだと思います。

どれだけ失敗の経験を積んでいるのかということが重要です。

つまり、自信を持って物事を実行している人の姿の裏側には、たくさんの失敗があり、その失敗を次へのチャンスと考え、準備をし、実行するという意思があるんです。

マナー

言動と行動が一致することです。

敬語を使うだけでは足りないことと肝に銘じておきたいことでもあります。

マナーによくある勘違いは、言動と行動が一致していないことです。

できないことを敬語を使って言うことがマナーではありません。

仮にできないことがあれば、お詫びをし、期日をきって、行動で示すことがマナーですね。

先手

先手とは、うまくいく条件です。

先手とは、すべての事柄に当てはまるものだと思います。

中々、最初から先手の形を取るのは難しいですね。

例えば、仕事の場合、ある時点で、先手を打つために、業務を進めることです。

「打ち合わせ時間ぎりぎりに到着しているのを10分早く」、「いつも朝書いてしまっている日報を、前日の夜に。」、「いつも会議当日ぎりぎりに用意しているレジュメを、前日までに。」など、小さなことから先手を打つ習慣をつけていくことが大切です。

いきなり、全ての業務に先手を打とうとしてしまうと、そこには躊躇が生まれてしまいます。

後手に回って仕事をして終わるのではなく、その日に、無理をしてでも小さな先手を打つことが次へつながります。

後手に回って仕事に追われるスタイルを継続していても、それが習慣になっているので、先手を打つ習慣に切り替わることはありません。

また、後手になっている状態で、時間を与えても同様です。

先手を打つ習慣と小さな経験がないので、遅れていた仕事を間に合わすだけで精一杯になってしまいます。

後手に回っている人には、チャンスが来ません。

先手を打てるようになると、焦りや不安が減ってきます。

気持ちの貯金ができるようになってきます。

当たり前のように起きていた問題が減ってきます。

先手を打てるようになると、チャンスを生かすことができます。

小さな先手を積み重ねていくと大きな武器になります。

原因

原因は、事前にあるものであり、準備の中にあります。

何事も結果の良し悪しには、原因があります。

なぜ？

うまくいったのか。

うまくいかなかったのか。

常に原因は、その時ではなくて、それ以前にあると思っています。

つまり、「たまたまた間が悪かった」、「たまたま偶然に起きた」ということを原因と考えてしまうと、また同じ問題が起きます。

今日、その時に起きた問題の原因は、必ず事前にあると思うことで、自分自身の準備力に磨きがかかります。

たまたま・・・と処理するよりも、ずっと成長していくと思います。

例えば、休み明けには、会社自体が「だら～」とした雰囲気になりがちです。

その雰囲気で起きた問題の原因は、休み明けの前日に、個々の準備をする。

グループであれば事前に打ち合わせをする。

これが不足していたからだと思います。

また、問題とは悪いことだけではありません。

「原因を考えよう！」という言葉を使うときに、そのお題は、問題点ばかりになりがちです。

結果として良かったことについても、「原因を考えよう！」と事前に何がよかったのか、考えることは、とても大切なことだと思います。

原因を探るのは、問題が起きた時だけという組織の文化や個人の習慣から、「明るさや元気」、「前向きに」といったものを作り出すことはとても難しく寂しいことだと思います。

