

楽しむ能力を育てる

魔 法 の 言 葉

Kotobagake

岸本 元気

GENKI KISHIMOTO

心 が 元 気 に な る

こころが ほっこりする 50の読み物です。

はじめまして！岸本元気です。

---

はじめまして。

言葉がけコンサルタント 岸本元気です。

ブログ「楽しむ能力を育てる魔法の言葉」<http://ameblo.jp/kotobagake/> の中から

少し元気がないときに お奨めの50の方法を ブック形式に編集してみました。

最近少し疲れたかな、元気がないなあ と思ったら ぜひ 読んでみてくださいね。

みなさんが 少しでも 元気になって、笑顔になってくれたら 作者として これほど嬉しいことはありません。

(げんき)

【1】あなたは あなただから いいのです。

---

他の人のことを いいなあって 思うことはあります。

羨ましいなあって。

時間が経って

そんな人に近づけたなら

それは それで素敵なことです。

でも 無理して

自分が 今まで形作ってきた 大切なもの

壊してまで

他の人になる必要なんてないのです。

あなたは あなただから いい。

もっと愛されたくて

もっと すごいと言われたくて

大きく大きく 背伸びしても

それは 本当の あなたではない

本当のあなたは 地面にしっかり足をつけて

しっかりまっすぐ前をむいている。

だから あなたは 素敵なんです。

しっかり 足を地面につけて

まっすぐ前を向いて

笑っていたら

それでいい

(げんき)

## 【2】『何もない 1日』こそ 実は 大切なのです。

---

一日の予定が何もなくて やることがなかったりすると

「昨日は 一日 なーんにもない日だった」  
人は そう思ってしまうがちです。

この世界には  
『何にもない 1日』は 存在しないのです。

一見 なんにもすることがない一日  
実際に 予定もなく ただ ゆっくりと過ごす一日

そういう日は 確かにあります。

確かに  
『予定のない 1日』です。

でも  
『意味のない 1日』ではないのです。

1日というものには  
必ず その日の『意味』が隠れています。

『何もない 1日』こそ  
実は 重要な意味があるのです。

それは  
「才能が育っている日」なのです。

予定がある一日は 『動』の一日  
それは あなたの「才能を発揮する日」です。

何も予定がない一日は 『静』の一日  
それは あなたの中で「才能が育てられている日」なのです。

この星の生きとし生けるもの  
その力や能力は 『静』の時間の中で 育てられています。

あなたが  
「何もない 1日」  
「無意味な 1日」

そう感じた 1日こそ  
あなたの中では 静かに 才能が育てられているのです。

今日のあなたの一日は  
『才能を発揮する日』ですか？  
それとも『才能を育てる日』ですか？ （げんき）

### 【3】 いいところは 一つあれば十分です。

---

人生は、総合得点を競うゲームでは ありません。

よく、「あいつはこういう所は いいが こんな悪いところがあるから プラスマイナス 0 だな」 などと言う人がいます。

一つの悪い点があるだけで 全てを悪くみられがちです。

学校の勉強もそうです。

どんなに国語が得意でも 体育や算数が悪いと評価が下がりがち・・・。

得意な科目が 一つあるだけで十分なのです。

人生の不思議なところは  
ひとつの得意な点や長所だけで十分に幸せになることも  
楽しく生きていくことも可能だという点です。

人が悩むということは  
一つの教科の点数が悪いからと言って全部の成績が悪い  
そう思うのと同じことです。

悪い所があってもいいのです。

いいところは ひとつあれば十分です。

逆を言えば ひとつだから いいのかも知れませんね。 (げんき)

## 【4】 「今日の運勢」が 夕方まで気になると 明日の体調を占うことができます。

---

新聞や朝のテレビの「今日の運勢」・・・

星座別占いだったり 何月生まれの運勢だったり 血液型だったり・・・色々あります。

見た瞬間は 気になります・・・少しだけですが・・・

でも いつの間にか 忘れてしまうものです。

「今日の運勢」を夕方まで ひっばって気にするのはやめましょう。

運勢の結果と 自分の中のストレスさんは 非常に仲がいいのです。

自分の中のストレスさんは 悪い結果が出るやいなや

「しめしめ・・・ひひひひ・・・」という感じで 悪い方向へ とにかく結びつけようとします。

ストレスが大きければ大きいほど 運勢の結果というものも 長く ころに残ってしまうのです。

「今日の運勢」

実は これは 「ストレスチェッカー」なのです。

運勢が気になるのは 少し ころが疲れている証拠です。

人は 一日中 気になることを抱えていると

すごく疲れてしまいます。

そして 翌日まで 疲れを残すものなのです。

「今日の運勢」を1日抱えていると 明日のあなたの体調を占うことができます。

明日のあなたは 「疲れのち雨」となるでしょう。

もしかすると ときどき 雷が落ちることもあるかもしれません。

ストレスが減れば減るほど 占いは 気にならなくなるのです。 (げんき)

## 【5】悩んだ末の選択は どちらを選んでも正解なのです。

---

たくさんの中から 悩んで ふたつの方法まで絞込みました。

あとは どちらを選ぶか？  
最後の選択です。

迷うところですよ。

正解は 「どちらを選んでもいい」 のです。

二つに絞り込んだ時点で  
すでに 自分の望みに近い形のものを選んでいるからです。

正しいものを二つ選んだのです。

二つに絞るということは  
どちらを選択してもいいレベルだということです。

厳密に どちらかを選択するという考え方ではなく  
自分が最後に絞り込んだ いくつかの選択は 全て正しいのだと  
考えることで 迷いも消えて 後悔することも減るはずですよ。

難しく考えてはいけません。

どちらを選んでも きっとあなたは 成功します！（げんき）

## 【6】弱点ばかりだからこそ 自分が愛しいと感ずることができるとのこと。

---

自分のいいところも悪いところも ゆっくりと見つめる時間をみつけてみる。

出てくるのは 自分の悪いところばかりです・・・

だから こそ 自分を愛しく思えるのです。

できなくても いいこともあるし 弱音も吐くこともある。

大切な人を失いたくなくて 自分を裏切ることもある。

嫌われてしまうのが怖くて うそをついてしまうこともある。

だから いいんです。

弱点や弱さがあるからこそ 自分が愛しくなるし 大切にしたいくなるものだとのこと。

弱点のないように振舞えば振舞うほど あまり魅力は感じられなくなるものだとのこと。

今ある 弱い部分は 大切にしましょう。

それが あなたの最大の魅力なのだから。

弱い自分がなくなってしまうたら

完璧になればなるほど 人は なにか 無機質になっていくものだとのこと。

あなたが 「完璧な人だわ」って思っている人は

実は、「弱い部分を多く持った」愛しい人なのだとのこと。 (げんき)



## 【7】 ときには 食べっぷりを みんなに見てもらおう。

---

最近はお弁当を持参する方も増えています。

もちろん お昼にみんなで ランチを食べに行くことも楽しいものです。

お弁当を 一人で食べること

ランチを一人で食べること

そんな日もあるかもしれません。

ときには 自分の食べっぷりをみんなに見てもらいましょう。

一人で 食べると 「自分の食べっぷり」には なかなか気づきません。  
相手がいないので 気づきにくいのです。

もし 相手がいると

「この人 食べるの 早いなあ・・・」

「すごい食欲だなあ・・・」

相手の食べっぷりを見て 自分の食に対する考えを 確認できたりするものです。

相手にとっても そうです。

あなたの食べっぷりを見て

「大丈夫 元気ないの？」

そう声をかけてくれたら もしかすると そこから 悩みを打ち明けることもできるはず。  
元気がない時なら なおさら 誰かと一緒に 食事をしましょう。

「食べっぷりをみてもらうこと」

ここには もうひとつ重要な「気づき」が隠されているのです

好き嫌いでも 食べる量でも はしの使い方でもないのです

見てもらうのは

『あなたに今必要な愛情の量』なのです。

目の前の人が ご飯を食べる姿を見ると 人は不思議と 愛情を持つのです。

なんとなく 近く そして かわいく見えるもの

ご飯と一緒に食べる それ自体が 「愛情表現」のひとつだからです。

あなたが食べる姿を見ると

何をあなたにしてあげたらいいか だいたい 想像がつくのです。 (げんき)