限界

限界を決めてしまうと、そこまでしか行けなくなってしまいます。

特に、長年、仕事をしていると、限界を感じる 때가 何度かあります。

一つの目標が達成して終わることはできますが、そのプロセスで学んだことを次のステップで勇気を持ってトライしてみる。

そう思うようにしています。

また、組織は、スタッフと同じように生き物です。

ゴールも顧客のニーズによって固定化されません。

走りながら修正をするときもたくさんあります。

そうやって、一つ終わり、二つ終わると、三つ目です。

「ここまでしか・・・。」と思って限界を作ってしまうと、それ以上成長できないと思っています。

限界と感じたときに、あと一歩前に進むことで自分試しができます。

成長や実力がついていくのだらうと、その繰り返しです。

届かないからこそ、目指せる。

だから、限界を自分で決めずに、しょうがないと言わずに、先入観に惑わされず、今から変えていけるように、一歩一歩上れるだけ上ろうと思います。

自分を変える

自分を変えると言うことは、今までの考え方を手放すことでもあります。

仕事の面で考えてみると、仕事を通して、自分を変えようとしている人がいます。

そのために、基本のサイクルである準備→実行→結果→改善を継続しています。

基本サイクルを継続していても、成長の度合いは、人それぞれです。

大切なことは、今までの自分の考え方に固執しないこと。

勇気を持って、自分の考え方を手放すことです。

自分を変えたいと思いながら、今までの自分の考え方を持ったままでは、うまく変える、成長することはできません。

現実には、今までの考え方を持ちながらでは、自分を変えることはできません。

新しい考えや、サポートをもらっても、今までの自分の考え方やスタイルがそれに勝ち、吸収する量が少なくなります。

つまり、自分を変える、成長することを自分自身で妨げることになります。

前述の基本サイクルをシミレーションしても、スピードや理解度が違う主たる理由は、ここにあります。

「今までの自分の考え方を手放し、基本サイクルを継続する。」

背中に今までの自分を背負いながら、新しいものを背負い前に進むのではなく、一度、カバンの中を空にすることも必要ですね。

愚痴

まあ、愚痴って、無駄なこと以外ありません。

自分を自分で下げてしまうもの。

世の中には、愚痴をこぼす人。

愚痴をこぼさない人がいます。

自分がうまくいっているときは、相手にしてあげたことは忘れず、相手にしてもらったことは忘れがちです。

「〇〇に自分はこれだけ□□してやったのに・・・。」と。

自分がうまくいっていないときは、相手にしてあげたことは当然忘れません。

相手にしてもらったはずのことは、「～してもらった」とならず、「～された」と変化します。

「〇〇に自分は□□だけのことをしてきた」、「〇〇に自分は□□された・・・。」と。

与えたものに対して、それと同じだけ、または、それ以上の見返りを期待しすぎます。

「ギブ&テイクの精神で！」という言葉があります。

これは、あくまでも自分が主語であるべき言葉だと思います。

つまり、自分から与えていく。

自分から応えていくという事です。

決して、自分が与えたので、相手からも返してほしいという言葉ではないと思います。

この勘違いが、愚痴を生み、誤解を生んで、不満を増殖させていきます。

愚痴を述べている人は、冷静さを失い、感情的になります。

聞いている相手の気持ちを忘れて。

さらに、上記の意味をひまえて、「相手からの期待を求めすぎないこと」と言うと「そんな・・・冷たい」と話がずれていきます。

愚痴を述べる時間は、何の解決もしません。

悪口や嫉みといったものを生むだけです。

そして、今まで積み上げてきた信頼を自分で捨てていってしまうものだから、注意したいですね

。

スランプ

スランプに陥ってしまうと、いつもの実力が発揮できなくなります。

仕事の現場でも、毎日の生活の中でも、スランプに陥る時があります。

スランプの時に役立つものは、良かった事の蓄積です。

つまり、良かった事と問題点はセットで、常に考えるべきです。

スランプから脱出するには、まさに、日頃の良かった事を「よかった時は、どう準備をし、実行をし、結果に対して改善していたのか？」と振り返ることで。

焦らず、日頃の良かった事の蓄積を振り返りましょう。

必ずそこに基本となるものがあります。

ですから、スランプとは、蓄積ができていない人が使う言葉ではなくて、蓄積ができている人が使う言葉となります。

問題点ばかりの蓄積があると、スランプから脱出できません。

良かったときに、なぜ、うまくいったのか？

この自己チェックを普段から大切にしていきたいですね。

プロ

プロとは、仕事をしてお金をもらう人ですね。

仕事の現場には、プロ意識を持っている人。

残念ながら、プロ意識を持っていない人がいます。

上記に加えて、アルバイトだから、パートだから、経験が浅いから、役職が未だないから、と・・・。

自分のおかれてある立場やポジション、自社内の都合で決定するものではないと思います。

これが、プロ意識の最初のスタート。

忘れてはならないことは、顧客といわれる個人や取引先企業は、商品やサービスの内容に対して、一定の費用を払います。

そのサービスを提供してきた人の月給が・・・、時給が・・・、待遇が・・・、アルバイトだから・・・、入社して間もない・・・

ということは相手先には関係のないことです。

それは得てして、サービスを提供する側が言い訳として使ってしまう言葉です。

そして、感情的な側面では、どれだけつらいことがあっても、悲しいことがあっても、一定のサービスを提供するというのがプロです。

個人の喜怒哀楽によって、サービス内容が、変化するようでは、仕事に成りません。

つまりは、プロとはいえません。

常にプロ意識を持つための学習を継続し、プロ中のプロといわれる個人を目指し邁進したいと思います。

でも

「でも」は、自分で自分を後退させる言葉となります。

毎日の生活や仕事の現場には、言い訳する時の言葉のひとつとして、この「でも」という言葉がたくさん落ちています。

何かにチャレンジしようとするときに、必ず「でも・・・。」という言葉が出てきます。

心からも口からも。

先のことを考えて、「注意されたらどうしよう？」、「思ったとおりの結果が出ないとどうしよう？」、「自分は責任を負いたくない」と思い、出てしまう言葉ですね。

でも・・・といって断り続けては成長はできません。

やった結果、注意をされることもあります。

しかし、その注意は、次へのヒントとなり、財産となります。

「成長したい。でも、無理はしたくない。」

「認められたい。でも、怒られたくない。」

でも・・・が習慣になると、できないこと探しの達人になってしまいます。

でも・・・と反論することが、自分の存在を見出しているように。

でも・・・という言葉をも自分自身で禁止し、「やります！」に変えることです。

でも・・・のかわりに、やります！を継続すると、限られた条件の中で、自分自身の行動がかわってきます。

忘れず、あわてず、継続して行動することが力になっていくんですね。

積極的

積極的とは、自分から発言、行動することです。

世の中には、積極的な人、積極的でない人がいます。

「積極的でいたい！」気持ちや、積極的であることが大切であることは、皆さんが想い、知っていることですね。

ポイントは、いつもどの場面でも自分からと言いつけて下さい。

毎日、積極的である＝自分から発言する、行動するチャンスは落ちていきます。

できるか、できないか？

意味があるのか、意味がないのか？

迷ったときは、自分から前に進むことです。

毎日、それぞれの目標や夢に向かって皆々が過ごしています。

その中で、人と人が関わりあって、様々な出来事が生まれます。

積極的であることは、学習することができ、成長することができます。

大きなことやたくさんの事を欲張ってすると自分からと問いかけても最初はうまくいきません。

小さいことから、早く始めることです。

その時に、必ず、「そんなことをしたって・・・。」、「そこまで頑張らなくて・・・。」と助言と称する外野からの声が出てきます。

時には、「〇〇は変わった。」、「〇〇の方向性が・・・。」と言われることもあります。

そんな時は、怒らず、言い合わず、「ありがとう！私は（自分は）がんばるよ！」と笑顔で応えて進んで下さい。

例えば、一日10分の積極性を発揮すると、6日やれば、60分の貯金です。

30日すれば、300分の貯金です。

知っている、迷っている、わかっているの自分自身の牙城を崩すには、1日10分を馬鹿にせず、攻めて行って下さい。

朝の10分

朝の10分は、昨日立てた計画を振り返る時間にとっても有効です。

一日を気持ちよく迎えられるように、朝の10分を効率的に使いたいものですね。

当日の計画を当日の朝に立てるのではなく、前日までに立てることによって気持ちよく迎えることができます。

計画は、常に新しいものばかりではありません。

繰り返し行う業務や途中になっている業務。

それぞれに、「～時までに」「～日までに」と期日をきって書く。

例えば、卓上のカレンダーに、○をつけて、チェックしながら「何が何でも、前日までに！」と決めて取り組んでみましょう。

朝の10分で、立ててある計画を黙読するだけでなく、音読することも大切です。

朝一番、頭を回転させるには、声を出すことです。

朝の10分の貯金は、大きなリードを生みます。

表裏

表裏を考える時のポイントは、全ての行動をセットにすることです。

仕事の現場には、業務一つ一つに、表裏があります。

例えば、今も昔も書くことが大切といます。

中には、書くことで夢はかなうという人もいます。

書くこと＝具体的にすることでもありますね。

この場合の表裏は、期日を決めなければ、書くことの威力が発揮できません。

書くこと＝期日を決めてとセットにしましょう！

また、いろんなマニュアルも「～しよう！」「～すること」といった使う方のマニュアルだけでは、せっかくのマニュアルも威力を発揮できません。

この場合の表裏は、教える方のマニュアルが必要です。

そうすることで、教える人が違ってても、均等なサポートができるようになります。

こう考えていくと、いろいろなものが見えてきます。

「～をしたら、次は？」は「表をしたら、裏は？」と同じことです。

準備をしたら、次は？・・・。

行動ですね。

単語カードの表裏と思い出してイメージして下さい。

そして、毎日、一つ、「表裏」を貯金しましょう。

から、からこそ。

「から」は、隙間をうんでしまう言葉ですが、「からこそ」は、絆を深める言葉です。

普段使っている言葉、心の中で習慣になっている言葉で、考え方が変わる言葉がたくさん落ちて
います。

その中のひとつが、「～から」「～からこそ」です。

長年一緒にいるのだから、わかっているだろう。

長年、同じ仕事で経験しているから、これくらいでいいだろう。

ということは、とてももったいないことです。

「～から」、ではなくて、「～からこそ」と思い行動することが大切です。

上記に書いた文章も、長年一緒にいるからこそ、もっと分かり合おう！、長年、同じ仕事を経験
しているからこそ、基本に立ち返ろう！となります。

「～から、」には隙間が生まれ、ミスや怠慢の原因となります。

「～からこそ、」には絆が深まり、ミスや怠慢をあらかじめ防ぐことができます。

普段使っている、自分の言葉を変えていくことは、自分を変える大きなきっかけになります。

外見のイメージを変えるより、時間はかかりますが、時間がかかるからこそ、後で大きな威力を
発揮します。

一つのものから多くのものを学ぶということは、上記の文章が例です。

一つの言葉を学ぶことで、他の事に当てはめていくことです。

積み上げてきた経験や考え方をいかすためにも、経験や実績があるからではなく、経験や実績が
あるからこそと変えていきたいですね。

人と人が接し、コミュニケーションを通して、いろいろな可能性がうまれるからこそ、言葉の貯

金が大切だと思います。

答え

答えは、先回りして聞くものではなく、考え探すことです。

中には、言葉のあげあしを取って、「わからないことは、聞けといったじゃないですか？」と言ってくる人もいます。

確かに、わからないことは、聞かなければいけません。

しかし、何がわからないかを自分で考えて準備をすることは、聞く側のマナーであり、最低限の準備です。

また、「後で注意をされるのが嫌なので、できる限り聞いておこうと思って。」と内容は同じでも上手に話す人がいます。

聞くこと、聞ける状態であることをチャンスと考えることからはじめたいですね。

準備をして聞くことで注意をされることは、次のステップへの肥しになります。

考えるという行動は、肥しに自分で水をまくことと同じです。

「任せたよ」といわれるまでは、この繰り返しです。

聞くまでに自分で考えるということをせずに聞くことは、一時的なことはクリアできてもその後はありません。

同じく、丸投げで、指示待ち人間になってしまいます。

業務は任されたい。

注意をされないように。

自由に自分の思うとおりにやりたい。

とやかくいわれたくない。

評価をもっとしてほしい。

責任はとりたくない。

こういったことから、何も生まれません。

一つ一つの業務を通して、学習することが基本です。

一日して成らずです。

良さ

自分の良さを毎日、出し続けることが大切です。

良さにもいろいろありますが、明るく元気な人、正確に情報を伝授できる人、粘りのある人、人の気持ちを掴むのがうまい人・・・。

一人ひとり、その人にしか持っていない良さがあります。

その良さを、いろんな場面で出し続けましょう！

良さを出し続けることで、もっと磨かれていきます。

これは、元気と同じです。

元気を出し続けることが疲れるのではなく、元気がないことの方が疲れます。

ですから、良さを出し続けないと、その人しか持っていない良さが減ってきます。

せっかくの良さが減らないように、出し続けることで、貯金をしていきたいですね！

難しくする

難しくしてしまう時、うまくいっていない証拠（時）でもあります。

日常生活の中や仕事の中で、話を難しくする人、難しくしない人がいます。

挨拶、明るく元気にいること、準備は、心の整理からです。

実行は、躊躇せずに。

結果に対して、良いこと、問題点をあげること。

改善は小さな目標を立てて、早く始めること。

この毎日ある基本のサイクルに、一つひとつ、理屈をつけたり、理論を述べたりして難しくしないことです。

良かったときも問題点があったときもサイクルを守り、継続していくシンプルな気持ち大切です。

良いことと問題点は常にセットです。

一つひとつを難しくしようとしてしまうときは、その自分にストップをかけることです。

ほんの10分間。

さきほどの基本のサイクルを振り返り、復習しましょう！

やるべきことが見えます。

難しくしなくていいものを、難しくすることが悩みの大きな原因です。

毎日、予習・復習ですね。

そして、継続は力なりです！

わかりやすく

わかりやすくとは、他者が聞いて読んでわかる言葉で表現することです。

これには、大いに反省しないといけません。

一度、まわりを見渡してみましょう。

インターネット、携帯、メール、電話、FAX、データベース、アプリケーション・・・。

たくさんの言葉を伝える道具がありますね。

冷静に、落ち着いて振り返ると、道具を使うことの技術が上がり、言葉のわかりやすさ、言葉を伝える技術が身についていないことがあります。

道具に乗っているものは、常に言葉です。

その言葉が、わかりやすければ、道具に意味を持ちます。

道具が生きてきます。

逆に、言葉がわかりにくければ、道具が生きてきません。

メールを打てば、ソフトを使えば・・・の前に、日々、言葉の学習が必要です！

批判

批判は、何か新しく行動を起こすときについてくるものです。

「そんなことしたって、意味がないよ。」「わざわざ、そこまでしなくたって・・・。」などなど、きりがなくらい、他人から批判されるときがありますね。

当たり前のことですが、批判は恐れずに、です。

他人からの批判を恐れて、他人から批判されないように、と考えてしまうと、何も言えず、何も自分の意思でできなくなります。

また、批判を恐れて行くと、そこには、成長や自信といったものが生まれません。

決心する、腹を決める、ということと同じことだと思います。

特に、自分で決めて新しく行動を起こすときに、他人からの批判はよくあることです。

批判をすることは、とても簡単なことです。

臆することなく、その他大勢に流されることなく、自分で選択をし、自分で決めた新しい行動に集中をしてやり切りましょう。

継続していくと批判の質が変わり始めます。

批判が賛同に変わってくるときがきます。

そのときにニコっと笑えるようになりたいものですね。

評価

評価は、自分が変わり、結果を出すことで得られるものです。

評価には、自己評価、廻りからの評価などがありますね。

では、思ったより評価が低かったときの対処は、どうしたらよいのでしょうか？

こういった時は、慌てず、焦らず、今までの流れを復習することが大切です。

例えば、仕事において、上司や組織に評価を求める前に、上司や組織から求められた行動ができていたかを振り返って見ましょう！

自分の理想とする上司や職場を探すことも大切です。

しかし、もっと大切なことは、評価が得られるような自分に変わるのが先です。

この順番を間違えると、どれだけ転職を繰り返しても、同じスパイラルにはまります。

まずは、自分が変わることを。

そのために、小さなことを早く始めていくことです。

よく聞かれる言葉に「中々、自分のことをわかってくれない・・・。」と自分を評価してしまっている人がいます。

こんなことを思いながら仕事や日々過ごしても、明るく元気になるどころか、どんどん「どうせ・・・。」と意地を張って頑固になってしまいます。

また、一つひとつの業務を任せても「自分のことを、わかってくれない・・・。」と細かい自己評価を、過小評価を繰り返してしまいがちです。

こんな時は、いったんストップして、時間を作って、今までの流れを振り返りましょう。相手が自分をわかってくれないと思う前に、自分自身が相手をわかろうと行動したかを、まずは、考えるべきです。

相手に100回、1万回、わかってくれ！・・・と願うより、自分が相手をわかろうとする小さ

な行動を1回とりましょう。

相手に変わってほしいと思う前に、自分自身が変わる事です。

自分自身が変わることで、相手の行動も変わってきます。

そのために、小さな行動を早く始めていきたいものですね！

捨てる

捨てるとは、よい結果が出ない考え方やスタイルを捨てること。

自分の考え方、スタイルを固執している人もいれば、そうでない人がいます。

物事の結果には、良いことと問題点がセットです。

良いことになった、自分の行動、考え方、スタイルは要るもの、残すものです。

問題点として、うまくいかなかったときの自分の行動、考え方は、思い切って捨てましょう！

どちらも残そうとすることから非効率が生まれます。

夜遅くまでがんばった、時間をかけた...という思いが頭を駆け巡ることでしょう。

そこが問題です。

思い切って、その考え方スタイルを捨てることです。

よい結果が生まれた、考え方、スタイルは捨ててはいけません。

どちらももとうとせず、基本のサイクルを振り返りましょう！

どの時代も、どの先人も、私達も、準備→実行→結果→改善が基本のサイクルですね。

この基本のサイクルの中で、うまくいかなかったものは、貯金。

うまくいかなかったものは、言葉遣いであっても、ノートの取り方でも・・・小さいことと思わず捨てましょう！

良いものを、小さくても、貯金していく心がけが大切です！

やり抜く

やり抜くことを考えた場合、少し先をみることが大切です。

何事もやり抜く人と、途中で辞めてしまう人がいます。

まず、去年の今日と今年の今日を見比べてみましょう。

最初に、個人でできるようになったこと成長したこと。

次に、自分が選んで入った組織のできるようになったこと、成長したこと。

目の前のことばかりしか見えなくなったときは、時間を作って、何がないか・・・ばかりではなくて、何があるのかを考えてみましょう。

そして、来年の今日は、今年の今日でいいのかどうか？

個人も、今いる組織についても。

やり抜くための動機はここにあります。

振り返ってみて、来年の今日が今年の今日と違うものが見えてきたら、迷わず、やり抜くことです。

個人も、組織も、流れが変わるその時が必ず来ます。

また、振り返ってみて、何も違いがない場合は、辞める大きな動機になるでしょう。

新しい道へ進んでも、仕事をして毎日生活している限りは、物の見方、捉え方、考え方は常についてきます。

成長するのにやり抜くということはとても大切な条件だと思います。

止まる

止まってしまう時、それは、何かのせいにするのでそうになっているかもしれません。

止まっている人、成長できなかった人は、何かのせいにする発言がたくさんあります。

時間が・・・。

体調が・・・。

待遇が・・・。

精神的に・・・。

過去に～があって・・・。

などなどです。

これらのことを述べるための時間とエネルギーをたくさん使っています。

本当にたくさん使っています。

日々落ちているチャンスや与えられたチャンスをこのために、ことごとく逃しています。

何かのせいにするための話術や技術や根気やエネルギーをつけるために仕事をしているのではありません。

心の準備をする。

小さな目標を定める。

それに向けて集中して行動する。

結果には良いものと問題点がセットである。

改善は問題点だけではなく良いものを貯蓄していく。

この基本のサイクルには、何かのせいにしましょう！

そうすれば改善できます。

成長できます。

という事柄はありません。

わかりきっていることをわかっているではなく、わかりきっているからこそ、一番大切なものとして、真正面から継続することだと思います。

シンプルなものを邪魔するものは、何かのせいにし始めたときから起こります。

全てを丸く、丸くおさめるだけの行動に成長は伴いません。

進んだ人、成長した人は、個人の悩みを比べようとしません。

問題と捉え、悩みをつくる隙間を作らず改善策を立てます。

時間は、つくるもの。

体調は、自己管理するもの。

待遇は、待遇を得られるための行動を積み重ねること。

精神的には、比べるものではなく、問題は解決しないこと。

過去のことは、過去のせいにしても成長できないこと。

というようによく知った上で、集中しています。

細かく言うと、

3日

↓

1週間

↓

1ヶ月

↓

3ヶ月

何が何でも3ヶ月トライした人は、とても成長していることは、間違いないことです。

何かのせいになっている自分を棚上げせず、そうしている自分を知ることです。

たくさんの知識や理論や方法論の前に今の自分はどうかを知ることからはじめたいと思います。

自分のパターンを知り、改善したいのか、したくないのか、この心の準備をするチャンスはいくらでもあります。

自分を変えたい！

やっぱりこのままじゃだめなんだ！と思ったら、そのための変更、改善はとても良いものです。

どんどん宣言して小さなことから早くはじめていきましょう！

攻める

攻めることは、待たずに、期日を決めること。

自分から行動することです。

例えば、「○について連絡するようお願いします」を、「○について□：□□までに連絡をお願いします」のように、期日を決めることが大切です。

また、「○は早く準備ができたから安心」を、「○は早くできたからこそ、再度、チェックする。」のように、自分から再チェックすることも必要ですね。

また「○について依頼を受けたが、よくわからない」場合には、「○について、再度、連絡を取って詳細を確認する。」のように待たないことです。

・・・などなど、攻める姿勢は、仕事の達成率、仕事の精度を上げるためにとても大切な要素です。

学生時代のように時間が余ってしょうがない状況ではないはずです。

仕事を始め、社会的責任が出てくると、学生時代のように、時間が余ってしょうがないとはなりません。

日々限られた時間の中で、求められる成果を、結果として積み上げていかなければいけません。

であるからこそ、攻める気持ちを持つことが大切です。

この気持ちを持たないと仕事の一つひとつの間に「何とかなるだろう！」という隙間が出てきます。

この隙間をいかにつくらないかです。

攻める姿勢で仕事をすることで、時間がつくれます。

最初から「時間があれば・・・。」と求めるのは本末転倒です。

仕事には、期日があり、タイミングがあります。

自分の考える時間があればのペースで仕事をこなし、できたときには、期日に間に合わない、案件のタイミングを逃すことになります。

攻める気持ちを持って、常に努力を怠らないようにしていきたいものです。

自分のペースが一番能力を発揮する

せっかちな人、のんびりしている人。

それぞれのペースがあります。

のんびりしている人がせっかちのマネをしても疲れるだけです。

せっかちな人がのんびりすると、イライラするだけでしょう。

人にはそれぞれペースがあります。

勉強でも仕事でもその人のペースが一番能力を発揮できるのです。

仕事でもそうですね。

じっくり構えて仕事をするタイプとスピードをあげて短期決戦にのぞむタイプ。

私はどちらも甲乙つけがたいと思っております。

積極果敢にいけいけタイプもいい仕事をしますが、じっくり構えてやるタイプも長い目でみれば、それなりの成果を出しているのです。

ただ、その者同士がチームを組むと、破綻が起きます。

会社の組織多にしてそれが多く、空回りすることがあります。

周りのペースに引き込まれないで、いかにして自分のペースで仕事をこなしていくか、それが重要ではないでしょうか。

よくそれを悪評してマイペースな奴といいます。

しかし、私はマイペースが悪いとは思っていません。

個人の想像力が発揮できるマイペースはむしろ歓迎です。

時間はかかっても結果的に成果があがればいいと思っています。

どうも日本社会は一蓮托生、平等意識のかたまりです。

いろいろな仕事のペースがあっても私はいいのではないかと考えています。

個人の能力を尊重する時代がくるといいですね。

笑顔

笑顔がいい人はできる人が多い様に感じます。

学歴とか年齢とか経歴とかには関係なく、そんな笑顔ができる人は、どこか抜きん出る所があるように思います。

そこで、ちょっと試してみたいのが、こういうときは特に笑顔でいられるよう意識してみると言うこと。

笑顔を作れるようになったからと言ってすぐにできる人、となれるわけではないかもしれませんが、周りの人から”求められる存在”になることは間違いありません。

それに、いい笑顔ができる人には、いい人が集まってきます。

そうなることでもっと今の生活が充実したものになるでしょう。

だからみんな頑張って、めざせ、いい笑顔！！

整える

なんだかそわそわして落ち着かない。

理由がわからないけれどイライラする。

無性にむしゃくしゃする。

つい声を荒げそうになってしまう。

日常でそういうことがあるとしたら、意識して、心を落ち着けるようにしてみましよう。

怒る前に3つ数えるとはよく耳にすることですよね。

そんな風に、ちょっと間をおいてみるのも手ですね。

少し早起きして朝一番に今日はどんな笑顔で挨拶しようかそんな風に計画するのもいいですね。

むしゃくしゃして八つ当たりしそうな自分はカッコイイですか？

もし、カッコ悪いと感じるのなら、どうしたらカッコイイ自分でいられるのかを考えるのもカッコイイ自分への道ですね。

なりたくない自分、やりたくないことをやっている自分、ではなくなりたい自分、そのためにやれることをやっている自分をどうぞ考えてみてください。

毎日、ちょっとした時間にそれを考えることが心を整えることになります。

心が整っていれば、少々のことでは動じません。

周囲に動じたり惑わされたりしなければ、あなたはどんどん、なりたい自分へと変わっていくことでしょう。

さあ、心を整えていきましょう。

身体の声

普段、どれだけ身体に意識を向けているでしょうか？

身体に意識を向けるのは、どんなときですか？

ものすごく疲れたとき？

お腹が空いたとき？

眠いとき？

やけに身体が軽いとき？

身体感覚には、頭で理解できる言語、概念を含みながらそれ以上の深い感覚があります。

まだ言葉のおぼつかない小さい子供を思ってみてください。

あの子たちも、言葉はまだ上手に喋れなくとも、言葉にできる以上の、ずっと多くの豊かな体験をしています。

身体でどんな風を感じているのか？

その感覚は、私たちと同じか、或いは逆に、私たちよりもずっと繊細にいろんなことを感じているのかもしれませんが。

疲れたらどこでも眠ってしまう。

お腹が空いたら悲しくなってしまう。

そんな風に、身体という言葉に敏感なのではないでしょうか。

日常生活の中では、つい仕事や家事に追われ、身体に意識を向けることを忘れがちです。

でも、身体はちゃんと知っています。

あなたが頭で理解している以上のことを。

そして、気付いてほしくてあなたにサインを出しているかもしれません。

ちょっとした肩凝りだったり、生あくびが止まらなかつたり、だるさが続いていたたり、羽根のように体が軽かつたり・・・。

そんな身体の声に耳を澄ましてみませんか？

そこには、知識ではなく、あなたを生かすための智慧がつまっていると思います。

思考

すべての創造は思考からはじまります。

1. 考える
2. 言葉に出す
3. 行動する

すると、それが具体的な現実になります。

信じていないことを考えたり、言葉にだしたり、行動しないから、信頼することも大切です。

そして、結果として幸運を引き寄せるようになってきます。

何も始めないうちから、それがうまく行かない状況を考える無意味さに気付いた人は、引き寄せの意味を理解している人です。

たとえば、海外のリゾートで休暇を取るとき、乗った飛行機が墜落することばかり考えたり、リゾート地がタイフーンに襲われることばかり考えていたら、楽しめるでしょうか？

そして、こういうひとは、その人の願うことを引き寄せてしまう結果に・・・。

うまく行かないことをいくつも挙げても、何も進みません。

否定的な考えや、意識は捨てて、それを信じて行動できれば、きっと成果につながるはず。

そして、最後は感謝することが大切だと思います。

幸運を引き寄せることができたことを受容し、感謝する。

この繰り返しで、幸せの循環に入ることになります。

だれでも幸運を引き寄せることができます。

信念をもってそれを実行できるかが鍵らしいですよ。

魔法の言葉

工学博士の五日市剛氏の講演筆録小冊子「ツキを呼ぶ魔法の言葉」は、口コミだけで60万部を突破、まだまだ売れているそうです。

ますます世に広がり、その「魔法の言葉」を実践する方々も急激に増えてきたそうですね。

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」とは、

1. 嫌なことがあったら「ありがとう」。
2. いいことがあったら「感謝します」。
3. いつも前向きに「ツイてる！」と言う。

以上の3つです。

以上の3つの言葉を唱えるだけです。

以上の3つを唱えるだけで、身の回りの出来事が次第に好転してきます。

ただ私にとっては、ひとつだけなんとなく腑に落ちない事がありました。

それは、嫌なことがあった時こそ「ありがとう」と言うところです。

なぜこんな嫌な気分の時に「ありがとうと言わなければならないのか・・・?」、「とてもそんな気分になれないなあ・・・。」といった感じがしてしまうのです。

その部分は、小冊子「ツキを呼ぶ魔法の言葉」の解説にはこう記されています。

文字通り「難が有る」ときにこそ「有り難う」と言いましょうなんだとか。

不幸は重なるもの。

でも「ありがとう」と言うことで、その不幸の連鎖が断ち切られ、逆にいいことが起こるとのこと。

なるほど・・・、なるほど・・・。

魔法の言葉は・・・私たちにとって正義の味方！になってくれるはずです。

最善を尽くして生きる

V.E.フランクルという人をご存知でしょうか。

フランクルは、ナチスの強制収容所に送られ、家族の多くを失いながら生きることを諦めず、生還したウィーンの精神科医です。

そのフランクルの1946年に行われた講演をもとに出版された本に「それでも人生にイエスと言う」があります。

生きることに迷ったとき、ただ、唯一無二のあなたの人生を、最善を尽くして生きること、それを静かに教えてくれます。

「ひとりひとりの人間がかけがえなく代理不可能なのです」

「『人生それ自体がなにかであるのではなく、人生はなにかをする機会である！』」

<< 「それでも人生にイエスと言う」V.E.フランクル著 より >>

生きるということは、ある意味で義務であり、たったひとつの重大な責務なのです。

たしかに人生にはまたよろこびもありますが、そのよろこびを得ようと努めることはできません。

よろこびそのものを「欲する」ことはできません。

よろこびはおのずと湧くものなのです。

帰結が出てくるように、おのずと湧くのです。

しあわせは、決して目標ではないし、目標であってもならないし、さらに目標であることもできません。

それは結果にすぎないのです。

ものごとの考え方を180度転換することです。

その転換をしてからはもう、「私は人生にまだなにを期待できるか」と問うこととはありません。

いまではもう、「人生は私になにを期待しているか」と問うだけです。

人生のどのような仕事が私を待っているかと問うだけなのです。

私たちが「生きる意味があるか」と問うのは、はじめから誤っているのです。

つまり、私たちは、生きる意味を問うてはならないのです。

人生こそが問いを出し私たちに問いを提起しているからです。

私たちは問われている存在なのです。

生きること自体、問われていることにほかなりません。

私たちが生きていくことは答えることにほかなりません。

そしてそれは、生きていることに責任を担うことです。

なにをして暮らしているか、どんな職業についているかは結局どうでもよいことで、むしろ重要なことは、自分の持ち場、自分の活動範囲においてどれほど最善を尽くしているかだけだということです。

活動範囲の大きさは大切ではありません。

大切なのは、その活動範囲において最善を尽くしているか、生活がどれだけ「まっとう」されているかだけなのです。

各人の具体的な活動範囲内では、ひとりひとりの人間がかけがえなく代理不可能なのです。

だれもがそうです。

各人の人生が与えた仕事は、その人だけが果たすべきものであり、その人だけに求められているのです。

そして、より大きな活動範囲にほんとうにふさわしい働きができなかった人の人生は、もっと狭い範囲でもそれをほんとうに満たした人の人生にくらべるとまっとうされずに終わるのです。

うらやんでいる人が自分の人生の責任がもっと大きいことに気付かずその責任をまっとうしないなら、それよりもっとたくさんのことを行うことができるのです。

自分の活動を通じて、もっと有意義で、もっと意味に満ちた人生をおくることができるのです。

生きる意味は、自分で見つけていくものです。

私たちは、人生からそれを求められているということ。

人生の問いのコペルニクス的転換ですね。

人生は私になにを期待しているか？

泣いても笑っても、一度きりの人生です。

自分がどんな人間かを決めるのは、自分がどんな決断したかということ。

これから、どんな決断をしていくかということ。

さあ～て、みなさん、これから、どんな決断をしていきたいと思いますかねえ。

すぎるもの

「溺れるものは藁をもつかむ」ということわざがあります。

意味は、「危急な時は夢中になって、どんな小さな頼みにならぬものにも、すがり、頼るものという意。」と記されていました。

例えば、危急の時に、「ありがとう」の言葉にすぎた結果、お陰さまで今があったこともあったと思います。

よくよく考えてみるとすぎるものがあるということは、とても大切な事だと気付きました。

難があると、人は心を盗まれます。

その盗まれた心を取り戻してくれるのが、何かにすぎるといふ行為なのかもしれません。

すぎるものは人それぞれでしょうが、そのすぎるものがあるということは、また大変有り難いことなんでしょうね。

私は、これから難があった時ほど、その難の中に、それでも～でも良かったというところを見つけていきたいと思います。

褒める

周囲の人を褒めていますか？

友達のことを。

部下のことを。

お子さんのことを。

はたまた上司のことを。

どんなときに褒めていますか？

どんな風に褒めていますか？

褒めると、どんな気分ですか？

「やればできるじゃない！」

「いつもこれぐらいやってくれればねえ・・・。」

「よくやってくれたね！」

「助かったわ〜！」

「今回は残念だったけど、前よりここがずっと良くなったね。」

「結果は出てないけど、成長が見られるよね。」

このように、いろんな誉め方があると思います。

どんなときに褒められたいですか？

どんな風に褒められたいですか？

褒められると、どんな気分ですか？

「やればできるじゃない！」

今までやってなかったと思ってるってこと？

「よくやってくれたね！」

見てくれてるみたい。

「今回は残念だったけど、前よりここがずっと良くなったね。」

やれてるところをちゃんとわかってくれてるんだ・・・。

褒めるって、褒められるって、どういうことなのでしょうね。

褒めるというのは、自分に都合がいいことをしてくれたからではないですよ。

何か、相手にとっていいことがあって、自分や周囲の環境にとってもいいことがあるとき、きっと褒めたり褒められたりするんでしょう。

いいこと、というのは、目に見える結果かもしれないし、成長という見えないものかもしれません。

いずれにせよ、何か変化があったということだと言えるのではないのでしょうか。

人を、自分を褒める前に、まず観察してみましょう。

そして、そこにある変化に気付くことが大切なんですよ。

褒めたくても、褒められる部分が見当たらないこともあるかもしれません。

でも、そんなときでも、労うことはできるはず。

そこには何かしらの変化があるはずなのですから。

褒める気持ちを持てる人は、真摯に観察する目を持っている人、とも言えそうです。

気付いた変化に対して褒めたり労ったりすることで、相手は賞賛されたことだけでなく、自分の変化に気付いてくれたことから認められたいという欲求を満たすことができます。

そして、それはあなたへの好意に繋がることでもあるでしょう。

褒めたあなた自身は、相手を認めることができた自分を褒めることができ、自分自身に対して、認められたい欲求を満たすことができます。

それはあなたの自信を高め、自尊心を高めることにもなります。

人を褒めることで、相手だけでなく自分も良いことがあるんですね。

「夢」と「目標」

今年の目標が去年と同じあなた。

もしかして、夢と目標を混合していませんか？

夢とは、こうなれたらいいなという願望。

目標とは、ある状態になるために、期限や方法を具体的にイメージしてその実現にむかうもの。

・・・なんて、えらそうにすみません。

そんなこと当たり前でしょ！と思ったあなた、すばらしい！

そんなあなたに比べて私は、新年を迎えて今年の抱負でも・・・と去年を振り返ってみたときに、不意に考えてしまったのです。

この違いをじっくり考えたことがあったかな、と。

そして、結論は、「ああいう風になりたいなー」とか「いつかこうなれますように」とか、そんなことをぼんやりと思いつつも、日々の生活にかまけて、その願望については”夢”として空想しているだけの状態だったんです。