## 【8】 通行人を愛してみると 不思議と人の縁が増えるものです。

---

JRや車の窓から 眺めていると たくさんの人に出会います。

その人たちを 愛してあげましょう。

こういうとなんだか 変な感じですが・・・。

「見知らぬ人を愛しく思う気持ち」を大切にすることです。

「知っている人」を愛することは  
実は、「知らない人」を愛することより難しいのです。

「知っている人」は、もちろん その方とのつながりがあるので  
愛情を持っているはずですが。

ただ、不思議と人間は、愛情を持つだけでなく その相手に自分の  
望む『期待』をしてしまいがちです。

『自分の期待』と違う「相手」をみてしまうと 別の感情がわいてくるものです。

「相手への期待」は、時として「本当に愛するということ」を見失わせて  
しまうこともあるのです。

そこで、「知らない人」に愛を注ぐという練習が生きてくるのです。

「知らない人」

今、目の前を ただ通行している人に 「期待」は いだかないはずですが。

ただ、歩いている その人を  
「この世界で一生懸命生きている人」だと感じれば  
「期待」をいだかずに 愛しく思うことが できるはずですが。

何も求めることなく ただ愛してみる。

これが「本当の愛」です。

「本当の愛」を 身につけるための 一番簡単な方法は

実は この「知らない人に愛を注ぐ」ことなのです。（げんき）

## 【9】『楽しい気持ちパック』を持ち歩こう！

---

仕事にでかける時には 『楽しい気持ちパック』を持ち歩こう。

別に仕事でなくとも 部屋の中に置いておくのも いいものです。

これは、緊急時の『非難袋』のようなものです。

常時使う必要は ありません。

ちょっと元気がなくなってきたり  
気持ちが ブルーになった時にあければ よいのです。

中味は、もちろん『楽しい気持ち』になるものです。そう あなたが・・・。

そんなものを ぎっしり詰めておいたらよいのです。

写真や小物や思い出の手紙、お土産・・・。  
なんでもいいのです。

とにかく あなたが楽しくなるものを沢山つめておくことが大切です。

これは、あなたを『元気にする！福袋』のようなもの。

こどもたちは この『楽しい気持ちパック』を知っています。

たぶん、あなたの家にも 必ずあるはずですよ（笑）（げんき）

## 【10】 ころが空っぽになったら 喜んで待っていきましょう。

---

淋しくなったり なんだかむなしくなったり  
ころが 空っぽになってしまうこと。

誰にでも きっとあります。

そんな時には 喜んで待っていきましょう。

ころが空っぽになるのは ごく自然の法則です。  
潮の満ち干きと同じように 満たされる前に訪れる 明るい兆しなのです。

ころが空っぽになったら  
一度 おなかの中の空気もぜーんぶ 吐き出してあげましょう。  
そして 思い切り 深呼吸。

これで あなたには まもなく 新しい何かがやってきます。

空っぽの状態というのを どうやら神様は長く続けないようです。

慌てて 「おっと！」 という感じで 満たしにくるものなのです。

すべてのものは 一回 空っぽになってもいいように作られています。

それは あなたが望む 理想の自分の種を注ぎこむためには  
絶対に必要なプロセスだからです。

ころが空っぽになることを楽しめるようになったら  
幸運は いつも流れてくるはずです。 (げんき)

## 【11】 「人から言われた嫌なこと」が気にならなくなる魔法の法則

---

「昨日 あの人から言われたことが 気になって仕方ない」  
「手紙の内容が どうしても気になる」  
人から言われた 嫌なこと というのは 気になってしまいます。

それを解消する唯一の方法  
それは 『気にしないこと』です。

それができれば苦労しないよ！・・・

実は それは 簡単なのです。  
『気』にしない方法を覚えてしまえば それは誰にでも可能です。

人の言葉も態度も すべては 「情報」です。

「情報」は 2つの場所に保存されます。  
それは 「頭」と「こころ」です。

そのどちらかに 振り分けられます。

単なる「情報」は 「頭」に振り分けられますが  
「情報」に「気」が加わった時点で 「こころ」に振り分けられるのです。

元気・勇気・嫌気・寒気・・・そんな「気」が「情報」に加わること

これが『気』になることです。

「情報」に「気」が加わらなければ 『気』にならないのです。

嫌なことを言われたら それは 単なる「情報」として 『気』を加えずに頭の中に保管してしまいましょう。

そうすれば それは 「こころ」には振り分けられません。

言われたことに 自分の気持ちというラベルをつけそうになったら すぐに剥がしてしまいましょう。

「思いだす」 そして 「思い出せない」こと も同じです。

情報に「思い」が貼ってなければ 「思い」出せません。  
逆に 「思い」が貼っていると 「思い」は出せるのです。

数学の公式や歴史の年号・・・これは 単なる「情報」です。

あなたが 言われた悪口や嫌なこと

これも まったく同じものなのです。

『気』にしないこと  
『思い』をもたないこと が大切なのです。 (げんき)

【12】 「間違っただ選択」など この世界には ひとつも 存在しないのです。

---

「間違っただ選択」

やっぱり ああすればよかった・・・  
しまったなあ・・・判断を間違ってしまった・・・

そんな 後悔や自分の判断に頭を痛めること・・・

誰にも 一度は あるはずです。

「間違っただ選択」

実は 決して「間違っていない」のです。

フォアグラを誰かに教えてあげるのに  
細かい説明やコメントをつけて教えてあげるよりも 食べてもらうのが 一番です。

百聞は一見にしかず のことばの通り  
体験してみるのが もっとも理解できるからです。

間違っただ選択 失敗してしまったような経験  
これは 食べてみた結果です。

どんなに悩んで考えてみても  
食べてみた結果が 自分にとって まずかったとしても

その結果より もっと大切なこと  
それは 自ら食べて 気づいたことなのです。

間違っただ選択どころか 実は 「最高の判断」を下したのです。

目の前の分かれ道をどちらに進むか悩むのではなく

「決めて進むこと。」

安心してください。

「間違い」など この世界には ひとつも 存在しないのです。

人の意見や自分の思い込みで 失敗したと考えてしまうかもしれません。

でも あなたにとって 本当に必要なものしか あなたの前には 現れません。

しまった・・・ あっちにすれば よかった・・・

それは 後悔では ありません。

それは あなたの「財産」なのです。(げんき)

## 【13】人は みんな 不安なタマゴ なのです。

---

『不安なタマゴ』

ある丘の上の木の下に 5つのタマゴがありました。

「僕は もうすぐ アヒルになるのさ」

「じゃあ わたしと同じね」

「僕は カメになるんだあ」

「僕は ペンギンだよ」

楽しく話しをしている中で ひとつのタマゴがつぶやきました。

「僕は いったい なんになるんだろう・・・」

自分が何に生まれてくるのか このタマゴはわかりません。

不安で不安でたまらないまま  
他のタマゴたちは 孵化していきます。

最後に その不安なタマゴだけが残りました。

そして神様にききました。

「神様、僕は いったい何になるのですか？」

神様は言いました。

「何になりたいのか 想像してごらん。

何になりたいのか 決めたときに そう、君は初めて ヒナ になる」

「神様、なんにでもなれるのですか？」

「そう、なんにでもなれる。

はじめて 君は 望むもののヒナとなるんじゃ。

ただ、本当に大切なのは そのヒナからいかに成長できるかじゃ」

人は みんな 不安なタマゴ なのです。（げんき）

## 【14】 苦手な人は 神様だと思っておきましょう。

---

「苦手な人」

嫌いとはまでは いかないまでも・・・とにかく苦手な人

きっと誰にでもいるはずです。

まったく会わなくすむのであれば それにこしたことはありませんが  
そうは いかないこと・・・  
おそらく その方が多いのかもしれませんが。

「あなたの苦手な人」

その人の正体。それは 『神様』 なのです。

神様は あなたの日頃の行いを 実は天の上から見ているわけではないのです。

まさに 見ているのは 「地上」。

そうあなたの目の前に現れて確認しているのです。

あなたの苦手な人

そして

あなたの嫌いな人

実は とてもいい人で 素敵な人なのです。

その人を通して その人の口や態度を通して 神様が あなたの成長を確認しようとしたとき

その人は 「嫌な人」になり 「苦手な人」になるのです。

「苦手な人」とは

神様に その人の身体を貸してあげ そしてあなたの成長をサポートしてくれる人 なのです。

「苦手な人」を好きになる必要はありませんが

こころの中で つぶやいてみてください。それも笑顔で。

「神様 遠いところ ありがとうございます！ がんばってますよ」って。

神様は役目を終えると

いつのまにか「苦手な人」を「好きな人」に変えてしまいます。（げんき）



## 【15】 一生懸命に『さぼる』ことも大切です。

---

何もしたくないことや そんな日は 誰にでもあります。

僕も ありますよ、結構・・・（笑）

こどもたちの『さぼり方』を見習ってみましょう。

こどもは、本当に 『さぼり』ます。

掃除の時間にも 掃除道具を使って 戦ってみたり。  
宿題をしているようで 実は キャラクターを描いてみたり

授業中なんて 『さぼり』の宝庫です。

思い浮かぶ あらゆる『さぼり技』を使うことができます。

実は、本当は とても『健全』なことなのです。

「集中力がないじゃないの？」と怒られるかもしれませんが

『さぼれること』は 集中力がある証拠だからです。

大人とこどもの『さぼり』が違えば  
そこには 理性から来る 『罪悪感』があるか ないかだけです。

こんなことしてて いいのかしら  
そう思いながら 別のことをすると

その今やろうとしている「別のこと」自体に 集中できなくなるからです。

さぼるのなら 一生懸命にさぼってみましょう。

集中してやってみることです。

眠いのであれば 思い切り寝てみる。

頭をからっぽにしたいのであれば 思い切り「空っぽ」にしてみる。

別のことがしたいのなら 思い切って それに取り組む。

中途半端にやるのではなく 思い切り楽しむことが大切です。（げんき）

## 【16】 「がんばれば 応援される」の法則

---

神様は、決して うらぎることは ありません。

「がんばれば 応援される。」

これは、宇宙にある大きな優しい法則です。

神様が 応援するためのポイントは 2つ あります。

ひとつは、今やろうとしていることは  
「神様のかわりに やっていること」だということです。

『神様の仕事』なのです。

あなたが 今 何をがんばろうとしていたとしても  
それは、「神様のかわりに やっていること」。そう思うことです。

もうひとつは、「自分を応援してあげること」です。

自分を まるで他の誰かを見守ってあげるように見つめてあげ  
しっかりと応援してあげることです。

この2つのポイントは、  
「がんばれば 応援される」の法則を動き出させるのです。

これは、自分が本当は 神様の一部なのだ と 自分に思い出される方法です。

きっと あなたの中の「内側の神様」が 本気を出してくれます。（げんき）

## 【17】 「やらないこと」を決めたら ころろの中に入れてないようにしよう。

---

『悩み』は 箱に入っています。

その箱の中から 出しては悩み また箱に戻して片付ける  
そのくり返しによって クタクタになって疲れてしまうこと

それが「悩む」ことです。

箱から出して 悩んでみても

また 箱に戻してみても

決して 「解決すること」はありません。

『悩み』というものは 長期間保存しておくとも『病気』という厄介なものに変化します。

だからこそ その『悩み』は なんとかしないとイケません。

どうしたらいいのでしょうか？

そう、 『解決する』 しかないのです。

『解決方法』は 様々ありますので 少しずつご紹介しますが

その前に『解決』を決めておかなければなりません。

「解決」を決めるって 何ですか？

「解決」を決めるのです

「・・・・・・・・・・・・・・・・」

あなたの「解決」って何ですか？

僕の「解決」と あなたの「解決」は もしかしたら 違うものかもしれません。

「解決」を決めること。

それは 「解決した形」（悩まないでいい 出来上がりの状態）を決めることです。

なるほど！ それって 「具体的な目標」を決めるのと同じことですね！

こんな会話が聞こえてきそうです。

でも 「具体的な目標」と「具体的な解決」には 大きな違いがあるのです。

それは 「やるのか」「やらないのか」の違いです。

目標を達成するためには それにむかって「やること」が発生します。

もちろん 他の「やらないことをしない」決心も大事ですが

達成するためには まず「やること（TO-DO）」が必要です。

でも 悩みを解決するためにすることは

解決に向かって 「やらないこと」が優先されるのです。

もちろん やることもあるでしょう。

でも まずは「やらないこと」が必要になってくるのです。

『悩み』を解決するためには 「やらないこと」を決めることが先決です。

そして

これから先 ころろの中に 「やらないこと」をもう入れないぞ と決めることです。 （げんき）

【18】 『壁にぶつかる』とは 「すでに願いが叶った」 のと同じことなのです。

---

目標を実現しようとしたり

欲しいものを手に入れる時

積極的な人であれば あるほど  
前向きな人であれば あるほど  
「壁」にぶちあたります。

そして その「壁」を 見事にクリアし  
目標を実現したり  
欲しいものを手に入れるのです。

この「壁」にぶちあたったとき  
この積極的で 前向きな人たちは 決して 文句を言うことは ありません。

むしろ 喜んでいるようです。

まるで 「やっと出会った！」と言わんばかりです。

実は 彼らは その「壁」が 邪魔ものや障害物でないことを知っているのです。

「壁」に見える その正体  
実は 『箱』なのです。

あなたの目標や欲しいものが 入っている『箱』なのです。

「壁」にぶつかるとは 言い換えれば 「願いの箱を見つけた」ということです。

決して 障害物などではないのです。

「箱」である以上 必ず どこかに入り口である「フタ」があります。

「壁」は乗り越えるのではなく、ぐるりと一回りして どこかにある「フタ」を探せばいいのです。

「壁」にぶつかったら  
そのどこかに 必ず 目標への「フタ」が隠れています。

「壁にぶつかりましたか！ おめでとうございます！！」なのです。 （げんき）

## 【19】 「不幸」は 年を越すことは できないのです。

---

「今年は 不幸なことばかりだったわ・・・どうしよう来年も続いたら・・・」

そんな不安感を持っている方

大丈夫です。安心してください。

「不幸」は 年を越すことができないのです。

「不幸」

それは 『年』についてくるものだから です。

2010年に起こった「不幸」は、2010年という 『年』についているのです。  
つまり 2010年に起こった「不幸」は、その『年』に消化されてしまいます。

だから 『来年』に持ち越させることはないのです。

「不幸」は 2010年の使いきり なのです。

では 「幸」は どうでしょう？

「幸」も 2010年 使いきりなのでしょうか？

「幸」は 『年』についているものではありません。

実は 「幸」は 『人』についてくるものなのです。

そのため 楽々と 『年』を越して 持ち越すことができます。

「幸」は 人に「ついている」

だから 「ついている」のです。 (げんき)

## 【20】 「運気の流れ」とは 神様に気にかけてもらうことなのです。

---

毎日 「新しさ」を取り入れてみましょう。

「新しくなる」といっても大きく変わる必要はありません。  
ほんの少しでいいのです。

いつも髪を下ろしているのなら 束ねてみるのもいいし  
いつものコンタクトじゃなく 今日メガネでもかまいません。  
ほんの少しだけ 昨日とは 違う自分を演出しましょう。

お店などのショーウィンドウも そうです。  
ほんのちょっとだけ 変わることで ふと気づかされることがあります。  
「あれ、なんか少し変わったね」や「ちょっといつもと違う」

それでいいのです。

そうすることで 気にかけてもらうこともできるし、また売り上げにつながるかもしれません。

そして あなた自身も同じです。

少し いつもと違う雰囲気を持つことで 「気になります」。  
そうです、読んで字のごとく「気」になります。

「運気の流れ」が変わるのです。

運気の流れは ごくごく微妙な流れです。  
ほんの少しの変化で 「幸運」を導くことも可能なのです。

神様は いつも天から 僕らを見ています。

一瞬のうちに 「全世界」そして「すべての人」をです。  
神様に気にかけてもらいましょう。  
多分、こんな感じです。

「おや、あの子は 昨日となんだか違う感じじゃ！！  
なにごとか あったのかのう？  
どれどれ ちょっと様子を見にいくか！」

これなのです！！  
少しだけでも 何か 変えることで 神様に気にかけてもらうこと。

これが 「運気の流れ」なのです。 (げんき)

## 【21】 寂しい夜こそ 大切なのです。

---

寂しい夜こそ きっと大切

一人でいて すごく寂しい時。

二人だけど すごく寂しい時。

誰にでも そんな夜はあります。

寂しい夜こそ きっと大切。

夏の夜よりも だんだん寒くなるこれからの季節  
寂しさは、より切なさを増すものです。

だから大切なのです。

身体は 夜 睡眠をとることで充電されます。

あなたの携帯電話も きっと夜 充電されます。

寂しさは 幸せの充電中。

充電すればするほど あとでやってくる幸運は 大きい。

しっかりと充電しておきましょう。

今日も 一日 あなたは よく頑張りました。

今日も ありがとう (げんき)