だから、全然実現しない、というか、させられない。

具体的にイメージする・・・。

その言葉で思い出したのが、京都にある、願い事がよくかなうと評判のお寺です。

そこでは、願いをひとつだけかなえてくれるというお地蔵さんがいます。

そのお地蔵さんをお願いをする前に、必ず和尚さんの講釈を聞きます。

「お地蔵さんには、自分の住所、氏名をちゃんと伝えて、何をどうしたいかということを具体的にお願いしてください。」

お話しの中で和尚さんが念を押すのがこの部分。

そうでないとお地蔵さんが迷って、あなたのところに行きそびれてしまうかもしれないから、と。

さらに、例えばスーパーマンになりたいなど、不道德だったり非現実的な願いではなく、具体的な願いをしてくださいとも注意されます。

また、お地蔵さんは一人一人のもとを歩いていくから、その願いは人によってかなうまでに時間の差はありますよ、とも。

今思うと、そのお地蔵さんへの願いごとがかなったのは、和尚さんのお話しに従って、願いをするとき自分の”夢”を、より具体的に、一種の”目標”に置き換えてイメージしていたから、というのもあるかもしれません。

要するに、願い事も目標も、具体性を持って始めて達成できるものなのです。

だから、なんとなくイメージは抱いているけれど、毎年そのまま実現されていない・・・なんていう夢がある、あなた！

お地蔵さんは人々の夢成就のため、きっと日々歩き回っています。

そんなお地蔵さんがあなたのところを通りかかったとき、きっと目にしてくれるように、いつ、だれと、どこで、どうやって、などなど、もう少し具体的に掘り下げて、その夢を紙に書いて部屋に貼っておきましょう！

紙には住所氏名を書くのも忘れないでくださいね。

さらに、うっかりお地蔵さんが通り過ぎてしまったり、忘れてしまわないように、できれば毎日1回ずつでもその紙を読み上げるとなおベストです。

ただし、相当忙しいお地蔵さんですから、願望成就までには時間がかかるかもしれません。

焦らず、急がず、じっくりと、お地蔵さんを待ちましょう。

ちなみに、そのお地蔵さんは、願い事がかなったら、また別の願い事をひとつだけすることができそうです。

私もまた、夢をひとつ持って目標達成の力を借りに行こうかな。

自分とうまくつきあえたら・・・

楽しんで、なんでも積極的に行動している自分。

グチグチと、文句たらたらな自分。

理路整然とした自分。

何がどうあっても、何もしたくない自分。

いろんな自分がいますよね。

ある場面では決まって登場する自分かもしれないし、ある時間に決まって登場する自分かもしれません。

いろんな自分が、自分の中で葛藤していたりするかもしれませんね。

例えば仕事中の理路整然とした自分と、言い訳を考えてる自分。

例えば休日にさっさと掃除しちゃうとしている自分と、怠けたい自分。

そんな、いろんな自分に名前をつけてみるのってどうでしょう？

積極的なアクティくん。

文句ばかりの（不平）たらちゃん。

怒りん坊のりんたろう。

などなど・・・。

センスのいい名前かどうかは置いておくとして。

自分の感覚にぴったりする名前をつけるんです。

どうですか？

名前をつけてみると、自分のことなのにちょっと客観視できたりしませんか？

客観視できると、いろんな感情に巻き込まれずに済みます。

文句を言いたくなってしまったときにまあ、たらちゃんが文句言おうとしてるよ～

すっごく腹が立ったときにりんたろうのヤツが腹立ててるぞ～

なんて考えるだけで、「まったく仕方ないよな～」とかって思えそうじゃありませんか？

自分とうまくつきあえたら・・・。

きっと毎日、楽しいことが増えますよね。

思い切って話してみる

なんか最近、どうも元気がでないんだよね。

楽しくしてるのに、なぜか孤独な感じがしたり、わいわい楽しく遊ぶ友達はあるんだけど、元気のなさを口に出せない・・・。

時にはそんなこと、ありませんか。

疲れたな～って感じるとき、そう思ったりしますよね。

体が疲れても、心が疲れた気がしてしまうものなんですね。

そういう時は、思い切って休んでしまうのも一つの手。

それに、なんだか言えないでいた友達に、話してみるのもいいかもしれません。

こんなときはメールじゃなくて、直接会うか、声を聴ける方がいいですよ。

こんな風に感じてるのは自分だけかも・・・。

話してみたら、そう思っていたのは、案外自分だけじゃないかもしれない。

彼女も、彼も、実はそう感じていたかもしれない。

そう思って、実際に話している場面をイメージしてみてください。

どうですか？

彼に、彼女に話してみたときの光景が浮かびますか？

どこで、どんな調子で話してますか？

どんな風に聴いてくれているんでしょう？

話していて、胸のつかえが少しすっきりしていませんか？

体が、少し軽くなっていませんか？

もし、あなたが友達の立場だったら・・・？

話を聴いてあげたいと思いますか？

だとしたら、ちょっと思い切って話してみるのもいいですよ。

慣れは、心のサビ。

最初に、ちょっと専門的な話から入るけど、ご容赦願います。

誰でもそうなんだけど、人は心の中で矛盾を感じると、その矛盾を解消するために、いつのまにか考えを変えてしまいます。

これを認知的不協和理論と言うそうです。

急激なストレスを受けると、心には矛盾が生じて、そんな矛盾を解決するために、人はネガティブな考えにおちついてしまうんだよね。

心は行動でねじれてしまうんです。

じゃ~どのようにすれば、そこから逃げることができるのか？

その答えは、何か悲しいことがあったときは、必ずその後に楽しいことをやると決めておくことなんです。

それによって、心は苦しみを恐れる必要がなくなります。

要はみずからプラスの理由を与えることで、マイナスの認知的不協和が生じる前に、矛盾を消してしまうのです。

何か悲しい出来事が襲ったとき、何かつらいことがあったとき・・・。

絶対にその出来事を受けっぱなしにしてはいけなんだよね。

そんなときは、積極的に自分にご褒美をあげること。

パーッと飲みに行ってもいいし、美味しいものを食べに言ってもいいです。

これは決して、慰めではなく、ヤケ酒やヤケ食いとも、まったく違います。

小さな太陽を必ずセットに。

太陽と月は、いつも表裏一体です。

ずっと月が出ているなんてあり得ません。

でも、夜空ばかり見ていると、いつのまにかそのことを忘れてしまいます。

いつでも太陽は昇ります。

悲しみという月には、どんなに小さな太陽でもいいから、必ずセットでくっつけることを忘れないことです。

悲しいことがあったら、できるだけ早いうちに自分にご褒美をあげることに。

不幸の受けっ放しは、自分の気持ちを卑屈にしてしまう。

不幸に慣れてしまわないことです。

慣れは、なかなか曲者なんですよ。

そう、慣れは、心のサビです。

慣れが多くなればなるほど、心にサビができてしまい、ドキドキすることがなくなります。

感情の歯車がまわりにくくなってしまい、鈍感になってしまいます。

そんな心のサビを落とすためのよい方法は、初体験をすることです。

友達

「友達」を辞書で調べると、こう記されていました。

1. いつも親しくつきあう人
2. 志や行動を同じくする人
3. 互いに心を許し合って、対等に交わっている人

今までは気の合う友達だったのに、ある日、ふと気が付けば、会った後、話した後にちょっと疲れている自分がある、ということはありませんか？

例えば、自分の今後について悩んだとき、常に前向きな考え方をする友達との会話がとても苦痛になったことはありませんか？

迷っている私をなんとか助けようといろんな考え方を話してくれるのですが、立ち止まっていた私の心は前進する意欲満々の言葉にはなかなか頷けず、でも、友達だから拒否するのは悪いなど、毎回話を聞き続けていたら、気が付けば、それまでは大切な友達だったその人が、私にとって大きなストレスを感じる相手となってしまっていたことってあると思います。