## 【22】生まれてくる前の「あなたのお話」

---

昔生まれてくる前に 「天国」 にいました。

「天国」は とてもとても素敵な場所でした。  
「あ！これが食べたい」と思うと 目の前に現れました。  
「あの人に逢いたいな」と思えば その人はすぐに現れました。

別にお金も必要ないし、「交換」という習慣もありません。  
だって 誰もが 欲しいものは 手に入るのです。  
だから人をうらやましがったり 人のものを取る必要性もありません。

本当に なんでも可能な世界でした。

だから その住人たちは 自分の力を磨くというか才能を磨き  
好きなこと、得意なことを楽しんで生活していました。  
なんの不自由もありません。

ある時 神様にいいました。

天使「神様、そろそろ 苦労して手にいれたり、いろんな不満や葛藤を  
経験したくなりました。下の世界に出かけてきてもいいですか？」

神様「おーっ そろそろ 飽きがかかるころじゃの（笑）  
よろしい。ちょっと経験してきなさい。まあ それもよからう。  
じゃ、さっそく天の魔法を解いてやろう。  
これからは、すぐには目の前に欲しいものは出てこんぞ！  
ただし、唯一 こころの中には 力を残しておくからのう。  
本当に必要なものが あったら、こころの中にある魔法を  
使うがよろしい。天の魔法ほどの力はないのじゃが  
こころの魔法も 願ったものは手にはいるはずじゃ。  
幸運を祈る。 というのもおかしな話じゃのう。  
すでに 幸運なんじゃしなあ（笑）」

天使「では、行ってまいります。  
たっぷり経験してきますね（笑）  
あー、考えただけでわくわくするなあ・・・！！  
苦労できるなんて。不満や葛藤なんか 下の世界でしか  
味わえないもんなあ！！（嬉）」

こうやって あなたは 天から降りてきました。

記憶には 残っていないかもしれません。

でも そうやって やってきたのです。（げんき）



## 【23】人の成長は すべて「足し算」によって 出来ているのです。

---

「5歳児のこどもと接する時には どう接していますか？」  
「小学校高学年ですが どのように接したらいいですか？」  
「まだ 6ヶ月ですが どんな風にお話してあげたらいいですか？」

いろんな質問を受けることがあります。

乳幼児のこどもたち 小学生のこどもたち  
大人でも 思春期のこどもたちでも すべて 同じです。  
実は 人は 変化しません。

0歳から1歳になり 2歳 3歳 . . . . 10歳 . . . . 15歳 . . . . と 人は成長しています。

まるで おたまじゃくしが かえるになったり  
卵が サナギになり そして チョウチョになるように . . .  
一見 変化しているように . . . 見えます。

もちろん 『変化』は しています。  
それは 『外見上の形』 そして 『肉体』です。  
からだは どんどんと大きくなっていきます。  
でも 本当は 『変化』しているのではなく 『追加』されているのです。

0歳の赤ちゃんは 0歳です  
でも 5歳の男の子は 単なる 5歳では ありません  
5歳の子の中には  
0歳の子と 1歳の子と 2歳の子と 3歳の子と 4歳の子  
そして 5歳の子が いるのです。  
実は 5歳の子は 0歳から5歳までの子がいるので あわせると 6人存在しているのです。

これが 僕が こどもたちに接するときの 基本的な考え方です。

5歳の子とお話するときには、まず その子の中の5歳の子とお話をしながら  
次に4歳の子 そして3歳 2歳 と . . . いろんな質問をしながら  
その子の中のこどもたちとお話しています。

そうすると その子の中の 2歳の子が 少しだけ 寂しそうな感じだったり . . . そういうことが多々あります。  
そんなときは 5歳であっても まるで 2歳の子に話をしてあげるように  
接しながら まるで 2歳の子を抱っこしてあげるように 抱き上げます。

周りから見ると 5歳の子を僕が 抱っこしているように見えますが、僕の中では 2歳のこの子を抱っこしているのです。

0 → 1 → 2 → 3 → . . . . 40 という「変化」の考え方だと 40になってから 3にはもどれません。  
でも、0 + 1 + 2 + 3 + . . . . 40 という「足し算」であれば 仮に40になってから 3の自分が  
満たされていないとしても 40 + 3 + 41 というように 40歳からでも 3歳を追加してあげることができるのです。

常に 自分の中には たくさんの自分がいるし、他の人の中にも たくさんの その人がいる

そう考えながら 接していると  
きっと 目の前にいる人に 今 できることが 見つかるはずですよ。 (げんき)

## 【24】自分に優しいことを すれば 神様は それを倍にしてくれます。

---

自分に優しいことを なにか やっていますか？

美味しいものを食べる。  
好きな洋服を着てみる。

お気に入りの音楽を聴きながら ゆっくりと お茶を飲んでみる。

自分自身を 幸せな気分にする 「具体的な方法」を取り入れてみよう。

「神は 自らを助けるものを助ける」ということばがあります。

自分に対して 幸せを与えて あげることこそ  
実は 神様への最高の「奉仕」なのです。

嬉しい・・・ 幸せ・・・って  
思うことが 一番 神様を喜ばせるのです。

自分自身に ひとつ 幸せ を 与えてあげると  
神様は あなたに ふたつ 幸せを 与えてくれます。

常に 神様は あなたに 2倍の幸せを 与えるものなのです。

ひとつは あなた自身へ  
もうひとつは あなたを通して 他の誰かへ 与える「幸せ」です。

そう、あなたは 神様が 余分にくれた 幸せを 他の誰かに与えなければならないのです。

人は 2つ いいことがあると  
ラッキーって思ってしまう 2つとも自分の幸せにしてしまいます。

でも もうひとつの幸せは 他の誰かに 与えるために  
神様が あなたに 預けたものなのです。

2つとも あなたが 取ってしまえば  
神様は ちゃんと 1つを返してもらうように  
あなたへ なんらかの アプローチをします。

それが 幸運と不運の原理なのです。

神様から与えられた 幸せは 他の誰かに 渡してあげましょう。

そうすれば 神様は 永遠に 幸せを 贈り続けてくれるはずです。 (げんき)

## 【25】 「存在していること」が「愛」なのです。

---

こどもに対して「愛情がもてません」と悩んでいるお母さんが訪ねてきました。

「どうしても愛情」を持てませんと。

「自分にとって」と考えれば そうなのかもしれません。

でも「こどもにとって」と考えれば おかあさんという存在自体がすでに「愛」なのです。

それ以上でも以下でもありません。

すべてのことに共通していえること。

それは

「自分にとって」とか「相手にとって」という そういった理由で  
この世界にあるわけでは ありません。

存在するというところに「誰のため」という理由はないはずです。

あることが「愛」なのです。

ただ それだけです。

「愛」があるから存在し、「あること」が「愛」。

一番大切なことは、今 この世界に存在していることなのです。

あなたが 今 こうして この世界にいてくれることに ありがとう！（げんき）

## 【26】 気持ちの飲みすぎには 注意しましょう。

---

飲みすぎには 注意しよう。

お酒では、ありません。「自分の気持ち」の飲みすぎです。

無理をする必要は ありません。  
ありのままでいいのです。

自分の気持ちを飲み込んでしまうのは控えましょう。

なにもしたくないときも あります。  
子育てしたくないときも あります。  
一人になりたい時もあります。  
もう少し やさしくしてほしい時もあります。  
かまってほしい時もあります。

「がんばれ！」という言葉は好きな言葉なのですが  
本当にこころのこもっていない「がんばれ」には意味はありません。

がんばりたくないときもあって 当然です。  
疲れたら 休んでもいいのです。  
無理して飲みすぎると 必ず 吐いてしまうはず。

「弱音」なのか「不満」なのか

無理しなくて いいんです。

僕は ありのままの あなたが大好きですし、認めています。

ときには 「がんばらない日」も必要です。

泣きたいときは 泣いていいのです。

寂しいときは 気持ちを 伝えても いいのです。

飲みすぎには 注意しましょうね！

(げんき)