人の環境は変わるもの。

その時々で自分にプラスになる相手を選ぶのもひとつの方法だと思います。

今の自分にとってマイナスになりかねない友情ならば、距離を置くことも必要な場合があるのかもしれない。

だからといって、友達ではなくなる、というわけではありません。

その友達と楽しい会話ができる自分になれるまで、ちょっと休憩の期間を置く、ということです。

ただでさえ周りに気を遣うことが多い社会生活。

気を許せる大切な友達だからこそ、友情を維持するためのインターバルを持つのもアリかもしれません。

みなさんの友情がいつまでも続きますように。

理由

理由という鍵はいりません。

それは、相手に何かあった時に、真っ先に理由をきかないことです。

例えば、子どもが泣きながら帰ってきたら、まずどうしますか？

「どうしたの？なにがあったの？」と、聞いてしまいますよね。

もちろん、理由を聞かないままということではありません。

それよりも先に 抱きしめてあげる。

大人もそうですが、特に、子どもは理由を聞かれると一生懸命理由を考えてしまうらしいのです。

すると、子どもは泣いている気持ちがおきざりにされた気になるそうです。

「理由じゃなくて、泣いている今を受け止めてよ！！」と、本当は思っているかもしれません。

子どもって、よくわからないけど泣いているってときもあるものです。

それが悔しさなのか、痛さなのか、悲しさなのかはわからないけど、「とにかくワンワン泣きたいの」って、ときあります。

自分でもわからないその御しきれない感情。

その感情ごと抱きしめてあげたら、自分はあるのまま受け入れられているという気持ちになります。

お子さんが泣いていたら、泣いている今、そのときを抱きとめてあげてください。

それが親子の信頼関係になります。

そのままを受け入れられることと、理由をいわなければ受け入れられないこと。

親はそんなつもりはなくても毎日の積み重ねで差が出てしまいます。

でも、これって難しいんですよね。

それが親心。

どうしても、すぐに「どうしたの！」と、という言葉がでかかると飲み込んでいます。

あとは理由は話したいときだけ聞いてあげるように努力はしています。

これが、また難しいんですけどね。

どうしても心配になって把握したくなりますからね。

親心としては。

結局しつこく聞くこともあり、反省しつつ、なるべく実行を心がけていたいものです。

子どもは意外と、気持ちさえ受け取ってくれば理由などは自分で納得していけたりします。

安心することによって自己処理できるんですよね。

それは子どもの成長としてよろこぶべきこと。

ある意味、ハグで安心感があたえられることによって自己処理できる度量もできるというわけでしょう。

私たち親は、聞きたくて聞きたくてしかたなくてもぐっところえて見守ることが要求される役割なのでしょう。

やがて巣立つ子のために。

いつでも帰れる巣があるからこそ高く飛べるものです。

その巣に入るのに理由という鍵はいりません。

さあ、今日から泣いている子どもが帰ってきたら、理由の前にハグしちゃいましょう。

ドラえものの主題歌だった「ハグしちゃおう」を頭の中で流しておけば、きっと実行できますよ
。

英会話

完ぺきな英語を求めると、話せなくなり、不完全な英語でいいと思えば、話せるようになるものです。

自分がそうだったからよくわかるのですが、英会話が苦手な人に共通するのは「一生懸命になりすぎているところ」です。

「文法をまちがえないようにしよう」

「単語の用法をまちがえないようにしよう」

「できるだけすらすらと英語を話せるようにしなければいけない」

すべてにおいて、一生懸命になっています。

一生懸命なのはいいのですが、それが行きすぎて、逆に何も話せなくなるのです。

しかし、案外、適当な性格の人は、英会話が得意です。

まちがいを気にしないし、恥をかくことを恐れていないからです。

たとえ単語レベルの会話であったり、文法が多少まちがっていたりしても、取りあえず口にしてると、たいてい意味は相手に通じます。

英単語を積極的に発言しているだけで、英語のできる人に見えてきます。

英会話がペラペラの人の会話をよく聞くと、文法や単語はよくまちがっています。

では、なぜ英会話がうまいように感じるのかというと「流ちょう」だからです。

多少文法がまちがっていたり単語だけの会話であっても、それがさっと口に出せれば、意思疎通はスムーズに進みます。

しかし完ぺきを求めて、何も話せない人は、意思疎通以前の問題です。

口に出さないのであれば、相手に伝わるはずがありません。

まちがってもいいから、とにかくすばやく英単語を口にすることが大切なのです。

英会話ができる人は、あえて不完全な英語でいいという思い切りがあります。

まちがって笑われても気にしない度胸があります。

わたしたちが英語をうまいと感じるのは、いかに完ぺきな英語かではありません。

いかに不完全な英語でいいと妥協するかです。

不完全でいいと思い始めたたん、英会話は急にできるようになるのです。

目次

目的地にたどり着くためには全体像の把握と現在地の把握の2つの把握が必要です。

どんな世界でもそうですが、歩き始める前には、2つの把握が必要です。

全体像の把握。

現在地の把握。

目的地にたどり着くためには、前提として全体像の把握と現在地の把握の2つがなければ、たどり着くことはできません。

たどり着けるどころか、迷子になることでしょう。

あなたが学校へ登校するとき、まず家から学校までの全体像と、自分は今どこにいるのかという現在地がわかっていなければ、迷子になります。

大きな森に入って、木ばかりを見ていると、すぐに迷子になります。

「木を見て森を見ず」の状態は、見ているようで、実は見ていないのです。

では本当に見なければいけないのは全体像です。

全体像と現在地の2つを把握していれば、森の中で迷子になることはありません。

取りあえず精神的に安心します。

「自分が今ここにいる」という現在地が確認できるだけで、まったくストレスは変わってしまうのです。

勉強も、いわば大きな森です。

勉強を始める前には、自分が鳥になったかのように上から下を見て、大ざっぱに全体を把握しましょう。

おすすめは目次を見ることです。

目次はその教科書の全体像が、一目で把握できるようになっています。

目次を活用して全体像さえ把握できれば、勉強を進めるとき、自分が今どのあたりを進んでいるのかがよくわかるようになります。

現在地がわかるだけでも、勉強へのストレスがものすごく減ります。

全体像がつかめることで、復習もしやすくなり、効率のよい勉強もおのずと浮かんでくることでしょう。

早く勉強をしたいという気持ちが焦って目次を飛ばしていませんか。

最もよく読まないといけなところは、飛ばしがちな目次なのです。

全体像をつかむのは、勉強の基本なのです。

目次を読んで全体像をつかんでから、勉強を始めてみませんか。

時間術

時間術を学ぶ時間があるなら、仕事を当たり前に進めたほうが早いと思います。

時間の使い方がヘタな人は「どうすれば時間の使い方がうまくなるのだろう？」と悩みます。

そして時間術を学ぶために一生懸命に本を読んで勉強します。

しかし逆にこういう人ほど、さらに時間の余裕がなくなるのです。

勉強しているばかりだからです。

その使い方を探している時間が、すでに時間のむだなのです。

時間術を学んでいるうちに、時間がむだに過ぎていくという悲しい現実があります。

あなたは、いかがでしょうか。

時間術を学ぶひまがあるなら、仕事を当たり前に進めたほうが早いということに、そろそろ気がつきませんか。

悩むよりも、行動したほうが早いということです。

では、時間術はどこで学べばいいのか？

そういう疑問がわいてきます。

本当の時間術は、仕事をしながら学ぶものです。

実際に仕事を進めていくうちに「こうすればもっと早くなるな」という余地を見つけ、すぐに改善します。

仕事をしながら見つけるほうが、具体的であり、現実的であり、即効性があります。

時間術を学んでいる人ほど時間の使い方がヘタで、仕事を一生懸命している人ほど時間の使い方がうまいのです。

であれば、仕事をしながら、時間術を学ぼうじゃありませんか！

知性

本当の知性とは、おもしろさに気がつけることです。

歴史なんておもしろくないと思ったら、まだそのおもしろさに気がついていないだけです。

人間関係はおもしろくないと思ったら、まだそのおもしろさに気がついていないだけです。

つまらないと思ったら、まだそのおもしろさに気がついていないだけなのです。

そのおもしろさに気がつかないあなたがいるだけです。

すべてにおいておもしろさはあります。

そのおもしろさに、いかに気がつけるかが知性です。

知性的な人は、あるものごとを、360度さまざまな視点から見ることができます。

できるだけさまざまな視点から見ると、意外なおもしろさを発見できます。

歴史と聞いて勉強しか連想できない人は、悲しい人です。

歴史は、見方を変えれば、多種多様な顔に変わります。

心理学の勉強にもなり、恋愛の勉強にもなり、地理や地政学の勉強にもなります。

歴史という科目をさまざまな角度から見て、無限の可能性を引き出すことができるのが、知性的なのです。

別の角度から見て、おもしろさに気がついていかないとね。

難しい言い回し

難しい言い回しを使わない努力をするほど、知性的になれるはずです。

知性的になるために、難しい言い回しを使う人がいます。

イメージがわきにくい状況も、難しい言い回しを使えば、ひと言で説明できることは少なくありません。

「あぶはち取らず」、「寝耳に水」というかんたんな言い回し程度であれば、まだいいでしょう。

しかし「糟糠（そうこう）の妻は堂より下さず」という難しい言い回しは、知っている人は知っていますが、知らない人はまったく知りません。

難しい言い回しを知っている人にとっては、大変便利な言葉です。

しかし、知らない人はまったく知らないので、話について行けなくなり、むしろストレスがたまります。

こういう難しい言い回しを使った瞬間に、知性は上がるどころか、むしろ下がるのです。

なぜなら、相手には通じにくいだけでなく、伝わりやすい話をする努力を放棄しているからです。

口にしている人は「なんて自分は知性的なんだ」と酔いしれているかもしれませんが、聞いている側は「なんてわかりにくい話なんだ」とストレスをためています。

もっとかんたんな言葉を使って、わかりやすく説明してほしいと思うのです。

本当に知性的な人は、難しい言い回しを使わず、やさしい言葉だけで説明します。

たとえ難しい言い回しを使ったとしても、その意味をあとからわかりやすく説明するケアがあります。

わかりにくい状況を、わかりやすい言葉を使って説明ができるよう頭をひねらせることができる人が、知性的な人なのです。

できるだけ難しい言い回しは、使わないようにしましょう！

早起き

「早起き」という言葉を使うのが恥ずかしいくらい、あたりまえの習慣にすることをオススメします！

いろいろな生活リズムを試してきましたが、運動にしる、勉強にしる、執筆にしる、朝はゴールデンタイムということを知っているからです。

その早起きの生活が長年続いているので、完全に習慣になってしまい生活の一部になっています。

高校時代は野球部だったので、早起きをして、朝練で筋力トレーニングなどをしていました。

海外駐在時には、早起きをして、朝の散歩をしながら英語のリスニングをしていました。

そして今は早起きをして、エッセーを書いています。

もはや「早起き」という言葉を使うのですら、恥ずかしいくらいです。

それが、もう完全に習慣になっています。

目覚まし時計がなくても、朝5時頃には、自然と目が覚めてしまいます。

早起きをして何をするかは、とても大切です。

早起きをして勉強するのが習慣になってしまえば、勉強もあたりまえの習慣になり、特別なこととは思わなくなります。

生活の一部になるのです。

生活の一部になってしまえば、しめたものです。

運動や勉強は、無意識のうちに、自動的に進むようになります。

あなたが毎日トイレに行っているのがあたりまえのように、わたしもエッセーを書くのがトイレに行くほどあたりまえで毎日続けているなという感覚がないのです。

あたりまえすぎて特別なこととは感じませんが、しかし毎日続けている事実は変わりません。

気がつけば膨大な量をこなしていたり、経験を積んでいたりするのです。

あたりまえの習慣ほど、心強いものではありません。

早起きさえ習慣になれば、勉強はあとからついてきます。

「早起きをしています」と言っているうちは、まだダメなのです。

早起きをしていても、そう思えないあたりまえの感覚になって、OKなのです。

早起きを、あたりまえの習慣にしてみませんか。

知識

何を知るかより、どう使うかのほうが大切だと思いませんか。

知識は、それだけでは宝の持ち腐れです。

どんなに素晴らしい知識も、知っているだけでは意味がありません。

意味が出てくるのは、使ったときです。

実際に生活に生かして、役に立ったとき、その知識は初めて意味を持ちます。

料理のしかたを知っているだけでは意味がありません。

実際に料理をつくって、愛する人を喜ばせることができ、初めて料理の知識は生かされます。

勉強したかいは、勉強しているときよりも、役に立ってから感じます。

知識は、何を知るかよりも、どう使うかのほうが、はるかに大切です。

あなたは勉強をすればそれでいいと思っていませんか。

勉強することばかり考えていないで、まず使い道を積極的に考えましょう。

使い道がきちんとイメージできるだけで、勉強へのモチベーションも高くなります。

英語を勉強するときには、英語を使って外国人の友達をつくり、会話をしている自分をイメージします。

歴史を勉強するときも、歴史の知識をフル活用して、政治や経済について論じている自分をイメージします。

どう使うかがきちんとイメージできたとき、勉強をする意欲が吹き上げてきます。

やる気を無理して出そうと思っても出ませんが、使い道がイメージできると自然にやる気が出てきます。

さて、あなたに質問です。

今している勉強は、どのように使う予定ですか。

勉強の前に、まず、それを決めておきましょう。

知識は、積極的に活用してこそ意味があるのだから。

一度しかない人生

一度しかない人生を悔いなく生きないと、本当に悔いてしまうことになります。

一度しかない人生です。

泣いても笑っても、たった1回です。

次の2つの人生があれば、あなたはどちらを選びますか。

我慢ばかりをしても、一生。

好きなことばかりしても、一生。

日本人は、我慢・忍耐に対して美德意識が強いため、我慢をすることがいいことだと思いがちです。

しかし、一度しかない人生なのですから、好きなことばかりをする人生でいいのだと思っています。

あなたが思っている以上にすばらしい人生です。

そして我慢ばかりをする一生は、あなたが思っている以上に報われない人生です。

嫌いなことをしても、出るのはグチと不満だけです。

しかし、好きなことをすれば、たのしい、おもしろい、ありがとうというプラス言葉が増えて、人生は華やかになります。

自分もまわりも、お互いにハッピーになれます。

お金は、なくなれば、また稼げばいいのです。

しかし、過ぎ去った時間は、どんなに大金を詰んでも取り戻すことはできません。

躊躇しないで、好きなことヘトライすればいいのだと思います。

一度しかない人生を、好きなことばかりをして生きてみませんか？

何事も、やったもん勝ちだから。

アドバイス

あまり言いたくないのですが、ひとつ告白します。

あなたにも当てはまるかもしれないと思うと、ちょっと話したくなりました。

アドバイスを求める人ほど行動せず、アドバイスを求めない人ほど行動しているという事実をご存知ですか。

この差は、明らかに感じます。

意外と、相談に応じた人ほど、その後、行動していないのです。

「やっぱり勇気がありません」

「機会があればやってみます」

行動した結果、うまくいかないのであれば、まだわかります。

しかし、親身に相談に乗ったとしても、まったく行動しないのであれば、アドバイスの意味がありません。

せっかくアドバイスをしたわたしとしても、残念に思います。

そして逆に、アドバイスをしなかった人ほど、うまくいっています。

であれば、思い切って直接アドバイスを求める人には、答えないようにした方がいいのかもしれませんが。

また、大事なことは、人に相談しない方が、いいのかもしれませんが。

その受け身の姿勢では、何をアドバイスしたところで、意味がないからです。

直接答えを求めた時点で、自己責任で行動しない証拠です。

また相談に乗ったとしても行動しないことでしょう。

自分の頭で考えることを放棄して、自己責任で決断することから逃げて、誰か他人に、それもすべての答えをまるごと求めようとする姿勢は、どうしても賛同できません。

もしアドバイスを求めるならばアドバイスを求めてこない人に、アドバイスをしたくなります。

「頑張る予定です」と言う人よりも「今、頑張っています。」という現在進行形の人を応援したくなります。

そういう人は自分の頭で一生懸命に考え、自分の責任で積極的に行動していることがわかるからです。

自己責任で頑張っている人は、応援したくなるのが人情です。

アドバイスは、かけらが見つかるだけで、御の字です。

あなたの身の回りにもたくさんヒントは転がっていることでしょう。

遺跡の発掘で、まるごと遺跡が見つかることは非常にまれです。

ほとんどの場合「かけら」の状態で見つかるのです。

かけらが見つかるだけでも、大発見ができたと思うことです。

完全なアドバイスを求める姿勢は、もう、やめにしませんか？

気になる

「気になる」という気持ちがあるうちに、調べるくせをつけることが肝心です。

テレビを見たり、新聞を読んだりしていると、時折、知らない言葉が登場します。

例えば「鳴り物入りで始まった国会」という記事が新聞に載っていたとしましょう。

「国会」の意味はわかりますが「『鳴り物入り』とは、どういう意味だろうか？」と疑問に思い、気になります。

気になる気持ちは、大切です。

その気になった瞬間に、辞書やインターネットを使って調べるくせをつけることです。

「気になる」という気持ちは「勉強したくてたまらない」という気持ちと同じです。

勉強は勉強したいと思うときにするのが、1番吸収力がよい状態です。

その気になっているのですから、その熱が冷めないうちに勉強するのが1番身につきやすく、記憶にも残りやすいのです。

鳴り物入りの意味を調べると、次のような意味だとわかりました。

「鳴り物を使ってにぎやかにすること。大げさな宣伝などをして、はでに騒ぎたてること。（引用：広辞苑）」

つまり「鳴り物入りで始まった国会」とは「いろいろな諸問題を抱えてにぎやかに始まった国会のこと」を言い表していたのです。

意味がわかった瞬間に「ああ、なるほどな。これはおもしろい表現だ。」と、心に落ちます。

心に落ちるまで、調べることが大切です。

勉強とはこの積み重ねです。

机に向かってするだけが、勉強ではないのです。

日常のふと気になったことをその場ですぐに調べる姿勢で、すでに勉強になっているのです。

気になったら、すぐに調べるくせをつけてみませんか？

明るくなる朝

暗い夜に考えていると、気分も暗くなってきます。

明るい朝に考えていると、気分も明るくなるから不思議です。

わたしは今、執筆活動のほとんどが朝です。

朝に書く理由はさまざまです。

睡眠直後で疲れがないからとか、静かだからとか、どれも重要です。

しかし、やはり朝に書く最も大きな理由は、次の一言です。

明るい朝に考えていると、気分も明るくなるからです。

折角、何かを書くのなら、明るいことを書いて、自分も読者も明るくさせることが大事なのかなって気がします。

自分が楽しんでいるんだってことを相手に伝えられたらいいですよ。

ですから本人が明るい気分で書くことが大切です。

そのためには、やはり朝が最適の時間帯です。

夜に考えていると、疲れているせいもありますが、なにより外が暗いので、余計にくよくよと考えてしまい、マイナス思考になりがちです。

暗い外を見ていると「ああ、人生はもう終わりだ」と誰かに責められているように感じてしまいます。

しかし、朝であれば、あらゆることをプラスに考えることができます。

だんだんと外が明るくなる、外の景色のおかげです。

朝日が昇り、まだ暗かった外がだんだんと明るくなる様子を見ていると、元気が出てきます。

「何を落ち込んでいる！さあこれからじゃないか！明るく楽しめ！」と、朝日が応援しているように思えるからです。

外が明るい状態を見ているだけで、物事を明るく考えてしまうのです。

そういった理由もあり、元気の出る文章を書いているわたしは、いつも朝に書いています。

わたしが元気なのではなく、元気にさせてくれる朝日のおかげと、そういった早朝の時間帯に書いているからです。

もちろん朝が適しているのは、執筆活動だけではありません。

勉強をするときも、仕事をするときも、朝のほうが適しています。

十分に睡眠を取ったあとですから、疲れがなく、また朝は静かなので集中できます。

勉強も朝にすれば、長続きします。

「きみならきっと合格する！大丈夫だよ」という朝日からの応援が背中を押してくれるおかげで、より勉強がはかどるのです。

応援してくれる朝日を味方付けるために、朝こそ、勉強に最適なのです。

明るくなる景色の中で、あなたの未来もだんだんと明るくなるのです。

明るくなる朝に、勉強はじめてみませんか？

姿勢

頭がいいとは、そういう事実ではなく姿勢なんだそうです。

勉強をして変わるのでは、知識や知恵の量だけではありません。

姿勢です。

姿勢がどのように変わるのかというと、ものすごく謙虚になります。

相手の話を受け入れるようになり、謝れるようになり、物腰がよくなります。

自分はまだまだ勉強不足だという気持ちが、根底にあるからです。

なぜか勉強した結果、自分の知識に自信がなくなります。

今まで知らなかったことを知るようになり、幅の広さや奥の深さを知ります。

勉強をきちんとできていれば、必ず視野が広くなり、自分は本当に勉強不足だと痛感します。

だから謙虚になってしまうのです。

いかに自分が無知であったかがわかり、恥ずかしくなります。

足るを知るということです。

ゆえに、勉強をして本当に変わるのは知識の量や知恵の量ではなく姿勢です。

「自分は本当に狭い世界にしか生きていない。限られたことしかわかっていない。井の中の蛙だ。」という気持ちが疑いから確信に変わります。

勉強をすればするほど、自分の知っている知識はほんのごくわずかであるということが痛感でき「世の中はわからないことだらけだ。もっと人の話を聞こう。」という姿勢になります。

ですから、本当に勉強ができている人は、けんかがなくなります。

物腰が柔らかくなり、謝ることができるようになり、そして謙虚になります。

ガラリと姿勢が変わり、まったく別人になるのです。

そういう人が、最も頭がいいのです。

頭がいいとは、そういう事実ではなく姿勢のことです。

勉強をしようとする姿勢ですし、勉強をした結果謙虚になった姿勢です。

知識や知恵の量は、宇宙全体の膨大な量から見れば、たかが知れています。

人が生きている間に触れる知識の量は、宇宙全体の量からすれば、あまりにも少なすぎる事なのです。

事実そうなんだから、勉強をして、自分の無知に気がつかないとね。

小事

ご存知の通り、小声で独り言を言うことをツブヤキと言います。

口に出して言う場合もあれば、心の中で言う場合もあります。

いずれにしてもツブヤキは、私達をどこかでコントロールしているように思います。

今この瞬間のあなたのツブヤキは何ですか？

そう、やろうやろうと思ってもなかなかできない事に、机の上や引き出しの片付けがあります。

何でできないんだろうなあ・・・なんて自分を責めないで下さい。

そのかわり、なかなかできないでいる自分の心の中のツブヤキを確認してみましょう。

- ・ 散らかりすぎてどこから手をつけていいのやら・・・ふー。
- ・ 片付け始めたら何時間かかるか分からない、とてもそんな時間はない。
- ・ なんだか面倒くさいなあ・・・。

行動にブレーキをかけているツブヤキ君たちです。

次に行動を起こしやすいツブヤキ君を考え出してみましょう。

- ・ 机の上の雑誌類だけでいいから、片付けてみよう、そうすれば少しはスッキリするかも・・・。
- ・ とりあえず、いらぬ物だけ捨てるだけ捨ててみよう・・・。
- ・ 今から10分間だけ片付けしてみよう。10分なら頑張れるかも・・・。
- ・ 机の1番目と2番目の引き出しだけでいいから整理しててみよう・・・。

あとは、ちょっとした小さな勇気。

行動へ踏み出す勇気を出すだけです。

1冊の雑誌をもとの場所に戻す。

そこからがスタートです。

まとめてみます。

やろうやろうと思ってもなかなかできない時の対処法は以下の通りです。

- ・ 行動にブレーキをかけている、ツブヤキを見つけます。
- ・ 次に行動を起こしやすいツブヤキを考え出します。
- ・ うまくいった時の事を想像し達成感を味わってみます。
- ・ 小さな勇気を出して、あとはただ、やるだけです！

いきなり大きな出来事には通用しないと思いますが、小さなちょっとした出来事から始めてみては如何でしょうか？

小事を積み上げ大事を成す。

ぜひ一度お試しになって下さいね！

居心地のいい空間

以前、窓を開けていて、ふと思ったことがあります。

そう、年を取るにつけて虫が苦手になっていっていることに。

これって虫に限らないことではないのかも？

これは絶対イヤっ！！

あの人、どうしてもいけ好かない。

こんなこと、ありえないよ～っ！！

そう思っていると、実は受け入れられる隙間があるのにそこに気付くことなく拒絶してしまう。

嫌だったら嫌なりに、その居場所を自分の中にしつらえることができたとしたら。

そうできたとしたら、上手に共に生きることができないのではないのか？

嫌なものをいないことにするのではなくいるけれど、うまいこと別に暮らすように仕向けられればいい。

自分の居心地のいい空間をつくりつつ、嫌なもの、嫌な人には居心地が良くないだろうという空間をうまいこと工夫すればいい。

利己的になるのではなく、排他的になるのではなく。

ここまでだったらOKよ。

それ以上は勘弁ね。

そんな風に。

別々に暮らすということも、共に生きるということなんだろうね。

お洒落

ココロにお酒が一滴落ちた、それがお洒落と言うそうです。

人は男女を問わず、お洒落をします。

そしてお洒落が大好きです。

家にずっといるのなら穴の開いたジャージでもいいかもしれませんが、一步外に出ればそういうわけにはいきません。

なぜなら他人の目が光っているからです。

自分をよりいっそう美しく見せたい、そのためには服装に気をつけなければいけないと思っているのは、男性よりも女性のほうでしょう。

この”美への意識”はすごいですね。

なにも、そこまでと思うことが多々あります。

またオシャレ、このコトバを聞いてぴくっと反応するのも女性でしょう。

このオシャレ、酒が落ちると書いて洒落と読みます。

男の人が大好きな命の水、お酒が実はココロの中にポタポタと落ちるとココロがおいしく感じるのです。

このおいしいが私たちのいうお洒落なのです。

お酒をちょびりちょびり飲むから、お酒のおいしさを味わえるのではないのでしょうか。

仮に、ガバーっと大量に飲んでしまったらそのおいしさがはたして分かるのでしょうか。

それって実はお洒落と同じなんですよね。

すべてをブランド物で固めた格好でいる。

それではココロはお酒をおいしく感じません。

一滴でも自分が誇れる物をつける、それがココロに落ちたらお洒落ですよ。

あなたはココロにお酒を一滴落としていますか？

外見

人はたしかに外見で判断しないと思います。

だからといって人に不快感を与えてはいけない。

ある人がドイツで昔働いていたときに知人がこういったそうです。

「服装などの外見はどうでもいい、見ている人は中をちゃんと見ている。」と・・・。

たしかにそのとおりです。

外見ではその人の中身まで見ることは出来ません。

けれども、だからといって不潔な格好をしているのはどうでしょう？

何も高い服をきれと言っているのではありません。

最低限人の不快感を与えないように身を整えればいいのですが。

本気

本気と書いてマジと読む。

実は、本気（マジ）ではなくて真自なはず。

いったいつから本気をマジと読むようになったのでしょうか？

ネットで調べてみるといろいろな説がありますね。

そういえば、私も若かりし頃、「マジで！！」とか使っていましたね。

今は、冗談でしか使いませんが。

私は本当の自分の力を出すという意味で「本気」という言葉を使っています。

ん？

ちょっと待てよ、隠れている本当の自分の力、今以上の力を本気と考えるのではなく、隠れていたものを出すのだから本当の自分、真の自分になるということなのではないか。

真の自分の力は筋肉マンの火事場のくそ力以上かも。

今日の前にある悩みや苦しみもそんな力で何とかできるかもしれない。

誰もが真の自（分）＝真自になれば何とかできるはず。

そんなすごい力があるのならすぐに使ってみたい、ではどうやったら真自になれるのでしょうか、その出し方は？

みなさんどうやって真自になっていますか？

不安

人は、見えないものを不安に思うものなんだよね。

「あなたの不安は何ですか？」と問われれば、なんと答えますか？

おそらく上のように聞かれれば、「自分の未来、老後。」と多くの人が答えるのではないのでしょうか。

それってよく考えてみると、目に見えないものですよ。

目に見えない、だからつかむことも触ることもできない。

ひょっとすると人は自分の手で触ったり、見たりして自分で確かめないと落ち着かない生き物なのではないのでしょうか。

生き物である以上、私たちは生きていかななくてははいけません。

それが落ち着かなくても。

つまり不安と一緒に生きていかななくてはいけない。

なぜなら、私たちには見えないもの（=未来）があるからです。

未来のことを考えるのもいいですが、やはり今できることやらなくてはいけない事考えるほうが先なのは。

それらのことをしていたら、未来のことを考えて不安に思う時間なんて本当はないのかもしれないね。

毎日を一日一日大切に生きていますか？

見えないことを不安がっていませんか？

経験

私たちが母親のおなかの中から出てきたときは外の世界について何も知りません。

ただ、ひたすら泣くことだけでした。

それが一日一日と新しい色、におい、感触、雰囲気、感情、出来事、体験としていくわけです。

それらのことが積み重なって人になっていくのではないのでしょうか。

つまり今ある立ち上がれないほどの悲しい事、逃げたしたくなるくらいにつらい事、今死んでしまっていていいと思うくらいのうれしい事、それらすべては自分のための経験なのです。