## 【27】 ときには こころのウイルスチェックをしよう。

---

「こころの ウイルスチェック」

パソコンだけでなく こころのウイルスチェックをしよう。

ウイルスの種類も様々です。

怒りのウイルス、不満のウイルス、嫉妬のウイルスなどなど

自分で名前をつけても 結構あります。

こころのウイルスバスターを実行しよう。

究極のウイルスバスターは「神様モードに入ること」です。

つまり全てのことに對して「ふむ、ふむ」とうなづきながら笑顔で  
過ごすこと。これに尽きます。

今日一日だけでも 完全に エゴを捨ててみるとわかります。

「みなさんのため」そう思って生きてみるのもいいかも。

もちろん、今日一日でもかまいません。

ただ、笑顔で 「ふむ。ふむ。」とうなづくだけでいいのです。

こころのウイルスは、抵抗すればするほど暴れだします。

そして このウイルスは周りにも感染しはじめます。

いやーな空気として・・・。

同じウイルスなら 笑顔のウイルスをばらまいてあげましょう。（げんき）

## 【28】あなたの背中は 人の優しさを 背負っているのです。

---

ふと 誰かの背中を見ると  
なにか 温かいものを感じるときが あります。

「誰かと会ってきた？」って聞くと  
「なんで？ わかるの？」って ことが よくあるんです。

サービス業や接客関係の仕事をしている方は  
訪問してくれた お客様を お見送りするとき  
その方の姿が見えなくなるまで 頭を下げて お見送りしてくれます。

田舎のおじいちゃんやおばあちゃん  
お孫さんとの別れの際には  
その子の姿が ずっと見えなくなるまで 手を振ってくれます。

その想いは ちゃんと あなたの背中に残っているものです。

「元気にいるんだよ」  
「幸せになるんだよ」  
「ありがとうございました」  
「愛してるよ」  
いろんな「想い」です。

いつも誰かが あなたの背中に「想い」を残してくれます。

人というのは  
本当に「優しく」できているものです

「背中に背負っているもの」と聞くと  
誰もが「責任」や「重荷」だとイメージします。

でも よーく 感じてみると  
「愛情」や「優しさ」だって 背負っているものです。

あなたの背中にも 書いてあります。  
「今日も 一日 元気で がんばるんだよ」って。 (げんき)

## 【29】ときには 「人に合わせないこと」の大切さも 教えてあげよう。

---

「人に合わせること」

これは いろんな人間関係やその場の状況などによって  
日常生活の中では たくさん経験することのひとつです。

「とりあえず ここは この雰囲気にあわせておこう」  
「とりあえず この人にあわせておこう」

誰でも あることです。

「人に合わせること」  
これを教えてくれる機会も人も たくさんあります。

でも  
「人に合わせないこと」  
これを教えてくれる機会や人は 案外 少ないものです。

「人に合わせること」も大切です。

でも それ以上に「人に合わせないこと」も大切なのです。

人に合わせた後で 感じる 自分への不満感や不満足と  
人に合わせないことで 感じる 自分への自信と自尊心  
これは 明確に はっきりと ところで 自覚できません

それは なんとなく ぼんやりと ころの奥深くに沈んでいくような感覚・・・

この沈んでいった「感覚」は いつか きっと 表に出てくるものです。

人は 誰でも 自分の存在を意識したり 確認したいと考える日がやってきます。

でも すべてを人や状況に合わせてすぎてしまったときに  
自分自身を 見つけにくくなってしまうものです。

「型」にはまってしまったり あわせてしまったとしても それは 特に問題では ありません。

大切なのは、その「型」のはずし方を 知っていること なのです。

「人に合わせること」と「人に合わせないこと」

それは 自分を包んでいる目に見えない「型」をいかに、 自分で はめたり はずしたりできるか なのです。

「人に合わせない」経験

これは 自分の「殻」を取り外す練習のようなものです。 (げんき)

## 【30】 「うつ」だって 「愛」には かなわないのです。

---

「こころ」が 元気がないとき

どんなに「強いこころ」を持っている人でも そんなときは きっとあります。

「こころ」を元気にする最高の薬

それは 「感動」です。

「こころ」が元気をなくしてしまうと 「感情」を失ってしまいます。

何も楽しくないし 何も感じられないのです。

どんな出来事にも まるで反応できない

そんな気持ちになってしまうものです。

でも そんな「元気がないこころ」も とてつもなく 大きな「愛」に出会うと  
その「こころ」は動かされてしまいます。

子を想う 「親の大きな愛」

親を想う 「子の大きな愛」

人が人をこころの底から愛する

とてつもなく「大きな愛」に出会うと

こころは 感動 してしまうのです。

「元気がないこころ」の中から、押さえきれないくらいの「なみだ」が出てくるのです。

「感動」こそ 実は こころにとっての最高の薬であり、 最高の栄養です。

「感動」

それは「愛のかたまり」なのです。

こころが不調になったとしても きっと大丈夫

「うつ」だって 「愛」には かなわないのです。 (げんき)



## 【31】 「幸せ」とは 常に 『選択の中に隠れているもの』 です。

---

ワクワクすること 楽しいこと  
これを すべての選択の基準におく  
やはり これが 一番大切なことです。

わかってるんだけど  
人は なかなか それだけを 基準とすることを難しく感じてしまいます。

「そうは いうけど 人生 そんなに うまくはいかないよ」  
「それは 甘いんじゃない」

僕も 大切なこととはわかってはいたけど それだけを考えることに  
少しだけ 疑問や抵抗は ありました。

でも 今は  
『すべての基準』 を そこに置いています

自分のためになるから・・・  
今後のためになるから・・・  
そういったものではなく

ただ ただ 「ワクワクできるか」「楽しいかどうか」 ただ それだけなのです。

一瞬 一瞬の判断

どちらを選ぶにしても  
ワクワクするか 楽しいかどうか  
それだけを 常に 基準として 選んでいます。

すると 「今」という時が 常に ワクワクする時間  
楽しい時間になり それが 一日を創り出し そして その一日の積み重ねこそ  
ワクワクする時間の連続体として キラキラと輝きはじめます。

ワクワクすること 楽しいと思えること  
この気分が どんな環境にも状況にも 影響されずに保たれていること

この継続した「時」こそ 幸せな時間なのです。

「幸せ」は 常に 『選択の中に隠れているもの』

選択の方法さえ 間違えなければ  
その基準さえ 常に ぶれることがなければ  
いつも 「幸せ」の中にあるものです。

「幸せ」とは 自分を取り巻く環境ではないのです。  
「幸せ」とは 実は 自分自身という存在そのものなのです。 (げんき)

## 【32】 「やること」が沢山ありすぎて 『幸せ』すぎるのです。

---

「やること」があること

これほど 素晴らしいことは ありません。

誰でも どんな人でも 「やること」があります。

こどもたちは 「元気に遊ぶこと」

今 病気を持っている方は 「元気になること」

おじいちゃん おばあちゃんも 「たくさん楽しむこと」

学生も社会人も 赤ちゃんからお年寄りまで みんな 「やること」は あります。

「やること」があること それは幸せな証拠です。

「やること」が多いこと それは 可能性が多い証拠なのです。

「やること」は どんなことでも 大切にしましょう。

いつか 必ず それは できなくなります。

あなたは たくさんのお見えないちからに 守られています。

その「見えないちから」が なぜ 色々な出来事を導いたり  
気づきを与えたりして あなたに 何かを知らせようとするのか

それは

「今 ここで やれることは 素晴らしいこと なんだよ」

「色々 やってみなさい」

そう伝えているのです。

「いつか それは できなくなる」

それが メッセージなのです。

今 目の前にあることを 喜んでやること

これが あなたの『仕事』です。

そして 私たちが ならなければならないもの

それは『本当の自分自身』なのです。(げんき)

### 【33】 「今の自分にできることをやること」 これが 一番尊いことなのです。

---

僕は仕事から

保育園に行きます。

幼稚園にも行きます。

小学校にも 中学校にも行きます。

高校にも 専門学校にも 大学にも

そして 企業にも

精神科にも行きます。

お年寄りの介護施設にも 児童擁護施設にも

福祉の施設にも 行きます。

いつも僕は そこにいる方に ただ 同じことを 伝えています。

それは 今の自分にできることをやる ということです。

それぞれの人が

それぞれの場所で

今の自分にできることをやること

実は このことが いちばん 尊いことなのです。

それぞれの人は できることは 違うかもしれません。

大きなことはできず、本当に些細なことしか できないかもしれません。

それでいいのです。

それが 尊いのです。

人にとって 大切なことは

自分なりにできることをやること だからです。

他の人のように うまくできたり、立派にできたり 上手にできなくても それでいいのです。

今の自分にできることをやりながら、そして 一歩だけ 前進する

たった一歩の挑戦

この一歩が大事なのです。

大きなことはできなくてもいいのです。

今の自分にできることをやる あなたが 僕は 一番大好きです。 (げんき)

## 【34】 「売れない時代」とは 『情』を育てる時代なのです。

---

「売れない時代」

タレントさん、起業したてのアントレプレナー  
ミュージシャンに、アーティスト・・・  
まったく 「芽のでない時代」というものが 必ずあります。

まさに「売れない時代」 です。

この時代

お金ありません。人脈ありません。  
経験も少ないかもしれませんし、仲間も まだまだいません。  
とにかく「何もない時代」です。

あるのは

「夢」と「希望」だけです。

「売れない人」に出会ったら 心の底から応援してあげましょう。  
そして できる範囲で ちからも貸してあげましょう。

「売れない人」を応援するのは  
決して「売れたとき」に 何かをしてもらおう というものではありません。

もし大成功して売れたからといって そこから 何か「見返り」を期待するもの  
でもないのです。

「売れない人」を応援する理由（わけ）  
それは 「本当の愛情や友情」がそこに あるからです。

いつでも応援してあげる ところ  
どんなときでも 応援できる ところ  
これが 「愛情」や「友情」の『タネ』であり  
人がどんなに お金を払っても手に入れることのできない  
「情」という 形のない財産 だからです。

あなたとそして その仲間が、そのことに気づいたとき  
実は はじめて「売れ始める」のです。

なぜなら 「売れること」  
その本当の意味は 「愛情」や「友情」と同じものだからです。  
「売れる」とは「情」が動き出すことです。

「売れない時代」

それは 「情」が動き出す前の 静かな時間なのです。

売ってしまったときに

「愛情」や「友情」を見失ってしまわないように  
そのときは 「情」をしっかりと 温めておくことが大切です。（げんき）

【35】 「大きなちから」を借りるには 「守られていること」に気づくことが大事なのです。

---

こどもたちは 守られています。

それを 知っています。

もちろん、親からや周りの大人たちから守られていることは もちろんです。

実は 本当知っていること

それは 「大きなちから」に守られている のだということを です。

それは 神様なのかもしれません。

こどもたちは 生まれる前に 大きな世界にいて 守られて そして  
この世界に誕生した後も そのちからに守られていることを知っているのです。

大人になればなるほど

自分は 「大きなちからに守られていること」 を 忘れてしまいがちです。

それは この世界になれきってしまっているから なのかも しれません。

赤ちゃんは 神様にもっとも近い 天使のような存在です。

こどもたちも そうです。

では 大人は？

大人だって もちろんそうです。

本当は なにも変わってはいないのです。

大人のあなただって 本当は 天使のような存在 なのです。

「大きなちから」

それは 「守られている」 と気づいた瞬間からしか

見えることは ないのです。 (げんき)

## 【36】 「義務」も「幸せ」なのです。

---

ほとんどの人が日常嫌々ながらもやっている「義務」。

実は これも『幸せ』なのです。

「義務」は、幸せを奪うものではありません。  
「幸せ」をもたらしてくれるものなのです。

義務というものは  
誰かのためになにかをやるということです。

義務を果たすことは 誰かの役に立つことです。

あなたが 相手に与えたものは 必ず帰ってきます。

必ずです。

与えた相手から帰ってこないかもしれませんが、 どこからか 見えないパイプから戻ってくるのです。

これが人生の不思議なところ。

「義務」は喜びの対象であり  
誰かの役に立つことは 喜び以外の何ものでもないのです。

今 あなたが やっていること。  
実は 素敵なことなのです。

やってくれて どうも ありがとう。

僕は とても感謝しています。

きっと あなたが してあげている相手の方も・・・きっと。 (げんき)

## 【37】『悩み』は 箱に入っていることを理解しておこう。

---

あなたには 何か『悩み』がありますか？

重大な悩みもあれば ほんの些細な悩みもあります。  
大きさの違いこそあれ 誰でも 一つや二つは 悩みを持っているはずですよ。

『悩み』があることを 誰もが知っていますが  
『悩み』が 箱の中に入っていることは あまり知られていません。

そうです。  
こころの中の『お悩みボックス』は存在するのです。

普段は しっかりと箱は蓋がしまっています。  
ダンボールの箱のように ガムテープで留めているかもしれません。  
そこには 様々な『悩み』が閉じ込められています。

「悩む」という行為

それは その「お悩みボックス」の蓋を開けてから  
その箱の中から「悩み」を取り出しているのです。

毎回 悩む度に その箱から「悩み」を取り出してから 『悩む』  
そして また 「悩み」を丁寧に その箱の中に入れて そして蓋をする。

「悩む」とは この一連の作業工程を差すのです。

度も悩めば 何度も同じ「作業工程」をくり返さなければなりません。

とても めんどいです。

だから 悩むと疲れるのです。

『悩み』は 箱の中に入っているということを まずは理解しておきましょう。 (げんき)

## 【38】あなたは 『お守り』の中で 暮らしているのです。

---

着替えようとして 何気なく出す 自分の服  
いつものように綺麗にたたまれています。

会社に着くと 自分のコーヒーカップが綺麗に  
食器の棚に並んでいます。

いつものように

すごく当たり前のように整頓されているもの  
そこには 誰かの想いが隠れているものです。

洗濯物をたたむと すごくよくわかることがあります。

こどもの成長  
家族みんなが 毎日頑張っている姿

それを 服が教えてくれます。

家族の服をたたみながら  
いつもありがとう  
いつまでも元気でいてね

たたまれた服には  
そんな「想い」がこめられているものです。

そして 会社で あなたが使うコーヒーカップにも  
今日も元気に頑張ってくださいね。  
そんな誰かの想いが込められているのです。

服や持ち物  
それは もうひとつの「からだ」のようなもの。

誰か 他の人の持ち物を大切にしてくれることは  
その人自身を 愛してあげることと同じなのです。

あなたの服やすべての持ち物  
それは すべて 『お守り』なのです。

いつまでも元気でいてね。

実は あなたは 愛情に包まれた「お守り」の中で暮らしているのです。（げんき）



## 【39】 「もう嫌だ」は 『神様からの電報』 なのです。

---

「もう、嫌だ！！」

自分の目の前の現状や状況などが ころの底から嫌になることがあります。

この「もう嫌だ」こそ、実は 最高の原動力なのです。

この力は 名前を変えると 「本気」というエネルギーに変わります。

「本気」になれば どんなものでも変えることができます。

「もう嫌だ」は、一見 マイナスのエネルギーのように感じられますが  
これは、 完全な プラスエネルギーなのです。

子どもたちには、この「本気」のエネルギーを教えてあげましょう。

お絵かきがうまくいかなかったり、おもちゃでうまく遊べない。

鉄棒が 上手にできない。

そんなときに 子どもたちは 「かんしゃく」を起こすかもしれません。

そこから「本気」のエネルギーを引き出してあげましょう。

そう、「絶対にできるようになる」

その気持ちを 湧かせるための ことばをかけてあげることです。

そして 「絶対にできるようにしてあげること」なのです。

ここでは 親の協力が必要になってきます。

気長に ゆっくりと時間をかける必要があるかもしれません。

でも 絶対にあきらめないことです。

必ず 本気のエネルギーが発揮されたなら 克服することは可能だからです。

幼児期に この「絶対にできる」という感覚を身につけたなら

おそらく 大人になっても その自己信頼のころを決して忘れません。

誰でも 最初は 自分のちからを信頼する前に 他人のちからを必要とします。

でも いったん身につくと あとは自分だけで切り開くことができるからです。

子どもたちが 「もう 嫌だ！！」と言ったとき

それは とても大きなチャンスが到来した のです。

「もう嫌だ！」は 怒るための機会ではなく

子どもを成長させるための『大切な教材』がやってきたことを教えてくれる

神様からの「電報」のようなものなのです。（げんき）

## 【40】人は 誰でも かならず 『努力』をしています。

---

ある先生が こう話してくれました。

「●●ちゃんのお母さんは もう少し こどもにかまってあげて欲しいのですが どう声をかけたらいいですか？」と。

人は かならず 『努力』をしています。

『努力』の「量」は 人によって違うかもしれませんが、  
でも 誰でも かならず 『努力』はしています。

他のお母さんと比べてしまえば 大きな差があるのかもしれませんが、  
でも 今のそのお母さんと 昨日のそのお母さんを比べると  
きっと 『努力』の跡は 見つかるものなのです。