そのときはいやだと思う経験ほど後になると強いものになります。

失敗が経験、いいじゃないですか。

どんどん経験しましょうよ。

ずっと同じ間違いをするのは問題ですが・・・。

どうして年上の人を敬えと言うのは、おそらくそんな経験を私たち比べると圧倒的に多くもっているからでしょうね。

たまにいない人もいますが・・・。

経験が人を作っているからです。

ただ単に生きるというよりも、せっかくだから多くの出来事を経験したいものです。

みなさんは、ちゃんと経験していますか？

酒

つらい出来事も悔しい体験も、酒が忘れさせてくれるのではなく、時が薄めてくれるものでしょうね。

傷つかない人は誰もこの世の中にいないはずですよ。

みんなどこかで傷ついているのです。

ただ、その傷つき具合の大小の違いがあるだけです。

そういえば、酒を飲んでも、悪い記憶は飲み干せない、そのことががねずみを実験にして科学的に証明されたと書かれていました。

私は今まで嫌な事があってもお酒の力を借りて忘れようとした事はありません。

まあ、飲めないんですけど・・・。

日々の中でのつらいこと、悲しいこと、くやしいこと、そんなことはやっぱり忘れたいですよね。

なかなか簡単に忘れる事が出来ないからお酒を飲む、実はそうじゃないんですよね。

本当は、お酒が忘れさせてくれるのではなく、時がそんな記憶を薄めてくれるのです。

ひょっとしたら”時”という酒を私たちは飲んでいるのかもしれないね。

愛

愛を知っている人は、本当の大人です。

まずは、愛とは何なのかを理解するために恋を例にとりあげてみます。

男が女に、女が男に（たまに男が男に、女が女に）恋をします。

覚えていますか？

小・中・高の時にいった修学旅行の夜、みんなと話した中で一番楽しかったのは、恋話だったことを。

さすがに愛話ではなかったでしょう。

さて、人は恋をします。

その時には、愛がいったい何なのか考えなかったはず。

それがいつの間にか、意味もわからず、愛というコトバを使い始めるんですよね。

でも、それでいいんです。

使っているうちにわかることだってあるはずですよ。

そうやって人は、大人になっていくのではないのでしょうか。

愛が結局、何なのか分からない人もいれば言葉にはできないけど、こんな感じだと感じれる人もいます。

理想は、愛を感じ、それが何なのかを人に伝えれることですね。

そんな本当の大人になりたいものです。

恋

恋のような甘いチョコレートは、ココロの中でとけます。

甘いチョコレートを好きではない人はいるかもしれませんが、恋チョコが嫌いな人はいないでしょう。

そのチョコは、人を好きになるとココロの中で製造されます。

相手にあげたり、相手からもらったりするとまたココロの中でとけます。

それが恋チョコです。

男女問わずに、人は誰しも恋チョコを作れます。

さてさて、みなさんは恋チョコもっていますか？

あげましたか？

もらいましたか？

不細工

カタチが不細工だからといって、ココロも不細工とは限りません。

手紙は十分プレゼントに値すると思いませんか？

この世に1点しかないものだから、何処に行っても売ってないし、買えない。

そう、誰もがお金を出せば買えるプレゼントよりも、この世に二つとない方がいいと私は思います。

だから手作りの○○ってとても惹かれますね。

自分がもらってうれしいものを相手に贈る。

それが手作りのだったら、時間も苦になりませんよね。

がんばって作ったもの、カタチが不細工だからといって、気にする必要はないのです。

形が不細工だからココロも不細工とは限りませんよ。

それに不細工の中にもココロが宿るとはずです。

きれいな、上手な作品よりもちょっと不細工な作品にココロを感じるのではないのでしょうか。

それって人にも言えますね。

スマートな人よりもちょっと間抜けな人のほうに惹かれませんか？

最後に高価なブランドもののプレゼントもいいですが、ここはがんばってこの世に一つしかないものを相手にプレゼントしてみたいかがでしょうか。

きっともらった本人は喜びますよ。

もし、喜ばないようでしたら、それは・・・不味い。

大人

人のせいにしない自分でいれることを大人といいます。

大人ってなんですかと聞かれたら、どう答えますか？

たばこを吸えたり、お酒が飲める年になったものだからと言って、そんな人を大人と呼べるのでしょうか？

成人式を迎えたから大人、なんかそれも違いますよね。

大人になると、自分で責任を持たなくてははいけません。

その証拠に20歳を過ぎて犯罪を犯すと新聞にはAではなく実名が載ります。

つまり社会が守ってくれなくなるのです。

人のせいにするということは、自分で責任を負わないということ。

それではいつまでたっても大人になれません。

何でも人のせいにすることは簡単で楽なことです。

ひょっとすると大人とはそんな楽ではなく、自分の責任にする苦を選ぶことなのかもしれませんね。

人のせいにしていませんか？

褒める＝認める

どうして人は相手のことをもっと簡単に褒めることができないのでしょうか？

人をけなすことは簡単なのに。

それはきっと簡単に相手が自分よりも優れているということを認めたくないからではないでしょうか。

だから自分の自慢話か他人の妬み話をするのでしょうか。

偏見かもしれませんが、女性の方が男性と比べてそんな話をする傾向があるのではないですかね。

しかし自分がきれい（かっこいい）でありたい、また優遇されたいと男女問わず誰もが思うことです。

それはそうでしょう、やはり自分が他の人よりも優れていたいと願うのですから。

まず、最初に相手を褒める（＝認める）ことから始めて、次のステップとして影褒めを実行すればいいと私は思います。

あなたは相手を褒めれ（＝認める）ますか？

真理

すべてのものの奥底には真理があります。

奥底までいくのは大変なことです。

その道は険しく、危なく孤独なものです。

人生の中で本当に大事なものは、ここで言えば真理とかはそう簡単に手に入れないものなのでしようね。

お金や地位をもっていたりしてもそんな大事なものまでも持っているとは限りません。

だから人生をもがいてもがいて時には人生の谷に落ちてしまってまた登ってくる人は、どこか奥底に入ってしまったような雰囲気を漂わせます。

そんな人たちは真理をもっているのかも。

もう、奥底まで行きました？

「好きです」

この一言は自分のココロをあらわすコトバなのかもしれません。

好きです、この一言。

なかなか言えません。

これって学校では教えてくれないことの一つですよ。

学校で教えてもらえるものなののでしょうか？

きっと、私たちがいやいや行っている学校（好きで行っている人もいますね）ではなくて、生きるという人生の学校で教えてもらうのではないですかね。

「好きです」ってなかなか言えませんよね。

どうしてでしょう？

「カツ丼が好き！」といったノリで言えればどんなに楽なのに、それはきっと自分のココロを直接ぶつけるコトバだからでしょうかね。

ぶつけて断られたら痛いし、自分のココロを知られるのが恥ずかしいからかもしれませんね。

だから言えないのかも。

たった一言、「好きです」。

それが言えますか？

不満

人間は、不満の冬の大地を歩いていることが多いのかもしれない。

いつの時代、どこに国にあるものそれはきっと人の不満なのでしょうね。

季節で言えば満足は春、不満足は冬。

そんな季節があるところに住んでいる私たち人間。

会うと必ず何かしら不満を言っている人がいます。

不満を聞いてもらうことがその人のストレス発散方法かもしれませんが、聞いているほうはたまったもんじゃないですよ。

たまにならいいんですよ。

それが会うたびにそうだといやになってしまいますね。

さて、そんな不満を言い続ける人はきっと雪で覆われた真っ白な大地を一人で歩き、横から風に吹き付けられて下を見て歩いているんでしょうね。

そんな考えてだけでも寒くなるような大地を歩くよりも、春のぽかぽかした日に蝶々が横で飛んでいるのを眺めながら歩いていたほうがどれだけいいことでしょうか。

私は、なるべくそんな春の大地を歩くようにしています。

寒いのはたまにいいです。

あなたは、今どんな大地を歩いていますか？

ココロ

ココロをちょっとその人につけてみませんか？

そうするとその人のココロが分かりますよ。

人を知りたいと思ったら、まずその人に対して興味を持たなくてははいけません。

それには自分のところを動かさなくてははいけません。

なぜだか、近頃の人には自分のココロを動かさずに、相手がココロを動かすのを待っているような気がします。

はたしてそれでいいのでしょうか？

待っているだけで、相手のココロが分かるのでしょうか。

それはちょっと違うような気がします。

いくら自分のココロを動かしたからといって、相手のココロなんてひょっとしたら分からないかもしれない。

けれども、そこであきらめていいものなのでしょうか？

人って、もがいてもがいて生きていくべきものだと私は思います。

だから、分からないかもしれないけど、やってみないと。

相手にココロをつけてみますか？

あやとり

人間の関係は、あやとりとよく似ています。

あやとりとは1本の紐の両端を結んで輪にし、主に両手の指に紐を引っ掛けたり外したりしながら、特定の物の形に見えるようにする遊びです。

一般的には女の子の遊びだといわれていますが、小学校のとき、一時クラスではやって男も女も関係なくみんなやっていました。

私の場合、ちょっとできるようになったのですが、途中でどうも上手くできなくなったので、最後にはやめてしまいました。

こちらへんは、不器用だなと自分でも思います。

あやとりのすごいところは、糸を絡めさせさえしなければいろんな形を作ることができることです。

例えば東京タワーとかできるんですよ。

よく考えてみると不思議ではないですか。

糸のわっかが指の間を行ったりきたりすると形ができるんですよ。

んー不思議だ。

それって人間の関係にもどこか似ていると思いませんか？

上手く人との関係の糸を操るといろんな形ができる。

見ていてもいいなあと思える。

逆にできない人はこんがらがってしまい、何がなんだか分からなくなる。

ハタから見ると、どうなっているの？と疑問に思われる。

きっと人間関係に問題がある人は、そんな人間関係の糸がどこかで絡まってしまい上手く行って

いない証拠なのではないでしょうか。

ちゃんと人間関係のあやとりができますか？

奴

人の感情の中に奴が住んでいるそうです。

奴が心に現れると人は怒るのだとか・・・。

奴は、変な奴、いい奴、悪い奴とこんな風な使われ方しますよね。

そんな奴の中でも外に見えている奴ではなく、自分のココロにいて見えない奴。

そいつには、人の心の中に住んでいます。

普段は、見えないのですが外に人に対して何かいやなことをされたり、言われたりすると、人は腹を立てます。

時には顔が仁王さんのような恐ろしい顔になったり、視線だけで人を殺しかねない顔になります。

それは人のココロにいる奴が現れたのです。

そして、人の心が奴の心になってしまった瞬間でもあるのです。

女の子がココロにいると同様に（好きのココロ）、誰のココロにも奴がいます。

奴をココロの中から追い出すことはできません。

それならば、どのようにして奴と付き合っていくかですよね。

否定するのではなく、奴は誰のココロにもいるということを肯定してから、生きていったほうが楽だと私は思います。

奴の心に支配されていませんか？

奴の心をうまく扱っていますか？

女の子

ココロの中の女の子が微笑むと、好きという感情が生まれるんだとか・・・。

本当に？

だって女偏に子と書いて好というでしょ。

どうして女編なのでしょう？

ここで「好き」を辞書で調べてみると。

「心がひきつけられること。気持ちにぴったり合うさま。」（三省堂提供「大辞林 第二版」より）

色や、食べ物、生き物など人には好き嫌いがあり、その中でも好きなものにはココロが自然とひきつけられていきます。

そのそんな好きという感情は、誰もが持っているものです。

男、女の性別を問わないで、人のココロの中には女の子が住んでいます。

その女の子が微笑むと、好きという感情が生まれます。

いつの時代もそうかもしれませんが、なんだかこの頃、どこかとげとげしくまたあわただしいような気がします。

人は、感情を違った方法で表しています。

だから、平気で人を殺してしまうのかもしれないね。

そんなときこそ、ココロの中に住む女の子です。

その女の子があなたを変え、そしてあなたの周りを変え、最後には世の中を変えるはずだと私は信じています。

自分を好きになり、友達を好きになり、社会を好きになる、そうなれたらいいですね。

あなたのココロの中の女の子は微笑んでいますか？

考え方

考え方が事実よりも重要なときがあります。

このコトバから連想するのは、国語のテストのことです。

どうして、作者のいいたいことを述べよ！とかきいてくるんでしょうかね。

あの手の問題は苦手でしたね。

ん？

今でもかな。

そんなの俺はこう思ったんだから、仕方ないだろ！って思っている人、そして叫びたい人子の世の中にはたくさんいるんだろうと思います。

でも、要領のいい人はそんな人たちを横目で見ながらしっかりといい点数を取っています。

ん～～と唸りませんか？

とまあ、やはり答えは答えなのでしょう。

どうして、こんな問題があるのか先生、ちゃんと子供にも分かるように説明してもらいたいものです。

先生さんたちよ！

上のコトバに戻って事実、それは動かない石みたいなものです。

その石について話し合うのもいいのですが、どうやってその石を持ってきたのか、そして、なぜ、その石を選んだのかそうやって考えることが時には必要なのではないのでしょうか？