昨日は、結んでいなかったこどもの髪の毛を 今日には 結んであげているかもしれません。  
昨日のハンカチは少しよれていたけど 今日には パリッとしているかもしれません。  
昨日は その子の爪は 伸びていたけど 今日には 切っているかもしれません。

小さな『努力』 というのは 必ず見つかるものなのです。

周りには 『小さな努力』に見えるものでも  
実は その人にとっては 『大きな努力』 『精一杯の努力』であることは たくさん 存在するのです。

そこに気づいてあげることが 大切なのです。

「耳を傾ける」のも大切ですが  
それ以上に「こころを傾ける」ことが 大切なのです。

小さな「努力」 を評価されないこと  
その積み重ねが 自己重要感を失わせ 低いセルフイメージをもたらす最大の要因です。

人は 必ず 「努力」をしています。

なぜなら それが 「人」だからです。

「人」は そのために「この世界」にやって来たのですから。 (げんき)

## 【41】 全てを実験だと思えばなんでもできる！

---

全てを実験だと思って取り組もう！

実験に失敗は つきものです。

実験は 次の成功のために行う大切な「失敗練習」なのです。

不安?? 恐怖??

いえいえ 怖がることなど 一切ありません。

こどもたちも大人も同じです。

まず やってみよう！

こどもたちの場合は トイレトレーニングかもしれません。

大人の場合は 新しい仕事への取り組みなのかもしれません。

全てを実験だと思えば なんでもできるはずですよ。

実験は 楽しいものです（笑）

なぜって??

それはいつか「成功」することがわかっているからです。（げんき）

## 【42】誰かを助けてあげたら 「助けたこと」は すぐに忘れてしまいましょう。

---

「誰かを助けてあげること」

とても素晴らしいことです。

誰かを助けてあげたら 「助けたこと」は 忘れてしまいましょう。

助けられたことだけを 覚えておきましょう。

「あんなに助けてあげたのに・・・」

「助けてあげたこと 忘れたのかしら・・・」

助けたことを 助けた相手に 伝える姿を見かけます。

これは あげたものを 返してくれと伝えているのと同じことです。

ことばの通り

「助けてあげた」のです。

「あげたもの」は 忘れてしまうことが 大切です。

「助けてあげた」ことを いつまでも 思ってしまうのは  
こころの中で 「減少」を感じているからです。

「与えたこと」で なんだか 減った感じがして その減った分を 返して欲しいと感じているのです。

「助けたから」その分 なにかで返して欲しいという思いです。

「助けてあげたんだから」

そう思った瞬間 せっかく 誰かの力になった パワーは 消えてしまうものです。

消えてしまうだけなら いいのですが

その「助けてあげた」という思いが 強ければ強いほど

相手に「罪悪感」を与えてしまうのです。

人を助けたら 「助けたこと」は すぐに 忘れてしまいましょう。

覚えておくことは ただひとつ 「助けてもらったこと」だけです。

「自分は これだけ たくさん 人を助けているんだ」と思うより

「自分は これだけ たくさん 人から助けられているんだ」と思っている人の方が 「幸せ力」が大きいものです。

神様は

その人が どれだけ 「助けたか」よりも

どれだけ 「助けられたか」を 見ているものです。

それは その人の「行動」を見ているのではありません。

その人のこころの中に どちらの「思い」があるのかを 常に見ているのです。 (げんき)

## 【43】 いつも今日から始まる。いつも今から始める。

---

いつも今日から始まる。いつも今から始める。

新しい朝が来たら  
いつも 今日から 始まる。  
いつも今から始める。

過去や昨日は、忘れてしまおう。

いつも今から始めよう。  
今を基準に未来を想う。

明日になっても また同じ気持ちで始める。

いつも「今から」  
そうやって前に進む。

ただ、こうやって 想い 進むだけで

あなたの望みは むこうのほうから やってくる。 (げんき)

## 【44】 「短所」というのは 実は あなたの「隠し財産」なのです。

---

「マイナスの自分」も、資産なのです。

「短所」も実力です。

ふだん、実力と呼んでいるものは ほとんどが『長所』です。

でも 『自分』という人間を作っているのは  
ほかでもない、この「長所」と「短所」なのです。

「長所」と「短所」 あわせて『自分の資産』です。

ふしぎなことに  
この「資産」は、マイナスが減るとプラスが増えるようになっているのです。

短所の改善は、「長所が増える」ことにつながるのです。

だからこそ「短所」は重要です。

逆にあるからこそ『成長』があり『自分資産の今後の増加』があるからです。

「長所」に目を向けて それを伸ばす

「短所」は あまり気にしないこと

それは 大切なことです。

でも 大前提として  
「短所」も大切なものであることを理解しておくことが大切です。

「短所」は この世界に生まれてくる前の世界から  
引き継いできた「宿題」なのです。

そうです、「宿命」の『宿』とおなじです。

「短所」こそ 実は隠し財産のようなもの。  
だからこそ 大切にしなければなりません。

「短所も財産」そういえるようになると  
不思議と「短所」が「長所」にかわってくる  
そのチャンスが やってくるものです。 (げんき)

【45】 「自分らしさ」というのはまさに『ルービックキューブ』のようなものなのです。

---

「自分らしさとは いったい なんですか？」そう 聞かれたら

僕は 必ず 「自分らしさは ルービックキューブのようなものですよ（笑）」って 答えるようにしています。

人は 生まれてきた時には すでに 「自分らしさ」は 完成されています。

でも この世界との関わりの中で その「自分らしさ」という ルービックキューブを回しはじめます。

そして どんどん どんどん 複雑な模様へと 変化させていきます。

不思議なのは 自分で 回して 作り上げた模様を 今度は もとに 戻すことが 困難になり 色をあわせよう あわせようと さらに複雑にしてしまうことです。

もちろん 人は 経験や困難を乗り越えることで 成長していきます。それが 人生の楽しみであり 意義です。

でも 最初にもっている 本来の姿である 「自分らしさ」は 決して 回しては ならないものなのです。

ときに この「自分らしさ」は、他人からの評価や批判によって 自分の手で 変えてしまいたくなるものです。

「自分らしさ」のルービックキューブは 他人の目を気にしてしまって 自分の手で 回してしまうこともあるからです。

自分らしく生きる  
自分らしい生き方

よく耳にする フレーズ です。

「自分らしさ」の ルービックキューブは 早めにもとに戻しておきましょう。

ルービックキューブを あわせる方法  
それは 今までやったことと 反対のやり方を やってみることです。  
そうすることで きっと もとの「自分らしさ」に 戻っていくはずです。  
自分らしさとは 2面だけ合っていたり 3面だけ合っていたりするものではありません。

最初は 全部 そろっているのです。  
そこに気づくだけで 自分らしさは すぐに取り戻せるはずです。（げんき）

## 【46】気づかれないように・・・一日ひとつだけ変化してみよう。

---

「なんだか あの人 最近変わったね」  
「なんか 彼女 最近 綺麗になったみたいね」

身の回りでは そんな ふとした 「人の変化」を見つけることがあります。

ポイントは 「なんだか」 そして 「なにか」 です。

わかんないんだけど 素敵になっていく・・・  
わかんないんだけど 綺麗になっていく・・・  
そこが いいのです。

極端に変化をしたり いきなり変わったりする「大きな変化」より  
少しずつ 気づかれないような「小さな変化」の方が、人は 感じるものです。

一日 ひとつだけ 誰にも気づかれないように 変化してみましよう。

それは 小さな変化であれば あるほど 効果的です。

朝 起きてすぐ 洗面所に向かっていくのをやめて 窓を開けて少しだけ深呼吸してみる。  
メールの書き方を ちょっとだけ変えてみる。  
タバコを吸う お父さんだったら、いつもより 1センチだけ吸う長さを短くしてみる。  
ちょっとした 変化でかまいません。

これを ひとつずつ 毎日 増やしていくのです。

難しいことは する必要はありません。簡単にできることが いいのです。

そして もうひとつ  
そこには 「感情」を加えないことです。

そう まるで いつものように 行うことです。

変化しようと考えて行うのではなく、「今 変化している」と考えるのではなく

淡々と・・・  
誰にも伝えなくても 誰にも気づかれなくても、それを やってみると ある日 気づきます。

「なんだか 変わったね」って。

それは 他人の一言ではなく、自分自身が 自分の変化に ふと 気づくのです。

自分の小さな行動の変化に では ありません。  
自分の「能力」に気づくのです。 (げんき)



## [47] あなたは ただ「流れになる」だけ でいいのです。

---

「人生にまかせること」

全力を尽くした後  
そして 自分で精一杯やった後  
あとは 人生にまかせてしまう。

とても大切なことです。

「流れにまかせること」

これは 本来の姿であり すべての生き物が持っている重要な能力なのです。

昆虫や動物 木々や雲  
そして こどもたちも  
みんな 「流れにまかせて」 すごしています。

自分で世界をコントロールしようと考えていません。

世界と一体化すること  
それを 無意識のうちに やっているだけです。

僕が いつも こどもたちを見ながら  
すごいなあと思うこと

それは  
「世界と一体化」できる「能力」です。

流れにまかせることが 無理なく自然に出来ているというよりも

「流れている」 そんな気がします。

こどもたちは「人生にまかせる」ことを意識していません。

ただ 流れになっているだけなのです。

「風のように まかせてみること」

人もこの世界の一部です。

「人生に まかせてみる」

安心してまかせてみると ちゃんと流れていくものです。

こどもたちの持つ「能力」の一番 奥に潜んでいるちから  
それは この「流れになる」能力なのです。 (げんき)

【48】「だから」は 言い訳の言葉ではなく、実は あなたへ『幸せを運ぶ最高の呪文』のことばなのです。

---

「だから」ということばの持つ本当の意味

よく「だから」ということばを使います。

「私、こどもがいるの、だから ●●なのよね」  
「俺 仕事で忙しいの、だから ●●なんだよね」  
「結婚しているの、だから ●●なのよね」

いろんな使い方が きっとあるはずです。

「だから」は「○○だ」という断定の言葉と そこから始まる「から」の複合したことばです。

これは、実は 魔法の「接続詞」なのです。

次から次に それを運んできなさいという 見えない呪文なのです。

「だから」は うまく使きましょう。

「私、こどもがいるの、だから ハッピーなのよね」  
「俺 仕事で忙しいの、だから 充実してるんだよね」  
「結婚しているの、だから 生き生きしてるのよね」

だからの後は 「楽しい気分」を付け加えてあげましょう。

「俺、仕事で忙しいの、だから 暇じゃないんだよね」

もし、そう付け加えたとしたら「だから」は いつも「暇」を運んでくれなくなります。

よく「だから」は 言い訳の言葉と思われがちですが、  
実は これは あなたへ「幸せを運ぶ」最高の呪文なのです。

今日から 「だから」は、 楽しく使ってみましょう。（げんき）

## 【49】人は 持っている愛の量で輝きます。

---

人は 持っている愛の量で輝きます。

これは、事実です。

でも いつも輝いている必要などありません。

大事なときだけ 輝けば十分なのです。

自然界の生き物は 全てそうです。

ホタルも 愛をささやく時に輝きます。

くじゃくも 愛をささやく時に羽を広げます。

いつも光ったり 輝いたり は しません。

その必要性がないからです。

人は、疲れたときも 怒る時も あります。

でも 嬉しいときは 輝きます。

それで十分なのです。

笑顔をくれるだけで癒されます。

羽を広げたり、ホタルの光と全く同じものです。

自然界には、「努力」は存在しません。

自然に光るのです。自然に美しく輝くのです。

誰かのことを気にかけてくれたり

誰かに 優しい言葉をかけてあげるだけで

人は 癒されるのです。

そのとき あなたは きっと輝いています。

それで十分なのです。

「愛」は 「I」

愛は 「私」なのです。(げんき)

## 【50】 あなたには あなたの想像以上の「長所」があるのです。

---

人は 自分の「短所」には 気づきます。

人と比べてしまうと まさに 「それ」は くっきりと 浮き上がってくるように 目だってしまう。  
自分の嫌な点を数え出すのに そんなに時間は かかりません。

でも「長所」となると、 いったん まず 頭の中で考えてしまいがちです。

なぜか 一度整理をして 考える・・・人は 誰でも そういう癖を持っています。

「自分の長所」

これは 本人にとっては  
あまりにも 当たり前すぎて なかなか気づかないのです。

もし、いくつかの「長所」が あがったとしても

こころの中では  
「これ 長所なのかなあ・・・」そんな疑問も浮かんでくるのです。

あなたが あげた「長所」は 紛れもなく 「あなたの長所」です。  
ただ それは あくまでも『氷山の一角』なのです。

実は 人は 『膨大な数の長所』を持っています。

自分が書き出してみても これでおしまいと 思ったとしても、まだまだ 沢山 持っているのです。

あなたが あげた長所は 「あなたが見た長所」です。

もし 100人の人が あなたの長所をあげたとしたら  
そこには 100通りの「あなたの長所」が 表に出てくるのです。

そして もう1つ 大切なことがあります。

あなたに豊かさや幸運をもたらす 本当の『長所』  
実は あなた自身には 気づかないようになっているのです。

『あなたの最高の長所』

それは 周囲の人の『言葉』の中に隠れているのです。  
それに 気づくのは 自分ではなく 他人なのです。

「周りに聞いてみなさい。そうすれば分かるから」

神様は他人の口を通して その人の才能を開花させるようです。 (げんき)

最後まで 読んでくれてありがとう！

---

おわりに

最後まで読んで頂き ありがとうございます。

少しの間でも ほっとしてもらえたら 僕としてはこれ以上の喜びはありません。

また、いつかどこかで僕の「ことば」を見つけたら

思い出してくださいね。

それは、他でもない「あなた」へのメッセージなんです。

では、またいつかどこかで

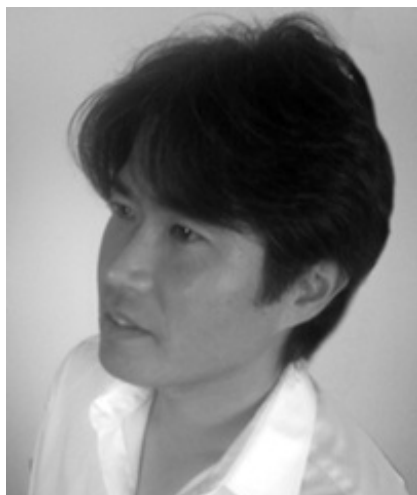
ありがとう

岸本元気

# 岸本元気プロフィール

---

## ◆プロフィール◆



## 岸本元気（きしもと げんき）

1967年 福岡県生まれ

『言葉がけコンサルタント』

『言葉がけセラピスト』

「言葉」を使った認知療法（言葉がけセラピー）を行っております。

- ・保育ソーシャルワーカー（保育士・精神保健福祉士）
- ・企業内ソーシャルワーカー
- ・WLB（ワーク・ライフ・バランス）EAPコンサルタント

現在、EAP（従業員支援プログラム）の会社を立ち上げ、メンタルヘルスだけでなく、育児・介護休業支援などを手がけております。

また、保育ソーシャルワーカーとして「子育て支援」「言葉がけ」「メンタルサポート」で全国で講演やセミナー活動も実施中。

テーマ★『愛する能力と楽しむ能力を育てる言葉がけ』★では

保育や教育現場だけでなく、様々な団体の研修・企業内研修でも取り入れて頂いております。  
（全国どこでもお伺いしております）

- THP心理相談員（中央労働災害防止協会）
- 元佐賀県教育委員会スクールソーシャルワーカー
- 厚生労働省 育児両立支援職場環境整備コンサルタント
- 厚生労働省 育児・介護休業トラブル防止指導員 等も経験

児童養護施設指導員、学童保育指導員、保育士、スクールソーシャルワーカー、精神科ソーシャルワーカー、ひきこもり青年の支援寮などを経験し、現在は、企業内にてメンタルヘルスケアのEAPカウンセラーとしても活動しています。

ブログ：「楽しむ能力を育てる魔法の言葉」 <http://ameblo.jp/kotobagake/>