ここまで読んでどう思いました？

忘却

人は、忘却石鹼でココロを洗って、いやなことを忘れます。

楽しいことがあれば、いやなこともあります。

それが人生です。

楽しいことをいやなことよりもたくさん考えられる人のことをポジティブ（肯定的）に考えられる人、そしてその逆はネガティブ（否定的）な人となります。

もちろん、楽しいことばかり考えられたらいいと誰もが思うでしょう。

いやなことなんか忘れてしまいたい。

そこでですドラえもんの四次元ポケットからではないですが、人はいつからか忘却石鹼という便利なものをどこからか手に入れました。

日々のいやなことから開放される方法、それはその忘却石鹼でココロを洗うことです。

ちゃんとココロが洗えない人は、いつまでたっても忘れることができません。

それは、ココロがどこにあるのか？

それとも洗い方が悪いのかどっちかなのでしょうかね。

いろんなことを忘れますが、その代わりちゃんと楽しいことは忘れません。

うまく忘却石鹼と使っていると思いませんか？

忘却石鹼使っていますか？

勉強

真の勉強というのは、自分の間違っただ思い込みを修正し、自分の人生を豊かにし、それを楽しみながらやっていくことだと思います。

そんな勉強を学校では教えてもらえません。

おそらくこの勉強はそこで学ぶものではなく、“自分学校”という先生も生徒も自分である学校でしか学べないものではないでしょうか？

つまり生徒である自分が問題点をだし、同級生の人や本からヒントをもらい、先生である自分がその問題に答える。

すべてのことが自分から始まっているのです。

この学校を持っている人は、おそらく小学生や中学生、高校生ではないでしょうね。

大学生になり、その学校を建てる資格をもらい、そして社会に出て学校を建てる。

社会が学校を建てる土地なのでしょう。

だから学歴がどうこうというわけではなく、いかにして自分学校を建てるかです。

勉強をしなくてはいけないのは、子供だけではありません。

大人だって勉強をしなくてはなりません。

人に勉強しろ！という前に自分が勉強しないとだめなのは。

先生と呼ばれる人、ちょっと考えてみては！

選択

選択戦争に勝つためには、失敗したら次の作戦を立てる必要があります。

戦争って響きはちょっと悪いかもしれませんがね。

私たちの身の回りでは、YESかNO、行く、行かないなどたくさんの選択戦争が勃発しています。

私たちは常に選択を迫られているのです。

ただ、この戦争のいいところは、死人が出ないということです。

そんな選択戦争、勝つためには本当は、失敗したときのことまで考えて作戦を立てておくべきなのであるが、ついうまくいったときのことしか頭の中では考えられない。

戦争は、準備の段階で勝敗が決まる。

まあ、これが基本でしょうね。

でも、いいんです。

そのときは負けても次ぎ勝てば。

そのためには次の作戦を考えておく必要がありますね。

選択戦争をやっていくうちにどうやっていけばいいのか、おのずとわかってくるものです。

一度負けたからといって、それで終わりではないのです。

後悔

人のココロとは、私たちの上にある空のようなものなのかもしれませんね。

悲しいと雨が降り、うれしいと晴れ、そしてつらいことがあると風が吹く。

人が生きていく中で、かならずあの時、ああしておけばよかったと思うことがあるはずです。

それを後悔と言うのでしょうか。

後悔のココロは曇っています。

だからといって悪いわけではないのです、その曇った空の中からひょっこりと太陽が顔を出す。

その太陽はいつもの太陽と同じなのですが、どこかいい。

そうやって思えるのは曇っているおかげです。

ただ問題なのはココロの空が、後悔によって一生曇っているということです。

そしたら、人も暗くなってしまうということです。

ココロの空は、常に変わるものです。

死

人生が短いとわかれば、物質的な所有欲や社会的なステータスは、あまり重要ではないと気づくはずです。

明日死ぬと死の宣告をされたら、どうしますか？

私なら、明日死ぬのだからめちゃくちゃ高くておいしいものを食べるとかではなく、どこか南の島でも行って、海岸の浅瀬に机とテーブルを持っていき、そこで遺書に代わる「今までありがとう絵葉書」でも書き、疲れたらハンモックに揺られて寝る、そんな一日を過ごしてみたいものです。

それは極端な話として、人間はせいぜい生きて80歳。

その間に何ができますか？

できることは無限のようであり、実は有限なのではないかと・・・。

それなのに物を持ちたいという欲、社会から偉いと認められたい欲、誰もが持っている欲でしょう。

その欲を満たすために生きる人もいるでしょう、けれどもそのためだけの時間は80年の間では短すぎるのでは。

そんなネガティブな欲も、いいように解釈すれば自分を奮い立たせるための欲になる。

物事っていろいろな捉え方があるんですね。

何が重要なのかを決めるのは最終的には本人というわけですかね。

でも、周りの人やテレビでそう言っていたからといった理由で決めるのはどうでしょうか？

情報

誰もが同じ情報を持つということは、情報がないと同じことだと思えます。

ネットが普及して、だれもが情報を共有することが出来るようになりました。

そして、昔だったら外国に住んでいかないと分からないことが、簡単でかつあっという間に手れることができます。

つまり情報を得るのには外国へ行くというような特別な体験をしなくても良いわけです。

行った人だけが持っている情報には価値がありました。

けれどもネットの普及によって、みんなが情報を共有できるということは、情報という価値が下がったともいえますね。

情報に価値をつけたら、自分がその情報を元に仮説を立て、証明することでしょうね。

それがなかなか難しい。

続ける

続けるということは、飽きるということでもあります。

確かに、何事も継続してやることはすばらしいことです。

ただ、初めは新鮮だったこともずっとやっていくうちにその気持ちがなくなってしまいますよね。

新鮮が慣れへとかわり、飽きてしまうと、続けようと思わなくなります。

続けるということは、飽きるとの戦いなのですね。

飽きに負けてはいけませんね。

負けずに戦っていきましょう。

趣味

趣味こそが人間が生きていく本質なのかもしれません。

人は、趣味のことをしている間なんら苦を感じませんよね。

私は、楽しくてたまりません。

世間一般には、自分の好きなこと（趣味）をして生きている人のことを”シアワセな人”とよびます。

なぜなら、趣味で人は食っていけないと思うからです。

では、本当にそうなのでしょうか？

本来、人間が生きていく本質は自分の趣味の中にあると思います。

人は進化しているといいますが、実は人間の本質からだんだんと離れてしまっているところにいるのではないのでしょうか。

本質に近づきましょう、本質に。

そうは、なかなかいきませんよね。

でも、無理ではないはずですよ。

すこしずつ、すこしずつ。

体

人間にとって一番大事なものは体だと思います。

勉強がよくたって、スポーツが出来たかって体がないと始まらない。

もちろんココロも大事なのですが、ココロだけではものを買ったり、人と話せたり、散歩できませんからね。

体という外部があって、そのなかにココロがあってこそ人は生きているのだと思います。

ストレス、睡眠不足、偏食、体をいじめていませんか？

もっと大切にしましょう。

成功

同じようにやっても成功しないことだってあります。

その違いはどこにあるのでしょうか？

どこかが違うのです。

みんなイチローのように練習してもイチローになれるとは限りませんからね。

最初はもちろん成功した人の真似をしてから始めれば良いと思います。

そこからですね、最後には自分のやり方を見つけるしかないんですよ。

世の中には「成功する～本」とかたくさん出ていますが、その方法はその人が成功しただけで、自分も成功するとは限りません。

ようは、ひとつのやり方であって、自分のやり方ではないんですよ。

自分のやり方を見つけるのは難しいですね。

でも、見つけられるはずですよ。

あきらめさえしなければ。

風

人は風。

今風とか現代風とかいいますよね。

それって時を形容詞化しているんですよね。

だったら私風とか彼風とかあってもいいですよね。

人は風なんですよ。

だからあっちへいったりこっちへ行ったりするんじゃないですかね。

そして自分の機嫌が悪いと人に強い風をあて、風を受ける人は冷たい思いをする。

そして機嫌がいい時は、春風のように心地よさを与える。

あなたは今どんな風ですか？

悲しむ

悲しむことを忘れた人間に、本当のよろこびは来てくれないんじゃないかって気がします。

悲しむことはつらいことです。

いろんな悲しみとつらさが目の前に落ちています。

けれども、そんな悲しみやつらさが世の中にあるということを忘れてしまう人には、よろこびというものは素通りで他のところに行ってしまうのかも知れません。

よろこびが素通りしないように悲しみをちゃんと受け止めましょう。

私の場合、いくら悲しくても一晩寝れば忘れてしまうタイプ。

だからいままでの中で悲しかったことつらかったことは？ときかれてもすぐには思い出せません。

私はそれでいいと思っています。

悲しみやつらさで人は死なないと信じているからです。

明日

今日は、明日という他人になるための日です。

人は一日一日変わっていきます。

昨日の自分と今日の自分は違うから・・・。

そして明日の自分も。

明日の自分は今日の自分からすると他人なんですよ。

もちろん今日の自分がないと明日の自分になれない。

他人は他人であっても、他人でない。

明日の他人になるために人は、毎日何か新しいことを学ばなくてはならないと思います。

人間

この世に不要な人間なんて誰もいないと思います。

どんな人からもなにかしら得るところがあります。

あいつなんて大嫌いと言えば簡単です。

あいつからえるものなんて何もなく、逆にいやな気分になるだけと考えることがあります。

けれどもその人から何かしら学ぶべきことがあります。

それを偏見という色眼鏡で見てしまうから、その人から何も得るものがないと思うのではないのでしょうか？

一度、その色眼鏡を拭いてみませんか？

自分

他人の考えを聞いたり、本を読んだりする。

その考えを吟味して考えると自分が生まれる。

自分をもてと人はよく言う。

だがどうやってとは教えてくれない。

自分を生むとはそう簡単に出来ることではないね。

でも一歩ずつ、一歩ずつ歩いていきましょう。

アイ

赤ん坊が母親からミルクを吸うように、人は周りの人からアイを吸っています。

赤ん坊は、母親からミルクと愛情をもらいます。

そうやって大きくなります。

では、大人はどうなのでしょう？

大人になると当たり前のことですが母親からミルクをもらうことはないです。

では、愛情はどうでしょ。

いつになっても愛情がほしいと思うのは大人になっても同じことではないでしょうか。

ひょっとすると大人もその点、赤ん坊なのでしょうね。

アイを与え、アイを吸っていますか？

幸せ

幸せも、不幸せも実は向こうから来るのではなく、自分から近づいて行くものです。

誰もが、不幸せよりも幸せになることを願います。

願わないとしたらよっぽどひねくれている人でしょうね。

白馬に乗った王子が私を迎えにきてくれる、幸せは必ず来る。

はたして、そうなのでしょうか？

歯をキラーンと輝かして王子様は目の前に現れるのでしょうか？

そうではないのでは。

それならいっそう白馬に乗った王子様をこっちから迎えに行けばいい、幸せが来ないのなら、こっちから近づいていけばいい。

やはり、待っているだけでは、幸せになれませんね。

物事には裏と表があるのと、同じように幸せにも不幸せがあります。

幸せに近づいたから幸せになった。

不幸せになったのも、不幸せに近づいたからではないでしょうか。

どこかにその理由があるはず。

けれども世の中には、他人が不幸だと思うことを幸せにしてしまう強い人がいます。

そんな人こそ、本物の幸せ人と言えるのではないのでしょうか。

そんな人になりたいものですね。

【 関連書籍 】

ニチジョウサハンジ 1 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/3285/read>

ニチジョウサハンジ 2 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/4119/read>

ニチジョウサハンジ 3 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/4120/read>

ニチジョウサハンジ 5 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/13307/read>

ニチジョウサハンジ 6 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/13327/read>

ニチジョウサハンジ 7 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/14330/read>

ニチジョウサハンジ 8 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/20345/read>

ニチジョウサハンジ 9 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/15613/read>

ニチジョウサハンジ 10 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17226/read>

ニチジョウサハンジ 11 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17666/read>

ニチジョウサハンジ 12 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17700/read>

ニチジョウサハンジ 13 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17701/read>

ニチジョウサハンジ 14 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/91968/read>

ニチジョウサハンジ 15 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/92689/read>

ニチジョウサハンジ 16 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/93027/read>

ニチジョウサハンジ 17 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/93031/read>

ニチジョウサハンジ 18 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/93090/read>

ニチジョウサハンジ 19 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/96907/read>

ニチジョウサハンジ4～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/13007>

著者 : bax

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/trafalgar/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/13007>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/13007>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブクログ