ニチジョウウサハンジ
1
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 太陽のような笑顔は周りを照らす
- 4 心を上昇気流に乗せて
- 5 なんでもない一日も、意識するだけでいつもと違う。
- 6 ちょっぴり早起き
- 7 のんびり歩き～
- 8 時には流れに逆らって・・・
- 9 紅い天井、真っ赤なじゅうたん。
- 10 身近なものへの感動を刻み込んで
- 11 なんてことのない、毎日だったとしても・・・。
- 12 かけがえのない、今この瞬間！
- 13 心と立ち止まり、確認。
- 14 毎日が出発点
- 15 汗をかいて、一生懸命がんばる。
- 16 ほんわかを、大切に。
- 17 あなたが見える風景は、世界でたった一つのアート。
- 18 合言葉は勇気！
- 19 お花に負けない！
- 20 言葉は宝物
- 21 今があるから、明日がある！
- 22 姿勢を正して、深呼吸！
- 23 時には、じっくり自分と向き合う・・・。
- 24 思いやりは優しいクッション！
- 25 ハードルはチャンス！
- 26 朝の光を最初に浴びて・・・
- 27 目を閉じて、ひと呼吸・・・。
- 28 水平線の向こうには何がある？
- 29 今までの経験は、これからの糧！
- 30 「おはよう」のコトバに、花を添えて・・・。
- 31 ぴちぴち、ちゃぷちゃぷ、優しいリズム。
- 32 ありのままが、輝く姿！
- 33 にこにこ、笑顔。
- 34 等身大！

35 自分とまわりの人たちを、つないでくれたご縁に感謝。

36 心はいつも真っ直ぐに！

37 ケ・セラ・セラ～

38 カラダとアタマは2つで1つ

39 夢を抱くと、日々がイキイキ！

40 素直な言葉は心に響く・・・

41 根っこがあって、葉っぱがあるから、花が咲く。

42 いつもの道も、視点を変えて・・・。

43 輝きは引力

44 誰かに何かを言われても、自分自身をあきらめない。

45 晴れますように・・・

46 扉を開けると、世界が広がる！

47 時空を超えて、思いを馳せる・・・。

48 成長は、小さな努力の積み重ね。

49 素直に見れば、世界はクリア！

50 “当たり前”に目を向ける

51 笑顔は、みんな持っている小さな太陽！

52 夢は道しるべ

53 誰に対してもやさしくなろう

54 初恋のようなドキドキを忘れない

55 人の絆は宝物！

56 見上げれば、いつもそこにある！

57 落ち着く空気に包まれて・・・

58 心の窓をオープンに！

59 ココロの荷物を一気に消化！

60 真心が一番の贈り物！

61 偶然も運命！

62 一字、一字をかみしめる・・・。

63 今、始まる！

64 花瓶に花を、炊き立てご飯、ほっこりお風呂。

65 過去があるから今がある・・・

66 笑顔はブーメラン！

67 音楽を聴きながら・・・

68 始まりは、1、2、3・・・。

69 目覚めるたびに、小さな発見に驚く。

70 「思いやり」を大切に持っておこう

71 □（しかく）を○（まる）に！

- 72 高く飛び上がるためには、十分な助走が必要。
- 73 意思は行動のモト！
- 74 背筋をのばしてかっこよく歩こう
- 75 小さな発見は、何気ないところにひそんでる。
- 76 朝読書に泣ける本をセレクト！
- 77 ちょっと背すじを伸ばしてみる
- 78 素直な思いは心に響く
- 79 時間を活かす！
- 80 香りが私を解きほぐすように・・・
- 81 ワタシを動かす、大きなパワー！
- 82 ほっと一息、深呼吸！
- 83 肩の力を、ふっと抜く。
- 84 背伸びしても、縮こまっても進めない。
- 85 見上げれば青い空、白い雲。
- 86 人の絆は、色あせない宝もの。
- 87 視点を変えれば、景色が変わる。
- 88 12輪のバラに想いをこめて・・・
- 89 何にも代えられない、たった一つの宝物。
- 90 一日の始まりに、朝日を浴びる。
- 91 感謝の気持ちを大切に
- 92 毎日が新しい！
- 93 朝起きて、ストレッチ。
- 94 お気に入りの道具を大切に使い続ける
- 95 毎日が新しい、毎日ありがとう！
- 96 枠を外せば、ぐんぐん伸びる！
- 97 難しめの本とにらめっこ
- 98 ちょっとした距離も歩いていこう
- 99 アンテナ張って、ふらりお散歩・・・。
- 100 青空、あっぱれ、気持ちも晴れ晴れ！
- 101 新しい一週間の始まり！
- 102 遊ぶときは、目一杯！
- 103 かなたに続く、さざ波の光。
- 104 花瓶に花を、炊き立てご飯、ほっこりお風呂。
- 105 ちょっぴり早起き
- 106 小さな冒険、ご近所散歩。
- 107 小さな目標を、こつこつ実行！
- 108 志は、ふんわり高く。

- 109 安心感に包まれる、優しい明かり・・・。
- 110 日常に遊びゴコロちょっぴりプラス！
- 111 “思い”の種をディスカッション！
- 112 旅に出る
- 113 最初は、みんな小さな芽。
- 114 加速して、ジャンプアップ！
- 115 進歩は、日々のたゆまぬ歩み。
- 116 ことばは、こころの葉っぱ。
- 117 日々の気づきを手帳にメモ
- 118 アタマやココロをときほぐそう
- 119 真っ白な気持ちでコトに取り組む・・・
- 120 自分に似合う色は何色？
- 121 「アハハ～！」と笑えば、気持ちはひとつ。
- 122 未知への好奇心！
- 123 姿勢を正す・・・
- 124 いつまでも、あつあつがいいね。
- 125 ねころがりながら、お勉強。
- 126 大切な人との絆
- 127 ユウウツになりがちな月曜の朝・・・
- 128 行動すれば、結果が生まれる！
- 129 ぐっとフォーカス、ぎゅっと凝縮！
- 130 ちょっとしたアイデアで毎日わくわく！
- 131 忙しくても空を見上げて
- 132 「これは何？」「あれは何？」
- 133 本を読んだり絵画を見たり・・・
- 134 何事も粘り強く！
- 135 自分の手で綴るコトバたちで・・・
- 136 人にやさしく、自分にきびしく？
- 137 成功の鍵は、みんなの掌に・・・。
- 138 思いっきり笑ってみる
- 139 内側からキュキュ！
- 140 心のリズムで、ハミング、ラララ～
- 141 会いたい人を思い浮かべて
- 142 モヤモヤ、ダラダラ、イライラ・・・。
- 143 静寂の音に耳を澄ます・・・
- 144 季節の行事を大切に・・・
- 145 絆はココロとココロを結ぶ

- 146 「勉強するぞ〜っ！」思い立ったら、即実行！
- 147 ぐっとフォーカス！
- 148 毎日が、未知との出会い。
- 149 学べるシアワセ、学ぶヨロコビ。
- 150 大海原に臨む高揚感！
- 151 真っ白な画用紙に自由に絵を描いていくように、自分の未来を描いていこう。
- 152 楽しく取り組めば、効率UP！
- 153 充電完了、月曜の朝。
- 154 アイデアがわくと、わくわく楽しい！
- 155 心地よい鐘の音
- 156 ユーモアは生活のスパイス
- 157 思いっきり深呼吸！
- 158 ほほで感じる、5月の風。
- 159 あふれる想いと勇気をしたためて・・・
- 160 ニコニコ笑顔は潤滑油
- 161 見上げる空と支える大地・・・
- 162 コトバ以上にもっと深くて、もっと大きな「ありがとう」。
- 163 せっかくの休日、カラダを動かしてみよう！
- 164 直感に、素直に耳を傾ける・・・。
- 165 一人では出来ないことも、みんなでやれば出来るはず！
- 166 高いところから街を一望！
- 167 畳の部屋で、正座して。
- 168 走って、歩いて、跳んで、倒れて・・・？
- 169 初めてのコトにチャレンジ！
- 170 新聞を読んで、ネットを使って・・・。
- 171 寄せては返す波の音
- 172 走って走って、疲れてゴロン・・・。
- 173 たまにはゆったり、バスタイムを満喫。
- 174 朝日が昇り、街が目覚める・・・。
- 175 「ありがとう！」
- 176 広い空を自由に飛びまわる
- 177 時には、アタマの柔軟体操。
- 178 好奇心は、旅立ちのパスポート。
- 179 すがすがしい空気、きらきら太陽。
- 180 しっかり目覚めて、ばっちり集中！
- 181 遠くにいても、心は通う。
- 182 十人十色・・・

- 183 お気に入りを集めたデスクは、心地よい作業空間！
- 184 「ごちそうさま」に、「ありがとう」をプラス。
- 185 好奇心は発見のモト！
- 186 緑に囲まれた散歩道
- 187 今見ている海も、道も、見知らぬどこかにつながっている。
- 188 ハッハッハッ
- 189 やわらかな光の中で、緑を愛でる。
- 190 気持ちいいお天気
- 191 朝のちょっとした時間にエッセーの更新
- 192 朝時間に机に向かう
- 193 仕事の合間のカフェ・ブレイク
- 194 太陽を浴びて伸びゆく若葉のように、まだまだワタシも成長するぞ。
- 195 カーテン全開！
- 196 トンネルを抜ければ、まばゆい世界！
- 197 鳥のこえ、木々のざわめき・・・。
- 198 空を飛べたら、どこへ行く・・・？
- 199 旅で感じる、新しい風・・・。
- 200 香りは静かなメッセージ
- 201 服装を変えれば、気分も変わる！
- 202 小さなお花を飾ってみる
- 203 いつもよりも早起きをして、入念にカラダ・メンテナンス。
- 204 目を閉じればタイムスリップ！
- 205 美肌のためにはたっぷりビタミン
- 206 応援は勇気を届ける！
- 207 音楽は心の振動
- 208 現代までつづく和の精神
- 209 たまには食器を磨いてみる
- 210 まばゆい朝日のきらめきを見たら、ひらめきが生まれる予感！
- 211 たまには頭の整理整とん！
- 212 パンをかじりながらコーヒーをひとくち、新聞をガサリ。
- 213 ふと思い出す、子供の頃の夢。
- 214 また一週間が始まる
- 215 電話でやりとり、声と声。
- 216 近くで感じる安心感、離れて感じる大事さ・・・。
- 217 ゆっくり淹れて、じっくり味わう緑茶。
- 218 頑張ったからこそ味わう、開放感。
- 219 原石をキュキュキュ・・・

- 220 せっかくの日曜日
- 221 時を経て、味わいを増す。
- 222 大切な人を、大切にしよう。
- 223 胸を張って、腕を振って、元気に歩く！
- 224 朝を深呼吸！
- 225 クリエイティブ・ゴコロを刺激する
- 226 つぎつぎ変わる、車窓の風景。
- 227 時間は飛ぶように過ぎていく
- 228 街へ、自然へ、自由自在に駆け巡る！
- 229 ふと思い浮かぶ、ワンシーン・・・。
- 230 思い出、胸いっぱい！
- 231 ソファでクラシックに耳を傾ける・・・
- 232 早起きをして作った、静かで優雅な朝時間。
- 233 笑いで発散！
- 234 小さな親切を少しずつ・・・
- 235 見て、聞いて、触って、香って、味わって・・・。
- 236 高く飛び立つために、何が必要？
- 237 駅は出会いが広がる窓口！
- 238 アイデアの泉は無限大
- 239 おしゃべりは、心のおしくらまんじゅう。
- 240 和は原点
- 241 自分にとって素適なモノ・コト
- 242 お抹茶たてて、和菓子をたしなむ・・・。
- 243 朝から一日をイメージトレーニング！
- 244 早起きをして、朝日が差し込むのを眺めて・・・。
- 245 ボクらはみんな、自然と生きる！
- 246 淹れたてコーヒーの香りが鼻をくすぐる・・・
- 247 お気に入りのお茶でノドを潤して
- 248 音楽は言葉を超えて、ハートに響く！
- 249 まばゆい太陽
- 250 どこに行く？
- 251 小さなチカラを集めれば、大きなパワーを発揮する！
- 252 のんびり、テレビ。
- 253 成功の鍵は、みんなの手の中・・・。
- 254 大志を抱こう～！
- 255 最高速で駆け抜ける前は、ゆっくり上昇する時間。
- 256 希望は、明るい光。

- 257 好奇心がムクムク～！
- 258 話し方、姿勢、態度・・・。
- 259 ポストに届く、新鮮ニュース！
- 260 忙しい毎日でも、女性らしさを忘れない。
- 261 大切なのは、箱より中身。
- 262 お花のメッセージに耳を傾ける
- 263 海は大地を結ぶ、橋！
- 264 雨上がり
- 265 少しずつ、季節の交代・・・。
- 266 雨上がりにかかる虹・・・
- 267 経済、文化、社会に歴史・・・。
- 268 テキパキお仕事？
- 269 会えば、瞬時にタイムスリップ！
- 270 夏を感じるモノゴトは、不思議と涼を届けてくれる。
- 271 暑さに負けず、背筋を伸ばそう！
- 272 コトバじゃ足りない、あふれるキモチ。
- 273 お気に入りのグラスで、目覚めの一杯！
- 274 毎日少しずつ大きくなる葉っぱ
- 275 どこまでも高く、広がる夏空。
- 276 絵本を開く
- 277 ゆったりソファに、飲み物とお菓子を用意して。
- 278 ロックな音楽で目覚めた朝は、カラフル朝ごはん。
- 279 朝陽のシャワーを体に浴びて・・・
- 280 青葉の間を通る風を感じて・・・
- 281 いつもの朝を迎えられる喜びをかみしめて
- 282 めいっぱい遊んで、めいっぱい笑う。
- 283 隣にいただけで、安らぐ、落ち着く。
- 284 お部屋のおそうじは、ココロのおそうじ。
- 285 しみじみ味わうおみそ汁
- 286 カラダを動かすと、ココロものびのび！
- 287 出発点！
- 288 ふんわり漂う、バラの香り・・・。
- 289 大きな夢も、はじめの一步から！
- 290 休日の朝寝坊
- 291 花は華やか、周囲を照らす。
- 292 たとえば近くの公園の大木で
- 293 外へと踏み出す、今日一日の第一歩。

- 294 たまにはカラダを動かして
- 295 ふんわりカプチーノを楽しむ朝
- 296 いつもの時間に電車がやってくる
- 297 高く飛び立つジェットのように、目指す場所へ飛んでいこう。
- 298 何でもない日にプレゼントを贈る
- 299 小さな気付きは大発見！
- 300 ちょっぴり遠出
- 301 フレー、フレー。
- 302 暮らしにグリーンを添える
- 303 音楽は心の振動
- 304 勇気を出して進めば、道は開ける。
- 305 シンプルだから、あきない優しさ。
- 306 楽しい会話！
- 307 元気にスポーツ！
- 308 鮮やかな色のお花
- 309 コドモの頃の、胸いっぱい的好奇心。
- 310 お外でのんびり
- 311 朝掃除で、お部屋スッキリ。
- 312 ひとり、ひとりのチカラを合わせ・・・。
- 313 お天気感謝
- 314 世界に一つのものだから・・・
- 315 コーヒーの香りをいつもよりもじっくり楽しむ・・・
- 316 ちょっと疲れてくる週末・・・
- 317 計画わくわく、行ってわいわい、思い出にここにこ。
- 318 地図を広げて、目を閉じて・・・。
- 319 スクリーンは、空想と日常を結ぶ橋！
- 320 花に水やり、楽しいな。
- 321 風にたなびく、お洗濯。
- 322 運動靴を引っ張り出して、走ろう！
- 323 お出掛け誘う、秋の風・・・。
- 324 軽やかな風に、足取りも軽い！
- 325 小さな親切を、お隣へ。
- 326 貝殻を耳に当て・・・
- 327 時計の針が、コチリ、コチリ・・・。
- 328 クリアな頭にクリアな時間
- 329 窓から差し込む自然のあかり
- 330 いつもの読書タイムに、ゆったり音楽をプラス。

- 331 健康に、ありがとう！
- 332 美しく豊かな水・緑を守る・・・
- 333 朝のクリアな空気の中で、思いっきり深呼吸！
- 334 部屋がキレイになると、いつもよりスツキリな朝が来る。
- 335 鮮やかな緑が今日、芽を出していた。
- 336 朝のラジオで朝まなび！
- 337 想いを込めたプレゼント
- 338 手洗い・うがいで、元気をキープ！
- 339 圧倒的な存在感！
- 340 足を伸ばして、森林浴。
- 341 日常を撮りためよう
- 342 カラフルモーニングで気合を入れる
- 343 日々の疲れを癒すのは、大切な人たちとの何気ないひととき。
- 344 ブランケットにくるまって、のんびり読書・・・。
- 345 みんなで食べる、さくさくビスケット。
- 346 寒いからって閉じこもらないで
- 347 三連休サイゴの日・・・
- 348 ゆっくり長風呂～
- 349 やんちゃざかりのちびっ子は、周りに笑顔を運ぶエンジェル。
- 350 贈り物は、気持ちのコミュニケーション。
- 351 朝の散歩で見かけた紅葉
- 352 風の音、葉の音、落葉を踏む音・・・。
- 353 お休みの日も、続けて頑張る朝勉強。
- 354 ピンクのバラを飾って、上品な朝を楽しむ。
- 355 高くそびえるビルを見上げる
- 356 全てのものに宿る生命
- 357 果てしない青空に向かって、ビルたちが背比べ！
- 358 ひとりでのんびり朝散歩
- 359 改めて言うと照れくさい
- 360 おむすびころりん
- 361 胸いっぱいにくらませた夢
- 362 たまにはざっくりお片づけ！
- 363 新生活が始まる人も、そうじゃない人も・・・。
- 364 朝日に照らされた吊り橋が、青い視界に線を引く。
- 365 時間が無くてバタバタの朝・・・
- 366 明るい光を浴びながら甘～いおめざをほおぼって
- 367 早起きをして、マイナスイオンを浴びる。

- 368 高い空から雲の海を見下ろす！
- 369 冷たいお水で顔を洗おう
- 370 ガマンしてるともったいない！
- 371 高く澄みわたる冬の空
- 372 満員電車から見かけた、素敵なポスター。
- 373 降り注ぐ朝日
- 374 ドキドキ？しあわせ？
- 375 足元にはその人が表れる
- 376 うんと伸びをして、ミネラルウォーターを一口。
- 377 毎日の積み重ねが、美しい自分を作る。
- 378 着心地のいいブラウスを着て
- 379 わいわい、楽しく！
- 380 至福のお風呂
- 381 青い空、白い雲、潮の香りが漂う海辺。
- 382 毎日暑くて辛くても、気持ちはいつも涼やかに。
- 383 クラシックな音色で目覚める朝
- 384 旅の思い出を閉じ込めた写真たち・・・
- 385 新しい朝日が昇ったら、「おはよう」の代わりに、お祝いの挨拶を。
- 386 食卓に添えた春色のお花
- 387 すっきりミントのお水を一杯
- 388 地球儀をくるくる回して、世界一周！
- 389 真っ白な食器たちに囲まれて・・・
- 390 薫り高い紅茶を淹れて・・・
- 391 一期一会の人との出会い
- 392 朝をまっすぐ突き抜ける！
- 393 朝スイーツはココロにもカラダにも嬉しい
- 394 お気に入りの香りのソープでリフレッシュ
- 395 シャキシャキ
- 396 今日もきちんと起きられた
- 397 新聞の広告で、面白そうな本を発見！
- 398 電車に乗って、窓から景色をながめて。
- 399 これまでの3年間を振り返る・・・
- 400 焼きたてのパンをほおぼる幸せ
- 401 窓際で育てる植物たち
- 402 こたつにみかん、本を片手に、冬ごもり・・・。
- 403 大切な連絡先
- 404 ぐっすり眠った後の朝

- 405 プレゼントはキモチのやりとり
- 406 鉢植えの緑、キマった髪型、オハヨウの挨拶・・・。
- 407 確かな絆とその証
- 408 目覚めたばかりのクリアな頭
- 409 静かな朝は、集中力UP！
- 410 雲の海を見下ろして、地球の丸みを実感する。
- 411 大切な人のために作る、栄養満点サラダ。
- 412 汗を流して気分爽快！
- 413 お水も、野菜も、果物も。
- 414 朝からお出かけ、森林浴！
- 415 まあるいレンズで空を見て
- 416 空、雲、光、広がる雪原・・・。
- 417 のんびり路地裏を朝散歩
- 418 てくてく歩きは、運動の基本。
- 419 こだわりベッドでぐっすり眠り、やわらかな太陽の光にそっと起こされる幸せ。
- 420 早起きドライブ
- 421 音楽は言葉を超えて、ハートに響く！
- 422 植物に水をやり、朝の空気を吸い込んで・・・。
- 423 世界中に手紙を出して
- 424 朝はさっぱりフレッシュジュース
- 425 ビタミンチャージ
- 426 疲れてきそうな週の後半こそ、朝一番でオフィスにGO。
- 427 ふくふく、口福。
- 428 空の海をチャプチャプ泳ぐ、イワシ雲！
- 429 お部屋で育てる小さいのち
- 430 思い切って楽器にトライ
- 431 こたつでぬくぬく、ミカンを頬張る・・・。
- 432 スケルトンのエレベーターに乗って
- 433 お月見を楽しみに
- 434 今日はどこへお出かけしよう？
- 435 さっぱりシャワーと朝の光と一緒に浴びて
- 436 小さなことでもまず行動！
- 437 ぱっと思いついたアイディアは、即文章に！
- 438 なんとなく元気の出ない朝
- 439 他の誰でもない、自分だけの個性。
- 440 ちょっとした気遣いで、優しい気持ちが生まれる。
- 441 日々の気づきは成長の源

- 442 必死で大きな山を登りきる
- 443 人とのつながりを大切にしよう
- 444 下ばかり見てないで、空を見上げてみよう。
- 445 「ありがとう」や「ごめんなさい」
- 446 花や木の生命力を感じる
- 447 お気に入りの音楽で目覚めれば、朝からごきげん！
- 448 友達、家族、恋人、ペット・・・。
- 449 毎日カメラで日常をぱしゃり
- 450 人のためになることをしよう
- 451 コツコツ地道な作業でも、繰り返せば大きな成果に。
- 452 寒さにくじけそうになる朝・・・
- 453 日常に隠れてる、小さな喜び。
- 454 日差しを逃れて木陰に避難
- 455 ココロをからっぽにして、カラダを動かす！
- 456 びゅーんと、春を届けてくれる？！
- 457 天の恵みに、大地の恵み・・・。
- 458 扉を開いて、出かけよう。
- 459 会いたい人に、会いに行こう。
- 460 かわいい子猫が招き猫ポーズ！
- 461 普通の日々が、きっと一番の幸せ。
- 462 朝日に輝く雲の海
- 463 和を感じる小物を集めて
- 464 お出かけが楽しい季節
- 465 芽生えの季節！
- 466 大事なものは、人への優しさ、自分への厳しさ。
- 467 三連休後の平日は、しっかり朝ごはんを注入！
- 468 季節ごとに移り変わるアサノソラ
- 469 夏の風が運ぶ、風鈴の音。
- 470 秋の深まりを感じる黄色のカーテン
- 471 冬の眠りを覚ますのは、真っ白な雪に反射したまばゆい太陽の光。
- 472 花言葉は「思いやり」
- 473 穏やかな空気が流れる食卓から、今日一日を笑顔でスタート。
- 474 週の始まり月曜日
- 475 オープン・エアでゆるりランチ
- 476 気持ちを新たに日々前進！
- 477 電車の中で、今日一日のシゴトを整理。
- 478 パリッとジューシーなホットドック。

- 479 空を越えて届く、大切な人からのお手紙・・・。
- 480 愛らしい姿を見ていると、思わずニッコリ。
- 481 ポカポカの月曜日はお散歩日和
- 482 ほほに当たる、風が柔らか。
- 483 握りたての塩むすび。
- 484 芸術の秋？
- 485 静かな朝に、ざわつく心。
- 486 コドモもオトナもやっぱり大好き！
- 487 朝の一杯は厳選ミネラルウォーター
- 488 朝の光で、いち早く目が覚めた。
- 489 朝ののんびり読書タイム
- 490 朝のひんやりヨーグルト
- 491 気心知れた人とワイワイ過ごす
- 492 何となくしょげそうになったら、空を見上げる。
- 493 今日はお休み、お出かけ日和。
- 494 毎朝つづけるエッセーの更新
- 495 チームプレーは、どんなときでも力を発揮する。
- 496 うるしの器にお吸い物
- 497 休日の朝こそ早起きをして、爽やかな空気の中を、鼻歌ドライブ。
- 498 ほっこり和む、和のお菓子。
- 499 お気に入りの寝具に包まれて、目覚める朝。
- 500 目にもオナカにも嬉しい
- 501 たまにはちょっと遠出をしよう
- 502 毎日は“Change”の連続！
- 503 お花の香りを胸いっぱい吸い込んで！
- 504 のんびりベンチに腰掛けて、落ち葉を眺める小春日和。
- 505 「ありがとう」は、言った人も言われた人も幸せになれる魔法のコトバ・・・。
- 506 大切な人の幸せをココロから願うキモチ
- 507 おうちにある本を整理！
- 508 空にかかる美しい七色の橋
- 509 道に咲いていたシロツメクサの中に四葉を発見！
- 510 愛情、幸福、情熱・・・それぞれの思いを込めて大切な人にバラを贈ろう。
- 511 50年後、100年後の世界にも美しい自然があるように・・・今できることをはじめよう。
- 512 ラジオから聞こえる歌や話し声
- 513 地図を見ないで気ままにぶらり旅
- 514 朝一番に、やることリストを自分にメール。
- 515 歯みがきが終わったら鏡の前でニッコリ

- 516 ふたつ並んだお茶碗に感じる幸福
- 517 ゆったりバスタイムで、ココロもカラダもピカピカに。
- 518 青空にむかってうーんと背伸び
- 519 「ここに何かあるよ！」
- 520 輝きつづけるワタシであるために、Challengeを続けよう。
- 521 朝から小説の世界にひたる、優雅な朝時間・・・。
- 522 朝ごはんには和食が一番！
- 523 春の陽気に誘われて、のびのびと育つ草花。
- 524 週末の朝は公園へ行って芝生へゴロン
- 525 静かな朝に手紙を書こう
- 526 「お元気ですか？」
- 527 たったの一言だけど、大事なコトバ。
- 528 ちょっぴり早起きをしてゆっくりと朝読書
- 529 日々成長していく姿に励まされる
- 530 街がうごきだす前の静かな時間、ココロに浮かぶ言葉を書き留めてみよう。
- 531 青空をみると何だかハッピーな気分
- 532 いつもは言えない感謝の気持ち
- 533 お部屋から出てくる思い出の品々
- 534 辛いとき、苦しいときこそ笑顔で過ごして乗り切ろう。
- 535 誰より早く出社してその日の予定を整理しよう！
- 536 遠くにいるあの人へモーニングメール
- 537 もやもや気分を吹き飛ばそう！
- 538 玄関の扉を開けて深呼吸
- 539 新しい1週間を始める前に、新聞を念入りにチェック。
- 540 大切な人からココロのこもったプレゼント
- 541 新聞の隅々まで耳を傾けて
- 542 心の力を強くしよう
- 543 お気に入りのカフェで英語のお勉強
- 544 木漏れ日そそぐ風の通り道
- 545 1週間の終わりに自分へのご褒美を
- 546 そろそろ梅雨入り？！
- 547 月曜日こそしっかり朝ごはん
- 548 バタバタ忙しい時こそココロに余裕を
- 549 ポツポツ・・・傘をたたく雨の音
- 550 中だるみしやすい木曜
- 551 朝一番にカーテンと窓を開ける
- 552 早起きして美術館に足を運ぶ

- 553 週始めはソト朝ごはんいたしましよ
- 554 いつもより気合を入れて豪勢なお弁当づくり
- 555 目覚めの曲にクラシックをセット
- 556 お庭で大切に育てた花たち
- 557 もらってドッキリ！
- 558 朝焼けの美しさに魅了される
- 559 のんびりしたい朝は、あったかスープの朝ごはん。
- 560 週はじめの朝にはフルーツゼリーをぱくり
- 561 今日は帰りに映画を観よう
- 562 太陽が昇りつつある朝の光景は、夜景に劣らぬ美しさ。
- 563 気づいたらもう半年
- 564 静かな朝の時間に、日々の出来事を綴る。
- 565 ほんの些細な瞬間に感じる、大切な人との絆。
- 566 ちょっぴりお寝坊な週末の朝
- 567 ちょっぴり寝坊を許したり、読みたかった本を読んだり・・・。
- 568 月曜日の朝は、お魚をパクリ！
- 569 適度な運動こそが健康の秘訣！
- 570 大切に受け継がれていく和の精神
- 571 記念日の朝にはキャンドルを灯して、特別な朝を演出。
- 572 朝のささやかな時間
- 573 週末の朝、1週間の出来事を思い出して手帳につづる。
- 574 お天気の良い朝はカメラをもってお散歩！
- 575 計画わくわく、行ってわいわい、思い出にここにこ。
- 576 連休最終日は遠くまでドライブに行こう
- 577 小さな可愛いお花に水やり
- 578 すやすや眠る寝ぼすけわんこ
- 579 輪が和になる！
- 580 どこまでも続く道の先
- 581 声をかけるとひょっこり姿を見せる愛しいにゃんこ
- 582 ひと、ものすべてに慈しみのココロを。
- 583 理想の1日を思い浮かべて未来日記に記そう！
- 584 コトバでは伝えきれない想い
- 585 ふかふかソファに座って映画鑑賞
- 586 お気に入りのファブリックに包まれて・・・
- 587 アルバムは、思い出いっぱい宝箱。
- 588 いつもは言えない感謝の気持ち・・・
- 589 空いてる電車、勉強する時間・・・。

- 590 歌いながら家事をする
- 591 そろそろ梅雨明け？！
- 592 しっかり朝ごはんは元気のミナモト
- 593 何気ない、日常がシアワセ。
- 594 お昼休みの公園散歩。
- 595 おひさまにオハヨウ！
- 596 カラダにご褒美、マッサージ。
- 597 たまにはのんびり空を見上げて
- 598 ヨーグルトにハチミツひとさじ
- 599 輝く朝日を見に行こう
- 600 香りは気分をガラリと変える
- 601 心を上昇気流に乗せて
- 602 身の回りを整理整頓
- 603 美しい花束をお部屋に飾ろう
- 604 悩んだときはTake Action!
- 605 心地よい目覚めは健康への第一歩
- 606 本当に大切なものは目には見えない、見えないからこそ確かに感じるココロの絆。
- 607 行きたい場所へ弾丸トリップ
- 608 ふわふわ踊る湯気にココロも踊る
- 609 ジメジメ気分を吹き飛ばせ！
- 610 窓から入る優しい光にまどろむ・・・
- 611 耳を澄ませば聞こえてくるポツポツと傘をたたく雨の音色。
- 612 お外が気持ちいい季節に突入！
- 613 迷ったときは空を見上げて夢を思う
- 614 ひらめきは思考のきらめき
- 615 いつもは通らない道を探検
- 616 野菜の切れ端を使ったごはんづくり
- 617 月曜の朝のけだるさを、冷たいお水で吹き飛ばす！
- 618 いつもよりも早起きをして、空いてる早朝の電車に乗り込む。
- 619 のんびり、しゃくしゃく、ひんやり氷を口に運ぶ。
- 620 見事な半熟たまごが出来た朝は、ちょっとゴキゲン。
- 621 とどまっていたは見れない景色がある・・・おそれず一歩、踏み出そう！
- 622 夜空に花咲く、打ち上げ花火！
- 623 たまには時間に縛られずココロにゆとりを・・・
- 624 手書きのコトバは思いを伝える
- 625 さあ、一週間のはじまりです。
- 626 読書は心の小旅行

- 627 まわり道も、いいね。
- 628 今日は何を描く？
- 629 笑いは心のサプリメント！
- 630 朝のあいさつで、1日元気。
- 631 ひとつひとつが大事なステージ
- 632 気が付けば・・・
- 633 出会いは、はじまり。
- 634 目覚ましに、元気になれる音楽を。
- 635 朝カフェは三文の徳
- 636 一日一日、しっかりかみしめれば、毎日が記念日。
- 637 めまぐるしい毎日も、全速力でかけぬける！
- 638 始まりは、いつも、ここから・・・。
- 639 音楽にココロをゆだねて・・・
- 640 地球に乗って巡る、季節の旅。
- 641 未知の扉の向こうには・・・
- 642 前に進めば、次が見える！
- 643 元気な「おはよう！」のあいさつは、周りを明るく照らす。
- 644 迷ったら、初心に帰る。
- 645 胸いっぱい冒険心に、勇気を少々。
- 646 朝の光をキラキラ浴びてみる。
- 647 ランランラン～
- 648 頭に体操、心に栄養・・・。
- 649 心に響く、音とリズム。
- 650 驚懼疑惑（きょう、く、ぎ、わく）は大敵です！
- 651 一眼二足三胆四力！
- 652 木々が芽吹く新緑の季節
- 653 12月12日は「ダズンローズデー(Dozen Rose Day)」
- 654 たぶんピンチに強い！？
- 655 風になりた～い
- 656 ぼくのなつやすみ！
- 657 今の自分を成長させるには？
- 658 勝負の勘所とは？
- 659 ちょっと、笑える話が好きみたいです。
- 660 「する」、「しない」、どっち？
- 661 記憶と言う名のこころの引き出しにしまった写真は、なかなか捨てることはできませんよね。
- 662 日本人がもっとも大切にしてきた約束とは？

663 察する心

664 誰だってちょっと落ちこぼれなんだよね～

665 めぐる季節、誰にでも初めての時があります。

666 ちょっと振り返ってみると・・・

667 自分の物語をどんなふうに進めるのか

668 雲の隙間からのぞく朝日を見よう

669 無いものは無い！確認せい！

670 本が人生を変えるんじゃない、自分が人生を変えるんだ！

671 私たちは現実を生きているわけですから、現実はいうまでもなく大切なものです。

672 わかり易く相手に伝えるコツって、何でしょ？

673 話し言葉には味方の大軍がいるけど・・・

674 ドンドコ太鼓でココロ踊る！

675 大きなお口で、パクリほお張る。

676 オレってなんだろう？

677 ハッピーなときも、もしかすると、そうじゃないときも。

678 【 関連書籍 】

まえがき

日常は、ぐるぐる、ぐるぐる回ってゆくものだから、変わり映えのしない景色の中を同じような歩調で、休まず進んでいくのは、けっこう難しいものです。

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。

太陽のような笑顔は周りを照らす

一日の始まりにふさわしい出来事で、まず一番にオススメしたいのが笑顔ですね。

笑顔は、どのような症状に対しても素晴らしい効果があります。

例え、前の日に嫌な事があったとしても、それを引きずるのはやめましょう。

一日の始まりを、憂鬱な気分を迎えてしまうと、その日一日、同じように憂鬱な気分が終わってしまい、結果、またその次の日もその憂鬱さを引きずる事になってしまいます。

それではいつまでたっても、暗い渦の中に閉じ込められたままになってしまいます。

心の中にはいつも、笑顔の花を咲かせておきましょう。

笑顔には、太陽ほどの輝きがあり、周りを明るく照らし、暖かさを与えます。

何よりも、自分自身が元気でいられます。

笑顔の効果で嫌な事もすっかり忘れられるでしょう。

もし、嫌な事や怒れる事があった時には、ゆっくりと深呼吸して無理やりにでも笑顔を作ってみましょう。

笑顔には即効性があるので、心の痛みを直ぐに取り除いてくれます。

幸福は、笑顔が大好きです。

笑顔のあるところに集まってきます。

それは人間も同じですよ。

ブスツとしている人よりも、笑顔でいる人の側に居たいと思うものです。

笑顔は、幸福を引き寄せる磁石のようなものです。

朝は笑顔で迎え、そして、「今日は私にとって最良の日だ！！」と心に決めて一日を始めてくだ

さい。

毎日を新しい気持ちで始めましょう。

昨日はもう無く、そして明日はまだ無いんです。

今日という一日を大切に生きましょう。

みなさんにとって、今日という日が素晴らしいものでありますように・・・。

さあ～思いっきり笑ってみよう！

心を上昇気流に乗せて

少しずつ上がっていくことが幸せなんですよ。

幸福にはいろんな形があっていいと思います。

人それぞれの幸せがあっていいはず。

ただ一つ、幸福について言えることがあるとすれば、生まれてから死ぬまで、少しずつでも上がっていくことこそが幸せなのではないかということ。

人生の途中でピークなど要らない。

ピークがあるということは、下り坂があるということ。

そうではなく、明日を今日よりも少しだけいい日にできればいい。

そして死ぬときにこそピークを迎えればいいって考え方ができれば素敵ですね。

マイペースで生きるとはそういうことだと思います。

小さな幸せ、中ぐらいの幸せ、大きな幸せ、いろんな幸せがたくさんあります。

でも、幸せは人それぞれです。

自分の幸せを知ることが大事なんでしょうね。

幸せになるには、一時的に幸せになることと、日常的に幸せになることがあります。

一時的に幸せになる方法はたくさんあり、いろんな幸せを感じることができますが、すべての幸福感は一時的なものですよ。

日常的に幸せになる方法は、幸せに暮らす習慣をつくることだと思います。

その人の幸福度は、一日の中でどのくらい幸せを感じられるか（+不幸を感じることが少ないか）のようなものだと思います。

人生の中で幸福度が少しずつ上がっていったらいいですね。

そのためには、「幸せになろう。そのために自分を育てよう」という心がけを続けることです。

そうすれば、幸福度が少しずつ上昇し、「1年前に比べたら、少しは幸せに暮らせるようになった」と思えると思います。

さらに、これからも努力を続ければ、さらに幸せに暮らせるようになっていけるとも思えるはず
です。

こう思えることは、とても幸せなことです。

幸せへの道に終わりはないと思います。

生涯、少しずつ幸せになっていくことは可能だと思います。

あせらなくていいのです。

自分のペースでいいのです。

少しずつがいいのです。

まあ、幸せの近道をいく人に共通すること、それは、たぶん、自分の基準となるものさしを信頼
しているということなのかな。

だからこそ、自分のものさしを持っていなければと思います。

また、自分の人生だから、自分のものさしで図らなければとも思います。

そうなれば、ありふれた日が、かけがえの無い喜びに満ちてくるとも思うし。

人が言う事はとても大切だけど、まず自分がどう思うか、自分がどうしたいのか、それを信じな
ければいけないこともあるもんね。

寄って立つ柱がないと、結局振り回されてしまうから。

今、自分がどう思うのか。

今、自分がどうしたいのか。

私を信じてくれる人達のためにも、自分を信じて生きていかないと、ね。

さあ、風を切って進もう♪

風を切って進もう♪

BGMは、岡村孝子の『天晴（あっぱれ）な青空』で、ね。

♪「大好き」をいくつも探して たどり着いたら

今日という奇跡に出逢えた

平坦なだけではなかった 過去だけれど

そんなにも悪くは なかった

雨上がりのざわめき 奏でるメロディーは

痛んでいる翼をそっと癒してる

一途に走って走ったあの日のひたむきさを 今でも忘れない

ゆっくりゆっくり瞬間をかみしめて 走り続けている

誇りに思うこと 忘れてしまいたいこと

何度も乗り越えた その後

いつしか微笑んで 共に語り合えるかな

天晴な青空 仰いで

誰もが皆 小さな命の灯を

絶やさぬよう ひたすら 燃やし続けてる

あなたを見つめて愛したあの夏の情熱を 今でも忘れない

全身全霊 かけがえのない愛で 見つめ続けたこと

「大好き」をいくつも探して 歩いて行こう

夢という希望に向かって

痛む気持ち知った 私たちの世代にも

美しい夜明けが 待ってる♪

なんでもない一日も、意識するだけでいつもと違う。

食欲不振、気怠さ、やる気減少など、疲れた身体には睡眠が一番です。

長い時間眠れたから良いという訳ではなく、いかに質の良い眠りを取ったかが重要ですね。

質の良い眠りを取ることによって一日の疲れを翌日まで残すことはないでしょう。

かための布団やマットで背骨をのばして眠るようにした方が身体が休まります。

そう、睡眠こそが疲れに一番効きます！

身体も心もリラックス出来ること心がけてくださいね。

ちょっぴり早起き

貯金と同様、早起きは人生の重要事！

早起きで人生はどう変わる？

心配な人は、人生時計を試してみてもいいでしょうか？

この時計は楽しんで早起きするための目覚まし時計です。

決めた時間に時計を止めて、きちんと早起きを続けると、時計の住人の生活レベルが向上。

寝坊を続けると住人は転落人生への道をたどる（うひゃ〜）

早起きすれば、いつもの景色が違って見えてきますよ。

のんびり歩き～

五感の刺激で、発見いっぱいあるかも。

心安らぐ光景にたくさん出会いたいね。

時には流れに逆らって・・・

思い通りには動かない、世の中なんて何もかも。

だけど私だって世の中の、思い通りなんか動かない。

こんな人生観も大事だよな。

生命の力が磨かれる感じなんだろうな。

紅い天井、真っ赤なじゅうたん。

紅葉は山や景色の模様替えですね。

ゆったりと癒されるひととき。

「秋」ある国の幸せを思います。

紅葉は山の模様替えですね。

身近なものへの感動を刻み込んで

小さな幸せを、心に貯めていこう！

なんてことのない、毎日だったとしても・・・。

どこまでもどこまでも、まっすぐ前を見て、歩いていこう！

ふみしめて。

ふんばって。

駆けだそう！

かけがえのない、今この瞬間！

負けん気の強さとプラス思考で苦境も逆境も乗り切っていきたいですね。

大事な事は、実に当たり前的事。

今、自分のおかれている環境の中でベストを尽くそうということ。

皆が皆できる訳ではありません。

しかし逆境に強くなるには、常に明るくプラス思考を持つことが肝心だし、またそれをチャンスに変えるには発想の仕方から変えていく必要があります。

そうは、思いませんか？

予期しない事実に対面した時、これを処理できる能力を「沈着」というのでしょうか。

「沈着」の度合いは、心が平静に戻るまでの時間によってはかれる。

だからこそ、毎日を大事に、大事に・・・。

今を生きてて悩むことだったりとか、何か分からないけどすごい生きていることに疲れたりするときってありますよね。

そんな自分に、明日もあさっても、もっと強くなれと思う。

そう、「がんばれ」ではなく「がんばろう」という気持ちが大変なんだろうなあ。

ふと立ち止まり、確認。

節目は大切です。

どんな事でも、節目があったほうが決まりがいいし、やる気もでますね。

節目のたとえでよく竹が使われますが、節目が見えやすいし、竹は真っ直ぐ伸びるから、人間の成長に喩えやすいのでしょう。

そう、竹を見ても分かるけど、節目の間には、しっかりとのびた証がありますよね。

節目の間の長さがそうです。

確かに節目は大事だけど、節目だけでは成り立たないとも言えますよね。

だから、節目の間の事をもっと大切にしたい。

節目は大事、これは良く分かる。

でも、その間も大切だから。

初めてだった頃の気持ちを忘れずに持ち続けていきたいですね。

節目、節目を大切に・・・

そして、日頃がとても大事なんだよね！

毎日が出発点

人生とは毎日が訓練ですね。

自分自身の訓練の場です。

失敗もできる訓練の場でもあります。

また、生きていることを喜ぶ訓練の場でもありますね。

今この幸せを喜ぶこともなく、いつどこで幸せになれるのか・・・。

この喜びをもとに全力で進めたいですね。

自分自身の将来は、今この瞬間ここにあって、今ここで踏み出さないのなら、いつ歩き出すのか。

毎日、気持ちを新たに、第一歩！

汗をかいて、一生懸命がんばる。

素直な姿勢は、奇跡を生む・・・かな？

今日も一日、ガンバレ自分！

では、ここで一曲いってみよう～

ドラマ『働きマン』のエンディングで流れる不思議な？曲。

働く人たちへの応援歌「働きマン音頭」です。

振り付けは、パパイヤ鈴木。

もちろん踊るはあの「おやじダンサーズ」の面々。

でも歌うのは謎のアーティスト！

「働木満」ということになっています???

働きマン音頭♪

日テレの新水曜ドラマ『働きマン』は、安野モヨコの大人気コミックのドラマ化です。

主人公は、出版社に勤務する28歳の雑誌編集者・松方弘子（菅野美穂）。

一度仕事モードに入ると、恋人とのデートも、趣味も、おしゃれも.....私生活すべてを犠牲にしながら仕事に没頭する女性。その仕事ぶりはまさに“男”。

たくましく力強くエネルギッシュ。

ゆえに彼女のニックネームは『働きマン』。。。。

さあ～もう一曲どうぞ！

働きマン音頭2♪

ほんわかを、大切に。

やわらかな光。

やわらかな匂い。

やわらかな空気。

やわらかな気持ち。

四季と共に移りゆくやわらかな空気感。

長い間忘れていた感覚。

やわらかな空気にリラックス～

あなたが見える風景は、世界でたった一つのアート。

秋といえば、やっぱり芸術の秋。

この季節に合わせて、全国の美術館では話題の企画展が目白押しですね。

近場はもちろん、旅先でちょっと美術館に立ち寄ってみては如何でしょうか。

芸術にふれて心が潤ったなら、きっといつもと違う世界が見えてくるはず。

絵画だけでなく、ダンス、音楽、彫刻、すべてのアートには、人の心を魅了する超自然的な力がありますよね。

同じように、人や街の風景も、目で見えるものすべてが何かを訴えています。

見た瞬間には何かを感じ、考え、動きだせるように、常に新しい感覚でいたいものです。

合言葉は勇気！

人はそれぞれ思い出の歌を心の中にもっていると思います。

言葉に曲、リズムを付けると、言葉だけとは違うメッセージが生まれます。

だからこそ心に響くものがあるのでしょうか。

そこで、こんな元気の出る曲はいかがでしょうか。

もんたよしのりの「イエス イエス イエス」。

♪どうせ一度の人生だから やるだけの事はやらなきゃ損さ

悩んでいても 迷い続けても 今日という日 二度と戻らないぜ

不安はあるし 悩みもあるけど 愚痴をこぼしながら 年老いたくない

何もかも みな許してくれる あの空のように生きてみたいんだ YES～

いつかは俺も必ず死ぬのなら 今このときを大事にしたい

自分を信じ あなたを信じて もっと素直に生きていたいんだ YES～

WANT YOU～ ALL RIGHT～

HOLD ME～ YES～♪

ちょっと古い曲ですが、この詩に曲がつくと、もんたよしのりのソウルフルなパワーを心一杯に浴びて勇気100倍です！

今、落ち込んでいる時に聴けば、きっと勇気がでます。

そうそう、この曲もおすすめです。

FUNKY MONKEY BABYSで「ちっぽけな勇気」。

お花に負けない！

いつまでも色あせず、輝きたいですね。

誰でも幸せになりたいと思ってますが、なかなか幸せだと感じることは、少ないのではないのでしょうか。

幸せな花言葉の花を身の回りに飾ることで、あなたに幸せを語りかけてくれます。

そんな、幸せになれるような花言葉を集めましたのでお楽しみください。

イチゴ・セージ（幸福な家族）

アゲラタム（幸せを得る）

アルストロメリア（幸福な日々）

イワレンゲ（よき家庭を築く幸せを掴む）

クチナシ（とても幸せ）

クワイ（縁起がよい）

サルビア（家族愛）

ジャスミン（幸福）

言葉は宝物

想いのひとつひとつが言葉になります。

それは、誰かに伝えるためにあるのですが、時には、誰かを傷つけてしまうこともあります。

使い方はとても難しいけど、言葉は人の宝物。

何も考えずに口にするのはよくないですね。

言葉の意味をわかって、初めて伝えたいことが過不足なく伝えられるのでしょう。

誰に贈る言葉で、どんな感情を伝えたいのか！？

言葉に合った場面でやっと言えることができるのかもかもしれません。

相手の心に届くためにも、こころの中の辞書を豊かに。

今があるから、明日がある！

人は皆自分が決めた、その時に向かって歩いています。

小さなその時、大きなその時、その時のために生きている。

その時を越して、重ねて大きくなる。

その時のない人は、問題を感じない。

その時に不安を感じる人は、今を生きてない。

その時を逃げる人は衰えていく。

いつだって、その時は必ず来る。

自分が決めたから有るその時、来るその時。

だからこそ、苦しみを楽しもう！

なんて言われても、そんな簡単に頭では理解出来ても、心が納得できないよね・・・

でも、苦しみを乗り越え乗り越え、自分が成長している事を、幸せになっている事を、知っているからこそ感じられる言葉なんですよね。

自分なりにやればいい。

比較なんか出来ないから。

人の言葉の解釈は、その人の生き方だから、そこから学べる事って多いと思います。

その時のために、その事をすれば、そのものの内容は、覚えられなくても、その道理がわかってくるから不思議ですね。

輝いていたい！

完全燃焼できるような生き方がしたい！

幸せに満ち溢れた一生にしたい！

だから、結果に不安を抱く前に、今を！

生きることって大事だね。

一瞬、一瞬を大切に・・・。

姿勢を正して、深呼吸！

いつも忘れないでいたい教えは、ありますか？

逃げている限り道は開けない。

転がる石に苔は、生えない。

欲にきりなし、地獄に底なし。

賢い人は聞き、愚かな人は語る。

裸になって生まれてきた何が不足？

目の化粧より、目の輝くことをしよう！

賢い人は、次の波を待つ。

雲や嵐があるから、美しい虹もある。

いつでも、ハイの一言が言えたら楽になる。

自分が変われば相手も変わる。

打ち込んでいる！それを生き甲斐という。

過ちを素直に認めれば、そこから向上する。

見守ることが助けになる。

カラダの芯に空気が通る・・・

そんな気持ちで、新しい朝をスタートです！

時には、じっくり自分と向き合う・・・。

こそばゆかったり、大事なことを確認したりして、ね。

クヨクヨ考えていたら、前向きの意欲を失ってしまいます。

成功するまで次から次へと挑んでいけばいい。

成功するまで挑めば失敗などないから！

思いやりは優しいクッション！

「思いやり」ってなんだろうって思ってみたことありませんか？

そして、どんなものでしょうか？

一つには、人を不幸にしないことであれば、人に嫌な思いをさせない、人を傷つけるようなことをしない、などなど、むむむ・・・できてないですね。

もう、一つには、人を幸福にすることであれば、人にやさしくする、人を喜ばす、人のためになることをする、などなど、これも、今ひとつ、できていないようです。

大辞林には、「その人の身になって考えること。察して気遣うこと。」と記述されています。

であれば、人を不幸にしない思いやりだけでいいのかもしれませんが。

ただ、自分が大切にしたい人に対しては、人を幸福にするための思いやりもあったほうがいいのかもしれませんが。

「思いやり」を発動させる基準として、おたがいの気持ちが交換可能であることが必要なんでしょうね。

つまり、「これが思いやりである」とよべるものがあるとするなら、それはまず、相手の気持ちに同調もしくは共感していないといけないということです。

では、思いやりをもって人に接するためにはどうしたらいいのでしょうか？

まずは、相手のことを気にかける、相手に関心や興味をもつ。

次に、相手の心、例えば、感情や望みや考えを察してあげたり、想像してあげる。

そして、相手のためを考え、相手の幸福を考える。

などが考えられますが、頭で考えても、それを行動に移すのは、時と場合によって、難しいことかもしれません。

特に、はじめは、勇気がいるかもしれませんね。

だから、うまくできないこともあるけど、その気持ちが大切なんだから、あまり、落ち込む必要はないのかもしれない。

そう、努力を続ければ、少しずつできるようになれるから。

ようは、自分が相手にたいして共感していないのに、なにか親切なことをしたりなんらかのアクションを起こすことは「思いやり」とは呼べないってことです。

そうですねえ。

なんだか、これはよくわかる気がします。

同じ行動でも、思いやりになるときもあればお節介になることもあるのは、常々感じていることだと思います。

なにが違うかっていうと、共感できるかできないかってことでしょうね。

まずは、相手の立場にたって、共感してあげる。

そして、マザー・テレサも言っていましたが、小さなことを大きな愛ですだけです。

そうなれば、みんなも私も居心地良くなるかな。

ハードルはチャンス！

「もう、これ以上どうしていいかわからない」と思うときがあります。

それはたぶん、いくつもの問題が複雑に絡まっているときなんだと思います。

そんなときは、絡まってしまった心をぱらぱらと、ほどいて、それぞれを別のものとして考えてみては、どうでしょうか？

そうすると、ひとつひとつの答えや方向が見えてくると思います。

「どうにもならない状況」をひとつのものとして捉えたと、どうしても、心が萎縮してしまい、立ちすくんでしまうけれど・・・。

丁寧にほどいてゆけば、全体ではなく「部分」がみえてくるはずです。

そうすると、抱えているそれぞれは、いたってシンプルで、自分のチカラで乗り越えてゆけることがよくわかります。

解決しようと思わずに、解く（ほどく）のだと思えば・・・。

頑張りすぎなくていい、焦らなくても大丈夫、ゆっくりゆっくりでいいって、そんな心持ちになれるからね！

そう、立ちすくんでしまったら、ぱらぱらと絡まった心をほどいてゆけばいいんだよね。

勇気を出して、飛び越えてみることも、必要なんですね。

朝の光を最初に浴びて・・・

生きていく力を。

仕事を続けてゆく力を。

痛みを耐えてゆく力を。

弱さに打ち勝ってゆく力を。

世のため人のためになる力を。

そういう力を授けて頂くためにも・・・。

クヨクヨしない。

フラフラしない。

グラグラするな。

ボヤボヤしない。

ペコペコするな。

そんな心意気で、次に誰かを照らすための力を、たくわえよう！

目を閉じて、ひと呼吸・・・。

人はみな、心の中に自分だけの時計を持っていると思います。

その進み方は、他の誰かより早いかもしれないし、ゆっくりかもしれない。

けれど、自分の速さだからめぐり合える風景があって、その速さだから見つけられる、大切なものがあるはず。

ときどき、全力疾走で駆けてみたり、ときどき、ゆるゆるとチカラが抜けてしまったり、ときどき、誰かの速さにぴたりと合わせてみたりするけれど・・・。

それでも、自分のもっている速さは、確かにあるから。

自分の速さを、自分で守ることが大切なんだと思います。

ときには、自分の意志で変化させてゆけること。

それが、自分らしく生きるってことなんだと思います。

そう、ゆっくりでいいと思います。

なぜって？

私の早さだから、見えるものがあるから、自分の時間の流れを、のんびり、ゆったり～楽しんで行けたらいいもんね。

水平線の向こうには何がある？

目の前のことで、心がいっぱいになっているときや、先のことまで考える、気持ちの余裕がないとき、そんなときこそ、まっすぐに、しっかりと首を伸ばしてずっとずっと遠くにあるものを見つめてみることも必要ですね。

たとえば、今。

その先にあるものが、わからなくたっていいと思います。

とりあえず、自分の歩いてゆく道がこの先もずっと、続いていることさえわかればいいんですよ。

なぜなら、大切なものは、たぶん、少しずつ、わかってゆくものだから。

そんなことを、ぼんやり考える時間も大切にしていきたいですね。

今までの経験は、これからの糧！

大切なものは、ときどき後ろにある場合があります。

もちろん、前にもあるけれど、自分の歩いてきた道にあるのだとしたら、それはたぶん、後ろにもあると考えられますよね。

人生の中で突然起こることは、必ずしも、前からやってくるわけじゃなくて、後ろから追いかけてくることだってあります。

だから、時には、ふりかえるって、実は、とても大切なことなんですよね。

忘れたいこと、越えてゆきたいことは、ふりかえらないほうがいい場合もあるけど・・・。

前へ前へ、意気揚々と進んでいるときは、足元をすくわれないように、ときどき、後ろをふりかえてみましょう。

大切なことを、忘れないように。

大事なものを、失くしてしまわないように。

「おはよう」のコトバに、花を添えて・・・。

そう“おはよう”の挨拶は、よい言葉ですネ！

“おはよう”って挨拶したら、今日一日を頑張れる気がする。

朝一番の“おはよう”が、大好きです。

そうそう、11月30日は、「シルバーラブの日」なんだそうです。

そんな日があるなんて知らなかった・・・。

1948年の今日、歌人の川田順が弟子の大学教授夫人とともに家出したことに由来するそうです。

ちょっと微妙ですが・・・。

こんな話をネタにして、大切な人に、笑顔も添えて・・・想いを伝えてみてはいかがでしょうか？

ぴちぴち、ちゃぷちゃぷ、優しいリズム。

秋の長雨の音楽会♪みたいに・・・。

大切なのは、合わせることを楽しむことですね。

いっしょに生きるって、音合わせみたいなものだから。

いろんな人がいて、いろんな音があって、音がかさなれば、音楽になります。

音を楽しめたら、もっと楽しい音楽になりますよ！

うまく呼吸があえば、音がひとつにまとまってゆく感じがちゃんとわかるから。

奏でながら、暮らしてゆきたいですね。

かさなる音が深くなるよう、澄みわたるように、毎日が音楽会であれば、ステキですね。

ありのままが、輝く姿！

誰かが、わたしの代わりに、わたしの人生を生きてくれることなんてありません。

だから、どんなときも、どんなことがあっても、ちゃんと自分に、とことん現実に向き合わないといけないと思います。

わたしに、負けないこと。

わたしを、あきらめないこと。

わたしに、挑み続けること。

わたしから逃げない、と決めたら、たいていのことは、うまく乗り越えてゆけると思います。

わたしは、わたしから、逃げられないのならば、もっと、強くならなくては、ね。

そのためにも、自然体が一番です、ね。

にこにこ、笑顔。

笑顔がいいね。

どんな時にも。

新たな勇気を信じて笑顔がいいね。

あの日感じた夢を描こう！

小さな胸に響いていたのは、笑い声が舞う自由、手にした全て、自分の物、そんな時もあったね。

迷う事に慣れ始めて、傷ついて優しさも忘れた。

それでも、笑顔がいいね。

すぐ傍にある確かな未来を信じて、どんなに辛く険しい道も歩いてゆこう！

涙を流す幾つかの意味。

分かるようになったけど、君の回りに笑い合える、そんな仲間いますか？

夢はいつも微笑まない。

そんな時、くじけずに行くなら・・・。

いつでも、笑顔がいいね。

どんな時にも、希望は消えない。

信じて、明日に見える輝く君の夢を描こう！

いつでも、笑顔がいいね。

どんな時にも、新たな勇気を信じて、笑顔がいいね。

あの日感じた夢を描こう！

明日に見える輝く君の夢を描こう！

そんな風に笑って生きていければ、みんなも、私もぽっかぽか～！って、思いませんか？

等身大！

意識してこころに入れておきたいものや無意識に入り込んでくるもの。

心には、よい思いも、悪い思いも、なんだって入ってしまいます。

人の心って、そういうものだと思います。

なんでも入るから、怖いのだと思います。

だけど、なんでも入るから、実は心強いとも言えますよね。

大切なのは、今、何が入っているのかを、自分がみえていることです。

そして、何を入れるといいのか、いつも考えていることが大切だと思います。

みえないから、わからないだけで、こころには、もっとたくさんなんでも入るんですよ。

であれば、ありのままと向き合い、受け入れることから、始めたいですね。

自分とまわりの人たちを、つないでくれたご縁に感謝。

人間は因縁によって生を受け、因縁によって生かされ、磨かれ、因縁によってこの世を去ります。

これは絶対の真理です。

では、因縁とは何か？

「因」は、物事の直接原因、「縁」は、直接原因を助ける無限の働きです。

縁とは、“おかげさま”というと、ピッタリくるのではないのでしょうか。

因縁という言葉は、お釈迦さまの説かれた根本的真理なのですが、どちらかというと、因よりも縁のほうに重心が置かれているようです。

つまり、自分の力だけで物事が成就するのは様々な働きによって、助けられるからなんですね。

自分と人との出会いも因縁、仕事も因縁と、受け止められるかどうかで、人はまったく相違する生活をおくることになると思います。

二、三片の花びらがベランダに落ちていたとします。

それは、なにかしら縁があって、ここに舞い落ちたのだと思えるかどうかで、その後の心の様相が変わってきます。

それを見て、なんだか捨てられない気持ちになって、ガラスの器に水を入れて、花びらを浮かしてみると・・・。

なにやら心がほのぼのとして、一日中、心豊かになることがあれば、それは、縁を大切にしている証拠かもしれません。

この様な心境に至り、様々な出会いをいつも因縁という真理で受け止められたら、私たちの日々の生活もさぞかし、ほのぼのとしたものになるだろうと感じます。

ともすると、私たちは、自分の損得や好き嫌いの感情のみで、出会いを受け止めがちです。

それに対して、あらゆる出会いを因縁と感応する心こそ、本当の知恵ではないでしょうか。

本当の知恵は、自分に厳しく、ふれ合うものには、暖かいのだと思います。

まだまだ、修行が足りませんね・・・日々、精進です。

心はいつも真っ直ぐに！

ときどき、逆らえないと思うものに出会ってしまいます。

だけど、逆らえないものが「運命」なんだとすれば、それはもう、流れてゆかなきゃ仕方がないのかもしれない。

ただ、「流される」と「流れる」ことはぜんぜん違うよね。

流されているときは、今を見るのに精一杯で、こころに余裕がもてないけれど。

自分の意志で流れてゆくなら、先を見つめるぶんだけ、未来に希望がもてると思いませんか？

だからどんなに流れに出会っても、泳ぐことを選ぼう！

すいすい進めなくても、焦らないで。

流れに吞まれそうになったら、チカラをぬいて。

ゆらゆらと、流れている感じを楽しみながら・・・。

そう、すいすい泳いでゆかなくてもいいんじゃないかと思います。

だから、そんな感じで、毎日、流されるのではなく、わたしの心が泳いでいればいいんじゃないかなって、そう、思います。

行動はいつも柔軟に！だね。

ケ・セラ・セラ～

「ケセラセラ」(Que sera sera)という歌がありました。

確か、スペイン語で「人生何とかなるさ」くらいの意味だったように思います。

この言葉を初めて聞いたときは、何と無責任な言葉なんだろうと思ったものでしたが、今は、好きな言葉のひとつです。

だいたい、人生なんてものは自分の思うとおりにはいかないことが多いものです。

〇〇会社に就職したかったとか、△△に転職したかったとか、本当は××さんと結婚したかったなどなど、数えあげればきりがありませんよね。

また、人はいつもいつも、前向きに生きられるわけじゃありません。

どうしても今、前に進めないと思うときや、これ以上は、頑張れそうにないと思うときなど、そんなときは、無理に進まなくてもいいと思います。

だけど、進めないと思うと、心は後ろを向いてしまうから、そういうときは、自分の意志で進まないことにすると良いと思います。

進まない理由を、誰かのせいや何かのせいにするのと、自分で決めて納得することは、ぜんぜんちがうから。

自分で決めたことなら、いさぎよく立ち止まってもいいし、自分で決めたことなら、次の一歩もまた踏み出せるはずです。

大切なのは、わたしが決めるということですね。

時には大変な壁にぶち当たり、思うに任せないこともあります。

うまくいくだろうか？

失敗したらどうしよう？

不安が頭をよぎります。

そんなとき、「人生、なるようになる」「人生、なるようにしかならない」と開き直すことをオススメします！

できることを精一杯やって、それでダメなら仕方がない。

実力以上のよい結果を求めるから不安が生まれるのでしょうか。

今あるものをあるだけ見せればそれでよいのだと思っています。

もしそれでダメなら、神様が「あなたは、そっちの方向に行ったらダメですよ。」と示唆しているのだと、前向きに感じられたら・・・。

そう考えると不思議なほど肩の力が抜けてきます。

ケ・セラ・セラ～

生きるのが楽になる秘訣です。

考えるより、まず、行動！が大切なんですね。

カラダとアタマは2つで1つ

気分は放っておくと持続します。

悪い気分はあとをひきます。

気分が悪いと、物事を悪く受けとめやすく、悪い考えをしやすくなります。

時には後悔するような行動をしてしまうこともあります。

うまく気分転換ができるようになれば、今よりも気分よく・幸せに過ごせるようになれると思います。

だから、気分転換を心がけてみては如何でしょうか？

・意図的気分転換

「気分が悪くなったら、早めに気づいて、気分を変えるように心がける」のような習慣をつくることで、気分が悪い時間を減らすことができればいいでしょう。

ポイントは、すぐにできる簡単な方法で、少し気分をよくして、その時にやることに取り組むことです。

・習慣的気分転換

「幸せを感じられる時間を習慣的にもつ」のように自分の生活の中で、愉しむ工夫をし、幸せを感じられる時間を習慣的にもてれば、気分よく（けっこう幸せに）暮らせるようになれるでしょう。

・計画的気分転換

「時には、大きな気分転換が必要」な時、旅行などの大きな気分転換法は、予め計画しておかないとなかなかできないでしょう。

大きな気分転換法は、生活の中の大きな愉しみにでき、そのために頑張ることもできるでしょう。

自ら計画し、愉しむ工夫ができるようになればいいですね。

気分転換のヒントとしては・・・。

- ・ 身体を動かす
- ・ 心を動かす
- ・ ふれあう
- ・ 休む
- ・ 遊ぶ

気分転換の方法はいろいろあります。

気分よくなれることはすべて気分転換法になるんだろうね。

自分なりの得意な気分転換法をたくさんもつことができれば、それだけ様々なケースに対応できるはず。

気分がよければ、幸せを感じやすく、いい考えをしやすく、いい行動もしやすいし。

気分よく生活することは、そのまま幸せに暮らすことにつながるのだと思います。

カラダを動かし、アタマも活性化！していかないとね。

夢を抱くと、日々がイキイキ！

夢と勇気とサムマネー。

これはチャップリンが映画の中で言いたかった事です。

何かをするためにはお金が必要です。

しかし、お金自体が目的となったら本末転倒で本来の目的を失ってしまいます。

重要なのは夢なんだよね。

人は、夢が無くなる、つまりこうなりたいと思うものが無くなると辛く、苦しくなります。

だから、みんな夢を持つ。

そこで必要となってくるのは、それを実行する勇気です。

自分の置かれる状況が、自分の望みではないのならそこを抜け出すくらいの勇気が欲しいですね。

そうやってはじめて『サムマネー』——必要なだけのお金——が要求されます。

つまり働いて必要なだけのお金を稼いだら、後は自分の夢を叶えるために時間を費やせという事なのだと思います。

今、日本は経済的に豊かになり、お金に困ることは非常に少なくなっています。

そこで欠乏してくるのが、夢と勇気ではないでしょうか？

天才と凡人を分けるものは、必要な事を見極めて無駄な事を犠牲にできるかどうかだといいます。

私達は、自分の夢をどれだけ必要なものとして見極めていけるのでしょうか・・・。

夢を見続ける事で、ヒントがたくさん見えてきますから。

素直な言葉は心に響く・・・

生きていくことは、決して楽しいこと、幸せなことばかりではありません。

誰だって心の中に小さな心配事を抱えていたり、ふってわいたようにアクシデントに見舞われることも・・・。

でも、そんなときに大切なのは、それだけで頭をいっぱいにしなないこと。

どんなときも、もしかすると大変な状況の中でこそ、小さな幸せは見つけやすいように思うのです。

道に迷ったとき、壁にぶつかったとき、それらを乗り越えたとき、周りに目を向けると、そこには必ず誰かの存在があって。

それから、「ありがとう」の言葉があります。

小さな幸せを見つけるために必要なものはたった一つ。

それはシンプルな、たくさんの想いを込めた「ありがとう」。

「ありがとう」をもらったとき、それから「ありがとう」を伝えたとき。

人はみな、毎日が小さな感謝の積み重ねであることに気づくのかもしれません。

今日、あなたが「ありがとう」を伝えたい人は誰ですか？

素直な気持ちになって、「ありがとう」の気持ち送ってあげて下さいね。

心澄ませば、まいにちは、ささやかな感謝の積みかさねですから。

気持ちを込めて、「ありがとう！」で、毎日、ニッコニコだね。

根っこがあって、葉っぱがあるから、花が咲く。

夢のある人は、心の中につぼみを抱えている人ですね。

どんな色の、どんなかたちの花が咲くのか・・・。

それはとても、心おどる想像だと思いませんか？

焦らないで、急がないで、あきらめないで、ゆっくりと、自分らしい咲き方について考えてみることも大切だと思います。

ひらいた先の、光あふれる空を待ちわびながら・・・。

つぼみでいるのは、心おどること。

ひとひら、ふたひら、色づくまでの、ひらくまでの見えない努力が美しいんだと思います。

いつもの道も、視点を変えて・・・。

走っているときは、見えないもの。

急いでいるときは、見えないもの。

気持ちに余裕があるときは、ちゃんと見えるもの。

毎日の中には、そんなものたちがたくさんあります。

だからときどきは、ゆっくり、のんびり歩くことも大事なんでしょうね。

空を眺めたり、地面を確かめながら・・・。

寄り道したり、お喋りしたり、笑い合ったりしながら・・・。

いつもの道をゆっくり歩けば、ちゃんと目をこらせば、ささやかな愛しいもの、嬉しいもの、幸せなものが、ほんとうに、たくさんあることがわかんと思います。

さりげなくいとしいものを、束ねてゆくみたいに・・・。

今日のみちで、このみちで、発見いっぱい、小さな旅行！を楽しみながら歩いていきたいですね。

輝きは引力

その人みたいになりたいくて、その人の真似をしてみたことありませんか？

その人だったら、どんなふうになるのか考えてみたりして、ね。

心のなかに憧れの人がいるかどうかで、暮らしの色合いや、あざやかさが違ってくると思います。

心の強さや、たくましさもずいぶんと変わってくるのではないのでしょうか？

追いかけるのではなく、追い越すのでもなく、いつかいっしょに、並んで歩いてみたいと思う。

そういう気持ちが、もっともっとと、心を前へ進めてくれるんじゃないかって、思います。

憧れのチカラは、なかなかどうしてあなどれないですよ。

そう、いつか並んで歩きたいと想う憧れの気持ちは、わたしを前に進めてくれて、輝きに変わっていくはずです。

そうして、人が集まり、また、輪が広がっていくのでしょう。

誰かに何かを言われても、自分自身をあきらめない。

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。

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。

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」。

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ます。

そして、勇気を出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、凜とした鈴の音が響き渡るそうです。

迷いや揺れる気持ちをふっきるような「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。

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？

明日には、今日より、もっと、前向きでいて下さいね。

晴れますように・・・

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のかもしれないね。

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だけで、いいのかなっ
て気がしています。

言葉のうしろに、ありったけの思いを込めて・・・。

とくべつな、直接的な言葉じゃなくてもいいんですよね。

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
から。

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。

空を見上げて、願いを込めるみたいに、ね。

扉を開けると、世界が広がる！

谷川俊太郎は、『「ん」まであるく』（草思社）というエッセイ集の中で「いまの日本には楽しみがあふれているのに、楽しみ方が下手だ。」とっていました。

たしかに、余暇というと多くの人が、家族で行楽地やショッピングセンターへ買い物に行き、ついでにそこで食事をする、というかたちで時を過ごすことが多いと思います。

それが悪い、と言うものではありません。

しかし、あらかじめ用意された場所や装置がないと、時間がつぶせないというのでは、たしかに「楽しみ方が下手」だと言われても仕方がないのかもしれない。

続けて、谷川俊太郎は、こんなふうにも言っています。

「文学、芸術に関する限り、私たちは楽しさよりもまず、何かしら＜ためになること＞を追うようだ。楽しむための文学を、たとえば中間小説、大衆小説などと読んで区別するところにも、自らの手で楽しむことを卑小化する傾向が見られはしまいか。感覚の楽しみが精神の豊かさにつながっていないから、楽しさを究極の評価とし得ないのだ。」

また、「楽しむことのできぬ精神はひよわだ。楽しむことを許さない文化は未熟だ。詩や文学を楽しむめぬところに、今の私たちの現実生活の楽しみかたの底の浅さも表れていると思う。」と谷川俊太郎は言っている。

そして、「楽しみはもっと孤独なものであろう。」とも……。

恋人や、あるいは大勢の仲間といっしょに音楽を聴いたり、映画を観たりするのは、とても楽しいことですね。

ただ、その瞬間だって、その楽しさを腹の底から感じるのは、いつだってひとりの自分なんですよ。

いつも誰かといっしょでないと不安で仕方がない、ひとりでのいるのは、みじめ。

だから、ケータイやメールで他人とつながって生きている。

こうして孤独、という言葉をおそれるあまり、自分ひとりで感じることのできる力をないがしろに

したらどうなってしまいか・・・そう、ひとりじゃられない病に罹ってしまいます。

そして、いつの間にか、伸び切ったゴムのように魂は弛緩してしまいます。

『固いおとうふ』（双葉文庫）の中で「『教養』とはつまるところ『自分ひとりでも時間をつぶせる』ということだ。それは一朝一夕にできることではない。働き蜂たちの最後の闘いは、膨大な時間との孤独な闘いである。」と、書いたのは中島らもです。

たしかに「自分ひとりでもうまく時間をつぶせる」人のことを「孤独な人」とは言わないと思います。

なぜなら、その人の時間はきわめて充実しているからだ。

つまるところ、「孤独」を克服し、たったひとりで自分の内面を深めるのためのひとつの方法として、読書が最適ではないかと思っています。

また、前掲書で谷川俊太郎は、自分だけが感じる「楽しさ」をちゃんと見つめることが「成熟」だと言っています。

基本的に読書は、ひとりでするものです。

その意味で読書は、「自分が感じる『楽しさ』をちゃんと見つめる」ことにもっとも適した行為なのだと思います。

そして読書を通して、孤独のなかで楽しみを知る能力を鍛えることもできるのでしょね。

だからこそ、読書の習慣のある人は、他人の孤独も理解することができるではないかと思ひます。

そう！

読書の楽しみを知っている者なら、いつだって胸を張って言えるはずですよ、孤独なんかこわくないと。

本は未知の宝箱なのだから・・・。

時空を超えて、思いを馳せる・・・。

未来のことを考えれば不安がないわけではない。

しかし今はとにかく、食べて暮らしているだけの稼ぎがあって、夜には誰にも邪魔されずに、最高の読書環境で好きな本を読んでもらえる。

来る日も来る日も、変わり映えはしないが、幸福な時間が待っている。

今日はどの本を読もう。

どこまで読もうか。

自分一人で決めて、自分一人で楽しむ。

そんな日々が約束されているとしたら、私はなんだか憧れてしまう。

夢というほど途方もないことではない。

ある部分を断ち切ってしまうえば、誰にでも明日から実現可能な生活だとも言える。

なるべくならほかのことにわずらわされず、ただ本を読むためだけに生きる。

そんな人生もありか、と考える。

以前、紹介した長田弘の「世界は一冊の本」という詩の中は、「本を読もう。／もっと本を読もう。／もっともっと本を読もう。」で、はじまる。

そして、途中でこんな一節がありました。

「本でないものはない。世界というのは開かれた本で、その本は見えない言葉で書かれている。」

私も、いつだって、もっともっと本を読もう、読みたいと考えている。

そして、見えない言葉で書かれた世界のことを、少しでもたくさん知りたいと思っている。

人がすることすべて上達というものがあるのだとすれば、読書もまったく同じであって、何度も繰り返し、上手になりたいと願い、学び、そして、少しずつ腕前が上がっていくのかもしれないね。

読めば読むほどいろんなことがわかってくるし、前にはわからなかったことが突然見えてきたりします。

若いときに読んで気づかなかったことに、年をとって再読したとき、ああそういうことかと気づいたりすることができれば、少しは、読書の腕前も上がったのだと、素直に喜びたいと思う。

そう、本の扉は、ドラえもののどこでもドアと一緒になんだったって、最近、思えるようになってきた。

成長は、小さな努力の積み重ね。

明日も、明日こそより良い日を祈って。

祈りは、必ず通じます。

明日こそ…そう、明日こそ…。

一歩一歩！を大切にしていきたいですね。

素直に見れば、世界はクリア！

心の距離が近い人は、ひとりだけじゃないですよ。

いろんな人と関わるし、大切な人は何人もいます。

それは自分にとっても、相手にとっても同じことです。

けれど、そばにいるときは、目の前のその人の“たったひとり”でありたいものです。

その人だけを見つめて、その人のことだけ考えて、その人の笑顔を何よりもうれしいと思いたい。

大切な人のためにできることは、そのとき、そのときの、心ぜんぶをかたむけることなんですよ。

そんな素直なひとみの輝きを、いつまでも・・・。

“当たり前”に目を向ける

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ります。

心に足りないものは、欠けているものに気づくようになります。

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ね。

心のなかに毎日、楽しいことや、わくわくすること、淋しいことや、やるせないことなど、いろんな思いがたまってゆくけれど、良い気持ちも、悪い気持ちも、その思いに向き合うことが、ほんとうの自分を知ることにつながっていきます。

そう、大切なのは、本心から目を逸らさないことだと思います。

満ちているものや足りないものが良く見えるために、当たり前の事など何もないと思えば、“大切なもの”をいっぱい発見！できますから。

笑顔は、みんな持っている小さな太陽！

いつの間にか、子どもみたいに泣かなくなりました。

いつの間にか、泣いてないフリが上手になりました。

大人になるってことは、少しずつ泣かない自分が増えてゆくことだと思います。

だけど、いつもいつも、つよい気持ちでいるのは難しいけれど、ひとまず、泣いてないフリができれば、大丈夫なのかなって気がします。

平気な顔して、つよいフリして、きゅっと笑いながら。

そうして人は、きっぱりと生きることを覚えてゆくのかもかもしれませんね。

強い心になれないときでも、笑顔でいられれば、明るく、あたたかいから。

夢は道しるべ

迷ったり、不安になったり、いくら考えても、こたえが見つからないときがあります。

そんなときは、焦って答えを探しもとめるよりも、願いごとを思い浮かべてみる方がいいのかもしれない。

解決策は、考えれば考えるほど複雑になったり、行き詰ってしまいがちだけど、願いごとになれば、とてもシンプルですよ。

私たちは、これまでの経験から、願いがすべて叶うわけではないことをよく知っていて、だから願いごとにする、欲張りにならないのです。

つまるところ、自分はどうありたいのか。

どんなふうになれば、ハッピーなのか。

ごくごくシンプルに、願いごととして考えてみるといいのかもしれない。

複雑な問題を抱えているとき、心が混乱してまとまらなくなってしまうときは、願いごととして考えられれば、進む方向が分かちます。

誰に対してもやさしくなろう

人は、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よね。

でも、強い気持ちばかりでは相手の心には響きません。

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。

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。

つかう心すべてがまるごと人生、なのだと思います。

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ねえ。

真中で心をちゃんと受けるのが、"愛"だった・・・。

そう、人は支えあって生きているんだから。

初恋のようなドキドキを忘れない

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、すぐにはわからないことが多いと思います。

答えは、その歩みの中で少しずつわかってくるものだと思います。

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るのが良いのかもしれないね。

ときめくほうを意識していれば、毎日を、いつも新鮮な気持ちで歩くことができると感じます。

それはきっと、後悔のない選択になるはずだから。

迷ったときは、心をとめて、耳をすませて、心ときめくほうを選ぶだけ。

何度も何度も、ときめこうじゃありませんか。

人の絆は宝物！

友だち、恋人、夫婦、親子。

いつも一緒にいるからって、いつも同じものを見ているとは限らないんだよね。

ならんで、同じものを見ていたり・・・。

ならんで、別々のものを見ていたり・・・。

だけど、それでいいんだと思います。

たとえ別々の方向を向いていても、心がちゃんと並んでいれば、だいじょうぶ！

心がとなりにいれば、その人が困っているとき、助けてあげられるでしょ。

心がとなりにいれば、わたしが淋しいとき、やさしくしてもらえるしね。

だから、同じものをみても、みていなくても、心がとなりにあれば、大丈夫だな。

ご縁を大切に・・・ですね。

見上げれば、いつもそこにある！

見ようとしていなかったり、うっかり見過ごしていたり、近くにあるものほど、意外とよく見えていないものです。

毎日の暮らしのなかには、なんとなく流してしまっていることがたくさんあるけれど、大事なものは、たいてい、いつもすぐそばにあるんですよね。

だからときどき、もっとよく見つめるために、しゃがみこんでみたり、覗き込んでみたり、近づいてみたりしてみる。

人生のなかでは、目をこらさなければ見えないものが、たくさんあります。

そう、大事なものは、みえそうでいて、みえにくくて、でも、目をこらせば、よく見えるんですよね～

全てを大きく包む空のように、ね！

落ち着く空気に包まれて・・・

思いが溢れて、心がいっぱいになってしまったら、心にいっぱい、風の通りみちを作ってみるのもいいかもしれません。

それは、自分の中に流れているものと向き合う作業だから。

いま、大切なものは何か？

いま、手放すべきものは何か？

いま、失くしてはいけないものは何か？

人生のなかでは、本当に沢山のものたちが、通り過ぎてゆくけれど、変わらずに在りつづけるものは、いたってシンプルで、それは思いのほか少ないことがわかります。

風とおる道で、心の中に入りくるものと、すぎゆくものをカフェでリフレッシュしながら、感じてみるのもいいかもしれませんね。

心の窓をオープンに！

自分に○をつけたら、そこから上には進めなくなります。

自分にxをつけたら、そこから先へは進めません。

だから、うまくいっているときも、そうじゃないときも、△の視点で自分を見つめてみるのが大事なのかもしれませんね。

それは、慢心しないこと、あきらめないこと、のために必要な視点です。

自分に△をつけるのは、まだまだこれから！の気持ちを忘れないためにです。

さんかくでゆきましょう。

やがて、のびやかな弧をえがいて、新しい風が吹き通る様に。

ココロの荷物を一気に消化！

どうしてもいま、これ以上、頑張れないと思うときがあります。

いくら考えても、マイナスの感情ばかりが溢れてしまうとき。

そんなときは自分の中に、ふかくふかく、もぐりこんでしまってもいいと思います。

それは、心を守るため、ほんとうの自分と向き合うために必要な止まれの時間だと思います。

それは、決して閉じこもったり、逃げたりすることじゃありませんよ。

立ちどまって、目をとじて、心をとめてみれば、マイナスの感情は、もうそれ以上は流れ込んでこないし、自分の殻の中では、ほんとうの自分しか見えないはずだから。

こたえはいつも自分の中であって、人はくらやみの中ではじめて気づくものがたくさんあるのだと思います。

そんな時こそ、目をとじて、心をとめて、くらやみの中で、ひかるものを見つめることって大切ですね。

自分リセットには、休日の朝が最適です。

真心が一番の贈り物！

伝えたいことがあるとき。

今の自分がどんな気持ちなのか、どう感じているのか。

想いを言葉にのせるのは、大事なことです。

うれしいとか、かなしいとか、たのしいとか、せつないとか、それから、大切だとか、大好きだとか・・・。

うまくまとまらなくても、たどたどしくても、そのとき、その瞬間の感情をちゃんと言葉にすることが大切だと思います。

想いのこもった言葉は、きっとその人に届くと信じています。

なぜなら、心を揺さぶるものだから。

想いをちりばめて、気持ちを込めて、あなたに伝えるところがあなたに届きますように！

偶然も運命！

走っているときは、見えないもの、急いでいるときは、見えないもの、気持ちに余裕があるときは、ちゃんと見えるもの・・・。

毎日の中には、そんなものたちがたくさんあります。

だからときどきは、ゆっくり、のんびり歩くことも大事じゃないかなって思います。

空を眺めたり、地面を確かめながら、寄り道したり、お喋りしたり、笑い合ったりしながら、偶然のチカラに身をゆだねてみるのも、良いのかもしれないね。

いつもの道をゆっくり歩けば、ちゃんと目をこらせば、ささやかな愛しいもの、嬉しいもの、幸せなものが、本当に、たくさんあることがわかるから。

今日のみちで、このみちで、さりげなく、いとしいものを、束ねてゆければ、見えない糸が呼び合い、引かれ合うのだと思います。

一字、一字をかみしめる・・・。

普段何気なく使っている言葉って、実はもの凄い力があるんだなと思います。

実は、最近は怖いと思うことすらあるくらいです。

ことにマイナスに向かう言葉の威力は、プラスに働く言葉よりも威力が大きいから。

相手を否定した批判や中傷するような言葉は「言葉の暴力」という表現を使ったりするけど、ホントにそうだと思う。

言葉は暴力に匹敵するのだと・・・。

暴力とまではいかないくても、マイナスに向かう言葉は強い力があるらしい。

「できない」「だめだ」などという自分を否認するような言葉や、「〇〇しておけばよかった」というような後悔の言葉は、その言葉を発した以上にその言葉に引き込まれていくものだと。

反面、プラスに作用する言葉は、なかなかその言葉どおりにプラスに作用することが難しいんですよね。

マイナスには重力がある、とすら思います。

大きな決意や目標があるときは、紙に書いて目につきやすいところに張り出しておくといい・・・
・と言うけど、その言葉も慎重に選ぶべき、という話をきいたことがあります。

つまり、例えば「タバコを辞めたい」というとき。

「タバコを辞める」ということを書いたときは「辞める」という言葉自体が持つマイナスの力が働いて、上手く実践できないそうです。

反面、「禁煙する」と書いたときは、「する」という主体的な意味が、その言葉が持つプラスの力として作用するらしいのです。

まあ、受け売りだけど、そう思います。

それだけ言葉が持つ意味とそれ以上に作用する「言葉の力」があるのだなと思います。

ちなみに言霊という言葉がウィキペディアで引いてみると、「言（こと）」と「事（こと）」は同一の概念だったという記述があります。

言と事は同一の概念ということもさることながら、言霊という言葉が存在していることの意義もまた実に興味深いですね。

同じ記述の中に「言霊思想は（中略）心のありようをも示す」とある。

解釈が違うかもしれないけど、言葉というのはその言葉を発した人自身の「心のありよう」も示すものではないでしょうか。

少なくとも私たちは、話し言葉にはその人のボキャブラリが反映されることは知っています。

つい口をついて出てしまった言葉は、もう二度と取り返しが見つからないことも知っています。

言葉というのは、だから恐ろしいのでしょうかね。

言葉表現するときには、気をつけねばと心を引き締めたい、と思っています。

そうそう、今、一字だけ文字を書くとしたら・・・どんな字を書きますか？

「一字一会一いま、何か一つだけ、字を書くとしたら？」

この本は、著名人100人が選んだ究極の一字とその字に込められたメッセージが添えられています。

「週刊金曜日」に掲載されたものを単行本化したそうですが、選んだ字とメッセージを読むと、なるほど納得させられます。

ん～一字選ぶとしたら・・・「喜」ですかねえ。

男だって幸せになりたい気持ちは変わらないけど、まっしぐらに幸せを求める男というのは、生き方として、どこかそぐわない気がします。

そう言えば、「NARUTO-ナルト-」の中の会話にも、こんな会話がありました（笑）

綱手「強くあるのが男の務めか？」

自来也「まあのオ。それに幸せなんてのは男が求めるもんじゃないのオ」

綱手「……………」

自分の幸せを求めず、自分の周囲の人間、自分と関わりをもった人間がハッピーになるのを手助けする……。

そういう生き方こそが、本当の男の生き方のように思えます。

決して突っ張ったものではなくて、ね。

なぜなら人間にとって最大の喜びのひとつが「他人の喜ぶ姿を見ること」だから。

だから、女性は「与えてもらった幸せ」がいっぱいあったほうがよくて、男は「与えてもらった幸せ」よりは「与える幸せ」を優先する方が、脳の作りの違いからも理に適っていると思います。

「幸せ、幸せ」とよく聞きますが、その幸せの中身は何かというと「自分が幸せになる」こと。

こればかりだと、世の中が自己中心的になってしまうので、バランスを保つためにも、世の男性は、求めない眼に、求めない心に、求めない体に、求めない日々に、人間の幸福はあるのだと肝に銘じて、男の幸せの求め方を探していければ、いいですね、異論は種々あると思うけど。

みんなは、どんな字を選ばれますか？

そんな思いで言葉に向き合い、今年も書き初めたいなと思っています。

今、始まる！

現実と呼べるのは、「今」だけです。

過去と未来は、幻のようなものです。

現実といえるすべてのできごとは、今、起きていることです。

したがって、すべてのパワー、すべての可能性を活かす行動のチャンスが、「今」にあります。

あなたの心の中で、いくら「やろう」と思っている、「やりたい」と考えていても、「今」という現実の中で行動を起こし、成し遂げないことには、何もしていないのと同じです。

過去にできなかったことを悔やんだりせず、計画をしっかりと心に置き、たった今、やるべきことをやるために動くことです。

これが、「今を生きる」ための最良の知恵だと思いませんか？

そう、過去はもう戻ってきません。

未来がどうなるかはわかりません。

確かなのは「今」だけです。

幸せを確かに感じられるのも今だけです。

例えば、幸せに暮らせるようになりたいのなら、今を大切にできるようになることが必要でしょう。

過去の悪い出来事について考えて、いつまでも悪い気分で過ごしてしまうのは、「今」を大切にしていません。

「過去」のために「今」を犠牲にしてしまうのは、自分のためによくないでしょう。

過去の出来事を自省し、何かを学び自分を育てることができればいいのですが、必要以上に過去にとらわれるのはやめたほうがいいと思います。

いくら考えても過去の事実を変えることはできません。

将来のことを考えるのはいいことですが、必要以上に心配して不安な気持ちで過ごしてしまうのは、「今」を大切にしていません。

「今」を大切にすることが「将来」の幸せにもつながるのではないのでしょうか。

将来の幸せの目標をもって努力するのはいいことです。

でも、「将来」のために「今」を完全に犠牲にしてしまうのはよくないと思います。

「今の自分の心」も大切にできるように心がけることが大事だと思います。

「将来」のために頑張る時には一所懸命に集中してやる。

休む時は休む。

遊ぶ時は遊ぶ。

うまく切り替えができるといいですね。

さらに、将来の幸せの目標に向けての努力を少しでも楽しめたら、なおのことステキな事だと思いませんか？

また、今を大切にするために大事なのが、できるだけ気分よく、上機嫌に生活することと、少しでも今の生活を楽しむことだと思います。

そのための努力だけしていればいいのかなんて、思います。

はじめの一步は、大きな一步だから・・・。

花瓶に花を、炊き立てご飯、ほっこりお風呂。

普段の生活の中にずっと“それ”は存在しているのに、あまりにも当たり前すぎて気付くことができないもの。

何気ない日常が幸せ。

それは逆に言えば、失ってみて初めて気付くものなのかもしれません。

朝、目覚ましに起こされて歯を磨き、他人事のように新聞をめくり、コーヒーをすすする。

ひどくつまらない社会システムの中で、毎日、同じ作業をする。

始動ボタンを押して、レバーを引く。

ガチャン、ギー。

一日が始まる。

ふと思うことがあります。

ずっと死ぬまでこの事を繰り返すのだろうか？と・・・。

しかし、実は世の中に“繰り返すことのできる人生など無い”のだと、この年齢になってやっと気づきました。

空が“青い”ということは誰でも知っています。

でも、次に見る空の色は、前に見たかつての空の青ではない。

空を眺めては、大空を鳥のように飛んでみたいと空想にふけていた幼少の頃に比べて、私はずいぶん他人事のように空を眺める“つまらないオトナ”になってしまいました。

だから、「ああ、空って青かったんだ」と、その当たり前の事に、ふと改めて感動する自分に、嬉しく思えるのです。

新しいことを何でも知ってやろうとする願望が、逆に瞬間瞬間に現れる新鮮な生命の息吹を感じ

る力を失わせ、結果として古い固定観念に縛られて、無感動にしていってしまったような気がするのです。

“オトナ”になって、知識と経験が増えて、物事に新鮮さを感じなくなった。

その結果、刺激を外に求めるようになり、現実の自分を忘れることが幸せと思うようになってしまう。

大切なこととは、現実の自分に幸せを感じることに。

あたりまえと思っている物事の中にこそ、新しい発見や感動があるという事実を知ること。

心の内面が敏感になり、感受性が高くなると、絶望も多く感じるようになりますが、感動も多くなります。

無感動であることが、人の心を傷付けない一番の方法ですが、同時に心を消滅させ、“うつろな人間”にしてしまうことでもあるのです。

心があるからこそ、人間であり、瞬間瞬間に感動しながら生きていける生き物だと思うのです。

私達は、同じような毎日のシステムの中に暮らしながら、繰り返すことのできない瞬間に生きているのですから・・・。

過去があるから今がある . . .

今があるから未来がある！

未来に恐怖するのは、まだ見えぬ自分が“今”に存在するからです。

過去を恥かしいと思うのは、自分が成長しているからです。

後悔するのは、自分に何が必要なのか分かったからです。

後悔しない生き方とは、現時点で精一杯に生きることで、過去になっても普遍的に完璧だったというものじゃないはずです。

未来の自分を知りたいと思う、できるだけ成功している自分がそこにいることを望みながら . . .

「道」とは、そこを誰かが歩いたから道になると、よく例えられます。

逆に誰も歩かなければそこに道はできません。

だから、誰も歩いたことのない所は“未知”というらしい。

そして「未知」とは、つまり“恐怖”という名の“希望”になるのだと思います。

死ぬことも未知で、そして生きることにも未知です。

誰でもない、自分の歩いたところにしか道はできない。

望んだ未来とは全く反対のものがあるかもしれないし、今自分が何を望んでいるかもわからない。

未来の自分はもうすでに決定された形でどこかに隠れている。

それが怖いのだと思います。

でも、人を前に突き進める原動力となるものは、何かを信じるという前に、何かを“信じよう”とする心です。

自分を信じようとするから行動して“自信”が付く。

見えない未来を信じてから行動とはなりにくいですね。

私は、流行りのスピリチュアルとか癒しとかは信じませんが、同時にそういう世界があってもいいとも思っています。

なぜなら、快樂主義的な面で。

胡散臭い霊能者や宗教家には辟易しますが、先祖を大切にするとか魂を磨くとかは理に叶っていると思うし、感謝する気持ちや努力する気持ちがなければ人は真に生きられないとも思います。

ただし、その世界にどっぷりと浸かって自分で考えることを停止してしまうと、現時点の自分を確認していくことができなくなるし、他者への寛容さがなくなり現実感を失ってしまいます。

外に幸せを求めたりうまくいっているかどうかの前に考えるべきことは、「未来に対する恐怖」が、いかに自分が生きるべきか、今をいかに大切にし他者への愛を持つかを明確にします。

そして、現在の生き方が未来を象っていく。

何もはじまっていないうちは、何も恐くないんですよ、ね。

未来が今すでに始まっているから怖いのです。

だから、“今”という「自分に与えられた条件」の中で頑張るからこそ、その“上”のものが現れてくるのです。

ここで、少し話を未来に向けてみると、例えば、資産を増やすために、投資をします。

これが投資という意味ではもっとも一般的だと思います。

また、自分に対する投資も考えられます。

何かを始めるための資格を取る。

知識を増やすために読書をする。

自分の内面を磨くために修行をする。

いろんな自己投資があります。

では、世の中に対する投資を考えてみた場合は、どうでしょうか？

人の人生には限りがあります。

その間に幸せになろうと考えるのは当然です。

しかし、自分が死んだ後はどうでしょう？

自分がいなくなった後も世の中が幸せであるために、何かをしているのでしょうか？

本当に考えているのでしょうか？

自分が死んだ後、世の中を創っていくのは子供たちです。

その子供たちに投資しているのでしょうか？

投資と言ってはいますが、子供のためにお金を使うのではありません。

子供のためと称して、自分の管理しやすいように叱るのでもありません。

子供のためとって、自分ができそうもないことを子供もできないと思うことでもありません。

子供のために人生のルールを敷いてあげることでもありません。

ただただ、子供に愛を注ぐだけでいい。

愛をきちんと受け取った子供は、強くなります。

愛をきちんと受け取った子供は、自分で生きていくことができます。

愛をきちんと受け取った子供は、他人にもそれを与えられるようになります。

愛をきちんと受け取った子供は、世の中を幸せにすることができます。

現在、自分のことしか考えていない大人が多いと思います。

今、この住みやすい環境があるのは、昔、誰かが世の中を良くしようと思って頑張ったからです。

それを忘れ、当然のことのよう暮らししています。

節度のある暮らし方を忘れていませんか？

自分は与えられたにも関わらず、与えることを忘れてしまっています。

自分が死んだ後の世の中が良くなっていくことも視野に入れる考え方が大切だと感じます。

そのためには、子供に投資しなくてはなりません。

ましてや、自分にも投資して、子供に還元していかなくては・・・

「行く先々で愛をふりまきなさい。まずは、自分の家から始め、子供たちに、伴侶に、そして隣の人に愛を与えなさい。あなたに会いに来る人を幸せな気分にして帰しなさい。神の優しさをあなたが身をもって示しなさい。あなたの表情にも、まなざしにも、笑顔にも、心をこめたあいさつにも、神の優しさを宿すことによって。」

マザーテレサのこの言葉が我々に問いかけています。

時間が育む、悠久の歴史が、何が今、大切なことなのかを語りかけていますね。

笑顔はブーメラン！

あまり考えもせず、笑顔＝幸せとっていました。

私にとってコミュニケーションをする上で、相手を笑顔にさせることは一つのゴールと言っても過言ではありません。

また自分にとっても笑顔は大きな意味を持っています。

自分が幸せかどうかの判断基準として、自分が笑顔であるか、そして回りに笑顔があるか。

また、好きな人には、何をしてあげたいかと言えば、笑わせたい、つまり、笑顔を見たい。

そんな私にとっては良い事だらけの「笑顔」でしたが、そうではない笑顔があるのだと知りました。

そう、生きていくための笑顔もあるってことを・・・。

病気で全身が麻痺して車椅子で生活する人が語っていました、「人に世話をしてもらわないと生きていけなくなってきた人が、まず一番最初に覚えるのは笑顔だよ。」と。

自分本位の考え方で留まるのではなく、別の観点で考えてみたり、話をしてみないと分からないことって本当に多いんだろうなって思いました。

「伝えること」は大切ですね。

そうそう、仏教の修行の一つに「布施行」というのがあります。

私たちがお寺に出す「お布施」のことです。

今はお金が中心だけど、布施には財産を施す財施と教えを説く法施。

そして、笑顔を施す無畏施の三つがあるのですが、ご存知でしたか？

笑顔もお金に勝る布施。

昔、おばあちゃんから、布施とは、見返りを求めない行為と教えられました。

確かに、先ほどの身障者の方の発言は、生きていくための笑顔かもしれません。

けれど、その笑顔がたとえ見返りを求めるものであっても、笑顔を施された者はしあわせを感じ、めぐりめぐって笑顔を施してくれた人に返っていく。

人間だけに与えられたもの。

それが笑顔なのかもしれませんね。

そう、相手がにっこり、自分もにっこり。

音楽を聴きながら . . .

今日もオフなのでのんびりしています。

オンとオフとか、インプットとアウトプットとか、相反することを意識的にやることでバランスは維持できると思います。

そういう日を定期的に作らないと、ひとつひとつの仕事に全力投球することなんて、できませんよね。

心と身体に余裕がないといい仕事なんてできっこないからね。

で、家で本を読んだり、音楽を聴いたりしています。

いつもは自宅で本を読んだり、軽めの仕事をしたり、物を書いたりしているときは、邪魔にならない程度の音楽をBGMとして流しています。

そんなBGMのひとつとして、既に知っている方も多いかと思いますが、Yahoo!ミュージックのコンテンツにサウンドステーションというものがあります。

邦楽から洋楽まで様々なジャンルの音楽を無料で聴くことが出来る面白いコンテンツです。

感覚的にはPC版有線といったところでしょうか？

タダでちゃんとした曲が聴けて、バラード集とか、ヒットソング集とかもあるし、特定のアーティストのソング集なんかもあるので、結構、使い勝手があると思います。

オムニバスとかベスト版が好きな方は、これで十分かな。

ブログを書きながら聴くのに丁度良い感じで、未だお試しになっていない方は、BGMに最適と思うので、是非一度お試しあれ！

さあ、TPOに合わせて、仕事も、家事もわくわくタイム～です、ね。

始まりは、1、2、3・・・。

洞察力を磨くことが大切です。

何に対してか？

自分に対して、人に対して、人生そのものに対して！

人生の不完全さ、人間の不完全さ、環境の限界、死と危険に対する不幸な現実を知れば、自分に対しても人に対しても完全を期待しなくなるものです。

自分を愛する、または、尊敬することは、完璧になることではないんですよ。

また、自分の夢を完璧に実現することでもないと思います。

自分に対して完全・完璧を求めたら、思うようにいかずに、イライラしたり自分を責めたり落ち込んだりすることが多いことってありませんか？

人に対して完全を期待したら、裏切られることも多いと感じてしまいます。

人生は思い通りにはならないものです。

理想の人生にとらわれていては、現実の人生を楽しむことはできなくなってしまいます。このような当たり前のことでも、自分の問題として直面した場合には、つい悪感情に流されて、このように考えられなくなってしまいます。

悪感情が発生するのは、「求め過ぎ？」なのかもしれません。

完璧主義は“くよくよ”“イライラ”の元です。

まずは現実を受け入れるように心がけることが大事だと思います。

自分も、人も、人生も、完全に自分の思い通りにはならないのです。

でも、現実的な目標をもって努力すれば達成できることが多いのも事実です。

そのためにも、現実を見極める洞察力を磨くことが大事なのだと思います。

自分の現実を知るためには、ときたま自省する時間をもつのがいいと思います。

人の現実を知るためには、自分のまわりの人をよく見て、「人は人でいい」と考えるように心がけるといいと思います。

自分の人生のみならず、社会の動きに目を向けることも、洞察力を磨く上で大事なのではないのでしょうか。

自尊心をもつためには、完璧な自分にならなくてはいけない、大きな夢を実現しなくてはならない、と思っていたら大変でしょう。

それで得られる自尊心は崩れやすいものです。

自尊心を得るためには、小さな進歩や小さな目標の達成や小さな幸せに気づけることが大切だと思います。

そして何よりも、完璧にできなくとも全力を尽くそう、努力を続けよう、いつでも自分を大切にしよう、などと心がけることができる自分になることが大事なのだと思います。

1つ1つのステップを確実に！ですよ。

目覚めるたびに、小さな発見に驚く。

未来は明るくデザインするもの。

思いっきり大胆なデザインを描き、それを叶えるために努力と知恵を使うこと。

祈り念じ、信じることも。

怠ることなく続けていれば、それだけで力になるものです。

人生は、想像した通りになるものなんです。

いい予感も、悪い予感も当たってしまうらしいのです。

自分の人生は、自分だけが描けるもの。

想像つかないくらいに、大胆にデザインしてみましょう！

わくわくしてきませんか。

フレッシュな気持ちを忘れない私でいようなあ、みんな。

「思いやり」を大切に持っておこう

日本のことわざに「丸い卵も切り様で四角（物も言い様で角が立つ）」とあります。

このことわざは、物事はやり方（言い方）しだいで円満にも行けば、角が立つこともあることを教えてくれます。

人づきあいでは、同じことをやる、言うにしても、そのやり方や言い方によって、相手が受ける感じが変わります。

コルネーユは、「物の与え方は、与える物それ自体よりも大切である」と言っていましたが、テクニックだけでなく、その際の自分の心が大事なんですよ。

思いやりの心、やさしい心、感謝の心、愛する心など、好い心をもって相手と接することができれば良いですよ。

韓国のことわざにもあるように「行く言葉が美しければ、来る言葉も美しい」から。

自分の心と接し方が変われば、それによって相手も変わってくるのではないかと思います。

また、もの（事・人・物）に対する心の中での言葉の遣い方（考え方）によって、自分の心が、丸くおさまったり、角が立ったりすることもあるでしょう。

そう、ものは考えようです！

自分のやり方・言い方・考え方を工夫し、よくしていけば、それにつれて、現実も、人も、自分の心も、いい方向に変わっていくのではないかと思います。

もっともっと、優しいひとになるために、使う言葉（尊敬語・丁寧語・謙譲語）を大事にしていきたいですね。

□（しかく）を○（まる）に！

人生はシンプルです。

わたしたちの本質もシンプルです。

そして、この世界は、じつに単純にできています。

あらゆることを複雑にしているのは、浅はかな知恵と勝手な思い込みです。

自分の中から、自分本位の考えをぬぐい去っていきたいですね。

そうすれば、この世界のすべてのことが、本来の自然な美しさで心に映るはずですよ。

独り善がりな思い込みを、根こそぎ取り払ってしまいましょう！

そうすれば、疑いもせずに囚われている「自分は正しい」という発想から生じる考えや、ものごとの捉え方を、矯正することができます。

そして心は、無邪気な子供の純真さを取り戻し、複雑に絡んだ考えを「シンプルな原点」に回帰させることにつながっていくのでしょね。

カドを取って、すんなりスムーズでいきたいね。

高く飛び上がるためには、十分な助走が必要。

だから、毎日、30分でも勉強していかなければ・・・

どうせ努力するのであれば、いつでも上機嫌になれるように、努力し続けていきたいですね。

例えば、今よりも少し幸せになれるように心がけてみる。

ふつうの時には、ちょっと気分よくなれるように。

つらい時には、少しでもラクになれるように。

絶望している時には、少しでも希望がもてるように。

幸せな時には、幸せを十分に味わえるように。

できれば、人に分けてあげられるように。

そう、あせらずいこう！

意思は行動のモト！

自分の道を信じる。

大切に想う誰かを信じる。

何かを、誰かを信じることは、どこか、祈ることに似ていますね。

自分を信じるときは、自分の力を。

誰かを信じるときは、その人を信じ続ける自分の心を。

信じるという言葉を使うとき、私たちはいつも、精一杯の小さな祈りを込めて、信じたようになりますように、と願うはずだから。

信じるってことは、その言葉を胸に刻んだ、心に誓った自分の心を信じることなんだと思います。

だからこそ、信じるという言葉に信じる祈りにも似た思いでいることで、チカラが次々湧いてくるのかもしれないよね。

背筋をのばしてかっこよく歩こう

クヨクヨ考えていたら、前向きの意欲を失ってしまいます。

成功するまで次から次へと挑んでいけばいいんですよね。

成功するまで挑めば失敗などないのだから・・・。

気持ちの持ち方ひとつで、自信と元気がついてくるからね。

小さな発見は、何気ないところにひそんでる。

「もの言い」は、薬にもなれば、刃にもなります。

教養のある人というのは、人の心の中をよめる人のことだそうです。

こんなことを言えば、相手は傷つくだろうとか、こうしてあげれば、この人はきっとよろこんでくれるだろうとか・・・、要は、そうした気くばり、心くばりは、おのずから使う言葉にもあらわれてくるのでしょうかね。

また、「悪く思われたらどうしよう」とか「嫌われるのではないか」など、不安や恐怖に駆られて気を遣うのと、相手へのやさしい気もちで気を遣うのでは、大きく違います。

やさしい気もちになれることは自分にとっても心地よいものです。

だから、できるだけやさしい気もちで人を思いやれるようになればいいのではないかと思います。

そのために、少し心の力を抜いて人に気を遣うことができたらいいのかなって気がしますが、いかがでしょうか？

そう、自分が楽しんですることが一番大切なことだと思うけど、丁寧に、丁寧に、ね。

朝読書に泣ける本をセレクト！

よろこびや哀しみは、ときどき涙に変わります。

まっすぐな感情は心のままで、だから、涙の色はうつくしいのだと思います。

けれど、怒りの感情は涙にしないほうがいいのかなって、気がします。

そこに、うつくしさは見つからないから。

大切なのは、怒りのひとつ前にある、自分の心を見つめること。

愛しているから、裏切られるとくやしい。

大切に思うのに、気持ちが伝わらなくて淋しい。

怒りの前にあるのは、いつだって、大事な人を、大切なものを、真摯に「想う」気持ちなのでしよう。

そんな気持ちを先にもってきて、そうして流した涙は、心をきれいにしてくれるはずです。

涙のあとの心の色は、きっと違うものになるはず。

できれば、うつくしく、泣ける人に、なろうと思います。

そして、たまには、涙でココロのデトックスも、必要ですよ。

ちょっと背すじを伸ばしてみる

ほんとうに、叶えたい夢があるとき。

ほんとうに、望んでいる関係があるとき。

決心だけでは、進めないことがたくさんあって、勇気だけでは、乗り越えられないものがあります。

その道をゆくと決めたら、必要なのは覚悟なんだと思います。

何があっても、投げ出さないという覚悟。

どんなことも、すべて引き受けるという覚悟。

決心ではなく、勇気ではなく、その道をゆく覚悟を決めて、キリッとキモチをひきしめる。

素直な思いは心に響く

哀しいときも、苦しいときも、たぶん、どんなときも、ひとつぶんくらいの幸せは、てのひらにあるのだと思います。

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、幸せが、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、気づくものだと思います。

暖かくて、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。

時間を活かす！

どんなできごとでも、ひとつひとつは点のようなものです。

続いてきたように思えることも、続いてゆくように思えることも、それはただ、点がつながっているだけのことです。

だから、そこに在る思いもまた、一瞬なのだと思えます。

心にとどめておきたくても、消してしまいたくても、いずれにしても、それは流れていってしまうんですね。

とにかく流れてしまうのだ、と、気づいたとき、人は、点を点として抱きしめればいいことに気づくはずですよ。

だから、どんな今も、それぞれの一瞬を抱きしめながら、流れてゆきたいですね。

一瞬、一瞬がきらめき、輝けるように・・・。

いつか、透きとおる記憶になるように・・・。

香りが私を解きほぐすように・・・

大切に思うほど、つい執着してしまいますよね。

思いが強すぎると、かえって、からまってしまうことが多いと思います。

あまりにも強く、硬く結びすぎると、こころが苦しくなってしまうから注意しないといけませんよね。

大切な人ほど、ゆるやかに繋がっていたいものです。

・・・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。

大切だからこそ、必要な時に、ちゃんとほどけるように結んでおきたいものですね。

ほっと安らぐ、コーヒータイムみたいに・・・。

ワタシを動かす、大きなパワー！

夢をみるということは、その夢の向こう側に現実をみる、ということです。

だから、あまい夢ばかりを見ていると、その人の現実は甘くなってしまいます。

甘い夢は叶わないというよりも、甘い気持ちでは、夢は叶わないから。

本当の夢を叶えたいと心に強く願う夢は、甘いばかりではなくて、たぶん、ほろ苦いと感じることのほうが、はるかに多いはずです。

日々の想いがほろ苦くなってきたら、それは夢に近づいている証拠なんだと思います。

どこかほろ苦い時間が流れている。

夢に一生懸命な人は、たいていそんなふうで、そういう夢が、やがて本当になってゆくのでしょうね。

新しい夢をみる時、甘いだけではない凜とした夢であれば、その夢は原動力になっていくはず
です。

ほっと一息、深呼吸！

上手な立ち止まり方。

それは、なるべくあたたかな、あかるい場所で休むことです。

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、それだけでも、心が落ち着いてきます。

マイナスに傾いてしまった、こころを、大切な誰かとの、きずなを、夢へのおもいを、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きますよ。

あかるいところに、いましょう！

止まっても、こころが前を向くように。

そこで、心身のリズムを整えましょう！

肩の力を、ふっと抜く。

人生のどんな問題も、どんな人間関係も、心の強さだけでは、乗り越えられないものがたくさんあります。

本当の強さについて考えるとき、その本質はたぶん、おおらかさなのだと思います。

ときどき、負けない私でいること、ときどき、負けてもいいと思える私でいること。

うまくバランスがとれていれば、日々のたいていのことは、ちゃんと乗り越えてゆけるのではないのでしょうか？

日々、試されているのは、負けない私でいる、強さであり、負ける私でいる、おおらかさです。

そんな気持ちでいられれば、心もふんわり、上昇気流！ですね。

背伸びしても、縮こまっても進めない。

病気をしても良いと思います。

失敗しても良いと思います。

失恋しても良いと思います。

泣きながら、パンを食べるのも良いと思います。

大事なことは、その事を通して、自分を人間らしくしていくことだと思います。

人の痛みがわかる人こそ、本当の人間なんだろうね。

そう、自然体が一番！です。

見上げれば青い空、白い雲。

自信がもてなかったり、弱気になってしまったり、気持ちが下がっているときは、なんとなく、うつむきがちになってしまうものです。

けれど、そんなときこそ、ちゃんと上を向いて、空を眺めてみることをおすすめします。

それから、ほんのすこし視点を下げて、空の下にあるものたちを、眺めてみて下さい。

晴れた日も、雨の日も。

朝も、昼も、夕も。

空の下には、ひらいているものがたくさんあって、同じように、光のほうを向いていることがわかるはずですよ。

“いのち”あるものは、咲くようにできているんですよ。

そんな想像は、いつも、心をふわりと軽くしてくれます。

朝見る青空に元気をもらおう！

人の絆は、色あせない宝もの。

呼びかけたら、いつもふりむいてくれる人はいますか？

まっすぐな、そのまなざしにふれると、信頼って言葉が、この世界に存在することを、あらためて思うはずです。

誰かを信じること、誰かに信じてもらうこと。

日々の暮らしの中には、ささやかな、あるいは、ときにずっしりと重みを感じるような、さまざまな信頼があります。

私たちは、そういうものたちでつながりながら、毎日を生きているのだと思います。

ふりむいてもらったり、ふりむいたりしながら。

そのまなざしが、いとおしくて、用もないのに呼んでみたりして。

そうして、時を経るほどに、絆も輝きを増していくのでしょうか。

視点を換えれば、景色が変わる。

毎日、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ります。

でも、どんな自分も、それがそのときの自分なんですよ。

だから、自分の道は、まんなかを歩かなくてはだめだと思うんです。

うまくいかないときほど、真ん中を意識して歩いて行く。

隅っこを歩くのではなく、隠れてしまうのではなく、私らしい私が、自分の真ん中に在るように生きていきたいと思います。

どこを切っても、真ん中に私らしい私が、出るように出来れば、新しい何かに出会えそうですね。

1 2 輪のバラに想いをこめて . . .

「カッコイイから」「かわいいから」「優しいから」などなど。

好きな理由を探しているようでは、まだまだな関係。

本当の恋は、本能でするもの。

理由なんか、ない。

ただただ、あの人を求めてやまない。

心の奥から湧き上がってくる熱情が止められない。

見た目も性格も趣味も価値観も超えたところに存在する恋する野性。

自分でもわからない。

自分のコントロールの効かない部分で恋に落ちるのでしょね。

だからこそ、相手が好きで、友好関係や恋愛関係を続けたいと願うのなら、赦す度量も必要ですね。

なにごとにも潔癖に厳しく問い詰めていったら、ともに息苦しくなり、二人の間は早々に崩壊してしまいます。

二人がいつまでも仲良く、友情を育んだり、愛し合っていくためには、ある程度、相手を赦して鈍くなる必要があると思います。

この鈍さこそ、友情や恋愛などの人間関係を長続きさせる力となるのでしょね。

人の心わかりません。

先のことわかりません。

そういうわからないことはあまり考えずに（ある意味鈍感に）、アプローチしたほうがいいのではないでしょうか。

相手の態度や言動などに、過敏になって、ちょっと悪い反応があっただけで、自ら身をひいてしまうようでは、良好な人間関係にはなかなか進展しないでしょう。

節度を持った態度と、誠実さに鈍さをプラスして、粘り強くアプローチすれば、誠意が伝わって相手の心が動くこともあるのではないのでしょうか。

良好な人間関係を続けるための秘訣は、許す・我慢する・受け入れるというようなことかもしれませんね。

誰にでも長所もあれば欠点もあります。

自分とは違う考え方ややり方をすることも多いでしょう。

人は間違いをおかすものです。

人は機嫌がいい時もあれば悪い時もあります。

相手に完璧を求めたら、自分はイライラし、相手もイヤな思いをし、関係も悪くなりやすいと思いませんか？

「相手がxxだから、自分は〇〇しない」より、ちょっとしたことは大目に見て、「好きだから、〇〇しよう」と、二人にとっていいことをしたほうが良い関係を築いていくのに大事な事だと思います。

相手が好きでいい友好関係や恋愛関係などを続けたいと思うのなら、気に入らない所が相手にあっても、見て見ぬフリをして（ある意味鈍感を装って）、相手のいい所とつきあうようにできたらいいのではないかなって、思います。

「愛してるから、愛して欲しい」これは、正常。

「愛されてるから、愛している」これは、危険。

「最近冷たい。もう愛されてないのかも」

恋人の些細な変化に、腹を立てたり、苦しんだり、思い悩んだり。

あなたは本当にその人を愛しているのですか？

自分の自信のなさを、愛という名に変えて、甘えているだけかもしれません。

本来愛は、一方通行に与えるもの。

その一方通行同士の愛が交わったときに、奇跡は起きるのかもしれませんがね。

そうそう、12月12日は、「ダーズンローズデー」。

12本のバラを愛情のしるしとして、恋の相手にプレゼントする日だそうです。

また、お祝いの意味を込めて贈るのもよいですねえ。

相手が好きでいい関係を築きたいなら、ちょっとキザでも、本音を伝えてみてはいかがですか？

先は、長いですけどね。

何にも代えられない、たった一つの宝物。

インドのマハトマ・ガンジーの言葉です。

「社会的七つの罪」

一、原則なき政治

一、道徳なき商業

一、労働なき富

一、人格なき教育

一、人間性なき科学

一、良識なき快樂

一、知性なき信仰

その場その場の、理念なき政治がもたらす弊害で、社会も経済も停滞してしまいます。

拝金主義の行き着く先は、銭儲けしかない。

売上げ至上主義は市場独占をねらい、中小企業を圧迫してきました。

しかも安売りをして協賛金要求では、もはや「業」とはいえません。

バブル時代の濡れ手で粟によって、大きな後遺症を残しました。

働くとは端を楽にすること。

労働なき富は、あとで倍のツケが来ます。

人間学を伴わない偏差値教育は、学校も家庭も破壊し、社会に害毒を撒き散らしています。

人間の尊厳を教えず、知識だけの詰め込みは知恵を育てていかない。

人間生活を便利で楽にしてくれた科学は、いまや人間に牙をむきだしています。

核の脅威、遺伝子組み換え食品、クローン羊など、どれも使い方を誤れば恐ろしい結果を招くことは明らかです。

宇宙遊泳を無邪気に喜んでいるうちに、世の中は悪い方向に変わってしまったのでしょうか？

麻薬常習者は年々増加し、しかも青少年に広がっています。

いつの時代も、人間は安易な快樂に弱いものです。

HIV感染症の横行も、良識なき快樂の一つかも知れません。

人間は落ち込んだり、精神的に追い詰められると、何かにすがろうとします。

姓名判断や星占いならまだご愛嬌ですが、オームのような知性のない宗教を信仰するようになると、人は不幸になっていくだけです。

ガンジーの「社会的七つの罪」は、今の日本に対する警告として受けとめねばならないのだと思います。

大切な生命に感謝！

一日の始まりに、朝日を浴びる。

今はダメ。

今日はダメ。

一体いつになったらあなたのNGサインは消えて、GOサインに変わるのか・・・。

そんな時ってあったと思います。

ただ待っていたってなかなか変わらないんだよね。

まず自分が変わらなくちゃ、周りの環境も変わっていかない。

自分自身がOKサインを出さなくちゃ、信号はいつまでたっても青にならないから、ね。

だから、クヨクヨしてても、いいことなしですね。

だめなら、次があるよって思いたいものです。

明るい気持ちでいれば、体調だってだんだん良くなっていくから（笑）

さあ、顔上げて、歩いてゆこう！

だって、失敗は、挑戦することによって、生まれ出てくるものですよね。

日々の生活の中で、また、自分の夢に向かって、挑戦することを、忘れずに生きていきたいですね。

その結果、失敗をたくさん身につけてしまっても、それは人生の勲章くらいに思って、また成功へと挑戦していけばいいのだと思います。

自分のことを、「出来ない人間」「だめな人間」と思ってはいませんか？

運は、「出来る人間」が大好きです。

運をつかまえるためです。

少しくらい自分を過大評価してかまいません。

自分は「出来る人間」であると、心の中にイメージする練習してみてください。

きっと、幸運が近づいてきますよ。

当り前のように、きちんと生きるための大切なエッセンスですね。

感謝の気持ちを大切に

言わなくてもわかる、と思っはいませんか？

つきあいは長いだから、自分の気持ちは相手にしっかり伝わっていると・・・。

そう思っているのは、あなただけかもしれません。

もしかしたら、相手の方はあなたの気持ちに不安を感じているかもしれません。

言葉は、とても大切です。

言葉で自分の気持ちをしっかりと伝えてあげてください。

特に女性は、言葉で伝えて欲しいものです。

クリスマスや誕生日などの記念日には、普段は恥ずかしくて言えないような心の言葉を大切な人に伝えてみてはいかがでしょうか。

言葉に出してありがとう、心の中でありがとう。

毎日が新しい！

捨てたい過去があるのなら、そんなもの、捨ててしまえば良いのではないのでしょうか？

捨てたいものに、なぜしがみついているのか？

捨てられない理由は、何？

新しいスタートを切るのが、こわいから？

新しいスタートは、こわくないと思います。

なぜなら、始まってしまえば、それがあなたの人生になるのだから。

未来を生きるのに、要らない過去まで連れて行くことはないと思いませんか？

そう、捨ててしまえ！！

新しい未来を築こう！！

そのためにも、今一度、過去1年を振り返ってみましょう。

楽しかったこと、うれしかったこと、くやしかったこと、反省すべきこと、たくさんありましたか？

その思い出（記憶）の数だけ、1年前よりも、あなたは成長したはずです。

できるなら、思い出がたくさん増えて行って、抱えきれないくらいになって、死んでいきたい。

それは重くなればなるほど、体が軽くなるような不思議な持ち物なんでしょうね。

あらぬ心配ばかりして行動をためらい、結局いいことも悪いこともほとんどなく、過去1年間の思い出（記憶）があまり思い出せない人は、これからは、少しずつ新しい行動を増やしてみてもいかがでしょうか？

輝く日々は、行動することから生まれます。

1日のはじまりは、いつも、わくわく始めたいですね。

朝起きて、ストレッチ。

何となくだるいとき、何となく体が思うように動かないとき、何となくツイてないような気がするとき。

そんな不調モードのときは、あなたの体が「休みたい」といっているサインです。

いいときもあれば、悪いときもある。

体も、心も、運勢も、みんな、そう。

そう思いませんか？

不変のものなんて何一つもなく、上がったリ、下がったり、繰り返してゆく、まさに、人生山あれば谷あり、といった感じですよ。

外部からの波に合わせるのではなく、自分の内面から湧き出てくる波に合わせて、体・心に休憩時間を作ってあげましょう。

好調期・不調期の波は、必ずあるものです。

それを無理に変えようとせず、むしろ丘サーファーになった気になって波乗りを楽しむ気持ちでいることが、自分らしい自然体の人生を送るコツかもしれません。

ちょっと背伸びでもしたら・・・体も気持ちも、のびのびほぐれてきませんか？

お気に入りの道具を大切に使い続ける

相手のことを「変えてやろう」なんて思わないことです。

たとえ自分が好意のつもりで行なっていることでも、相手の意思を無視し、相手を変えようとするのは、相手の人格に対する侮辱に他なりません。

人間は、自分が変わろうと思わない限り、変わることはありません。

他人が変えることなどできないのです。

あなた自身だって、そうでしょう？

もし、変わりたいのなら、もっと素敵なあなたになりたいのなら、あなた自身が変わっていかなくちゃいけません。

他人任せには、できないことですよね。

あるがままの自分を受け入れること。

簡単そうで難しそう？

それとも、難しそうだけど、簡単なこと？

リラックスして、肩肘張らないで、演技をやめて。

あるがままの自分に誇りを持って、いきたいですね。

だって、起こってしまったこと、みんな間違っただけで、私はこのままでいいんだ、そんなことはどうでもいいことなのだから・・・。

自分だけでは見えない細かいちりみいたいなものが、風にさらされて自然にどんどん消えていくような感じで、ね。

丁寧な生き方へ、はじめの一步を。

毎日が新しい、毎日ありがとう！

いい日もあれば、悪い日もある。

自画自賛したくなるような日もあれば、後悔や反省に落ち込む日もある。

でも、それでいいんだなって思います。

毎日が毎日100%の日になれるわけがないんだから。

走ったり、休んだり、歩いたり、戻ったり・・・。

そんなことを繰り返しながら、自分のペースで進んでいきたいですね。

でも、あなたを元気にしてくれる人、あなたの心の支えとなっている人に、あなたは笑顔を返せていますか？

不器用な笑顔だって、かまわない。

ありがとうと大好きだよという気持ちをちゃんと伝えてくださいね。

初めはテレくさいかもしれないけれど、決して恥ずかしいことはありません。

相手は、あなたが心配するよりもずっと簡単にその感謝の言葉を受け入れてくれるはずです。

だって、あなたからのありがとうと大好きだよは、その人にとっても、元気と支えになるはずですから。

そうそう、3月9日は、「サンキュー・デイ（ありがとうを伝える日）」だそうです。

「ありがとう」という言葉に託して感謝を伝えあう日。

コトバ以上にもっと深くて、もっと大きな「ありがとう」を、どうやって伝えようかなあ？

枠を外せば、ぐんぐん伸びる！

自分の態度をほんのちょっと変えるだけで、相手との関係が180度変わることがあります。

苦手だと思っていた人にも、まずは笑顔をちょっとでも作ってみるとか。

否定的な態度をやめてみるとか。

それだけでも、自然と関係は変わってゆくものです。

また、過去に縛られては、いませんか？

もしも苦しい過去があるのなら、一度、あなたの過去を解き放ってあげてください。

過去を手放すと、そこに存在する否定的な影響から自分を自由にすることができます。

身軽になって、生きていきましょう！

でも、そんなに簡単じゃない。

でも。

できないわけじゃないでしょ。

要は、「やるか」「やらないか」の選択だと思いませんか？

一歩踏み出す自分を目指したいですよ！

そのためにも『フリ』をするのは、やめないと、ね。

好きなフリ、好きじゃないフリ、いい子のフリ、悪い子のフリ、強いフリ、弱いフリなどなど。

たとえ他人はだませても、自分までだまし続けることなどできないのだから・・・。

『フリ』なんてしなくても、あなたはあなたのままで、十分勝負していける存在なんですよ。

自分にできることを、棚卸ししてみる。

自分の理想・希望を、言葉にしてみる。

そこから見えてくるもの。

自分という素材を生かして、人生を主体的に動いていきたいですね。

だから、何事に対しても「理由付け」をするのをやめてみましょう。

〇〇のせいで、今私はこんな状態になっている。

〇〇だから、今はやる気が起こらない。

〇〇って、なんでしょ？

だったら、今はできない。

何かにつけて、理由をつけ、今の状態を悲観し、行動を先延ばしにする。

たまにならそれもいいかもしれませんが、それが何度も積み重なってゆくと、人生の機会損失につながります。

ここで、発想の転換を図って、〇〇だけど、やってみようかってのは、どうですか？

チャンスを逃さない人にならないと。

自分を縛りつけているもの、自分を嫌な気持ちにさせるもの、生きてく中で身に付けてしまった見栄やしがらみ、いらぬものは捨ててしまおう！

汚れた泥を落として、過度な衣服・虚栄心の殻を脱いで、産まれたままの姿に戻ろう！

裸の自分から、また始めればいじゃないですか。

新しい道は、きっとみつかるから。

可能性は、自分を止めない限り、無限大です。

難しめの本とにらめっこ

読書も遊びのうち。

それも一番楽な遊びです。

ソファに寝転がってポテチでも食べながら、本の世界へといつでも出かけることができます。

自分ができない経験を、本の世界では疑似体験できます。

実際にその場所に行っていないとわからないのは、想像力のない証拠です。

想像の中で遊ぶのが、最高に贅沢な遊びではないでしょうか？

そこで、一般に、1日24時間の使い方は、ザックリ言って、

「働いている時間」

「眠っている時間」

「その他の時間」

の三つに大別されます。

この中に読書の時間を入れようとすると考え込んでしまいますね。

ここで発想を変えます。

そうです、切り替わりの際に生まれるニッチ（隙間）の時間利用です。

待ち時間は様々な場面で生まれますが、そのなかから三つ選んで三種類の本の読書の時間にするという方法はいかがでしょうか？

たとえ、それが10分でも、20分でもいいではないですか、一ヶ月で5時間～10時間になります。

だって、人生は一度きりです。

目先の事象にとらわれて損得を計算するよりも、いかに人生を遊び尽くすかを考えたほうが楽しいに決まっています。

笑って過ごすのも一生。

泣いて過ごすのも一生。

どちらにせよ、自分の人生に責任を持てるのは自分だけです。

おとものコーヒーでほっと一息つきながら、人生を楽しむ力を養っていきたいですね。

ちょっとした距離も歩いていこう

優しい雨・・・。

ぱたぱたと落ちてきて、またやんで、曇り空。

まるで花をただ濡らしてあげたみたいな。

草木をおなかいっぱいにしてあげたみたいな、柔らかな雨。

の～んびり行こう！

旅はまだ長い。

明日、朝、誰かに会えて嬉しかったら、また、会おう。

そうでもなくなりそうだったら、自然に離れていこう。

案外そうやって続いていったら、いちばんすてきなことかもしれないなあ。

雨のときは雨のときのことをして・・・。

晴れたら晴れたときの過ごし方をしよう・・・。

力を抜いて、川を流れて、流れてみたいに、ただ、思いのまま、歩いて、歩いて、ついたところがいちいち自分の場所だって、思えたらいいなあ。

これからは、そういう人生がいいね！

疲れたら、そう、ベンチで一休みが、いいね。

アンテナ張って、ふらりお散歩・・・。

人間が本来持っている能力というのは、誰もそんなに大差のないものだと思います。

では、なぜその能力を輝くほどに発揮できる人とできない人がいるのか？

両者の差は、やったかやらなかったかの差ではないでしょうか。

例えば、持っている能力が全く同じだったとして、「私はできるに違いない」と考えて、成功するまで努力を続けた人。

「もしかしたらできるかもしれない」と考えて、とりあえずやってみた人。

「私にはできるはずがない」と考えて、何もやらずにあきらめてしまった人。

同じ能力の人だって、やったかやらなかったかで、数年後、もしかしたら数秒後にでさえ、大きな違いが出てくることになるのかもしれませんが。

じゃ、毎日毎日同じことのくりかえし！？なのではないでしょうか。

同じことを繰り返しているのは、自分自身です。

自分次第で、同じだと思っていた日常が変わることを誰もが知ってるはずですが・・・？

いつもとちょっとだけ違う行動を1時間に1個ずつ意識的にしてみてもいいのではないでしょうか。

いつもの景色が変わっていくはずですよ。

新しい人・もの・店・町などなど、出会いはどこにでも見つかるから。

だから「できない」と思っていることも、実際やってみれば、「できること」に変わります。

「できること」のレパートリーを増やしていきたいですね。

人間やってみれば何とかやれるものです。

意外にも有能な自分に驚くこともあるでしょう。

チャンスを生かしてくださいね。

そうそう、人生は、迷路に例えられることがあります。

確かに、入り口と出口があって、その間に数々の曲がり角や袋小路などがあり、進む先のこと・出口はどこにあるのか分からない状態、というところなど、似ていますよね。

迷路は、必ず迷うものです。

最初からスムーズに出口まで進める人なんてまずめったにいません。

迷路なんだから、迷ったって当たり前なのです。

ここがポイントなんですが、迷いながらも自分のペースで、良いと思う方向に進んでいけばよいのです。

幸い、迷路というものは、行き止まりに行き当たってしまっても、もと来た道に戻り、また改めて別の道を選び進むことができます。

自分から迷いそうな方向に行く必要はありませんが、たとえ迷ってしまっても、迷ってしまった分岐点に戻り、改めて別の道を選ぶこともできることを、自分の考え次第でやり直しも可能だということを覚えていて下さい。

大切なのは、ひらめき。

きらり、舞い降りてきますよ。

青空、あっぱれ、気持ちも晴れ晴れ！

苦しいときこそ、助け合いたいですね。

つらいときこそ、思いやりの気持ちを持っていたいよね。

みんなのために動くあなたと、あなたのために動くみんなと、私達は、支え合いの中で、私たちは生きているのだから。

どんなに悲しいことがあっても、どんなにつらいときでも、笑顔になることを忘れてはいけな
いなって思うんです。

つらい顔ばかりしていると、そのつらさは、どんどん大きくなるばかり。

そして、心を苦しめるばかりだから・・・。

たとえ悲しくても、つらくても、笑顔をつくってみることで、少しずつ心がほぐれていきますよ
。

そう、ほぐれた心に、幸せは近づいてくるんですよ。

そのためにも、自分を愛すること。

自分に負けないこと。

自分を赦してあげること。

まずは、自分と向かい合ってみなければ。

きっと、前向きな未来のヒントが見つかるよ！

「私ならできる！！」

そう思い込むことで、すべてが前向きに動いていくから。

新しい一週間の始まり！

そう、始めることから、始めよう！

一歩踏み出す勇気が運んでくれるのは、一つ大きな自分なんだから。

だ・か・ら・。

やるだけやってみよう。

やらなきゃ、何もない。

やらなきゃ、何にもなんない。

失敗したって、いい。

あなたの道を、開こう！

同情したって、何も変わらないよ。

行動しようよ！

あなたの力で、笑顔になる人がいるから。

わくわく、いっぱい起きるといいね。

遊ぶときは、目一杯！

出来事を必要以上に難しく考えてしまっていないですか？

仕事も勉強も恋愛も人間関係も、何も小難しく考える必要はありません。

もっとラクに考えてみませんか？

ひとつひとつの出来事、または、一人一人の相手に対して、親しみを感じることから始めてみてはいかがでしょうか？

愛情を持って接すれば、おのずと答は導かれてきます。

変に理屈をこねたり形式を重んじたりすることはないのです。

余計なストレスを生むだけですから、ね。

それよりも、問題を解決したい場合、自分も相手も緊張を取り払うことのできる、リラックスできる環境を作ることに集中することを薦めます。

ストレスを軽減することにより、気持ちに余裕が生まれると、物事も自然とうまくいきますよ。

余計なストレスがくっついてがんじがらめにされた問題は、解くのに非常に労を要します。

楽しんで、楽しむ。

これが大切な心がけですかね。

この姿勢が、問題をクリアにし、解決への近道となってくれます。

遊び心を忘れないで、ココロもカラダもリフレッシュだね。

かなたに続く、さざ波の光。

もどかしさやつたなさを感じてしまうのは、期待をしているから。

出来ない、ことを 嘆かないでください。

一つ一つ頑張りを積み重ねていけば、きっといつの日か、期待にたどりつくのだから。

夢は、見続けていきたいですね。

大事なことは、誰が悪いかを決めることではないと思います。

あなたは別に悪くない。

だけど、あの人だって、別に悪いわけじゃない。

誰だって、その人なりに、一生懸命生きているんだよね。

相手を否定・誹謗・攻撃したって、自分に還ってくるだけです。

自分のことも、相手のことも、もっと、もっと大事にして生きていきたい。

だって、他人を不幸にして、自分だけ幸せになるなんて、ありえないこと。

たとえ、あるかのように見えたとしても、それは見せかけだけ。

自分が幸せになりたいなら、他人をも幸せにしたいと願わないといけないと思うんですよね。

幸せは、人から人へと伝わっていくものです。

あなたの笑顔には、誰かを笑顔に変える力があります。

あなたの優しさは、誰かの優しさを引き出す魔法になりえます。

幸せの輪を世界中に広げていきたいですね。

そう、海を見ると、心が広がるように・・・。

花瓶に花を、炊き立てご飯、ほっこりお風呂。

誰かの元気を手助けできたとき、手を差し伸べた側も元気になれます。

元気と癒しは、優しい心から優しい心へ伝わっていくものなんですよね。

だから元気と癒しの輪を広げていかないと、ね！

あなたの優しさは、あの人の元気にも、私の元気にも、伝わってきます。

さあ、みんなで、笑顔を共有しませんか。

まずは、当たり前にある生活に、感謝してみてもいいかなと思います。

毎日の見慣れた景色も、新鮮に見えてくるはずです。

見慣れたあの人にも、ありがとうの気持ち、たまには言葉で伝えてあげてくださいね。

体と心はつながっているんですよ。

体で感じたこと、心地良さも、痛みも心の中に浸透していきます。

そんな時は、思いっきり深呼吸してみましょう。

きれいな空気を体に取り込むことで、心の中にも爽やかな新しい風が吹いていきます。

よんだ空気は換気する習慣をつければいいのだから。

そんな気持ちを持って、体も心もきれいになろう！

何気ない日常が幸せだって感じられれば、いいですね。

ちょっぴり早起き

逃げない勇気も必要だけど、逃げる勇気も必要だと思います。

自分が正しくないと思うこと、自分を苦しめてしまうようなこと。

人を傷つけない限り、逃げたっていいのではないのでしょうか？

甘い汁ばかり吸っていたら、誰かを幸せにすることはできないかもしれないけれど、苦い汁ばかり吸っていたら、自分が幸せになれなくなります。

幸せな自分であってこそ、誰かも幸せにする力が生まれるんだから、自分の幸せに貪欲であって欲しいと思います。

だから、逃げない勇気も逃げる勇気も持ち合わせた人でありたいものですね。

よく聞くけど、人は人、自分は自分。

あの人の良いところは、あなたにはないけれど、あなたの良いところも、あの人にはない。

あなたの悩みは、あの人にはわからないかもしれないけれど、あの人にだって、あなたの知らない悩みがきっとあるんだってことです。

誰かと比べてもしょうがないんですよ。

あなたは、この世でたった一人のあなたなんだから。

あなたは、あなたであり続けることに、もっと自信を持って欲しいと思います。

気持ちに生まれる余裕がいいね。

小さな冒険、ご近所散歩。

今日選んだ道が、正しかったのか、正しくなかったのか、今日のところは、わかりません。

だけど、いつの日か、あの時、頑張っただけよかったな、ってそう思えるように、幸せを追い求めて、歩いていきたいですね。

何か新しい行動を始めようとするとき、どんなことを考えますか？

失うものばかりに目がいつははいませんか？

未知の行動に対して、何か失うのではないかといった不安や恐怖心を抱いてしまうことはある程度しょうがないことなのかもしれませんが、それ以上に、未知の行動を始めることによって得られるもの、新しい人や知識・場面との出会い、経験、変化による前進にワクワクと胸を弾ませる気持ちを前面に出していくように心がけるとあなたの行動範囲は広がり、豊かな経験を育んでいけるのだと思います。

新しいことへの不安なんて新しいことへの期待で覆ってしまう心意気で！歩いていきたいですね。

失うものに怯えるよりも、得るものに心ときめかせましょう！！

新発見に出会えるよ、きっと。

小さな目標を、こつこつ実行！

この1ヶ月の自分を振り返ってみてください。

自分の頑張りを褒めてあげられそうですか？

それとも、一度自分を振り返って、どこがどうダメなのか、なぜうまくいかないのか・できないのか、よく自分のことを分析してみる必要がありますか？

時々、今の自分の位置を確かめてみる習慣をつけることが大切ですよ。

目標を設定して、時々、振り返ってあげるのです。

今、自分は、その目標に向かって、ちゃんと進めているかどうか、目標までどのくらいの地点にいるのかどうか、目標は修正・改変する必要があるのかどうか、などなど。

目標設定→行動・努力→反省・分析→評価→目標の見直し→行動・努力というサイクルで、どんどん素敵な自分になっていけるはずです。

そして、いつでも新しい気持ち・前向きな気持ちを忘れずに、自分を磨いていきたいものです。

そうして「できた！」という喜びが得られれば、いずれ自信に変わっていきます。

大きな成功はみな、小さな成功の積み重ねですよ。

小さな成功を軽んじているうちは、大きな成功には至らないと思います。

小さな挑戦と小さな成功を繰り返していくうちに、いつの日か振り返れば大きな成功が創られているものです。

小さな成功は、小さな自信をもたらしてくれるのだから。

小さな自信を重ねていきましょう！

いつの日か揺るぎない大きな自信が自分についているように。

積み上げれば大きな達成感に出会えますよ。

志は、ふんわり高く。

人生に、勝ったも負けたもありません。

人生は競争ではないし、他人と比べる必要もありません。

でも、もし人生に勝敗をつけるとしたら、その判断基準は、自分を好きか嫌いかということではないでしょうか。

自分をどれくらい好きになれるか。

どれくらい好きな自分になれるか。

自分を好きかという問いかけに、自信を持って好きと答えられるような人生を歩んでいきたいと思いませんか？

ふっと、このままでいいのか、こわくなる時があります。

でも、こわさは、自信の裏返しなんじゃないかって気がします。

自信があれば、こわくないし、自信がなければ、こわいでしょ。

こわがりのあなたは、きっと自分に自信がないはず。

こわがりの人は、まず自信をつけること。

自信をつけるには、こわさの低いレベルのものを片っ端からやっつけていくことをオススメします！

そうすれば、だんだん自信がついてくるはずですよ。

自信が増えた分ずつ、こわいと思う気持ちも減っていくと思います。

それにプラスして心の力も育てていきたいですね。

知力も学力も身体能力も経済力も、心力があってこそ、役に立つものです。

人間迷えば弱くなるものです。

これでいいんだって思えば、どんどん強くなっていけるはずです。

そのためにも、頭や身体を鍛えることと同じように、心も鍛えてあげることが大切だと思います。

授業では教えてくれなかったたくさんことは、自分で自主的に学んでいかなきゃね。

10年後の自分を思い描いてみてください。

どんな様子を思い浮かべましたか？

10年後のあなたは、幸せそうな様子でしたか？

さあ、次へのステップ、ジャンプアップ！

安心感に包まれる、優しい明かり・・・。

心の底から、信じあえる人は、いますか？

人を信じることって、特に裏切られた経験があったりすると、結構むずかしいことですよ。

「もしかしたら、また裏切られるかもしれない」

そう考えると、すごくすごく、こわいですよね。

だけど、はじめから疑ってかかっているのは、相手との良質な関係は望めません。

信じる姿勢があってこそ、信頼が生まれてくるのです。

信頼を求めることを、あきらめないで下さい。

信じることと信頼とは、ちょっと違うと思うんです。

人を信じること自体は、意外と簡単にできることなんですよ。

その人を信じようという、その決意だけでできることなんです。

一方、信頼は、今すぐに出来上がるものではありません。

時間をかけて、信じる気持ちを繋げていくものですから。

だから、信じたい人がいたら、ぜひ信じることから始めてください。

あなたの信じる気持ちが相手の信じる心を動かし、いつかきっとお互いを信じあえる関係になれると思います。

是非、信頼を、築きあげましょう！

まずは、あなたから。

余計な憶測や根拠のない疑いはナシにして、信じる決意を固めてみませんか？

あなたを心から信頼してくれている人は、あなたが心から信頼して大丈夫な相手なんだと思います。

変にかんぐったり疑ったりして、信頼の土壌を荒らす必要なんてないんですよね。

もうひとつ忘れてはいけないことがあります。

"信じるものは救われる"って、聞いたことがありますよね。

信じる対象は、あなた自身です。

信じていた人に裏切られたり、醜い心の人や汚い社会に絶望しそうなときも、せめて自分自身だけは信じられるようにしていきたいです。

自分を信じていないと、何もかにものバランスが崩れていきます。

どんなときでも、たとえ何があっても、あなたはあなた自身のことを信じてあげていてください。

そんな風に思えば、気持ちもホカホカしてきますから。

日常に遊びゴコロちょっぴりプラス！

噛めば噛むほどいいのは、スルメに限らず、人生も、また同じですね。

毎日の生活を、しっかり噛んで、味わってみると、気づけなかった幸せの味がしてきますよ。

一日一日を大切に、幸せを噛みしめながら、生きていきたいものです。

スルメを噛まずに飲み込んでしまったら、スルメのうまみを味わえないでしょ。

同じように、幸せを噛みしめずに、ただ漠然と日々をやり過ごしていくことなかれ。

今、ここにある幸せを大切に味わっていきたい。

例えば、ジェットコースターに乗ることを、楽しい！と思うか、こわい！と思うか、例えば、料理をすることを、ワクワクすると思うか、ウンザリすると思うか、それは、人それぞれ違うんですよ。

物事は、ただそれだけでは、何の感情も持たないと思います。

ただそこにその物事が存在するだけだ。

その物事に感情を吹き込むのは、自分自身です。

自分のとらえ方次第で、自分を取りまく世界が変わることを知り、できるだけポジティブな感情を周囲の物事に与えてあげたいですね。

それだけで、劇的に居心地のいい楽しい空間が自分の周りにあふれることでしょう。

そうなっていければ、楽しさ倍層するよね。

“思い”の種をディスカッション！

絶対の考えなんてないんだからさ。

たとえ、専門家が言ってたって、参考にするのはいいけど、100%うのみにする必要はないと思うんですよね。

疑問を持つこと。

疑問を自分で解決すること。

答えなんて、人から押し付けられるものじゃない。

自分で求める姿勢を忘れないでいたいものです。

また、現状維持、って、言葉にすれば簡単だけど、実は結構難しいことのひとつだと思っています。

何故って、それは、物事は全て変わりゆくものだからです。

無常であることの方が、自然なことなんですよ。

一見、守りに入る、方がラクに見えるかもしれないけれど、本当は、変わっていく、方が全然ラクだったりします。

例えば、相手がいる場合、その相手が変わる間、自分は同じ場所で待っていなければならないとかって、すごいつらいことだと思いませんか？

待ってることって、実はかなりつらいことだと感じます。

そのつらさは、あなたのためになることなのかな？

無理して、現状維持する必要はないんですよ。

守りに入るよりは、より良き場所を目指して変わっていく方が自分にとってもラクだし、プラスになることだと思うから、変わりゆくことを、恐れなくていいですね。

アイデアの花を、たくさん咲かせてくださいね！

旅に出る

自分の精神状態がどういう状態なのかって、後になってみれば「あの時はひどかったねえ」なんてことも、ヒドイ状態の真ただ中っていると、自分がマイッテるってことにすら気が付かなかったりするんですね。

無意識に過ごしてしまっている日常って、実はとても過酷なのかもしれないんだけど、毎日毎日その中にいると、それが普通だって思いこんでしまうんでしょうね。

毎日同じ道を歩いて、毎日同じ電車に乗って、毎日同じような仕事をして、どんどん感覚がマヒしていくんじゃないかな？

転地療法なんていう治療法もあるくらいで、日常から離れて遠くへ旅へ出るってことは、普段の自分をリセットできるチャンスなんですよ。

見たことのない風景、聞いたことがない言葉、自分一人だけになる時間、そういうものが自分を癒してくれるんだろうなあ。

エイって旅に出られればいいんだけど、なかなかそうもいかないよって思っちゃうこと自体が、悲しい「思い込み」なんじゃないかな？

「思い込み」を捨てられれば、たとえ1日でも、たとえ1時間でも心を転地させることってできるんじゃないかな？

見るもの、聞くもの全てが新鮮！だってこと気付きたいね。

最初は、みんな小さな芽。

初めてのこと、慣れないこと、新しい挑戦をすることは、誰だって、こわいですよね。

できないかもしれないから。

できなかった場合、何らかの悪影響が生じるかもしれないから。

できなかった場合、誰かにけなされるかもしれないから。

それでも、挑戦は続けなくてはいけないと思うんです。

挑戦することを放棄したら、退化していく一方だから・・・。

こわさを和らげるには、こわさに打ち勝てるという自信が有効だと思います。

その自信を身につけるには、実際にそのこわさに立ち向かっていくことが大事なんですよ。

こわさに直面し、克服していく中でのみ、その自信は養われるのだから。

こわさに打ち勝ったという経験は、何よりの自信になるはずですよ。

自信を持ちたいのなら、こわさに立ち向かっていこう！

何度失敗してもいいから、あきらめないでください。

また、100%を目指すことは素晴らしいことですが、100%にこだわっているとだんだん苦しくなってきます。

100%を完成できない自分や周囲などにイライラが募ります。

しかし、100%思い通りに物事が進んでいくことなんて、めったにあることはありません。

だから、100%でないと満足できないという気持ちが強いと、100%に満たない現実が許せず、自分を苦しめてしまうのです。

80%の結果でも満足してあげましょう。

70%でも60%でも、30%でも20%だって、ちゃんと頑張った上での結果であれば、「よく頑張りました」と、認めてあげる心の余裕を持ってください。

そして、たとえ人から褒められなくても、たとえ人からけなされても、自分に自信があれば、落ち込むことはありません。

自分に自信をつけるため、自分らしさを肯定する努力をしてください。

自分自身を愛してあげてください。

自分を愛することができる人は、他人も愛することができる人です。

だけど、不安材料は、確かに存在するものです。

でも、あなたはそれを乗り越えるだけの力を持っています。

逃げない勇気を持って進みたいですね。

養分吸収して、ぐんぐん成長しないと。

加速して、ジャンプアップ！

きっかけは、どこにでもあります。

目の前の景色の中にも、会話の中にも、そして、自分の中にも。

きっかけが欲しいのなら、探してみればいいんですよね。

本気で探せば、すぐに、いくつでも見つかるから。

もし、見つからないのなら、それは本気で探せていない証拠です。

何気ない日常の中で何かを感じ取る力を持ちつづけていきたいですね。

気づいて欲しいと、ほら、あなたのとなりにあるその「きっかけ」が呼びかけています。

そして、何か全力を出し切って、頑張っ、それでもダメだったら、それもいいじゃないかって思えると思っています。

最初からあきらめてしまわなかったのだから・・・。

「もしかしたら」という望みがあるのなら、ぶつかってみませんか？

たとえ失敗したって、それはあなたにとって、決して無駄なことじゃないはずですよ。

あなた自身が成長できるプラスの失敗なんだって思います。

だからこそ、勇気を出して。

運命は自分で作り出せるもの。

あなたの勇気があなたの行動を呼び、あなたの行動があなたの幸せを呼ぶ。

まずは、行動しなくちゃ始まらないですよ。

いくら悩んでいたって、頭の中だけでは誰にも伝わらない。

あなたの幸せストーリーを始めてみましょう！

是非、勇気を出して、自分の力で。

新しい世界へ大きく飛翔するためにも。

進歩は、日々のたゆまぬ歩み。

誰それが悪い。

環境が悪い。

つまらない。

今の自分の状況が悪いのは、自分のせいじゃない、と誰かのせいにするの、もうやめないといけないですね。

いつまで、他力本願でいるつもりなのか？

そろそろ自分の力で切り開いていかなきゃね。

世界を変えるのは、別にあなたじゃなくてもいいかもしれない。

ヒーローの登場を気長に待っているのもかまわない。

でも、あなた自身のことは、あなたが変わっていかなくちゃいけないと思います。

あなた以外、あなたを変えられる人はいないんだから。

世界を変えられるようなヒーローだって、あなたのことは変えられないんですよ。

つまらないなら、おもしろくしていけばいいって思いませんか？

変わりたいなら、変わっていけばいいんだって、もっと、気楽に考えてみてはどうでしょうか？

他力本願から抜け出して、あなたは、あなた自身のヒーローにならなくちゃねえ。

そう、誰にだって、多かれ少なかれ悩みは、あります。

世界中のすべての人が、多かれ少なかれ、たわいのないものから深刻なものまで、大小多種多様な悩みを抱えているんですよ。

その中で、あなたの悩みは、一体どれくらい大きなものだろうかって、考えたことがありますか？

自分にとっては大きな悩みかもしれないけども、考え方・見方によっては、ちっぽけな自分の穴の中で袋小路にぶつかっているかもしれないから、一度、大きな外の世界へ顔を出してみるといいと思います。

周りを見渡せば、自分の悩みが客観的に見えてきます。

新しい気持ちとヒント、そして、バランスを取り戻して、もう一度、悩みと向き合ってみればいいとんですよ（笑）

だから、過ぎたことをいつまでもクヨクヨと思い悩んでいても仕方がないでしょ。

そのままでは、何も始まらない。

終わってしまったことは、もういいじゃないかって思わないと。

過去という鎖で未来を縛り付けるなんて悲しいもの。

後ろ向きに生きている限り、前方から射す明るい光に気が付くことはできないから。

過去の方まで、これからの未来を輝かせていきたいですよ。

過去はもう戻らない。

後から変えることなんてできないんだから、肯定してあげなくちゃね。

きっと、一番いい道を選んだんだ、って、自分の選択を認めてあげようね。

例え、まだ、今は結果が出ていなくても、これから先、良い未来につながっていると信じて、幸せな未来描いて歩いて行きましょう！

そのためにも・・・。

何をしたいのか？

何が欲しいのか？

どこへ行きたいのか？

自分の望む行動・モノ・環境を明確にできていますか？

自分自身の欲求を知らずに、それを探すことは、暗闇の中で何の目的もなく彷徨っているようなものです。

自己の欲求・目的を明らかにし、それを自分自身でしっかりと認識することで、暗闇だった場所にライトが照らされます。

ちょうど演劇で舞台が始まる時のように。

あなたは、何をしたいのか、何が欲しいのか、どこへ行きたいのか、自分で自分のことがしっかりと認識できていますか？

そのことが重要な問題です。

プライドは高すぎても、低すぎても、問題。

あまりに低すぎるのは、自分に自信がないか、自分を好きになれないか。

あまりに高すぎるのは、自信過剰か、自意識過剰か。

いずれにしても、自分と周囲との認識が上手くできていない証拠。

等身大のプライドで、過去と現在と未来の自分を誇れるような生き方をしていきたいですね。

何事も、継続が、大きな力になるのだから。

ことばは、こころの葉っぱ。

あなたの感情と言葉はつながっていますか？

好きな人に「好き」とも言えないなんて、うれしい時に「うれしい」とも言えないなんて、さみしい時に「さみしい」とも言えないなんて、なんか悲しいよねえ。

心の中に秘めたあなたの感情は、あなた以外の人には、なかなか伝わらないものです。

だけど、その感情を言葉にして外に出すことで、あなたの喜怒哀楽を、相手にも伝えることができると思います。

よく言うけど、親しい仲には言葉は要らない。

なんて、嘘。

親しい仲こそ、お互いの心を分かり合うために、お互いの感情を共有し、同じ瞬間を刻むために、言葉を使って、自分を伝え合うことが大切だと思います。

だからこそ、誰かの心をどんなにどんなに疑っても、その心の中を丸裸にすることなんてできないんですよね。

人の心の内を探る前に、自分の心ともっと向き合ってみた方がいいかもしれない。

誰かを疑っている気持ちに侵されている心は、だんだんと醜い姿になってきてしまうから。

疑いは疑いを呼ぶだけ。

人の心の中なんて、どんなに頑張ったって、結局は見えぬものなのだから。

疑いよりも、愛を胸に、相手の心と向き合いたいものです。

ふわり受け止め、書き留めるてみませんか？

日々の気づきを手帳にメモ

時代に流されるままじゃ、ダメだ。

流される・流れない、は、実は、自分次第なんですよね。

流れというのは、実際あります。

けれど、その流れの中で、自分というものを持って、堂々と立ち続けることもできるんだって思いませんか？

流れを無視しては、いけない。

だけど、溺れてもダメ。

時代の流れの中で、堂々と胸を張って生きていきたいですね。

そう、人間そんなに弱くないと思います。

人生にはいろいろな事件が起きます。

それは思いがけない時にやってきて自分を慌てさせることって多いですね。

ほんの些細なことにカッカしたり、どうでもいいようなことに傷ついたり、つい見栄を張って、大丈夫だと嘯いたり、嫉妬したり、泣いたり叫んだりします。

そんな自分に対して、「こんな自分では嫌だ」、「あーこれが自分なんだ」との葛藤が起こり、今の自分があるような気がします。

しかし、考え方を改めて、「人はそんなに強くはないけど、そんなに弱い者でもない」とか「人生はそんなに楽しいものではないけど、そんなに辛いものでもない」と思えばいいんじゃないでしょうか。

いろいろな人に逢ったり、何処かに出かけたり、仕事に頑張ったり、そういうことを糧にして自分を成長させていきたいですね。

人は、人生の中で沢山の涙を流します。

けれども涙を流した分、きっと幸福に敏感になれるとのだと信じたいです。

だって、悲しみを知らなければ、幸福を感じ取ることができないのですから。

また、やりたいことを見つけることも大切なことだけど、自分のやりたくないことを知ることも実は大事なことなんだと思っています。

「やりたくないこともやらなくちゃいけない」。

そんな風に教えられてきたかもしれないけれど、やりたくないこと、やらなくてすむのならば、その方がいいじゃないですか。

苦しい思いして、泣きたい思いして、無理に自分を追い詰めて、やりたくないことを自分に無理強いすることなんかないんじゃないかなって気がします。

他にもあなたを生かすことができる道はいくらでもあるのだから、楽しさを追い求めたいですね。

そんな心に刻んできた言葉を読み返して、新たなジブン、発見！してきませんか？

アタマやココロをときほぐそう

自分にはない幸せをもっている人を羨んだり妬んだり、自分にある幸せをもっていない人を蔑んだり哀れんだり、劣等感と優越感にまみれた世の中だけど、本当は、人と比べる必要なんてないんですよ。

人には、みなそれぞれの生き方や価値観があります。

幸せの量を比べたって、仕方のないことだと思いませんか？

大切なのは、いま自分にある幸せを、心の底から楽しんで、できればもっと大きな幸せになるように努力して、たくさんの人たちとその幸せを分け合えるようにすることだと思います。

だったら、もしあなたが、演技をしている自分の方が素敵だと思って演技を続けているのかもしれないけど、本当は、どうなのかな？

案外、素の自分の方が他人からは輝いて見えるのかもよ。

素の自分を演技で隠して、嘘をつくりながら生きて行くのは、つらいことですね。

せめて、大好きな人の前では、素の自分に返ろう。

素の自分に戻れない相手とは、長くは付き合っていけないと思います。

素の自分を嫌うような相手なら、深く付き合うような相手じゃないんだって思います。

注意しないといけないことは、嘘は、嘘を呼び込みます。

始めは小さな嘘であっても、嘘を積み重ねているうちに自分の手に負えなくなるような嘘になってしまうこともあります。

そして、何より嘘は自分自身を縛りつけます。

自分のついた嘘に束縛されているなんて非常につまらないことです。

正直になりたいですね。

素直に自分を表現してみると、自由とはなんて気持ちの良いものだと気づくはずです。

人は誰でも自分を認めてもらいたいものです。

あなたが人から認められたいと思うのと同じように、あなたの隣にいる人も、その隣にいる人も、人はみな、人から認められたいという願望・欲求を持っています。

人から認められたいと思うのなら、まず、自分から人を認めてあげたいですね。

誰も認めることなくして、自分だけ認めてほしいなんて、都合が良すぎることです。

反対に、自分が人を認めたら認めただけ、自分を認めてくれる人も増えていきます。

お互いを認め合える関係が一番ですよ。

そんな関係を作れる第一歩として、まずは、自分から、積極的に相手を受け止め、積極的に相手のことを認めてく努力をすることが大事になります。

でも、他人の幸せにみとれて自分の幸せを創る努力を忘れていませんか？

誰かに憧れるのはいいですが、その人が手にしているものはきっとその人の影ならぬ努力によってもたらされたもの。

自分の幸せを大事にしていきましょう。

自分なりのやり方で、リフレッシュ！しながら、ね。

真っ白な気持ちでコトに取り組む・・・

もし今、あなたが自分は弱い人間だと肩を落としている状況であるなら、それは弱いんじゃなく、きっと強くなるための一歩なのだと思います。

だから何も心配することはありません。

大いに、自分の弱さを見つめてください。

そして、そんな弱い自分を受け入れ恥じたり迷ったり葛藤したりしながら、それでも明日また頑張ろうと思える自分を褒めてやることです。

きっと、そうやって強さというものが少しずつ身についてゆくのだと思います。

そのためにも、あなたのペースでいいから、少しずつでも進んでいきたいですね。

植えた直後に咲く花なんてないように、あなたの努力がすぐ結果に直結するとは限らない。

今日、努力しました。

明日、結果ください。

そんな無理な注文はしないで、今日も明日もあさっても続けていくことが大切です。

花を育てる場合だって、今日、水をあげました。

明日、咲かなかったらもう知らない。

これじゃ、いくら美しい花を咲かせる才能があっても咲けないですよ。

一生懸命、水をやったり肥料をあげたりしていく中で、いつか生命力豊かな美しい花を咲かせていくんだってことを忘れていませんか？。

あなたも自分を一生懸命育ててあげてください。

いつかあなただけの素晴らしい花が咲き誇るために・・・。

ぐんぐん吸収！して。

自分に似合う色は何色？

あなたはあなたの人生を、何色で塗りたいと、思いますか？

どんな色でもかまいません。

ただし、あなた好みの色にしていくのが大切ですよね。

あなたは、あなた自身で、あなたの色を決めることができます。

好きな色を選んで、そして、

元気な私でいたい！

明るい私でいたい！

前向きな私でいたい！

健康な私でいたい！

チャレンジする私でいたい！

優しい私でいたい！

私らしい私でいたい！

素直な私でいたい！

私の好きな私でいたい！

思いやりのある私でいたい！

あたたかな私でいたい！

楽しい私でいたい！

包容力のある私でいたい！

行動力のある私でいたい！

頭の良い私でいたい！

懐の広い私でいたい！

大きな心の私でいたい！

豊かな私でいたい！

笑顔の私でいたい！

キレイな（カッコいい）私でいたい！

キラキラ輝く（魅力的な）私でいたい！

いつもワクワクした私でいたい！

愛される私でいたい！

幸せな私でいたい！

すべての私を叶えるのは、私以外いません。

私の幸せは私次第なんだってことです。

私のために、私は努力していこうって気概が大事なことなんですよね。

私の幸せは、私が創る！！

十人十色、自分だけの色をさがそう。

「アハハ〜！」と笑えば、気持ちはひとつ。

100%の感情というものは、めったにありません。

好き。

嫌い。

うれしい。

悲しい。

楽しい。

ムカムカする。

困った。

注目されたい。

恥ずかしい。

挑戦してみたい。

こわい。

会いたい。

会いたくない。

人の気持ちは、いろいろな感情が入り混じったものです。

必ずしも、白黒つけなくてはいけないものではありませんよね。

まずは、笑って、ぐっと、親近感を感じませんか。

未知への好奇心！

やりたいことが見つからない？

それは、あなたがまだ自分の本当に興味のあるものに出会っていないだけのことかもしれません。

世の中には無数の面白いことが存在しています。

あなたの心を捉えて放さない、とびきりの面白いものが、きっとどこかであなたに会えるのを待っているはずです。

自分にとってスペシャルなものに新しく出会うためにも、オープンな心を持ち続けていきたいですね。

積極的に新しいものに出会う姿勢がやりたいことを探し出してくれますよ。

そのために必要なことのひとつが頑張ること。

頑張りで必要なのは、愚痴って、泣いて、へこたれて、ボロボロになって、でもちゃんと立ち上がれることではないかと思います。

もし今、自分が『自分は弱い人間だ』と肩を落としている状況ならば、それは弱いのではなくて、きっと強くなる為の第一歩だと信じたい。

だから何も心配することではなく、大いに自分の弱さを見つめてやりたいと思います。

仕事、友人もすべて大切です。

勿論、お金も大切です。

しかし、本当に自分を幸福にできるのは、自分の心、自分の気持ち、自分の日常、日々の積み重ねであると思います。

幸福は外からやってくるものではなく、掴み取るものでもなく、いつも自分の中に「在る」ものだからです。

人生は、変えられます。

何度だって。

全ては、自分次第。

次の角を曲がるのも、電車を乗り過ごすのも、夢を叶えるのも。

分からないは、意外と面白いものなんだよ。

時には、初心にかえることも大切です。

入学式・入社式の頃、新人時代、新婚時代、あなたは何を考えていましたか？

きっと将来に夢を膨らませ、前向きな向上心と希望にあふれていたのではないのでしょうか。

あの頃の自分に負けないように、今日の自分・明日の自分を磨いていきたいものですね。

ダメなら、また、やり直せばいい。

一度きりの人生だけど、修正は何度だってできるんだよ。

周りに流されることやめれば、いくらだって、やり直しは、できるから。

「この人は、こういう人。あの人は、ああいう人。」

そんな風に、自分の中で勝手に人を定義づけしていませんか？

人は、そんなに簡単なものじゃありませんよね。

その人は、周りが決めつけている「その人」よりも、ずっとずっと複雑な人なのだと思います。

人を、色眼鏡で見ることをやめないと、ね。

勝手な思い込みで、間違った評価をしないようにしないと。

よく知りもしないのに、レッテルを貼ったり、似たように見える人たちをひとくくりにグループ化して見たり。

例えば、一口にサラリーマンといっても、そこには本当に多種多様な人がいますよね。

サラリーマンだからといって、みんながみんな「サラリーマン川柳」に出てくるような人であるはずありませんからね。

それは、小学生にしても、高校生にしても、OLにしても、起業家にしても、社長にしても、職

人にしても、主婦にしても、フリーターにしても、ニートにしても、同じことだと思います。

職業だけの分類で見たって、私たちは、無意識的に「こういう人」というイメージを押し付けがちです。

だけど、それでは、相手を傷つけるばかりか、自分も損をしてしまいますよ。

まっさらな目で、一人ひとりをちゃんと見てあげてください。

一人ひとり、全然違いますから。

一人ひとり知るごとに、どんどん楽しくなっていきますよ。

そんな感じで、背筋も気持ちも、ぴーンと伸ばして！

いつまでも、あつあつがいいね。

あなたが大事に思うことを、一番大切にしてください。

人から押し付けられたものではなく、あなた自身が大事だと思うことを、ね。

人から見たらほんの些細なことだったり、変わってる、と思われるようなことでも、あなたがそれを好きなのなら、それでいいですよ。

好きなものを好きだと言い切れる気持ち、大切にしたい。

そう。

過去は大切なもの。

未来も大切なもの。

そして、現在（今）も、とっても大切なもの。

司馬遼太郎が次のようなことを言っていました。

「自分が主人公であり読者でもある。人の生涯は、ときに小説に似ている。主題がある。」

主題の存在は、振り返ってみると気づくのですが、今この瞬間は見えないものです。

だけど、自分が主人公であり、同時に読者でもあるのなら、一緒に物語を楽しむことができます
と思いませんか？

あなたが一番大切にしているのは何ですか？

過去の自分も今の自分も未来の自分も、好きになりたいですね。

忘れないで。

あなたが本当に幸せを願うのなら必ずあなたのもとに幸せはやってきます。

忘れないで。

あなたの幸せはあなただけが創りだせるもの。

誰かのせいにする前に、幸せの一步は自分で踏み出そう！

忘れないで。

あなたが思っているよりも、幸せはずっと近くにあるものだから。

そんな新鮮な気持ちを大切に！

ねころがりながら、お勉強。

下積み時代の経験は、とても価値のあるものだと思います。

苦勞や涙や頑張りは、自分の血となり骨となり、人間としての器を大きくしてくれるから。

何事も勉強！ですね。

ありがたく受け止めて、努力を続けていきたいものです。

そのためにも、くりかえし、くりかえし、反復的に行なうことは非常に有効なことだと思います。

私たちの行動は、そのほとんどが習慣に支えられているものです。

仕事にしる、勉強にしる、何かの癖にしる、習慣化されていないときは、とても大儀で面倒臭いものも、一度習慣化されてしまえば、なんとすることはないうつものことになり、いつの間にか、やらないと何だかおかしく思えてくるものです。

この私たち人間の性質を利用して、良い習慣をどんどん取り入れていくことで、初めは（習慣化の途中は）大変かもしれませんが、そのうち（習慣が定着すると）非常に楽に様々な案件が自然にこなせるようになってきます。

だから、一度や二度の失敗でめげないでください。

ノーベル賞をもらうような人、金メダルをとるような人、非常に運が良く、類まれなる才能に恵まれている人だって、何の行動もせずに成功を収めることはできません。

たくさんの失敗や人知れぬ努力を繰り返して、素晴らしい功績を残すに至るのです。

あなただって失敗を恐れず、自分の目指すものに果敢に挑戦して、努力を重ねていけば、きっと満足できる結果を出せるはずです。

そう、失敗するのは、当たり前。

そんな当たり前のことに、いちいちクヨクヨしては先に進めないよね。

たくさんの失敗が集まって、成功は出来ているのだから。

失敗するたび、課題が見つけれられるのだと考えたい。

クヨクヨ思い悩むよりも、その課題を1つ1つクリアにしていけばいい。

気張らずのんびりが長続きの秘訣ですよ。

大切な人との絆

「人生は全て次の二つから成り立っている。したいけど、できない。できるけど、したくない。」とは、ゲーテの言葉です。

そうなんですよ、前者には、いい訳？

後者には、正当な理由が？

人は、どんなときも言葉を探しながら、生きているのだと思います。

幸せなときも、ふしあわせなときも。

伝えたいときも、伝わらないときも。

それから伝わらない人にも、伝えられない人にも。

だから、言葉は大切に、探しあてた言葉は、心を支えてくれるものになるのかもしれませんが。

また、人の運命はいろんな物事の出会いで決まる事が多いのかもしれませんが。

成功するか、失敗するかは、その出会いをどれだけ大事に出来るか。

例えば、出会いも流れ星のようなもので、目の前に現れた人と話せる時間は本当に短いんですよ。

その間にどれだけ相手のことを知り、さらには自分のことを知ってもらえるかで決まってきます。

とはいえ、自分ばかりが話まくってしまうと、相手のことがわからないままになるので注意が必要ですが・・・。

ただ、当たり前なことを言うと、人との出会いは流れ星と違い、双方向です。

そこで、聞き役に徹してみるのも大事なことです。

そうすることで、相手からより多くを引き出し、自分が相手のためにできそうなことを見つけや

すくなります。

自分の手持ちの「カード」のうち相手が興味を持つ、あるいは欲していることを選んで話すことになるからです。

でも、みんながこれをやり始めて、「お先にどうぞ」「いえいえ、ご遠慮なく。私はアトでいいです」のような膠着状態が生まれると困りますよね。

ただ、ケイタイやインターネットで注意しなければならないのは、不特定多数の人と簡単に人間関係を構築することのできるヴァーチャルな世界とは、逆に言えば、テレビの電源を切るかのよう、簡単に関係性をも断ち切ることができるという側面を持っていると思います。

出会うことも、友情を深めることも、互いにコミュニケーションを取ることも簡単なら、それを断ち切ることも簡単なのです。

ありとあらゆる情報が簡単に手に入る便利な社会とは、裏を返せば、情報過多の社会で、現代の多くは、情報やコミュニケーションに食傷気味になっている、と思うのです。

しかも、コミュニケーション自体が、実態の薄い、砂上の楼閣のような存在、そう感じられてしまうことがあるのも事実です。

情報過多、さまざまなカタチのコミュニケーションが数多く存在するからこそ、他人の幸せが気になって仕方ないという人も増えているのかもしれませんが。

隣の芝生ならぬ、コンピュータのディスプレイの向こう側にいる人に思いを馳せながら、現実から逃避したいという気持ちばかりが鬱積していく、そんな閉塞感が漂っているのが、今の情報化社会という気がします。

だけど、人間は因縁によって生を受け、因縁によって生かされ、磨かれ、因縁によってこの世を去ります。

これは、ある意味、絶対の真理だと感じます。

自分との出会いも因縁なら、自分と人との出会いも因縁、仕事も因縁と、受けとめられるかどうかで、人はまったく相違する生活をおくることになります。

様々な出会いをいつも因縁という真理で受けとめられたら、私たちの日々の生活もさぞかし、ほ

のぼのとしたものになるだろうと感じます。

ともすると、私たちは自分の損得や好き嫌いの感情でのみ出会いを受け止めがちです。

それに対して、あらゆる出会いを因縁と感応する心こそ、本当の知恵ではないでしょうか？

本当の知恵は自分に厳しく、ふれ合うものには暖かいんじゃないかなあ～って、老いますけど、みなさんは、どう思われますか？

そうそう、人間には、色欲・財欲・名誉欲・睡眠欲・食欲の5欲があると仏教では教えています。

人間には欠くことのできない重要な欲がもうひとつあり、それは、すなわち好ましい人間関係をつくりたい、維持したいという欲です。

誰でも人間関係をよくしたいと考えているはずだけど、皮肉なことに神経をすり減らし、心労を重ねるのも人間関係です。

信頼できる人を求めているいろいろ試みるのですが、誠意を尽くしても報いられなかったり、逆に思いもよらない仕打ちをうけることもあります。

だから、初めから期待せず、一線を画して人とつき合ったり、人との交際は自分は不向きだとあきらめたくなることも多いんじゃないかと思います。

そこで『徒然草』第十二段の吉田兼好の言葉を紹介します。

「心をひとしくする人と、しみり話し合って、興味があることであれ、この世のはかなさについて、心おきなく語って心を慰めるなどということがあれば、このうえなくうれしいことであろう。しかし、現実にそんな人があるはずもなく、相手の話とちぐはぐにならぬように気をつかいつつ対座することになる。そんな時には、ひとりでいるような寂しさにおそわれるだろう。」

この段は、兼好が心の友への飢餓感を告白したものだと言われています。

どの時代であっても、心の通い合う人間を希求するものです。

誰にでもある、人に好かれたいと思う気持ち。

格好つけて生きようと思わないことですね。

そして、どれだけ悲しくてもどれだけ辛くても、極端な例だけど、アフリカの難民の子供達や、世界で飢えに苦しんでいる人達など、とにかく確実に自分よりも辛くて悲しい状況にいる人達が何千万人と存在する事を思い出して下さい。

そうすれば普通に暮らせて人間関係が築ける状況がどれほど幸福なことか分かるでしょう。

また、よろこびや哀しみは、ときどき涙に変わるけれど。

まっすぐな感情は心のままで、だから、涙の色はうつくしいのだと思います。

けれど、怒りの感情は涙にしないほうがいいんですよえ、できれば・・・。

そこに、うつくしさは見つからないから。

大切なのは、怒りのひとつ前にある、自分の心を見つめることです。

愛しているから、裏切られるとくやししい、大切に思うのに、気持ちが伝わらなくて淋しいってことは、誰も経験したことあると思います。

では、なぜ繰り返してしまうのか？

そこには、どうしても怒りや妬みがあるはず。

でも、怒りの前にあるのは、いつだって、大事な人を、大切ものを、真摯に想う気持ちですよ。

そんな気持ちを先にもってきて、そうして流した涙は、心をきれいにしてくれると思いませんか？

涙のあとの心の色は、きっと違うものになるはず。

Yesterday is history.

Tomorrow is mystery.

Today is a gift.

できるだけ、Happy and Love and Peace!でいたいものです。

普段は忘れがちだけど、今日もしっかり結んで育もう！

私たちの感情は、とても複雑。

嬉しいのに悲しかったり、つらいのにワクワクしたり、好きなのに嫌いだったり、とっても複雑です。

そんな複雑な感情に、どうしようもなく囚われてしまうときがあります。

自分の気持ちがよくわからない。

本当はどっちなんだろう？

複雑に絡まった感情の糸を何とか一本化しようとしても、どこかでまた絡まってしまったり、あるいはちぎれてしまいそうになったりします。

そんな時は、無理に一本化するのはやめましょう。

感情は複雑なのが当たり前、そう割り切って、今の気持ちをそのまま素直に受け止めてください。

きちんと自分の気持ちに向き合うことができるようになったら、絡まっていた感情の糸も自然と気持ちの良い状態になっていきますよ。

嫌なこと、一つ考えてしまったら、楽しいこと、二つ考える。

心配事、一つ不安になってしまったら、夢物語、二つ楽しく描いてみる。

嫌いなところ、一つ発見してしまったら、好きなところ、二つ見つける努力をする。

失敗するかもと、一つ想像してしまったら、成功することを、二つシュミレーションしてみる。

そんな積み重ねで、イイコトいっぱい増えていくから。

誰かを恨んだり、誰かを憎んだり、過去の後悔に苛まされたり。

だけど、幸せになりたいのなら、一つずつ、赦していかなくてはいけないと思います。

恨みや憎しみ、後悔は、いつまでたっても幸せなんて運んでこないのだから。

だけど、恨みや憎しみ、後悔は、その傷が深ければ深いほど、なかなか消えてはくれないものですよね。

そんなに簡単に忘れられるはずはない・・・。

でも、それでも、これからの日々の幸せを願うなら、そんな悲しい気持ちをいつまでも心の中で増殖させていかないように。

悲しさを、苦しさを、赦していく強さを、そして、幸せへと歩いていく勇気を、未来の自分の笑顔を、忘れないで。

さあ、笑顔になって、楽しみを作って元気よくいこう。

行動すれば、結果が生まれる！

いつも、つまらなそうな顔をしている人の多くは、毎日を妥協で過ごしています。

しかし、不思議なことに妥協している人の多くは、その状態を変えようとはしないのです。

やりたくなければやらなければいいのです。

何もしていないのに「仕方ない」という一言で片付けてしまうのは、もう妥協ではないのでしょうかね。

それは、ただの惰性です。

私は、妥協はしていけないものだと思っているわけではないのです。

ある意味で必要です。

さまざまな事情で仕方なく、ということも確かにあるでしょう。

けれども、何もしないでただぼんやりと受け入れてしまったのでは、妥協とすら呼べません。

妥協の前に、自分がどれくらいのことをしたか。

何に抵抗し、どう踏ん張り、必死に考え、行動をしたか。

その末に到達した結果であれば、それは妥協ではありません。

選択だと思うのです。

一つの結論です、ね。

そこには、新たな発見ができる何かがあるはずです。

それをちゃんと見つけられれば、もう妥協なんて言葉を使えるはずがありません。

大切なのは、妥協していることを言い訳にして、そういった意欲を破棄すること。

その時、自分では「仕方なく妥協している」と思っているかもしれませんが、人からはきっと「所詮、あの人には妥当なのだ」と言われるでしょう。

但し、タイミングというのは、とても大切なこと。

どんなに惹かれあっていたとしても、タイミングが悪ければ、上手くいくとは限らないから。

逆に、タイミングさえ良ければ、あんまり良い状態でなかったこともかえって準備不足が良い結果につながったということもあるはずです。

人にはそれぞれ個人個人の時の流れというものがあります。

誰かの時の流れを、ムリヤリ自分の流れの速さに合わせようとする、必ず無理が生じてきます。

それぞれのペースで、上手なタイミングを見つけていきたいですね。

それでも、まずは、第一歩！

それが肝心です。

ぐっとフォーカス、ぎゅっと凝縮！

チャンスは、心の奥底からチャンスを待ち望んでいるときにやってきます。

一方、いつかチャンスはやって来る、とのんびり構えている内は、いつまでたってもチャンスはやってこないんですよね。

チャンスは、求めること。

探すこと。

つかむこと。

チャンスを勝ち取ることができるのは、今一瞬を大事に生きている人です。

また、世の中嫌なことばかりに見えるとき、あなた自身も嫌な人になってしまっている可能性があります。

好きなことを見つけてください。

好きなことをしているとき、好きなものを見ているとき、あなたは笑顔になれます。

笑顔の目から見える世界には、きっと良いことがたくさん見つかることでしょう。

それと、人の真似をすることは、決して悪いことではないと思います。

成功した先人たちの良いところを学び、自己に生かしていくことはとても有効なことです。

人まねという言葉からは、あまり良い感じは受けませんが、この「人まね」こそが、成功への黄金ルートともいえるのです。

実際、様々な世界で活躍する人たちも先人の良いところを真似することで成功したというケースも多いのも事実です。

人の真似をしながら、いかに自分らしさを出していけるか。

そこに、あなたの成功のカギはあると思います。

集中して、パワー100倍！だね。

ちょっとしたアイデアで毎日わくわく！

最初っからプラス思考だった人って、意外と少ないと思います。

今あなたが憧れているプラス思考の人たちだって、実は訓練してプラス思考になったのかもしれない。

人間って、プラスの努力を意識しないで、流されるまま生きてると、どうしてもマイナス思考に陥ってしまいがちです。

でも、プラス思考になろうと努力すれば、誰でもプラス思考に変わることができるのも人間です。

訓練次第でプラス思考になれるのだから、頑張ってみようって気になりますよね。

マイナス思考の人生よりも、プラス思考で生きる人生の方が、数倍も楽しいし、充実したものになるはずですよ。

マイナスの気持ちになっていたら、努めてプラスの気持ちに訂正・転換する、そういう小さな努力の積み重ねで、プラス思考のスタイルを自分の中に根付かせていきたいものです。

プラス思考で行動する楽しい自分を思い浮かべながら、ね。

ただ、人は当然のことながら、後悔なんてしたくないはずですよ。

自分もこれで良かったんだと思える人生を送りたいです。

だから、後悔しない為に、何事かを決断する時に、いろいろなことを考えます。

しかし、それを考えるあまり、自分は大切な何かを忘れてしまっています。

それは、早い話「後悔したって構わない」という強い思いです。

どこかで激しく熱く生きたい。

それを望んでいる自分がちゃんというはずなのに、いつのまにか安定や穏やかさに身を委ねてしまっています。

つい安全を念頭に置いて行動しています。

それが悪いとは思っていないのです。

しかし、どこか寂しいんですよね。

けれど、そんなふうにして得た後悔は、後悔しなかったということより、もしかしたらずっと素敵なことかもしれません。

もう手遅れ、だなんて思いたくありません。

これからだって「後悔しても構わない」という生き方を模索していきたいと思っています。

確かに人間は、今に満足してしまったら進歩はないかもしれません。

しかし、今、自分が手にしているものの価値をちゃんと評価しないで「あの時、こうしていたら」なんてことばかり考えるのは、単なるないもの強請りです。

今の自分は、常に後悔をするという方法でしか、自分の人生を見つめられない。

考え方を変えていかなければなりません。

暮らしがもっと、生き生きとするように。

忙しくても空を見上げて

時間はいろんなことを教えてくれます。

子供の背が伸びれば視界も広がり今まで見えなかったものが見えてくるように年齢を重ねるに従って人間のさまざま面や社会の仕組みに気づいたりして意識も変わってきます。

時には、見たくないものが見えてしまうことや世の中の不条理にうんざりすることもあるでしょう。

確かに、この世はままたまらないことばかり。

正しい、が通らないという現実にも直面します。

また、自分がいかに不完全な人間でありちっぽけな存在かということ突きつけられて失望することもあるでしょう。

たぶん、そんなことにもまれ、叩かれながら人は成長してゆくのだと思います。

何か新しいことをしようとするとき、始める時期をアレコレと検討する人は多いと思います。

アレコレ検討した末、ちゃんと始める期日を決め、実行に移すのなら、それはそれで良い事だと思えます。

しかし、実際には、アレコレ検討したのち、始めることを先延ばしにしながら、計画だけ、想像だけで、いつまでたっても実行に至らない人がどれほど多くいることでしょうか。

良いと思った想像は、しっかりと創造しなくてはいけないんだと思います。

想像を、妄想化させていても、何も実りはしないから。

人が、何か始めたいことがあるのにもかかわらず、いまだ実行に移していないという、その理由には、

- ・まだ準備が足りないから。
- ・まだ自信がないから。

- ・時間がないから。
- ・お金がないから。
- ・そのことを始めることを他の人に知られたら恥ずかしいから。
- ・面倒だから。
- ・誰かから反対されているから。
- ・ . . . などが、挙げられると思います。

しかし、その理由を見てみると、「いつになったら解決されるものなのか不明」、もしくは、「いつになっても解決されるとは思えない」ものばかりです。

そういった理由を挙げて、計画を先延ばしにしている人たちは、本当にそのことをやる気があるのでしょうか？

こういったケースの場合、「やる気」、は、あるのだと思います。

ただ . . . 「始める気」が、ないのではないかと思います。

始めるのに最適な時期、例えば、

- ・準備万端ととのった時。
- ・完全に自信がついた時。
- ・たっぴりと時間が取れた時。
- ・お金が十分に使える時。
- ・そのことを始めても) 恥ずかしくない状況になった時。
- ・面倒じゃなくなった時。

・ 反対が賛成になった時。

・・・そんな「時」は、いつになったら、やってくるのでしょうか？

待っていたって、最適なタイミングはやってきてはくれません。

最適なタイミングなんて、本当はありません。

最適なタイミングが語られる場面は、「いつまでも始めることができない人のいいわけ」か、「実際に始めてみて、成功を収めた時に、始めた時を振り返るセリフ」の2パターンです。

あなたは、もちろん、前者よりも後者になりたいですよね？

あなたが動かない限り、最適なタイミングが創りだされることは、決してありえないと思います。

待っているだけじゃ、最適なタイミングなんて、存在しないのです。

あなたにお勧めしたいことがあります。

それは、今日思い立ったことは、今日から実行しよう！

最適なタイミングが存在しないのなら、思い立った時が、最良の機会であるのではないのでしょうか。

あなたにも、計画だけで終わってしまっている何か、始めたいとは思っているけど、結局まだ手を付けられていない何かが、ありませんか？

計画だけで、頭の中だけで終わらないよう、まずは何でもいい、下手でもいい、おかしくてもいい、失敗したってかまわないから、あなたの今日から〇〇！を、ぜひ始めてみてください。

ちょっとした前進でも、何も始めないよりは、絶対に成功に近づいているのです。

どんな成功者だって、必ず失敗しています。

あなたにも、きっといつか成功は訪れるはずですよ。

そうしたら、その成功のキッカケとなった今日という日を、最高のタイミングとして大いに語ってくださいね。

そんな自分に見とれる時間が、やる気をくれるはずですから。

「これは何？」 「あれは何？」

人の目を、気にしてしまう。

どうしても。

でも。

人の目を気にせず、堂々とマイペースを貫く自由人と、人の目を気にして、誰かと似た人を演じる人と、どっちが、カッコいいかな？

自分の目から見てカッコイイ自分は、きっと人の目で見てもカッコイイと思います。

逆に、自分の目から見てカッコ良くない自分は、人から見ても、カッコ良くないよね。

人の目を気にする前に、自分の目で考えてみませんか？

頭の中だけで考えていると、どんどんどんどん物事は複雑になっていってしまいます。

思考の袋小路にはまってしまうと、良い考えなんて出てこないんですよ。

考えれば考えるほど、暗い方向へ進んでいってしまうだけ。

そんなときの解決策は、思い切って思考を一旦停止してみることに！

そして、何でもいから何か行動を起こしてみることに！

頭の中で解けなかった物事のヒントは、リアルな現実の世界にあるから。

1つ行動を起こすたび、あなたはきっと何かヒントに気づくはず。

だから、既存の常識だけに満足しないでください。

今ある私たちの当たり前の世界も、数々の常識が壊されてそして新しく創られたものです。

大きな例を挙げれば、明治維新など。

徳川幕府に土農工商、和服姿のちょんまげ頭、今から200年前には当たり前だったことですよ。

いつだって既存の常識は新しい革命によって塗り替えられてきました。

そして、その新しい常識はいずれまたもっと新しい革命に立場を譲ることになります。

何故、繰り返されるのか。

それは、いつの世も一部のお偉い方々に有利な仕組みになっているからです。

「おごれる人も久しからずや」

私たちが心に留めておくべきは、当たり前のことはもしかしたら当たり前ではないかもしれない、ということ。

誰かからの常識に捉われるより、自分の常識を模索していきたい。

”ハテナ？力”で、日々成長！ですぞよ。

本を読んだり絵画を見たり・・・

時には、意識的に自分とは違う価値観になって物事を考えてみることもいいのではないかと思います。

例えば、自分とは違う年代の人、違う性別の人、違う国の人、違う時代の人・・・。

江戸時代の人になったつもりで、テレビなんかない国や紛争の絶えない国の人になったつもりで。

同じ出来事でも、まったく違うことに見えてくるはずです。

価値観の違いによって、同じものが違うものになる。

どの価値観が正解というわけではない。

ただ、自分の価値観以外にも無数の考え方があるということはいつでも心に留めておきたいものですね。

自分の価値観を信じることは、良いことだと思います。

でも、自分の価値観だけを信じることは、暴走につながるので、注意しないと。

同じ景色を見ている隣の人が、自分と同じ思いでそれを見ているかはわからないですよ。

また、自分の価値観に煮詰まってしまったときも、他にも採用できる考え方はまだまだ無数に残っていると覚えておきたいことのひとつです。

自分の中では、とてもしんどい状態でも、別の価値観から見れば、何ということはない他愛のないことに映るかもしれません。

どんな価値観を採るかということは、生きていく人生の中で自由に自分で決めることも変えることもできます。

で、たまには、こんな本でも読んでみたいなあ～って思いませんか？

ドイツ東部ライプチヒで開催されたブックフェアのために設置された11平方メートルの大きな木

製の本は、どうでしょうか？

木の上に家！？

想像力で日常を飛び越えてみることも、時には、必要なことなんだろうね。

何事も粘り強く！

勉強、やりたくないなあとか、仕事、やりたくないなあって思うとき・・・。

やらなくちゃいけないこと、と捉えていると、だんだん苦痛になってきます。

それよりも、これをやったらどんな効果が期待できるか、と、その効果の方に気持ちを置いて行なうと、ずっと楽に、そして楽しく行動できるようになります。

勉強や仕事をすることによって能力がつく・成績が上がる・対価を得られる・評価される・信用を得る・更なるステップに進める・そのことによって喜ぶ人がいる・さらにはその喜ぶ人の笑顔を見て自分も幸せになれる、など、様々な恩恵が得られます。

苦痛だと思って行動すると、どんなものでも苦痛になります。

行動後の効果にワクワクしながら行なうと、同じことをしていても、成果にも差が出てくると思えますよ。

頑張ろう！

頑張んなきゃ！

頑張っってね！

・・・本当に頑張っていますか？

本気で頑張っていれば、おのずと結果はついてくるものです。

合言葉のようなかけ声だけの大きい、投げやりの頑張りではその先には進めないこと、あなたも知っているはずです。

気休めの頑張りよりも、貪欲な頑張りで、欲しい未来を、あなたの希望を手に入れましょう。

自分自身の勝手な想像・悪い想像に怯えるのはやめましょう。

大丈夫。

今までだって、そのほとんどが取り越し苦労だったでしょ？

起きるかもしれないのは、悪いことだけじゃない。

すごくいいことだって起こるかもしれないから。

せっかくならば、想像の世界で無駄な心配をするよりも、起こるかもしれないハッピーな想像を
思い浮かべて、笑顔で過ごしていきたい。

その方が、結果的にも幸運を導きます。

自分の手で綴るコトバたちで・・・

もしも会えなくなるとしたら、涙を流して悲しむような相手にあなたはその愛情をきちんと伝えられているでしょうか？

相手がまるで空気のように、自分にとって非常に大切な存在であるのに普段はそのありがたみに気が付かずに過ごしているような存在なら、一度よくいつもの自分の行動・言論を省みてください。

その大切に相手に、ちゃんとやさしく接していますか？

ちゃんとあなたの愛を伝えられていますか？

どんなに近い間柄の相手でも、自分以外の他人である以上、言葉や行動にしなければ、なかなか気持ちは伝わりません。

後で後悔しないよう、自分の気持ちをきちんと表現し、相手とのさらなる信頼関係を深めてください。

もっと気持ち、伝えていきたいね。

人にやさしく、自分にきびしく？

急がなくてもいいんです。

あなたのペースで、かまいません。

毎日少一しずつ、少一しずつ、前を向いていけばいいんです。

人は誰でも、それぞれ異なった素質と才能を持っています。

あなたは、必ず、どこかで、誰かに、必要とされています。

自信を持ってください。

あなたの代わりなど、いないのです。

世界中探したって、あなたと同じ人などいない。

あなたは、ある意味、奇跡なのです。

奇跡の素質と才能を、誰かのために生かしてください。

そう、まるっきり無駄な回り道なんて、ありません。

たとえ、今がどんなにつらくても、どんなにつらい過去があっても、それはすべて、あなたが幸せになるための道のりに過ぎないのです。

自分の幸せを信じて、この道を歩いていきましょう。

だから、気負わなくても、いい。

そんなにすごいことを、しなくてもいい。

はじめから、完璧を求める必要なんてないし、他人と比べても、しょうがない。

昨日の自分より、1つでも、できるようになったら、自分を褒めてあげたいですよ。

よく頑張ったね、って。

苦しいとき、つらいとき、悲しいとき、そんなときの感情を、あなたはどうしていますか？

泣きたいときには無理をせず、思いっきり泣いてしまいましょう。

涙と一緒にいやな気持ちも外に出て行ってしまおうように。

そして、その後、ちょっと無理をしても、笑顔を作ってみましょう。

鏡に向かって笑ってみましょう。

泣き顔からスマイル顔に変身して下さい。

楽しいから、嬉しいから、笑うのが基本だけど、笑うから、楽しくなったりうれしくなったりするということも真実なんですよ。

このサイクルを利用して、いやな気持ちを少しラクにしてあげてみてください。

たまには自分も大事にしてみませんか？

成功の鍵は、みんなの掌に・・・。

幸せは、あなたの手からも作り出すことができます。

「笑う門には福来たる」ということわざのように、まずは、笑顔から始めていきませんか？

素敵な笑顔と楽しい笑い声が響くところに、幸せはやってきます。

鏡を見てみてください。

あなたの顔には、すてきな笑顔があふれていますか？

昔取った杵柄でもいいと思うんです。

人には、その人の生きてきた歴史の中で、何か輝くものが、何か役に立つものが蓄積されているはずです。

周りの人たちも、見直してみてもはどうでしょうか？

その人たちにも、きっと彼らの歴史の中で何かキラキラひかるものがあるはず。

そして、その人たちと協力してみる。

みんなの持ち味・経験・アイデアを持ち寄って。

お互いのいいところを引き出して学び合う。

きっと、共立・共存は成立するはずです。

そこには、前向きな師弟関係・同志も生まれてきます。

足の引っ張り合いよりも、ずっと美しく、ずっと生産的で、ずっと幸せに近づくことができます。

どんなにつらいときでも、そこからプラスのことを発見していくことが大切。

つらい・つらい、だけじゃ、苦しすぎるから。

せっかくそのつらさを学んだんだもの。

あなたの成長する糧にしていこう！

どんなにつらいときでも、必死になって明るい光を探してみて。

絶対どこかに、その苦しさを抜け出せる道があるから。

そう、自分の成長を望む人だけが、幸せになれる。

どんな状況にあっても、向上心があなたを救ってくれるはずです。

現実起きてもないことを心配するのはやめましょう。

もしかしたら起こるかもしれない不安をアレコレと考えて、マイナスの想像に怯えているのは無意味なことです。

不安になったら、考えないこと、または、その不安を分析して、その不安がいかに根拠のないものであるか知ることです。

扉へ向かって、まず一歩♪が大切ですよね！

思いっきり笑ってみる

あなたの人生は、あなたが考えるあなたの人生像と同じです。

そして、あなたは、あなたが考えるあなた像と同じです。

もしも、人生や自分自身を変えたいのなら、自分の人生や自分自身に対する考え方を変えるところから始めなくてははいけません。

思い込みや自己暗示は、ある意味、真実なのです。

マイナスの思い込みや否定的な暗示は上手に忘れ、そして、プラスの思い込みや良い自己暗示を上手に取り入れて、あなたが考えるあなたやあなたの人」をもっともっと良いものにしていきたいですね。

そのためのキッカケのひとが、良いことがあったら、少し大げさすぎるんじゃないかっていうくらい喜んでください。

そのときは、できるだけ周囲にも喜んでるのがわかるくらいに大げさに喜びを表現すること。

そうすると、心の中に良い気持ちをたくさん充電でき自然とまた良いことが寄ってくるようになります。

反対に、あまり良くないことがあっても、少し気にしなすぎなんじゃないかっていうくらいさりりと流してしまってください。

そのときは、できるだけクヨクヨ思い悩んだりせず大したことない、と大きく構えること。

そうすると、悪い気持ちが心に溜まらず落ち着いて対処していくことができます。

人生は、山あり谷あり。

いつもいつでもうまくいくことばかりじゃない。

だけど、上手に生きていくよりも、一生懸命生きていくことで、いつかオンリーワンの幸せをみつきたい。

自分自身を信じて行きたいですね。

悩むことさえ忘れた生き方よりも、たくさん悩んで考えて、自分なりの答えを作っていきたいから。

そのためにも、意図的に人を傷つけるなんて、絶対にしてはいけないこと。

傷つけられた痛みを知っているあなたなら、人に優しくされたときの喜びもわかっているはず
です。

誰かを傷つけたところで自分の傷が消えるわけない。

それよりも、優しい笑顔を誰かと共有できるなら、傷は少しずつ癒されていくもの。

あなたの優しさには、人を幸せにする力があるんだから。

ちょっと、モヤモヤが吹き飛んだでしょ。

内側からキュキュ！

他人軸で生きてしまっていないですか？

ここでいう他人軸の生き方とは、自分以外の他人の意見や考え方をまねして生きる、世間一般の考え方・常識とされていることを鵜呑みにして生きる、人の顔色ばかり窺って生きる、他人から受ける自己への評価を気にして生きる、ことなどを指します。

人間誰しも、自分への評価はとても気になるところです。

だから、嫌われないように、はみださないように、他人軸で生きてしまいがちです。

でも、自分の人生です。

自分という存在は、心も、体も、あなた自身にしか生かすことのできないものです。

また、喜びも、悲しみも、気持ちよさも、痛みも、あなたに起こったすべての感情や感覚は、あなた自身にしか感じ取ることはできません。

どんなにあなたと近い存在の人であっても、どんなに頭脳明晰で立派な人、また、非常に繊細な感覚の持ち主であっても、あなたの身や心に起こっている感覚は、感じ取ることはできません。

あなたの人生の代わりに、他人はしてくれないのです。

あなたの人生の舵は、あなたが取っていくしかないのです。

批評や評価は、ときにありがたく有益なものですが、ときには無責任な迷惑なものもあります。

その批評や評価に一喜一憂ばかりしてられません。

他人の影響による行動であっても、あなたがしたことはすべてあなた自身に戻ってきます。

自分の責任は自分でとらなくてははいけません。

当然、他人は、あなたの分の責任を取ってくれません。

もちろん、他人を無視しろと言っている訳では、ありません。

他人を思いやる心と、自分の思うように生きる人生の舵取りは必ず両立できるものだと思います。

世間一般の常識は、本当に正しいものばかりなのでしょうか。

たぶん、違うと思います。

過去の歴史を振り返ってみても、時の権力者たちの刷り込みや未知の分野への科学的進歩、そして、自分自身の考え方一つで常識というものは変化する可能性を秘めています。

世間では常識とされることだって、あなたにとっては常識ではないということもあるかもしれません。

例えば、フリーター。

世間一般的には、あまり良いイメージはないようですが、本当にフリーターは本人にとって不幸な状態なのでしょうか。

人それぞれ、生き方や考え方、価値観の相違があるのですから、旧来の考え方などを押し付けるのは良くないと思います。

守るべき社会のルールは守らなくてははいませんが、新しい生き方への模索・挑戦を、旧来の型（良い大学を出てよい会社に入ってエリートコースなど）を模範・基準として考えることはいかがなものかと思います。

価値観は、唯一のものでは決してありません。

人の数だけあってもいいくらい、多様化したものであるはずです。

また、社会・常識の変革は、常に起こりゆくものです。

人から嫌われないように、ハブられないように、馬鹿にされたり、非難されたりしないように、そうして生きていくと、ちょっとラクです。

傷つかなくてすむから。

馬鹿にされたり、嫌われたりすることは、とてもつらいことです。

でも、そうやって他人の目や顔色ばかり気にして生きていると、だんだんと自分自身がなくなってきてしまいます。

どこにでもいそうな、可もなく不可もない人になっていきます。

そんな人は嫌われることも少なく傷つくことも減るでしょうが、逆に好かれることも、ワクワクすることも減ってきてしまうでしょう。

演技をしている自分、本当の自分ではないような自分を好きになってもらっても、心が苦しくなっていくます。

好きな人には、自分の好きな自分を好きになってもらいましょう。

自分の考えを持って下さい。

自分の軸、つまり、自分が正しいと思うこと、楽しいと思うこと、こうありたいと思うこと、自分の好きな自分で生きていきたいですね。

少しくらい、他人に批判されたって、嫌われたって、別にいいんですよ！

すべての人から好かれたり評価されたりする人間なんて、いないんですから。

人間というのは、好かれたり嫌われたり、また、非難されたり評価されたりしながら、成長をしていくものなのではないでしょうか？

中身を磨けば、外見も輝き、コミュニケーションもスムーズになっていくはずですよ。

心のリズムで、ハミング、ラララ～

自分の気持ちと、そして自分と関わるすべての人々の気持ちに、まっすぐ向き合うことの難しさ
と愛おしさ。

そんな気持ちの片鱗を感じながら、毎日が愛おしさとともにあればいいね。

素敵なのは素敵だと無邪気に笑える心が好きでいられたらと思います。

信じる心の力強さ、愛と信頼があるから信じられるのでしょう。

信じられるから、そこに希望と勇気が生まれる。

いつまでも信じる心を持ち続けたいものですね。

そして、忘れたい人がいるのも、忘れたくない人がいるのも、一生懸命生きてきた証です。

過去は責めるのではなく、褒めてあげると、すーっとラクになるよ。

心をまっしろにすると、こだわらなくてもいいものが、よくわかります。

しがみつかなくてもいいものが、よくわかります。

信じようと思うものが、信じられるようになります。

惑わされなくて、次に進もうと思えるから。

何にも染まらない、つよい意志で、何にでも染まれる、やわらかな心で。

カラダを内から元気に！

会いたい人を思い浮かべて

失われたものよりも今在るのが全てです。

離れたくない人がいる、離れたくない人がいる。

もし、今日が最後の日で会えなくなってしまうとしたら、その人に何と言いますか？

やり残した事や不満をぶつけてしまうだろうか？

自分の存在をわかってもらおうと必死になるのだろうか？

ただただ、嘆き悲しんで涙に沈み込んでしまうのだろうか？

それとも、「ありがとう、愛しているよ」とちゃんと伝えることができるのだろうか？

「出会いとは生きる力をもらうことなんだ」、「別れとはそれをわかることなんだ」って誰かが言っていました。

もしそうならちゃんと伝えなくちゃ。

自分が生きていることはあなたから力をもらったからだと伝えなくちゃ、何のために生きてきたかがわからなくなってしまう前に、ね。

生きる力が失われていきそうで、これからどうやって生きていけばいいかわからなくて、カラッポになってしまいそうな自分が恐くて、その人にいつまでもしがみついていたと思うのかもしれない。

でも、本当はわかっているはず、その人にとっても自分が“生きる力”であったことを・・・。

だから、悲しさはいつだってそこに温もりが在ったから。

失われてしまったとしても、そこに在ったことは忘れないと思います。

それが自分の心にちゃんと残っていることに気付いたとき、失われたものに、ちゃんと「さよなら」を言えるのかもしれないね。

ドストエフスキー「カラマーゾフの兄弟」の中に「部分的にとっても不幸な人は、全体としての人生を祝福できるのだろうか？もし自分の不幸さを総体として祝福できる人生であるならば、その人はきっと幸福なのだろう。」と書いてありました。

自分に今在るものを思い出すことができれば、今までもこれからも失われていくものも含めて祝福できるのではないかと思います。

例えば、チョコレートを一枚持っていて、半分を大好きな人にあげると、その半分は何倍もおいしくなるでしょ。

思い出は分ち合えばいい、そしてその思い出を何倍もすばらしいものにするかは、きっと感謝の気持ちをコトバにした、さりげない一言なのでしょうね。

大切な人、逢いたい人、離したくない人、待っていてくれる人がいるのは、それが生きる力であるから。

それは自分という存在が活着ているからわかること。

とても難しいことなのかもしれない。

でも、自分から失われてしまうものに「ありがとう」と言えたのだとしたら、それこそが“生きる力”になると思いませんか？

名前だけウインクすると、その人に会えるかもしれないなあ。

モヤモヤ、ダラダラ、イライラ・・・

哀しいこと、辛いことは、ずっと続くわけじゃないから。

雨はいつか必ず、あがるものです。

だけど、また次の雨はやってくるから、その日のために、できることを考えておくことは大事だよね！

それはたとえば、ひらひらと 花びらが舞うようなさくら色のきれいな傘を買いに行くこと。

あたらしい傘があれば、前よりは少し上手に、雨の日をやり過ごせるようになるって、愉しめないとしても、そこそこの器用さで。

でも、どちらを選べばいい？って、悩んでしまったら・・・。

迷っているなら、まだ決めないほうがいい。

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。

今、選べないもの。

まだ、選んではいけないもの。

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です。

せーの！で一気に飛び越えるぞ〜！！！！

静寂の音に耳を澄ます . . .

優しさとは弱さを強さに変えられることだと思います。

私たちは、弱さが強さだということを知っているんですよ。

それが「優しさ」につながっていきます。

弱さを守るのではなく、もっと積極的な意味で、弱さこそが強さ、魅力なのだと。

そういうことを分かっている人が、本当に優しくなれるのでしょうかねえ。

映画「ショーシャンクの空の下で」をご覧になったことがありますか？

無実の罪で終身刑に服する主人公が、監獄でベストを尽くし、周囲にも影響を与え、そして脱獄という形で自由を得るストーリー。

刑務所の中で、生きる望みももたないようである彼が、実は誰より不屈の精神をもって、いつの間にか皆をひきつけます。

彼は決して罪人だったわけではなかったのに、自分なりの罪をつぐなうように、皆に幸せをもたらしていく。

屋上の上で、自分への報酬をうけるかわりに皆にビールを要求した後の満足そうな微笑。

フィガロの結婚のレコードを刑務所のスピーカーで流し、眼をつぶって満足そうに聞きほれる。

モーガン・フリーマンにハーモニカをプレゼントしたときの笑顔。

何より、最後の青い空と海の下で、モーガン・フリーマンと再会するシーン。

涙がでます。

ただ、勇気がもらえるとか、元気がでるとかじゃなくて、ああ、よかったなと心から思いました。

そして、明日の自分をしっかり生きようなんて、気恥ずかしい事を思ったり。

感動する、って、こういう事なんでしょうね。

友情という複線もありつつ、努力や勧善懲悪というやや説教がましきはあるものの、しかし、自分のいま在る場所でベストを尽くす、希望を失わないというテーマに、私は単純に感動を覚えます。

主人公がこう言っていました。

「だれからも犯されないもの。それは自分の内に持っている心の豊かさ、そして希望だ。みんなの心の中には美しい音楽が流れていないのか？だったら持つべきだよ。」

希望を持つことの素晴らしさ。

そのために何度となく流した涙の数は、いつの日にかきつと強さになる。

ためらわないで。

少しずつでいい、動き出すの。

さあ。

自分を信じて。

自分と向き合う、大切な時間忘れないで、ね。

心理的な安定のためにいくら悩んでも現実は変化しません。

悩んでいるとき、ふといくら悩んでも、悩むことと現実の状況変化とは関係ないのではないかと悟りのように気がつき、不思議な感じがしたことはありませんか？

私たちは、心理的な努力が悩みの形になっているけど、そんな内面的な努力をいくらしても、現実はどうなるってことと関係ないのだと、その「悟り」をきっかけに、割り切ってしまった方が良いのかもしれない。

変わりたいのなら、地味に努力した方が効果的です。

物事に悩むとき、心理的な安定を得たいために、心の中だけの努力をしているのではないかと見直す必要があるかもしれません。

人の心は感情をなだめるために、おとぎ話のような心理的努力をしがちです。

現実につながる具体的な努力の他に、心理的な安定のためにいくら悩んでも現実は変わりません。

心理的な努力をいくらしても、現実を好転ないことは多いですよね。

例えば、あの時あの書類をもう一度確認していたらこんな失敗しなかったのに、と悩むとき、現実の課題は、悩むという努力をすることではなく、失敗を今から取り戻すことが可能かどうかです。

残念ながら手遅れで、どうやっても取り戻せないなら悩むのは後回しにして、現在の具体的な問題（あちこちに謝罪に歩くなど）に対処したほうがよい。

この「あとで悩むことにしよう」と心のなかでつぶやくことは、現実問題を処理していくための便利な呪文に成り得ます。

よく先延ばしはいけないと言われるし、そういうこともあるのですが、具体的に、明日の昼までに決断すればいいことについて、一晩中悩んで心理的な努力をしてもしかたがないことがあります。

そんなときは、ベッドに入るとき「明日の朝10時まで私は何も悩む必要がない、明日になったらこれを悩もう」と問題を紙に書いて、心理的な努力をやめるようにする。

そんなことできるわけないという人も、なんとか実際にやってみることをお勧めしたい。

案外、悩みをひとまずやめるというのは習慣になります。

逆に、静かな喫茶店に行き、30分間この問題に悩もうと決めるのもよいかも。

あるいは半日だけ、街を散歩しつつ悩もうと決める。

予定した悩み用の時間が終わったら、そこで暫定的な結論を手帳やノートに書いておく。

富士山登山ではないが、5合目まで悩んだという印にするみたいなの。

冗談のようですが、1合目から悩み直すより5合目から悩むと効率がよいし、悩みを別の角度から考えるきっかけにもなります。

丁寧に暮らして、心豊かに生きて生きたいから、悩みすぎにご用心。

絆はココロとココロを結ぶ

他人から愛されなければ、自分は価値がないと思う人も同様に、自分で自分の価値を否定してしまっています。

人を好きになることは、誰にでもできます。

しかし、愛されることは、なかなか思うようにはいきません。

当然ながら、愛されないよりは、愛されたほうがいいに決まっています。

できるかぎり人から愛されるよう努力はしたほうがよいでしょう。

しかし、愛されなければ価値がないというわけではありません。

愛される人間になるよう自分を磨く努力をすることに意味があるのであって、愛されることそのものが人生の目的ではないのです。

愛されなければ、自分は価値がないというのは、結局、自分は愛される価値のない人間であると言っているのと同じなのです。

せっかく他人から愛してもらっても、自分で自分の価値を下げているのですから、結局はプラスマイナス＝ゼロということになってしまいます。

もちろん、他人から愛されることは幸せです。

しかし、つねに愛されていないければ不安で仕方がないのであれば、その幸せもつかの間の空虚なものにすぎません。

愛されて幸せになれる人は、愛されたほうがよいが、必ずしも愛される必要はないと考えている人なのです。

例えば、スポーツは、勝ち負けがあるからこそおもしろいものです。

スポーツをするからには、勝つことを目的とするのは当然です。

しかし、スポーツをすること自体の意味は、勝つことだけではなく、心身を鍛えたり、充実感を

えたりすることにあります。

恋愛についても同様に、愛されること自体が最終目的ではなく、できるかぎり愛される人間になるよう自分を磨くこと、相手を理解しようと努力することに意味があるのです。

好かれるか、嫌われるかではなく、自分にとって幸せなことなのかという視点で行動を選択をすれば、人間関係はずいぶん楽になるはずです。

自己評価は、低いよりは高いほうがよいでしょう。

しかし、自分に自信をもたなくてはならないと思い込んでしまうと、自信がもてないことが新たな劣等感となってしまふという、奇妙な悪循環に陥ってしまいます。

自己評価は、高ければよいというものではありません。

高くても低くても、安定しているということが重要なのです。

プライドの高い人は、いったんそれが崩れると深く傷ついてしまう危険ももち合わせています。

自信のもてることが多いということは、それだけ埋め合わせるべき劣等感も多いということです。

本当に幸せな人は、私は自分に自信があるなどとは特に意識しないものです。

高いプライドで自分を必死に支えている人よりも、特別に恵まれた状況になくとも満足できる人のほうがはるかに幸せだと言えるでしょう。

もちろん、他人から愛されるということは、人間にとって非常に大切なことです。

しかし、他人は、自分を愛してくれるために存在しているわけではありません。

どうして愛してくれないのかと他人を責めてしまつては、せっかくの愛が自分を傷つけ、苦しめることになってしまいます。

愛されて当然な人など、この世にひとりもいないのです。

私たちは、配られたカードで勝負するしかありません。

今できることの中で、もっともよいことをすればよいのです。

足りないものを数えて嘆き暮らすのと、与えられたものの中で全力を尽くすのと、どちらが輝きに満ちた人生であるかは明らかです。

出会いは神の御業なれど別れは人の仕業。

見えないけれど、強い糸！があることを忘れないで。

「勉強するぞ〜っ！」思い立ったら、即実行！

誰でも年初には、新年の決意(New Year resolution)をしたのではないのでしょうか？

しかし、今年も半年終わったのかと思う頃にはすっかり忘れているものです。

そこで、新年の決意を四半期ごとに見直しをしてみてもはどうでしょうか？

見直し時期は、4月、7月、10月の3回くらいがいいだろうと思います。

ん？

そう言えば、もう、5月でしたね。

3カ月以内で終了可能あるいは終了のメドのつく目標だったのか再評価する機会にもなります。

期日はそれほど厳密に決めることはないんですよ。

なにしろ、新年の決意は挫折することが多いものなので、だめもとの余裕があったほうがよいだろうと思っています。

まずは、「そういえば、今年の正月にあれを決意したんだっけ」と思い出すだけでもいいんですよ。

新年の決意を、四半期で見直してみると、意外に最初の決意が期限なしの曖昧なものだったことに気がつきます。

曖昧さの多くは次の2点だろうと思います。

(1) 毎日続けようとするものは、結局毎日続かない。

(2) 1年が終わるまでまだ時間があると先延ばしにしてしまう。

そこで、四半期見直しで重要なのは次の点になります。

(1) 毎日1年間続けるのではなく、とりあえず1カ月とか3カ月に区切る。

(2) 次の四半期の区切りまでの実行期日を決めてしまう。

新年の決意を四半期ごとに見直し、完了したら新規の目標を立てていく。

資本主義の本質は納期であると言われていますが、計画や夢、願望も納期を区切ると実行しやすくなるし、実行しやすくなると、決意も3点くらいはこなせるようになってきます。

歳をとるごとに若い頃と比較してパワー不足になりがちなので、ここは根性みせて、決意表明ではないけれど、読破する本を増やしたい。

今日が、ワタシの新学期。

な～んて、ね。

そうだなあ、仕事は、男の中身を作り、遊びは、男の行間を広くするのだから、さてと、ゆとりをもって、その他、何をしようっか？

ぐっとフォーカス！

他人にどう思われているかより、他人を客観的に理解することが大切だと思っています。

他人が自分をどう思っているかということは、誰しも気になるものですよ。

「私を嫌いなんじゃないか」

「誤解しているんじゃないか」

「評価してもらえないんじゃないか」

悩みは尽きない。

そこで、なんとか他人が抱えている自分のイメージを改善したいと思って、行動してしまうこともあります。

だけど、それは一番重要なことを見落としているんですよ。

他人が自分をどう思うかということを最終的に決めるのはその他人であって自分ではないということです。

突き詰めてしまえば、自分のイメージであっても他人の心の中にある限り、どうすることもできません。

他人が自分をどう思っているかと悩み出すと、自分を見失ってしまうし、他人に適合した（たいは好かれたい）イメージで行動することになってしまうから。

ところがそのイメージは、少し考えればわかるのですが、結局は自分が作り出したものに過ぎないので、いつまで経っても他人のもっている自己イメージとは関係ないんですよ。

他人の心のなかの自分を気にするのではなく、他人を客観的に理解していきたい。

ではどうしたらいいのか。

他人について自分が客観的に理解するように努めることだと思います。

たとえば、自分に向けられた発言や行動など、外に現れた表現を元にできるだけ客観的に考えてみた結果、「この人はなにか理由があって私を嫌っているのだろうが、理由はわからない」と納得したら、理由を詮索せず、それはそういうものだとして、嫌われてもあまり気にしないようにする。

どのくらい客観的に特定の他人が観察できたかどうかは、自分を抜きにした状況で、その人がとる行動や発言をどのくらいの的確に予想するかで決まってきます。

逆に、その人の言動で自分の想像を超えるような部分があったら、自分との関係もうまく理解できてないことになると思います。

他人の行動が客観的に観察できるようになれば、自分の行動もそれに合わせていけるようになります。

例えば、「この人は誰と限らず何かと怒りっぽい行動パターンを出すだけなのだ」と理解できたら、怒られてもそれほど気にしなくなるでしょ。

集中すれば、チカラ100倍！です。

毎日が、未知との出会い。

何か失敗が生じたとき原因を探っても無駄なことがあります。

なぜ失敗したのか。

なぜできなかったのか。

何が間違っていたのか。

誰が問題を起こしたのか。

一見合理的に見えるそうした問い掛けが、解決から逃避する口実になりかねない。

最初に取り組むべきことは、どうしたら解決できるかという解決志向の実践です。

理工系の人間はシステムをできるだけ単純なモデルで数学的に考えるクセがついているため、失敗には追求できる原因があると考えやすいのが欠点です。

プログラムや単一の設計・製造プロセスというような整然としたシステムであれば、失敗の原因を探求することには意味があります。

だけど、たいていの人間社会の出来事では多様な悪条件が複雑に噛み合っただけで失敗をもたらしていることが多く、失敗の原因はいくら探求しても明確にならないことが多いことを忘れないでほしいですね。

整然としたシステムなら失敗には探求できる原因があるのですが、複雑なシステムは失敗原因がわからないことが多いから。

原因探求よりも解決のための実践が重要になると思います。

こうした複雑性は社会に限りません。

人間が関わるできごとは常に複雑な要因が関係しています。

一人の人間の行動パターンですらプログラムのように単一の制御によるものではありません。

個人の自己啓発でもそうですよね。

「自分はある種の仕事が苦手な失敗しやすい」と自覚し、欠点を克服しようと努力しても、欠点は本人が思っているほど単純なものではない場合、探求そのものが問題を複雑にしてしまいます。

悩むのが重要なこともあるのですが、目先の問題の解決のほうが重要なときは、悩むのをやめて、打てるべき手にどんどんトライしていくと、自然に問題が解決する場合も多くあると思います。

では、具体的にどのように解決策を探るのが良いのか？

非常に簡単な2つの方法があります。

ひとつめの方法は、以前うまく行ったやりかたをまたやってみる。

もうひとつの方法は、他人・他社がうまく行っているやりかたをまねてみる。

非常にくだらない方法に見えますが実践的な解決策になるんですよ。

以前のやり方をまたやるとか、他人のやりかたをまねするというのは消極的なようですが、とりあえず目先の問題を少しでも解決できれば、複雑なシステムというのはそれなりに元の軌道に戻ることがあります。

例えば、営業成績が落ちたというとき、以前よかったとき、自分は何をしていたら良かったかと思出し、それを意図的にやってみる。

あるいは営業成績のいい人を観察して理解した範囲をまねてみる。

地味な解決策を「下手な鉄砲も数打ちゃ当たる」として実践し、その効果をフィードバックする。

これは効果的だった、あれは効果がなかった、そういう小さな解決策を積み上げていくとどこかの時点で、量から質の転換が発生し問題が解決することがあります。

そのためには、日々、勉強！ですね。

学べるシアワセ、学ぶヨロコビ。

自分自身を美しく磨くことが、なりたい自分をつくる今日一日の大きな一歩になると思います。

自分磨きのキーワードは「自他への思いやり」なんですよ。

ワンランク上の自分を目指す場合、ライフスタイルの文化度（study、music、exercise、book）をあげることも始めてみませんか？

自分磨き、なりたい自分になる努力は、自分のためだけに行うことと思いがちです。

しかし、磨かれた自分は自分自身の中だけで終わるものではありません。

それを核として、どんどん拡がり、ごく自然に周りの方々を大切に思う心が育まれ、互いに助け合う本物の“思いやり”の心と行動が備わって行きます。

品性のある人、自他を幸せにすることのできる本物の人間として洗練され、磨かれて行くのだと思います。

そして、このように努力して身につけた品性こそ、生涯にわたって自分自身を支えていく柱となり、困難にあったときには、考える指針・・・羅針盤となっていくのです。

また、ワンランク上の磨かれた自分・人生のために、文化度というキーワードも大切にしてみてください。

文化度とは、国際社会の中で、国や人を判断する際のバロメーターとなるものです。

自分自身をおもてなしし、文化的な一日を送るためにも、大切な今日のはじまりである朝時間は、自分に対して最高の環境をプレゼント・演出してあげてください。

たとえば、心地のよい音楽、読書、勉強、エクササイズなど、心の栄養になるものを意識的に取り入れてみましょう。

今日の積み重ねが、なりたい自分に近づく一歩です。

好奇心は楽しい教科書ですから、ね。

大海原に臨む高揚感！

未来という言葉には、どこか人をおおらかな気持ちにさせる、不思議なひびきがありますよね。

たとえば、将来という言葉をつかうと、将来のためにやるべきことや、できていないことばかりが気になってしまうけれど、未来という言葉にすれば、「こうなったらいいな」という、願いや希望として考えるぶん、心が重くならなくて、いい感じで肩のチカラが抜けるのだと思います。

言葉ひとつの違いだけど、言葉ひとつで、心の在り方は、ずいぶんと違ったものになるから不思議ですね。

だから、ずっと先じゃなくても、1年後だって、1ヵ月後だって、1週間後だって、明日からさきは、いつだって、私たちにとっての未来です！

未来というひびきのかろやかさで、明日のわたしを思う、そんなふうに、考えたいものです。

なんといっても、未来は希望をもって信じるものだから。

だから、未来予想図は、必ず今よりも良い状態を思い描くようにしましょう。

幸せな想像は、幸せな未来を呼び込んでくれます。

明るい未来予想図を描くことは、将来の自分への大切な投資です。

未来への今日のために、ね。

考える時間。

ふり返る時間。

癒されてゆく時間。

確かめるための時間。

何ひとつ、動いていないように思える今日、それでも、みえない未来について考えてみる。

精一杯、生きてゆけますように。

大切な人を愛し続けられますように。

くじけない心で、歩いてゆけますように。

澄みやかな心で。

願うように、祈るように。

何ひとつ、動いていないように思える今日、それでも、今日は未来へと確かに動いているんですよ。

無駄な時間なんてひとつもない、ってことを私たちは、もっともっとよく知らなくてはいけないんだと思います。

さあ、みなさんの新しい毎日の門出はいつも、どきどき、わくわくでありますように。

真っ白な画用紙に自由に絵を描いていくように、自分の未来を描いていこう。

生きることの愉しさとは、どこにあるのでしょうか？

ニーチェはかつて、「人間は重要なことについては、つねに原因と結果を取り違える」と道破しました。

ご賢察の通り、ある種の問いに答えが出ないのは、しばしば、私たちが原因と結果を取り違えているせいです。

だから、天才は解答不能な難問に立ち向かうときに、とりあえず話を逆にしてみるという技術を駆使しました。

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。

例えば、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、結果笑顔になる。

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、歩いている今、ここを楽しむ人であることが重要です。

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であり、無数の分岐点が存在しています。

人生のほとんどの時間は、道のりなんですよ。

では、生きるの意味は何か？という問いに答えるのが難しいのは、答えが無数にあって收拾がつかないからです。

このことについて内田樹は、以下のように述べていました。

人間は限られた時間、限られた空間のうちに封じ込められ、一度壊れたら二度と旧に復することがなく、一度失ったら二度と出会えないものに囲まれています。

人間をめぐる事象のすべては不可逆的に失われていきます。

しかし、すべては消滅し、私たちは必ず死ぬという事実そのものが実は人間の幸福を基礎づけているのです。

人間は死ぬから幸福なんですね。

それを、ちゃんと認識しておく必要があると思います。

私たちが愛するすべてのものは、壊れ、失われ、消え去ることを宿命づけられています。

私たちがなめらから肌や緑の黒髪や明眸皓齒を愛するのは、それが加齢とともに確実に失われていくからです。

私たちが貨幣を集めたがるのは、できるだけ劇的な仕方でそれを蕩尽するためです。

私たちが情報を求めるのは、それを効果的に手放すためです。

およそ私たちが価値ありとするすべてのものは、それを失いつつあるときに、まさにそれが、失われつつあるがゆえに無上の愉悦をもたらすように構造化されているのです。

だから、私たちが欲望するものは、それを安定的持続的に確保することが不可能なものに限られます。

例えば、私たちは、永遠じゃないことを知るたびに、もっと、優しくなりたいと思うし、なろうと思うことがあったと思います。

どんなに、大好きな人でも、どんなに、大切な人でも、いつか必ず、別れはおとずれるものです。

さよならまでの時間は、永遠じゃない。

それは、あたりまえすぎて、ふだんは、あまり深く考えないことだったりします。

だけど、だからこそ、今日という日は大事。

今という時間は大事。

一緒に積み重ねてゆく明日も大事。

私たちは、いくつものさよならを繰り返しながら、永遠じゃないことを、確かめながら、もっと、ずっと、さらに、やさしい人になりたい、と願い、やさしい人になろう、と心に約束をしています。

いつかの、やさしいさよならのために。

だから、生きることの意味についても同じことが言えるかもしれない。

私たちが美貌や健康を重んじるのは、それがいずれ失われることが確実だからです。

私たちが己の生命をいとおしむのは、それがこの瞬間も一秒一秒失われていることを私たちが熟知しているからです。

私たちの人生はある意味で一種の物語として展開しています。

私はいわば私という物語の読者でもあります。

読者が本を読むように、私は私という物語を読んでいます。

すべての物語がそうであるように、この物語においても、その個々の断片の意味は文脈依存的であって、物語に終止符が打たれるまでは、その断片がほんとうい意味していることは読者には分らないんですね。

というのは、どんな出来事であれ、それがどんな出来事であるかを言うためには、その出来事が終わった時点にまで想像上の針を進めなければならないからです。

私たちは今起きつつある私の人生という物語を、すでに読み終えた私、つまり、ナレーションの語り手としての私を想定し、その私の物語を読み終えた私が今起きつつある出来事にリアリティとしての厚みや深みをそのつど賦与するという、時間の順逆が狂ったかたちで生きています。

私の物語を読み終えた私というのは、言い換えれば、死んだ後の私ということです。

私の今ここにおけるリアリティの厚さと深さと熱を担保しているのは、死んだ後の私という視座なんですよ。

今生きつつある人間関係がどれほど複雑で、どれほどものごとの現れが錯綜していても、起きつ

つある事件がどれほど不可解でも、死んだ後の私を想定しうる私にとって、それは生きる経験の愉悦を増しこそすれ、それを滅殺するものではありません。

むしろ話が複雑になり、混乱が深まるほどに、私という物語を読み終えたときに立っている視座から一望俯瞰される風景の宏大さに対する期待が私たちの中で高まるのです。

仕事も恋愛も結婚も遊びも・・・前を向いて、快活に、いろいろあるけど、バリバリとやっていこうじゃないかと思えないところに、この時代のしんどさがあります。

では、どうしてそこがしんどいのはそもそもなぜなのか？

それは、簡潔に言えば、未来がないから。

言い換えるならば、死んだ後の自分というものを自分自身の現在の意味を知るための想像上の観測点として思い描く習慣を失ってしまったからです。

今の私たちに足りないものがあるとすれば、生きる意欲ではなく、実は死への覚悟なのだと思います。

生きることの意味が身に沁みてこないのは、死ぬことの意味について考える習慣を失ってしまったからなんですよ。

自分の命を粗末にする人、ほとんど死んだような無気力な生活をしている人、何事にも無関心を装う人などなど・・・。

けれども、それは、死んでいるのではなく、自分を殺しているだけ。

自分を殺すのと死ぬこととは、天と地との差があるのだと思います。

自分を殺す人間は、殺した後も無傷で生き延びるつもりでいるのでしょう。

自分の身体が消えたあとまで、自分の運命の支配者にとどまるつもりでいます。

死ぬというのは、そんな人間の全性能が終わった、さらに先の話しなんですよ。

今一度、私たちが、自分の人生に対して、生きることの愉しさを感じるためにも、自分がどういうふうになり、どういふふうになり、どんな場所で、どんな死にざまを示すことができるの

かを、繰り返し、繰り返し、想像することであり、困難な想像ではあるけれど、今、この場での自分の「今」人生を輝かすのは、尽きるところ、その想像力で得られた現実なのだと思います。

であれば、人生の愉しみとは、可能な限り深く味わうことに帰着してきます。

なるようになるし、ならないようにはならないんですね。

さあ、この先どうなるか。

基本的には、各自が自分に善いことだけをする、自分さえ善ければいいという構えを崩さなければ、何があっても大丈夫だと、池田晶子は言っています。

他人や社会を気にしない、惑わされないということです。

おそらく、多くの人々は、人生の価値を生活の安定に求めているのかもしれませんが。

「先が見えない不安」とは、人々の口癖でもあります。

そんなのは今に始まったことではないですよ。

人は、生まれた限り、死ぬものであり、その間にいろんな目に遭う。

それが人生というものです。

そうでしょうか？

であれば、なんで在るんだかわからないこの奇跡的な存在、つまり人生を可能な限り深く味わってみたいという気持ちを持ってればいいと思いませんか？

これをまた裏返すと、そんなに気張らなくてもいいのかなとも言えるわけですが、べつにいいんでしょうねえ、なんでも。

そう、なんでも同じじゃないか・・・まあ、面白いですね、人生があるということは。

命＝時間！

時間を使うことは命を使うこと。

大切な時間を、自分のためだけでなく人のために使えば、もっと潤いのある人生に変わっていくかもしれませんよ。

楽しく取り組めば、効率UP！

迷ったり、不安になったり、いくら考えても、こたえが見つからないときってありますよね。

そんなときは、焦って答えを探しもとめるよりも、何でも良いので願いごとを思い浮かべてみてはいかがでしょうか？

解決策は、考えれば考えるほど複雑になったり、行き詰ってしまいがちだけど・・・。

願いごとにするれば、とてもシンプルになってくるはずですよ。

私たちは、これまでの経験から、願いがすべて叶うわけではないことをよく知っています。

だから願いごとにするると、欲張りにならないんですよ。

つまるところ、自分はどうありたいのか。

どんなふうになれば、ハッピーなのか。

ごくごくシンプルに、ねがいとして考えてみる。

例えば、そう、ねがいごとをみつつ考える。

できるだけシンプルに、そしてハッピーな願い事を、ね。

複雑な問題を抱えているとき、心が混乱してまとまらなくなってしまったときの、おすすめの方法です。

何事も、楽しく願い事を考えていければ、とっても充実時間～ですねえ。

充電完了、月曜の朝。

考えてみてください。

無理でもやってみた。

そうしたらできた。

あなたにもそんな経験はたくさんあるのではないだろうか？

小学生のときの逆上がりでもいい。

どんなことでもいい。

無理でもやったらうまくいった。

こんなことは世界にはいくらでもあります。

さあ～今週も頑張るぞーっ！

アイデアがわくと、わくわく楽しい！

力いっぱい地面をけて、さかだちをすると、見慣れた景色が、ぜんぜん違ったふうに見えるから不思議です。

新しい世界に出会ったみたいなの、そんな感じで。

でもそれは、景色が変わったんじゃなくて、私が変わったから。

私が「さかさま」になったから、新しい景色に気づいただけのことなんですよ。

たまには、天邪鬼になって、さかさまに世の中を眺めてみる。

世界はひとつじゃないと知るために、ね。

日々の中で起こる出来事だって、同じだと思います。

たとえば誰かを、何かを、変えたいと思ったとき、願っても願っても変わらないものがあったとしたら、思いきって、自分が「さかさま」になってみる。

何が正しくて、何が正しくないのか。

人の心には、それぞれの基準があるけれど・・・。

180度自分を変えてみるのも、一つの方法だから。

相手や周りを変えようとするのではなく、自分が変わる。

視点を変えるって、そういうことなのかもしれませんねえ。

そんな風に考えることが出来れば、ぐーんと、前進できるはずですよ。

心地よい鐘の音

それに耳を澄ますように少し心を落ち着かせて心をまっしろにすると、こだわらなくてもいいものが、よくわかります。

しがみつかなかなくてもいいものが、よくわかります。

そして、信じようと思うものが、信じられるようになります。

惑わされしないで、次に進もうと思えてきます。

『迷えば誰だって弱くなるもの』とは、麦わら海賊団航海士ナミの言葉。

大事なことを決める日は、何にも染まらない、つよい意志で、何にでも染まれる、やわらかな心でいたいものですね。

そう、行き詰まりは、展開の一步です！

時には、どこかなつかしい響きに、想いをはせる・・・って、大事なんだなぁと思います。

ユーモアは生活のスパイス

脳は無駄を省く性質があり、すでに知っている事柄や役に立たないと判断したことなどには、エネルギーを使わなくなるそうです。

まさしく、脳の省エネという性質のために、相手や物に対する好奇心・関心度が薄れていくからなのでしょうね。

これは、人間の本能だけど、何事にも原因があるから結果があるわけで、こういう人間の本質を知ること大事なんですよ。

そう、そのために必要なことは、一にも二にも努力が大切だと思います。

ここで努力と書きましたが、何事も努力することなくして良い状態を保ち続けることはできません。

仕事でも、趣味でも、人間関係も、そして、自分自身のことに関しても同じです。

脳の活力源となる θ 波が出るような状態、好奇心を呼び起こすような状況を日々の生活の中に作り上げていく努力を怠らないようにしていきたいですね。

毎日が、わくわく、楽しく生きたいね！

思いっきり深呼吸！

ともすると、私たちは、自分の浮き沈みする感情の犠牲になりがちです。

感情は理性よりもずっと力強いものだからです。

だからこそ、感情を否定したり、分析したりするのではなく、それを味わいきっていきたいですね。

冷静になって考えてみれば分かることなのですが、感情は長い時間持続しません。

怒りで約20分と言われていました。

少しの時間、忍耐を持って、お友達になることが大切だと思います。

そうなれば、やがて自分の感情に脅えなくてよくなります。

同時に、誰かの感情的な態度にも脅えなくてよくなると思います。

感情には、幸せないい感情から、不幸な悪感情までいろいろあります。

人の考えは感情に影響されます。

人の行動も考えを通して感情の影響を受けます。

悪感情が心の中にある時には、悪い考えをしやすく、それが悪感情をさらに膨らませます。

強い悪感情は、理性やよい考えを失わせ、悪い考えに従った行動に駆り立てることがあります。

そのために、人は時として悪感情に流されて、悪いことをしてしまいます。

悪感情に流されないためには、まずは、「今こういう気持ちになるはしかたがない」「こんなことを考えてしまうも今はムリもない」などと、自分の心、つまり、感情と考えを受け入れることだと思います。

それ以上悪い考えを続けなければ、悪感情は自然に鎮まっていけます。

その上で、自分はどうしたいのか？の自分の本来の望み、たとえば、「不幸になりたくない」を思い出すことができれば、幸せになる考え方を心がけることができるのではないのでしょうか。

人は感情に左右されますが、理性やよい考えに望みや意志を加勢させることで、感情をある程度はコントロールすることはできると思います。

自分の感情をコントロール可能なことがわかれば、自分の悪感情を怖れる必要はありません。

また、自分自身が感情に左右されやすく、それをコントロールするのが難しい時があることを知れば、人も同様であることがわかると思います。

そうすれば、人の感情的な態度にも少しは落ちついて、ちょっとはやさしい気持ちで、対応できるようになれるのではないのでしょうか。

感情の犠牲にならないように注意しないと・・・。

朝の空気がカラダに染み渡ります。

ほほで感じる、5月の風。

五月の風は心地良いですねえ。

冷たくもなく、暑くもなく、ほんと今の時期の風は気持ちがいいです。

草木も、風と戯れているのか、ユラユラ揺れているかと思えば、あれ、風を受け流しているのだから、ユラユラ揺れているのかなって、そんなことをちょっと考えてみたりして楽しい季節です。

自然でいれば、風も遊び相手にできてしまいます。

それ以上、何もいらないと、囁いているような感じがしてくるから不思議ですね。

心を揺らす五月の風に、いろんな思いを乗っけてみる。

どこかで手招きしている風の音に、耳を傾けて、気持ちに乗っけてみる。

晴れた空と、薫る花と、五月の風に。

さあ〜と、新緑の季節に、新しいパワーをもらって、大きな希望を持って進もう！

みなさんの行く末には何が見えますか？

自分で明るい未来を描くことが何よりの幸運の秘訣だよ〜！

大空に羽ばたきたいな〜！って、思ってきたでしょ。

「本当に必要な人ならば、もう一度出会える」という言葉はすごく気に入っている言葉のひとつです。

池田晶子が『人生のほんとう』の中で書いていましたが、「もう会えない」とはどういうことかと考えてみると、裏から言えば、会えたこと自体が、そもそも奇跡的なことだったと気がつくことになるとのこと。

つまり、なぜ存在するのかわからない宇宙に、なぜかわれわれは存在していて、なぜだかわからないけれども、その人と出会ってしまったわけです。

これはすごく不思議で、これ自体が奇跡的なことだったと気がつくのと、悲しんでばかりでもいられなくなって、驚きとともに、感謝にも似た感情も起こってきます。

また、会えたこと自体が奇跡ならば、なぜまた会えないことがあるのか、という考え方もできますね。

一期一会は存在の構造なんですよ。

誰しも一度や二度、「誰にも必要とされていないんじゃないか」とネガティブに考える事があったと思います。

そんな時、身近な救いは、友人や恋人や家族でしょう。

もうひとつの救いは「自分のできることはやり遂げたか」という点ではないかと思います。

簡単には「誰かに必要とされる努力をしたか」でも、実際に実行するのは本当に難しいことです。

晴れた空は、ひろびろと澄みわたっていて、晴れた空は、やさしい色をしてるから。

晴れた日に、空を見あげると心はやさしくやわらかく、おおらかな気持ちになれますよね。

ささいなことも、深刻なことも人はみな、さまざまな思いを抱えて生きているけれど・・・。

心に愛を持っていれば、どうにもならないことなんて、ひとつもないって信じています。

そう、気持ちの持ち方ひとつで、どうにかなることばかり、だってことに気づくから、ね。

だから、愛を抱えて、暮らしてゆこう！

小さなひとつに、とらわれないで。

何にもしがみつかないで。

自分自身のありったけを信じながら。

愛のかたちは、さまざまですが・・・。

仕事や夢のある人は、そこに注ぐ愛。

恋をしている人は、その人への愛。

夫や子どものいる人は、家族への愛。

すべてに愛をもって接していれば、毎日はきっと、あたたかで、幸せなものになる、とそんなふうに信じています。

愛あふれる、素敵な毎日でありますように。

気持ちが通じますように。

ニコニコ笑顔は潤滑油

まあ、自分で自分を楽しませることができる。

大人になるということは、それがちゃんとできる、ということだと思います。

自分が楽しめる何かを持っている人は、例外なく、みんな輝いてるから。

誰かがいなければ楽しめない。

ではなくて、ひとりでいても楽しめるから、誰かと一緒にいても楽しい。

そういった時間を過ごせたらいいですね。

誰でもない、自分で自分をちゃんともてなせるようになれば、感情に振り回されることもなくなるんじゃないかなあ。

笑っているとき、人間は最も強いて、中村天風さんも言ってましたねえ。

見上げる空と支える大地・・・

晴れた空は、ひろびろと澄みわたっていて、晴れた空は、やさしい色をしています。

晴れた日に、空を見あげると心はやさしくやわらかく、おおらかな気持ちになるでしょ。

ささいなことも、深刻なことも人はみな、さまざまな思いを抱えて生きているけれど、心に愛を持っていれば、どうにもならないことなんて、ひとつもなくて、どうにかなることばかり、だ
ってことに気づくはずです。

愛を抱えて 暮らしてゆきましょう！

小さなひとつに、とらわれないで。

何にもしがみつからないで。

自分自身のありったけを信じながら、ね。

愛のかたちは、さまざまですが、恋をしている人は、その人への愛、夫や子どものいる人は、家
族への愛、仕事や夢のある人は、そこに注ぐ愛を。

すべてに愛をもって接していれば、毎日はきっと、あたたかで、幸せなものになる、とそんなふ
うに信じています。

どうぞ、皆さまの人生が、愛あふれる、人生でありますように！

両方あるから、世界が成り立っているんですね。

コトバ以上にもっと深くて、もっと大きな「ありがとう」。

実は、私のことは、私がいちばん知っているのかもしれない。

だったら、今日の私をほめてあげたいですね。

がんばった自分を、いちばん知っているのは自分。

がんばれなかった自分を、よく知っているのも自分。

だから、今日がどんな日でも、一日の終わりに、今日の自分をほめてあげよう。

結果だけが、すべてじゃないし、正しい答えを探すだけが、すべてじゃないから。

今日という日を無事に過ごせたことに感謝して、くりかえす毎日、ちゃんと前を向いて歩いてるそんな私の、ささやかな一歩を、ほめてあげてください。

「今日の私におつかれさま」

「がんばったよね がんばってるよね」

あしたはもっと、素敵な一日になりますように。

さて、どうやって伝えよう？

せっかくの休日、カラダを動かしてみよう！

身体を動かすことが気分転換につながります。

イライラやストレスの発散にもなるでしょう。

なんとなく気分がすぐれないぐらいなら、意図的にでも背伸びやストレッチ（ング）や肩の上げ下げをするだけでも、少しは気分がよくなります。

主に、習慣的ですが、歩いたり、走ったり、泳いだり、体操をしたり、踊ったり、筋トレ（筋力トレーニング）をしたりするのは、いい気分転換になります。

計画的に、人とスポーツを楽しめば、イヤなことも忘れられるでしょう。

身体を動かすことで体調がよくなると、気分よく過ごしやすいものですね。

でも、悩みや問題があって気分が悪い時には、へたに考えずに、身体を動かしたほうがいいようです。

そう、ここに決めたなら迷わないことですね。

迷っているなら、まだ、決めない方がましです。

・・・どちらを選べばいい？

迷えば人間弱くなるものです。

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。

今、選べないもの。

まだ、選んではいけないもの。

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ですよ。

終わる頃にはおなかもぐうぐう。

直感に、素直に耳を傾ける・・・。

誰にでも先入観や、偏見があります。

人生の醍醐味とは、自分が知らない間に持ってしまった先入観や、偏見から自分を解放していくことにあります。

自分なりの考え方、解釈、それはとても価値のあるものです。

次は、それをはずす能力を持つ番です。

人はそれぞれの価値観や考え方によって物事を見ており、そのために同じ事でも人によって受け取り方や感じ方がけっこう違うのだと思います。

物事や人を悪く考えやすい先入観や未熟な思い込み、偏ったこだわりやとらわれなどがある人は、不幸になる考え方をしやすく、イヤな気もちで過ごす時間が長くなり、悩むことも多くなるのではないのでしょうか？

自分のイヤな気もちに気づいた時に、

「身勝手な考えをしていないか？」

「何かにとらわれていないか？」

「求め過ぎではないか？」

「不幸になる考え方をしていないか？」

などと自問できるようになればいいですね。

さらに、思い込みにとらわれず考え直すことができるようになれば、なおいいけど、なかなか、どうして難しい・・・。

自分なりの考え方や価値観を身につけることは、自分の幸せを確立していくことであり、大事なことだと思います。

ただし、それが間違っていたり偏っていたりして、自分を不幸にするものだとしたら、取り除い

たほうがいい。

そのためには、自分の不幸になる考え方に気づき、少しでも幸せになる考え方を心がけることだと思います。

先入観や偏見から自分を解放するためには、私心にとらわれない心が大切なのではないかと思います。

また、

「こうでなければならない」

「こうしなくては」

「こうあるべきだ」

のような固定観念に縛られない柔軟な信念をもつことができたらいいですね。

ピカッとひらめき！

一人では出来ないことも、みんなでやれば出来るはず！

あなたが、今日こうして生きているということは、あなたがたった一人で生きているということではありません。

あなたは気がついていないかもしれないけど、関わりの中であなたは生きているんです。

それは思い通りのものではないかもしれませんが、視点を変えてみれば、そこに関わりを見ることができると思います。

人は一人では生きていけません。

人は、人と人との関わりの中から生まれ、まわりの人と関わりながら生活し、いろんな人と関わって生きていきます。

多くの人のおかげで、無事に、便利に、快適に、・・・生活できています。

私たちのまわりにあるすべての物、私たちが利用できる施設やサービス、私たちが知ることができる情報や知識やノウハウ、・・・。

私たちの社会は、協力、分業、助け合いなどの人との関わりによって、良好に運営されています。

このようなことを、ふだん考えることはないという人がほとんどだと思いますが、時には考えてみるといいのかもしれないですね。

誰かに心から感謝できれば、幸せを感じることもできるでしょうし、感謝の気持ちが言動に結びつけば、なおいいのではないかと思います。

人の関わりのおお切さを知り、まわりの人を大切することができたらいいと思います。

また、人との出合いやつきあいを今よりも大切にできるようになればいいのだとも思います。

自分のまわりの物事を「人との関わり」という視点で考え直してみると、何か新しいことに気づけることもあるのではないのでしょうか？

チームワークが生み出すパワーは、計り知れないから。

高いところから街を一望！

自分の感じることに信頼をおけるかどうかポイントです。

たとえ、ほかの人とは違う感じ方をしたとしてもいいんです。

演歌を感じるものがあれば、それはあなたの感じていることで大切にしていきたいと思います。

ゴッホを見ても何も感じなければそれでいいですよ。

あなたは、あなたの感じていることに信頼をおくことが大切だと思います。

少しの勇気を持って、あなたが、美味しいと思ったものは美味しいのだから、誰にも説明する必要はないし、誰の承諾もいりません。

幸せは感じるものという考えがあります。

どんなに幸せそうに見えても、本人が幸せを感じていなければ、その人は幸せではありません。

自分の幸せの基準は自分の心の中の幸福感であり、自分が幸せを感じられるものが自分の幸せです。

幸せになるためには、自分の幸せを信じることが大切です。

信じるということは疑わないということでもあります。

「これが本当に自分の幸せなのだろうか？」などと考えないことです。

少なくとも自分の幸せの一つであることは間違いないのです。

幸せな感じがした時には、「幸せだなあ」と素直に思えたほうがいいでしょう。

人の目を気にすることはありません。

この幸せでは「人にバカにされるのではないか」「恥ずかしい」などと考えないことです。

人がどう思ってもいいじゃないですか？

これが自分の幸せの一つだって思えた方が嬉しいし。

それを人に説明しなくていいと思うんですよね。

人は人でいい、自分は自分でいい。

違っていいんです！

こんなふうに思えたらいいんじゃないかな。

自分の心が幸せを感じる自分の幸せを大切にできるような幸せになる方法を身につけることができたらいいし、自分の人生の中に、自分の幸せを一つ一つ増やしていけたらいいですよね。

悩みなんで、ちっぽけなものに見えてきませんか？

畳の部屋で、正座して。

人は時々失敗したり、間違いを犯します。

それをブレイクダウンと言います。

日頃は自分が何を考えたり、思ったりしているかには注意が向かないものです。

道具や家電と同じです。

でも、失敗したり、間違っていることに気がつくと、ブレイクダウンが起こって、自分に目が向くようになります。

そうしてみると、失恋したり、風邪をひいたり、仕事で失敗したり、失言があったり、それらがブレイクダウンだとすれば、無駄なことはないものだと思います。

もしブレイクダウンがなかったら、自分に注意を向けることもきつくないのだと思います。

ブレイクダウンとは、故障することと言い換えられます。

また、故障したりして動かなくなった状態のことでもあります。

また、ブレイクダウンは、人の心理的・精神的な同様の現象・状態にも使われるようです。

ふだん使っている物が故障して動かなくなると、その物に注意が向かい、なんらかの対処をします。

時には、その物が無い不便さや、逆にあることのありがたさに気づくこともあるのではないのでしょうか。

人は、失敗をしたり、病気をしたり、災難に遭ったり、様々な不幸な経験をします。

一時的に落ち込んだりして、ふだんのように活動できなくなることもあるでしょう。

でも、そこで自分の心に目を向ければ、何か気づけることがあるかもしれません。

自分の身勝手な考えや悲観的な考えや先入観や偏見などの不幸になる考え方のクセに気づけるか

もしれません。

その上で、幸せになる考え方を心がけることができるようになるといいのではないかと考えられます。

また、ブレイクダウンは、ものごとを掘り下げて考えていくこと、という意味でも使われるようです。

そういう意味では、不幸な出来事も大切なことに気づくいいきっかけと考えることもできそうです。

どんな不幸も時間をかければ、幸せに変えることはできると思います。

人生に無駄なことはない。

特に、自分を育てるという人生目標をもつ人にとっては、すべてのことは自分を育てる材料、と考えられるのでしょうか。

ココロを研ぎ澄ませ、集中モード！全開で。

走って、歩いて、跳んで、倒れて・・・？

思うことには力があります。

それが、正しい、間違っているにかかわらず、あなたが自分に対して思うこと、世界に対して思うことが実現しています。

だからこそ、自分が何を本当に思っているのか、その声を聞く責任があります。

たとえ何を思っていたとしても、それを評価せずに、自分の思っていることを最初から終わりまで聞く責任があります。

それを続けているうちに、自分の思っていることと距離が持てるようになります。

思っていること即行動ではなく、そこに間が持てるようになると、思っていることがコントロールできるようになると思います。

思えば夢は叶うというような成功法則が書かれた本がけっこうあります。

ジェームズ・アレンは、「良い思いが良い実を結ぶ」と書いています。

良い望みや考えが良い行動に結びつき、それがやがて良い結果につながるということだと思えます。

また、積極的な考えや楽観的な考えは良い結果に結びつきやすく、消極的な考えや悲観的な考えは落ち込みやすく何も生まないのではないのでしょうか。

自分が何を思って生活しているか、自覚していない人も多いと思います。

自分が考えていることに気づくことができるようになれば、考え方を変える努力もできるのではないかと考えています。

特に、悪感情を生むような不幸になる考え方に気づき、幸せになる考え方を心がけることができるようになれるといいですね。

そのためには、自省する時間をもつことをおすすめしたいと思います。

一時の考えは、思いつきにすぎないのです。

それが自分の、唯一の、本心の考えとは限りません。

ましてや、悪感情を生むような考えは、本来自分が望むものではないでしょう。

人間には、一度思いついた考えを考え直すという素晴らしい能力があります。

「違う考え方もできるのではないか？」

「他にいい考えはないだろうか？」

「なりたい自分なら？」

「今できる幸せになる考え方は？」

などと、他の考えを探すこともできるのです。

そして、いくつかの考えの中から好ましい考えを選択することもできるのです。

少なくとも、

「こんなことを考えるのはやめよう」

「この事を（これ以上）考えるのはよそう」

などと、思いつきの考えをストップすることも可能なのです。

自分の心（感情・望み・思考）をうまくコントロールできるようになれば、それだけ幸せに暮らせるようになるのではないのでしょうか。

どんな方法でも、前に進めば道はひらけていくのだと思いませんか？

初めてのコトにチャレンジ！

自分の感受性で、自由に選択のできない人は、自分の価値を認めていないそうです。

どこか、受け身で、被害者的です。

感受性は、努力や我慢を減らさなければ強くなりません。

楽しさの中で、豊かな感受性は育っていきます。

幸せになるためには、自分の感じることに信頼をおき、自分の心が感じる幸せを基準に自分の幸せを決め、自分に合った幸せを選択していくことが大事なんでしょうね。

ラ・ロシュフーコーがこう言っていました。

『人はおのれの好むものを得てこそ幸福であるが、他の人々が好ましいと思うものを得たとて幸福ではない』

他人の思惑を意識して選択したものでは、心から幸せにはなれないのではないのでしょうか。

また、受け身で待っていてもなかなか幸せにはなれないでしょうねえ。

状況や他人のせいにするのをやめ、自ら主体的に生きることが大切だと思います。

他人を意識しすぎる人は、被害者的になり、人間関係で苦しむことが多いですよ。

人間関係で悩まないように、人に左右されない自分になることができれば、と思います。

幸せになるためには、幸せを感じられる心が大切です。

この感受性は、心がけしだいで磨いていくことができるものだと思います。

そのためには、努力や我慢でムリをしないで、素直に幸せを感じることも大事なのではないかと思います。

素直な心は、価値を知る心であり、自分の幸せを知る心です。

茨木のり子の詩に「自分の感受性くらい 自分で守れ ばかものよ」とありました。

自分が感じられる幸せを選択し、正直に、素直に生きることができたらいいのではないかと思います。

そして、自分の選択を信じ、自分の生き方はこれでいいと思えるように生きることが大事だと思います。

ドキドキしながら扉を開けて、新しいワタシ、デビュー。

新聞を読んで、ネットを使って・・・。

評価や判断を一旦止めてみることも大切なことだと思います。

「自分と他人」

「どちらが優れている／劣っている」

「どちらが正しい／間違っている」

「上／下」

「勝ち／負け」

「幸運／不運」

などなど、しょっちゅう頭の中でこれを繰り返していると、必然的に人との間に溝ができてしまいます。

自分に対しても、「良い／悪い」「できる／できない」「ある／ない」という自己評価を繰り返していると、自分という統一性がなくなり、分離、分断され、自分がバラバラになってしまいます。

少しの時間、一切の評価や判断は止めて、目の前の人と利害を超えて、関わってみることをオススメします。

綺麗だとか、美しい、といった形容詞をはずして、街を眺めてみる。

自分の中にほっとする感じが戻ってくるのを待つ感じで。

人と関わる際に、何らかのものさしで人を測り、自分と比べるような考え方しかできない人は、人といい関係を築くのは難しいのだと感じます。

相手が下だと思えばどこか見下した態度になるでしょうし、自分が下だと思えば卑屈な態度になりやすい。

さらには、妬みや恨みのような感情に支配されてしまうかもしれません。

そうなんですよねぇ、比較は不幸になる考え方につながってるから。

人のいい所を自分と比較したり、自分の欠点を人と比較したりしがちです。

それに、自分より上の部分がある人と出会うたびに、不幸に気もちになってしまいます。

世の中には、上には上がいるのです。

また、自己評価が厳しい人も幸せになりにくいんですよ。

また、完璧主義の人は自分に一つでも欠点や苦手や失敗などがあると、悩んだり落ち込んだりしてしまいます。

「一事が万事」ではないのです。

たとえ、自分の問題点が気になったとしても、「自分にはxxもあるけど、〇〇もある」「今はxxだけど、いつかは〇〇」のような考え方ができるといいと思います。

一つの価値観だけにとらわれて、それがダメならすべてダメ、それがなければ不幸、というような考え方はしないほうが、自分のためにいいと思います。

人の価値や幸せは一つのことだけで決まるわけではありません。

たとえば、人とふつうにつきあう場合、頭の良し悪しとか、容姿の良し悪しとか、金持ちがどうかは、それほど問題ではないでしょう。

問題があるとしたら、やさしさがあるかないかかもしれませんが、世の中には人にやさしくすることが苦手な人もいます。

そういう人とでもいつきあいをすることは可能だと思います。

評価や判断をしなくても、どちらでもいいこと、どうでもいいこと（特に人のことは）、そのままでもいいことがけっこうあると思います。

そのことを自分が気にしなければ、特に問題がないことが多いのではないのでしょうか。

たとえ、その評価や判断が正しいとしても、正しさよりも自分の心が大切なのだと思います。

自分がイヤな感じがするような比較や評価や判断のような考えは、早めに気づいてストップし、いい感じがするようなことに、もっと気づけるようになればいいですねえ。

そのためにも、社会の動きをきちんと知ろう。

寄せては返す波の音。

今を選び、今を生きるって簡単なことのように、難しくもあります。

明日のため、未来のため、子孫繁栄のため、それも確かにあるでしょうが、やっぱり、今を生きたい。

たとえ、今が最悪のときだと思えても、自分の方から今を選びたい。

本当に、本当に、今を選んでしまえば、きっと私は今を生きられるようになると思うんですよね。

幸せになるためには、今を大切にできるようになることが肝心です。

幸せを感じられるのは、今だけですから。

将来の幸せのために努力することはいいことだと思います。

でも、将来のために今をまったく楽しめない、少しも幸せを感じられないようでは、自分のためによくないと思います。

今を楽しむことを生活の中に加えることができたらいいですよね。

そして、楽しむ時には楽しむような、気楽な感じで。

大事なことをやる時には一所懸命に、できれば少しでも楽しめるように工夫する。

休む時には休む。

このようにできたらいいのではないかと思います。

また、誰の人生・生活の中にも、幸せもあれば、不幸もあるのだと思います。

今を大切に生きるためには、できるだけ幸せを選ぶ・不幸を選ばないことが大事です。

聞いたことがありますよね、「不幸を数えて暮らすより、幸せを数えて暮らそう。」って。

将来の幸せのためだけに今を生きるのではなく、今の幸せのために今を生きることが大切なのではないかと思っています。

幸せは、いつでもどこにいても、今、ここにあるのですから。

そんなことを思いながら波の音を聴いていると、悩みなんてちっぽけに思えてくる、魔法の音ですね。

走って走って、疲れてゴロン・・・。

人生はテーマパークだと思いませんか？

イヤなことがあれば、例えば、これはお化け屋敷だと思ってみる。

とにかく、テーマパークに遊びに来た以上、一つひとつのアトラクションを存分に楽しんで、もとをとって帰ろうってな感じで。

そんなふうに考えていると、何が起きても面白がれるんですよね、たぶん。

どんな化け物が出てきても大丈夫と自分を励ますこともできます。

だって、お化け屋敷には必ず出口はあるんですから。

そうでしょ。

心が落ちつかないとき、大丈夫、大丈夫と心を支える言葉を言うのは、役に立つ自分の励まし方だと思います。

「朝が来ない夜はない」のです。

イヤなこともやがて終わりが来るのでから、一時の事と考えることで我慢できることもあるのではないかと思います。

人生はテーマパークに似た考えに、人生はゲームというのがあります。

そんなふうに考えれば、楽しむことが目的になり、いろんなことがあるから面白いとも考えられるのだと思います。

そんなふうに考えてみると、山あり谷あり、波乱万丈の人生のほうが、ますます面白がれる人もいるのではないのでしょうか？

他にも人生を何かに例えた言葉はたくさんあります。

たとえば、

「人生は旅」

「人生は劇（場）」

「人生はドラマ」

「人生は物語」

「人生は書物」

「人生は祭り」

「人生はすごろく遊び」

「人生はテスト」

「人生は博打」

「人生は学校」

「人生は織物」

「人生は自転車」

・・・。

そんなふうに考えてみることで、自分の生きるヒントが見つければいいのではないかと思います。

あなたなら、自分の人生を何に例えてみたいと思いますか？

そんなことを考えながら寝転んで見る青空は、いつもよりもキレイかも。

たまにはゆったり、バスタイムを満喫。

いろんな出来事で落ち込んでしまうこともあると思います。

その中で、絶望のあまり何もかもやめて隠遁したくなることもあったのではないのでしょうか？

こういうときに効果があるのは、これまでの経験から自然と笑いの二つが上げられると思います。

誰でも気もちが落ち込むことはあります。

でも、あまりひどく落ち込まずに、立ち直ることができるようになればと思います。

自然とふれあうことは、落ち込み脱出法の一つの方法だと感じます。

自然がある場所に散歩し、鼻歌交じりでハッピーな気分で、ウォーキングができたらいいのではないのでしょうか。

また、笑いの効用はいろいろあり、落ち込み脱出法としても有効だと思います。

落ち込むのにはそれなりの原因があるのですが、何か問題があっても、それにもかかわらず笑えるといいですね。

自分に何か問題があっても、自分で自分を笑うことができれば、心の余裕がもてるのではないかと思います。

自然と笑いに共通するのは、癒しと気分転換だと思います。

他にもいろんな落ち込み脱出法があると思うので、自分なりの方法をみつけられればと思います。

必要なことは、まず、自分を笑わせること。

こういう時こそ、人を褒めること。

親切にすること。

それこそが自分への励ましにもなってきます。

人を褒めること、親切にすること、人を幸せにすることなど、意識を人に向け、相手の幸せを考えることは、落ち込み脱出法にもなるんですね。

相手を喜ばせ・幸せにできれば、それは自分に返ってきて、自分を励ますことにもなるのではないかと思います。

また、自分で自分をほめることも、自分を励ます方法の一つでしょうね。

自分で自分を励ます言葉もあるでしょう。

自分なりの落ち込み脱出法、自分を励ます方法をいくつかもてたらいいいのではないのでしょうか。

疲れた体をとことん癒すために、バカ笑いも必要です！

朝日が昇り、街が目覚める・・・。

自分を大切にすることが大切です。

私たちにとって、物事がすべてうまくいくことが幸せなのではありません。

結果がどうであっても自分に誇りを持つこと、いつでも自分を肯定できることが幸せなんだと思いませんか？

それが丸ごと自分を愛するということです。

まわりに流されないで、本当に自分を大切にすることができればいいですね。

その勇気から生み出される言動が、真のあなたらしさに繋がっていくのだと思います。

あなたらしく自分を愛し、あなたらしく夢を追いかけて、一度きりの人生を謳歌し、楽しまないと、ね。

人生で物事がすべてうまくいくなんてことはありません。

だから不幸だなんてもなれば、それでも幸せな人はたくさんいます。

どのようなことがあっても、いつでも自分を肯定できる人は、一時的に不幸な気持ちになることがあっても、悩みや問題を抱えていても、基本的に幸せに暮らすことができるのだと思います。

よく言われていることかもしれませんが、自分を愛するという事は、自分を大切にすることです。

自分を大切にすることの中には、自分を好きになる、自分を助ける、自分を強くする、まわりの人を大切にすること、やりたいことをやる、なりたい自分になる、自分を幸せにするというようなことが含まれていると思います。

でも、自分を大切にすることを実践するためには、勇気・・・ん～覚悟が必要なのかもかもしれません。

結果や人の目よりも自分の心を大切にすることが勇気みたいな感じでしょうか。

多少結果が悪くなくてもかまわない。

人がどう思ってもかまわない。

自分は自分、自分らしく生きればいい、と思える勇気・・・そして、覚悟です。

自分らしい幸せを感じ、自分の夢をもって、幸せにしたい人を愛し、自分が幸せになれることを考え、実践できるようになればいいですね。

さあ、今日も自分に元気にってきます！の掛け声かけて、一日をはじめませんか？

「ありがとう！」

ほんと言葉は人生を左右することがありますよね。

人生というものは、言葉で哲学化され、科学化されています。

すなわち言葉は人生を左右する力があるということなんです。

いやしくも人を傷つける言葉、勇気を挫くような言葉、あるいは人を失望させるような言葉、憎しみ、悲しみ、妬みの言葉を遠慮なくいってる人間は、悪魔の加勢をおこなっていることと同じなのかもしれません。

だから、人々の心に勇気を与える言葉、喜びを与える言葉など、何とも言えず、人生を朗らかに感じるような言葉を、お互いに話し合うようにしていきたいものです。

人間は言葉を使って考えることができます。

考えによって言動を変えることができ、その結果して自分の人生を形成されます。

使う言葉によって、頭の中の言葉による思考も含めて、人生が変わってくるのではないのでしょうか。

もちろん、人に対する言葉には気をつけたほうがいいのは、当たり前です。

人を傷つけたり悲しませたりするような悪い言葉は使わないほうがいい。

また、人の悪口も言わないほうがいいし、人をバカにしないほうがいい。

反対に、人が喜ぶような言葉を言えるようになればいいですね。

たとえば、ありがとうと言う、人をほめるなど人が言ってほしい言葉、人を励ます言葉、勇気を与える言葉、人を動かす言葉・・・。

また、自分に対しても悪い言葉を使わないように、いい言葉を使うように心がけることができれば、自ずと品性も向上していくのだと思います。

まずは、自分が善いと思う言動を心がけていければいいんじゃないかって思います。

たとえば、自分が大切にしたい心がけや方針や夢や目標などを言葉、つらい時には自分の心を支える言葉、心、気分や考えなどを切り替える言葉・・・。

自分が使う言葉をより善いものにしていくことが、自分の人生をより善いものにしていくことにつながるのではないかと思います。

言って嬉しい、言われて嬉しい魔法の言葉♪を、どんどん使っていきたいね。

広い空を自由に飛びまわる

仕方・やり方を洗練することは、上質な時間を得るために大切なことのひとつだと思っています。

工夫力とは、人間行動のすべてを仕方・やり方と考え、その仕方・やり方を洗練し、よい考えや仕方をアウトプットする発想法です。

しかし、そのように考え、工夫力を高め、十分に発揮している人は意外と少ないことに気が付きます。

多くの人が、過去の経験と惰性、他からの指示、思いつき、なりゆき、流れなどに従って、手足だけをバタバタさせていることが多いんじゃないかと思います。

そこには立ち止まって、やり方・仕方について考えることはないんですね。

すべての行動には、やはり、やり方があると思います。

よりよいやり方を考え・改善していくことが、工夫をするということなのでしょう。

どのようなものがよりよいかの基準は、人それぞれの価値観によります。

たとえば・・・

効率重視

損得重視

快樂重視

結果重視

過程重視

仕事重視

家庭重視

人間関係重視

夢重視

愛重視

地位・名誉重視

物重視

心重視

幸せ重視

などなど、どういうやり方をすれば、自分が望む価値を高めることができるか？

それを考え・実践することが工夫なのだと思います。

生活の中のほとんどの行動は、習慣に従っているのですが、習慣としてただ繰り返し行っても、進歩はないんですよ。

ただし、その習慣の中に、どんな些細なことでも工夫するって気持ちが入っている場合には、進歩できるのだと思います。

いろんな工夫の仕方が千差万別あります。

たとえば、やる気を出す工夫、目標達成への過程を愉しむ工夫、生活を楽しむ工夫、上機嫌の工夫。

また、工夫するためには、自省する時間をもつことが大事ではないかと思います。

工夫する習慣がある人とない人では、時が経つにつれて大きな差が生まれるのだと思います。

さあ〜て、今一度、鳥の目線で自分の世界を見たてみて。

工夫できることが、まだまだたくさんあるってことが発見できるはずですから。

時には、アタマの柔軟体操。

心入法と形入法という考え方があります。

私たちが何か新しい行動に入るとき、大別するとその入り方には二つあるそうです。

その一つは、心より入りて形に入るといった心入法です。

心ができてから、行動に移るべしという伝統的な考え方のことですね。

もう一つは、形より入りて心に入るといった形入法です。

心ができていなくても、まずは実践から入る方法で、より積極的な考え方です。

形から入り、巧が媒介役となり、形と心が螺旋状に限りなく発展してゆくのです。

その巧こそが工夫する力なのでしょうね。

心入法には、理論や精神論だけでなく、いろんな方法があると思います。

たとえば、うまくいくことを想像するイメージトレーニングも、そのひとつと考えられます。

たとえば、楽しもうと考えやることがいい結果につながることもあると思います。

また、いい心の姿勢をキープすることが、いい努力につながり、いい結果につながるのだと思います。

ただし、実践が伴わなければ、できるようにはならないし、本当の自信をもつこともできないから注意していかないと・・・。

実践の中で、小さな工夫を積み重ねて結果を出しながら、少しずつ進歩していくことが、自信を育てていくのだと考えられます。

形入法には、服装や装備から入る、マネから入る、組織や役割から入るなどの方法もあるでしょうが、行動・練習・実践などの繰り返しの基本ではないかと思います。

自分の目標に近づくためにも、現実を変える形入法と心を変える心入法があると考えられます。

その対象を求めて努力して現実を変えていくアプローチと、達成感を感じて暮らせるように心を変えていくアプローチです。

両方の努力をしたほうがいい、と私は思います。

形入法と心入法の両方を工夫しながら、螺旋状に発展していけたらいいですね。

幸せへの道も螺旋状だと、そんなふうに思っています。

そこで、アハッと発想転換～！でも、してみませんか？

好奇心は、旅立ちのパスポート。

あんなことできるのは、私とは違う特別な人？

あんなところへ行けるのは、私とは違う別世界の人？

そんな風に思っていないですか？

憧れの世界を、雲の上の高嶺の花と位置づけて、一度も挑戦せずにいるのはもったいないですよ。

勝手に敷居を高くするのは、やめなければ。

私たちが別世界と位置づけている場所も、地球上のどこかです。

私たちが特別な人と定義づけている人も、生身の人間です。

私たちだって、努力次第で、その別世界へ行くことも、特別な人になることもできるんですよ！

なぜならば、人の足を止めるのは絶望ではなく諦めであり、人の足を進めるのは希望ではなく意思なのだから。

この言葉は、キース・バイオレット(敵のトップであるキース・シリーズの紅一点)の言葉ですが、いつでも好奇心という名の意思を携えて、いきたいものです。

わくわく、何が起こるかな？って考えただけでワクワクしてきませんか？

すがすがしい空気、きらきら太陽。

それを見ながら、ふっと、考えてみると・・・。

好きな人のことを考えるだけで、なぜだか笑顔がこぼれてきますよね。

好きな人の笑顔を思い出すだけで、心の中がなんだかあったかくなってきます。

好きな人のためなら、何だってできる気がするから不思議です。

好きな人に好かれたいから、自分をもっと磨きたいって思う気持ちが自然なんですよね。

なるほどねえ～好きな人効果って、絶大であり、偉大です。

好きな人を想う気持ちは、何よりも自分を強くしてくれますから。

新品の朝は早起きのご褒美。

普段、あんまり考えてみないことを考えてみたりして、新鮮な毎日であればいいですね。

しっかり目覚めて、ばっちり集中！

同じことをするのに、スタートラインによってかなりの差が出てきます。

0から10を目指す人、5から10にする人、8を10に進める人。

人それぞれだけど、始めの場所がどこだろうと、たどり着くべき場所は、同じなんですよ。

それならば、目指す場所は、もっと高みでもいいのかもしれないですよ。

『次に会う時は、海賊の高みだ』とは、白ひげ海賊団2番隊隊長エースの言葉。

高みへ、そして今を大切にとってことですかね。

そんな風に生きていければ、努力の大きさに比例して、成功したときの感動も大きくなるはずだから。

ただ、歩いていだけじゃない。

努力は、応えてくれる。

道のりが遠い分、途中で得ていくものも多くなっていくものです。

失うものを恐れてはいけません！

自分のための、朝スタディを、今から初めてみませんか？

遠くにいても、心は通う。

自分の意見を他人に押し付けてはいませんか？

私にとっては、素晴らしい意見でも、誰かにとっては、あまり意味のない意見かもしれません。

結構、そんな事って、多いんじゃないかなって気がします。

自分の意見を大切にすることは大事なことなのですが、それを他人にまで無理強いするのは良くないと思います。

意見とは、誰かに強制されて持つものではありません。

私の意見も、あなたの意見も、あの人の意見も、みんなそれぞれ尊重されるべきものです。

大した意見を言っているようには聞こえなくても、実はその意見の裏には、色々と秘められた思いがあるのかもしれません。

そんな目に見えないことを、察して、受け止めてあげれるようになりたいものです。

その人のことを、正してやろう、と思うのではなくて、その人のことを、もっと知りたい、と思って、意見を出し合い、コミュニケーションを活性化すると、正してやろうなんて思っていた時と違って、意外なその人の本質や考えに触れることができ、お互いの理解をより深めることができます。

例えば、恋愛より大事なことはたくさんある、でも誰かがもし自分を本当に必要としていたら飛んでいく、と言える颯爽とした風情を持つことの美学。

インターネットでのコミュニケーションでも可能かもしれませんよね。

十人十色・・・

誰でも知っているだろう四文字熟語。

もちろん意味は、考え・好み・性質などが人によってそれぞれ違うんだってことを言っています。

自分の思い通りに相手が動かないからといって、イライラしたり腹を立てたりすることは、間違いです。

誰かを思い通りに動かす権利なんて、誰も持っていないのです。

お互いを尊重した関係でない限り、長くは続きません。

予想を超えた相手の反応を好意的に受け取れるようになれば、本物の関係かもしれませんね。

例えば、今日もご飯が食べられたこと、仕事があること、学校に行けたこと、足に歩ける能力があること、目に見える能力があること、子供だって、夜間だって、お金を出せば物が買えること、家族がいること、友達がいること、恋人がいること、あなたが当たり前だと信じきっていることは、誰かにとっては当たり前じゃないことかもしれないことなんですよ。

幸せは、気づかないだけで、本当はすぐそばにある。

それも、人それぞれに、感じ方の違いこそあれ、無数に存在しています。

幸せは、なるものでも、起きるものでもなくて、心で感じることによって、生じるものなのだと思います。

人生いろいろ、人それぞれ、だからこそ、ひとつ、ひとつが美しい。

みんなの調和が美しいんですね。

お気に入りの集めたデスクは、心地よい作業空間！

誰にでもできる仕事はたくさんあっても、誰がやっても同じ仕事なんてひとつもありません。

誇れる仕事にできるか、どうでもいい仕事になってしまうかは、あなた次第なのです。

あなたらしいやり方、あなたが喜べるやり方で、あなたにめぐってきたその仕事を大事にすすめてください。

それにしても、仕事についてふっと考えることがあります。

何のために働いているの？

お金のため？

生活のため？

否。

自分の幸せのため。

自分の大切な人の幸せのため。

自分の生きているこの世界の幸せのため。

『幸せ』を核にして物事を考えてみると、穏やかな気持ちと一番大事にすべきことに気が付くはずです。

毎月の終わり近くに、今年も、もうあと何ヶ月？なんてこと、考えてみることをオススメします。

何かやり残したことは、ありませんか？

まだあと何ヶ月かある今こそ、今年の自分を振り返ってみましょう！

やり残したこと、やりたかったこと、決意をただけで行動に移せていないこと。

いろんな発見が見つかるはずです。

ちょっと、早いかもしれませんが、来年の自分に気持ちよくバトンタッチできるよう、もうひと頑張り、楽しんでいきましょう。

さあ、毎朝、朝一番から能率UPのために、整理整頓、心の中もです！

「ごちそうさま」に、「ありがとう」をプラス。

なにげなく普段使っている言葉が、本当はどんなカタチをしているのかを知りたいって思ったことありませんか？

言葉そのものを、比較的使い慣れた絵画形式に置き換えようと試みしてみるのも面白いかもしれません。

その言葉の意味を辞書で引いてみる。

その言葉からイメージ（連想）する言葉を書き出してみる。

その言葉とは反対のイメージの言葉を書き出してみる。

このとき、一緒に気軽な気持ちで、落書きでもしながら白い紙を埋めていくと良いと思います。

どのような言葉でも大抵この手順を踏むとブレのない絵が出せると思います。

どんな気まぐれな親切心でも、相手はコトバのカタチを、その人の感性で汲み取ってくれて、心から喜んでくれることもあると思います。

いつでもどこでもどんなときでも親切な人は難しいけど、ちょっと気が付いたとき、親切にできる人になら、なれそうだよ。

たとえ気まぐれでしたことであっても、人助けができるなら、それは十分いいことなんじゃないかって思います。

昔、やりませんでしたか？

また、一日一善、心がけてみませんか？

そうそう、言霊っていいですよ。

大雑把にいうと、良い言葉を発すると良いことが起こり悪い言葉を発すると悪いことが起る、という考え方です。

霊的なことはさておき、あると思います。

脳みそは、簡単に自分を騙しにきますから。

人間って、いとも簡単に思いこみに左右されやすいということです。

悪い言葉で埋め尽くされた日常は、「それが通常である」と脳が補正していき、気付かぬうちに、悪いことばかりになっているかもしれません。

人間にとってうれしいことや悲しいことというのは、何百年経とうが何千年経とうが大して変わりはしないのではないかということなんじゃないかな。

そうそう、「おめでとう」という言葉も、「ありがとう」と同じくらい美しい言葉ですよ。

良いこと、素敵なこと、楽しいことをレッツトーク！

いつもより嬉しい、言葉のやりとりしてみませんか？

好奇心は発見のモト！

前例がなくたって、あなたが前例になればいいだけのこと。

簡単に言ってますけど、でも、事実そうですよね。

先駆者は、いつだって前例のないところから始めなくちゃいけない。

恐れなくて、ん～怖くても、進むしかないんですよえ、やりたいことするためには。

今あるすべての前例は、先駆者の勇気と努力。

自分の進むべき道があるのなら、そこに必要な心意気は、決心ではなく、勇気ではなく、その道をゆく覚悟があるかどうかのかもしれない。

ほんとうに、叶えたい夢があるとき。

ほんとうに、望んでいる関係があるとき。

決心だけでは、進めないことがたくさんあるし、勇気だけでは、乗り越えられないものも、それ以上にたくさんあるかもしれません。

しかし、その道をゆくと決めたのなら、必要なのは覚悟だと思います。

言うは易く行うは難しなんですけど・・・。

実行することが大事。

自分の役に立てることが大事。

できるまで続けることが大事。

自分の身につけることが大事。

知ることも大事です。

でも、なんでもそうですが、行うことができなければ、役には立ちません。

確かに、言うことでモチベーションを高められることもあります。

不言実行、有言実行どちらにしても、実行できればいいのだと思います。

有言不実行になって、自分の人生をパロディ化しないように注意しないと。

何かになりたければ、どうしたら自分がそれになれるかを知り、それを実践できるように努力することが大事なんですよ。

そこで自分を支えてくれるのは・・・。

何があっても、投げ出さないという覚悟。

どんなことも、すべて引き受けるという覚悟。

そして、固定観念を取り除くことから始めないと。

固定観念を取りはらうことによって、ものごとの本質を見るようになると思います。

そして、違いを見分ける力を身につける。

違いを見分けると、人と同じものでなくてもいいことが分かってきます。

そして、自分の意志で作り上げるようになれるんですね。

自分で考えて自分で作ったものに対して得られる誇らしい気持ち、そこから、本当の正しい自尊心（プライド）が生まれてくるのでしょうか。

違っていてもいいの。

そして、違うことが実は自然なんだね。

「リンゴは赤」、「ピーマンは緑」って、いつの間にか決めつけてしまっているんじゃないかなって思いませんか？

でも、実際のリンゴをじっくり観察してみるとどうだろう。

それは、自然が作り出す色で、単なる赤じゃないって、気がつくはずです。

そういえば、孔子が「有言無限」という言葉を残していましたね。

意味は「人間というものは、知り得た知識でしか物事を見られない」というものです。

知識を広げれば、何をすべきか自ずと解るはずです。

大人になればなるほど、固定観念に縛られたり、一定の尺度による評価を気にしたり、周りの目を気にしたり、面子が・・・とか言ったりして、「こうあるべき」姿を持つ傾向が強くなると思います。

こんな時、本質を見失わない力と、自分の信じることに自信を持てる勇気と自尊心がほしい。

毎日の小さなハテナが、大きな気づきにつながっていくのだと思います。

緑に囲まれた散歩道

車や不機嫌な顔をした人間の多い人混みを避けて散行するのは私の快樂のひとつです。

心の内側を見直すための思考の旅に出ているような感じです。

考える時間。

ふり返る時間。

癒されてゆく時間。

確かめるための時間。

何ひとつ、動いていないように思える今日、それでも、みえない未来について考えてみるのは、楽しいものです。

精一杯、生きてゆけますように、大切な人を愛し続けられますように、くじけない心で、歩いてゆけますように……。

澄みやかな心で、願うように、祈るように考えていたら、何ひとつ、動いていないように思える今日、それでも、今日は未来へと確かに動いていることに気づけるはずです。

無駄な時間なんてひとつもないってことを私たちは、もっとよく知らなくてはいけないんでしょうね。

であれば、その心配事は、今、思い悩まなくてはいけないこと？なのか。

まだ起こってもない想像で、自分を苦しめるのはやめにしないと。

せっかくの人生なんだから、努めて嫌なことなんて忘れちゃって、努めて楽しいこと・うれしいことを考えることにしようよ。

マイナス思考に陥りがちなときこそプラス思考を意識的に働かせることが大切です。

そこで、知りえたことを行動に移すコツをご紹介します。

「なるほど！」と思ったことは、なるべくその後の自分の行動に落とし込めるほうが良いわけですが（＝知行合一）、この知りえたことを行動に移すコツは、「リスト形式にまとめる」ことだと思います。

「なるほど！」を再現するためには、何と何と何をやればいいのかをポイントを絞って箇条書きにしておきます。

そして、そのリストに沿って身体を動かすだけで、自動的に「なるほど！」に辿り着けるようにするわけです。

そう、できないことを他人のせいにしない！！

どんな状況でもあなたを導いているのはあなた自身です。

だから「なりたい自分」になれる！！ように、あんまり、肩肘張らずに、散歩でもしながら、考えが浮かんで消える、思考の旅でもいかがでしょうか？

今見ている海も、道も、見知らぬどこかにつながっている。

「もうこんな年だから」とか「もっと若かったら」とか、こんなセリフを使って、自分を封じ込めてはいませんか。

年なんて、関係ありませんよねって、言いたいところですが、「若かったら」というセリフを使っても、しょうがないんですよええ。

若返ることはできませんし、年齢は戻りません。

恐ろしいことに、いつまでたっても若くなれないあなたは、いつまでたってもそのことをやることはできなくなってしまいます。

若くなれないんだったら、今の年のままでやるしかありませんよね。

年のせいにして、やりたいこと・興味のあることをあきらめないでください。

このままやりたいことに挑戦しないでいいんですか？

やりたいこともやれないまま余生を過ごすより、ちょっと変わった人と思われても、やりたいことをやった方がいいんだって、思いますか、如何でしょうか。

年齢を重ねた人が、若いことにチャレンジする姿って、とってもカッコいいですよ。

反対に、若い人も同じです。

「まだ若いから」「もっと経験を積んでからじゃないと」と、アレコレ考えて尻込みしてしまう前に、今だからチャレンジできることもあるはずですよ。

もっと自由に楽しんでください。

願えばどこでも行けるはずだから。

ただ、限界もあることは、ちゃんと認識しておくべきですけど、ね。

落とし穴は、意外とどこにでもあります。

ひええ～海外出張もそうですが・・・。

ああ、そうだったか。。。

それは、もともとそこにあるものだったり、誰かが作為的に作ったものだったり、場合によっては、自らが作り出してしまったりしたものです。

落とし穴に落ちないように気をつけることはもちろん、自分のまわりに落とし穴を作らないようにすることにも、気を配りたいものです。

穴だらけになった足元では、ただ歩くことさえも、大変になってしまいます。

落とし穴を埋めることも可能ですが、それは骨の折れる作業です。

初めから、そんなもの作り出さないように気をつけたほうが得策です。

でも、落とし穴に、もし、落ちてしまったとしても、がはははは・・・って感じで自分の不始末を笑ってみる！

大きな笑い声は、悩みを吹き飛ばすおまじないですから。

やわらかな光の中で、緑を愛でる。

人には必ず長所があり、そして短所があります。

長所ばかりの人もいなければ、短所ばかりの人もいないですよ。

さらに言えば、長所と短所は極めて紙一重のところもあると思われま。

短所を反省し、改善していくことに集中するのも良いのですが、時には長所に目を向けて、十分に褒め、また、その良いところをもっと伸ばしてやろうとすることが必要であると思いま。

例えば、長所が短所をカバーし、短所が長所を磨いてくれることも多いんですよ。

私たちは、誰もが必要な人間であり、私たちはともに生きていま。

さきほどの長所や短所のように、一人一人が違っているのが人間で、その誰もが誰かにとっては必要な人間なんです。

歳を重ねればそのことがはっきりと分かるようになっていま。

だからいつでも、どんな時でも、私は私のままで、そしてあなたはあなたのままでいいのだ、ということも、ね。

人は一人では生きていけませんし、人間は助け合って生きる動物のため、誰もが必要な人間なのだと思います。

ただし、若いうちはそれがわからないのかもしれない。

あなたは世界でひとりだけで、とっても貴重な人なんだよってことが・・・。

自分は生きている価値がない、自分は必要がないなどと思ってしまう人は、「〇〇でなければいけない」という何か思い込みがあるのではないかと思いま。

今の自分のままでいいんですよ。

それでも生きる価値はあるし、必要な人間なのです。

私は、生きる目的の一つとして、何かを感じるために考える大切だと考えています。

ですから、何かを感じられる可能性がある人（つまり、生きているすべての人）は、生きる価値があるのだと思います。

また、必要のない人間なんて決める権利は誰にもないと思います。

そんなことを言う傲慢な人がいたとしても、相手にしないほうがいい。

もちろん、自分で自分は必要のない人間と決める傲慢な考えは無視すればいいのです。

人間は助け合う動物ですが、一人一人別々に生きています。

人は人でいい、自分は自分でいいと思えるようになれば、今より、もっと楽になれるはずですよ。

そのためには、まず、そのままの自分でもいい、少しずつ自分を変える努力をするのもいいと思えるようになることかもしれません。

そして、自分にとって世界でいちばん大切な自分を大切にできるようになれば、なおいいですよ。

そう、みんな、みんな生きているのだから。

気持ちいいお天気

三心と三毒と言う言葉があります。

三心とは、喜心（感謝の心）、老心（親切な心）、大心（ゆたかな心）を言い、三毒は、一切の煩悩の根本なりとのこと。

貧毒とは、自分の欲望に執着するエゴイズムであり、瞋毒とは、自分の意にそぐわぬと、直ぐ怒りが顔や目にでる事で、痴毒とは、貧毒と一緒に起こるものだそうです。

自分の損になることには、俺には関係ないと逃げること。

この三つの心の病が、一切の心を惑わせ身を悩ます原因だとあります。

この三心と三毒にきずき、三毒を捨てて、三心を堅持するための心の修業が大切だと言っているのですが、言うは易いが中々大変な事だと思います。

論語にも「良い友達をもて」という言葉があるように、今流に言えば、「剛直な人、誠意のある人、誠実をとうす人、良く勉強して博識な人を友とすれば益がある」、自分もそのように努力すべきなのでしょうね。

「類は類を呼び」合うことで、世の中もよくなるのかなって気がします。

我々凡人は、そのひとつでも会得して、世の為、人の為に為るべく努力する以外ないのだから、まあ、ゴールまで諦めずに、人生という砂漠の中を歩いていきたいものです。

だけど、必ずどこかにオアシスはあるのだから。

自分のオアシスを探して、今日も進もうじゃありませんか！

なぜならば、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なんですよね。

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？

白い歯をしたイケメン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って思いませんか？

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る。

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。

さあ～ってと、自転車こいで、自然とふれあうことも大切ですね。

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？

朝のちょっとした時間にエッセーの更新

みなさんは何のために本やブログなどを書いていますか？

できれば、多くの人に読んでもらうのを目的に本やブログを始めるべきじゃない方が長くつづけていけそうです。

例えば、ブログというのは、実に多様な可能性を拓いてくれるツールです。

ある人は単純に日記として使っているし、ある人はアフィリエイトで収入を得るのに使っているし、ある人はパーソナルブランディングのツールに使っています。

要は、自分のためにブログを書けば良いことになります。

私は、このエッセーを自分のメモ帳であったり、自分の興味を引いたことを書き残しておくとか、面白い話だから皆にも知ってもらいたいというぐらいの感覚で書いている方が、嫌にならずに、長く続けていけるコツのようです。

もちろん、読者がいると、多かれ少なかれ読者を意識して書いていることも事実だろうと思います。

また、自分のメディアと位置づけて日々本やブログを書いている人もいると思いますが、想像以上に肩の力が抜けて書いていく方が、楽しめるんじゃないかと思います。

自分のための道具として、本やブログを書くのであれば読者の目を意識して文章の書き方や言葉遣いを気にする必要はないですから。

例えば、ブログのファンが多いとか少ないとか、ページのビューが多いとか少ないとか、コメントやトラックバックがあるとか無いとかで一喜一憂する必要はありません！

多分、書いているうちに自分なりの本やブログの価値というのが見つかると思います。

続けていればこそですよ。

そうして続けていることで、ひょっとしたら他の本やブログを書いている人との出会いやコミュニケーションが広がるかもしれないし、多くの読者に愛される本やブログになるかもしれないから。

でも、仮にそうならなくても、仮に全く誰にも自分の本やブログを読んでもらえなかったとしても、自分のために本やブログを書いている限り、少なくとも自分の考えが整理できたり、文章を書く練習にはなるはずで。

自分には向いていないと思えば、すっぱり本やブログを書くのはやめて、読者に戻ればいいのだから、あまり、難しいことを考えてやめるぐらいなら、とにかく続けてやってみることが大事なんじゃないかと思います。

とはいえ、本やブログを続けること自体にはあまり意味はないと思っています。

ゴールのないマラソン、あるいは終わりのないジグソーパズルのようなもので、続けることが自分にとってプラスになるなら続ける、どうも自分には合わない、ということであれば止めても良いと思います。

本やブログは、どちらかというともマラソンというより散歩のようなものかもしれません。

マラソンにおいてはペース配分や水分補給のタイミングなどテクニックを磨く必要がありますが、散歩にはテクニックは不要です。

テクニックは不要ですが、続けていれば「この道は昨日通ったから、今度はあの道を行ってみよう」といった変化をつけるようになります。

散歩を楽しむスキルが自然と磨かれるわけです。

ただ、このスキルは、自分にとって心地が良いかどうかという基準に照らしたものであって、他の人にも当てはまるとは限りません。

一通りの道を歩き尽くして、散歩はもう飽きたなあ～と言う人はあまりいないでしょうから、歩けば歩くほど様々な発見があり、それがあつたために散歩が続くのだと思います。

そして、せっかく散歩をするのだから、ということで新たな目的を思いついたりします。

例えば、散歩がてら写真を撮ったり、絵を描いたり、植物や鳥の名前を覚えたり、マンホールウォッチャーになるなど、散歩が習慣になるまでは思いも寄らなかったようなことが視界に入ってきます。

本やブログにおいても、書くことによって初めて見えてくることがあります。

実際、いま抱えている課題とは何の関わりもなさそうな言葉であっても、それを眺めていると思わぬヒントが生まれることがあります。

本やブログを書き続けることは容易ではありませんが、自分にとって意味のあるブログを毎日続ける方法のひとつとして、本やブログのお題を、他の何かに求めてみるのもいいかもしれません。

例えば、毎日休まず配信されるのであろう今日の一言・名言・出来事などが、良いペースメーカーになって続けやすくなるのではないのでしょうか。

もちろん、続けることよりもまず、そこから何を得ようとするかどうかありき、です。

それによって、自分に合ったお題を選ぶとよいと思います。

また、日々の活動を記録する日記や本やブログに親和性が高い項目のは、ノウハウだと思えます。

日々の活動の中で見つけた自分なりのノウハウ、最近の言葉で言い換えると、ライフハックスとも呼ばれていますが、このノウハウを自分なりにまとめていけたらいいのだと思っています。

それは共有する意味もあるし、自分を振り返り、今日を未来につなげる事にも役立ちます。

自分でやってみて便利だったり、感動したり、考え悩んで得たことは、他の人も同じように便利に感じたり心を動かしたり共感する可能性が高いので、シェアするのが良いのではないのでしょうか

シェアすることを通して、自分の考えを客観的に確認することができるし、シェアした相手からフィードバックを期待することなどといったメリットが得られるからです。

そして、割と忘れがちなことが、過去の自分というのは他人である、というポイントです。

今日は、明日という他人になるための日。

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。

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のでしょうね。

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いけないと思うのです。

そうなんですよねえ、過去の自分は今から見た過去を歩んでいる人のことです。

でも、人間誰しも、その過去の出来事の意味が変わることもなく、そして、意味を変えることもできず、かと言って、忘れることもできない、つらい過去がひとつやふたつあると思います。

しかも、そのつらい過去は、自分の失敗が、導いてしまった出来事だったら・・・。

そんな失敗をしてしまった過去の自分に対して、今のあなたは、どう思っているのでしょうか？

情けない、ふがない、恥ずかしい、バカだ、許せない・・・。

それでも、やっぱり、過去の自分を赦してあげてください。

たとえ、してはならないことを、してしまったとしても、そうしてしまった自分を、そうするしかなかった自分を、そうしかできなかった自分を、赦してあげてください。

過去の自分を許したからと言って、帳消しになる訳ではありません。

代わりに、今の自分ができることをしましょう。

それは、もう、そうならないように努力することかもしれません。

あるいは、「2度とそうしない」と固く誓うことかもしれません。

あるいはまた、何かつぐないをすることかもしれないのです。

そのために自分の外に記録することで、いつでも省みることができるようにしておくことは有効だと思います。

記憶があてにならない以上、その日に自分が考えたことはその日のうちに外部記憶媒体（例えば本やブログ）に退避させておく。

そうすれば、自分が築いてきた未完成の“砦”を他でもない自分があとから見上げながら、その進捗状況を確認することができます。

良かった事も悪かった事も、全部ひっくるめて。

例えば、時間を経て記録を読み返すことでそこに当時は気づかなかったひらめきが見出されるかも知れません。

のんびりゆるゆる、続いていく、現在—過去—未来へと。

朝時間に机に向かう。

あなたの言うできないことって、本当に、本当に、できないことなのかな？

できないと言い切れる理由・根拠は、ありますか？

一度も試してみないで、一度も足を踏み入れないで、できないなんて、決めつけないですか？

できること・できないこと、の基準は、自分の心の中で決められるんですよね。

できないと思っているうちは、できるようになんてなれないから。

やりたいことは、とりあえずできると思って始めてみませんか？

100%をやれる時間なんてないと言われるかもしれませんが、完全を求めるあまり、行動を先延ばしにしているのは、もったいないことですよね！

たとえば思い描くような100%の結果が出なくても、今使える時間の中で、精一杯できることをやればいいじゃないかって思います。

それが今のあなたができる範囲での100%なんだから、それで十分です。

今やれることを積み重ねていけば、いつか思い描くような結果に成長するはずですよ。

時間がないことを言い訳にして何もしていないのとは雲泥の差。

毎日少しでも続ければ、きっと形が見えてくるから。

仕事の合間のカフェ・ブレイク

まあ～、なるようになれ・・・。

実際なるようにしかならないのですが、自分の限界を知るという事は物事に挑戦しようと心がける人にとっては大変重要な事だと思います。

その開き直りが大事なんですけど、ね。

くよくよと細かいことを考えてみてもはじまらない。

うまくいくとか自分をよく見せようと思うから気になるのです。

等身大の今の自分でしかない。

それでいいではないかと思います。

人がどう思おうとそれは結果でしかない。

やることをやればいい。

不安な気もちになった時の極めつけの幸せになる考え方は、なるようになると思えるかどうかです。

あなたが過去に悩んだり不安に思ったことは、その後どうなったのでしょうか？

意外となるようになったのではないのでしょうか。

問題の結末は、それも自分で解決したわけではなく、自然消滅した問題も多いのではないかと思います。

一時的に不幸になったとしても、やがてふつうに暮らせるようになれたのではないのでしょうか。

結局、なるようになっただと考えられますよね。

いい加減な考え方と思えるかもしれませんが、なるようになるというのは、必ずうまくいくということではなく、うまくいく時にはうまくいくし、うまくいかない時にはうまくいかないとい

った、ある意味、出来事を上手く受け流す考え方です。

そういう結果になるのには原因があるはずで

ジェームズ・アレンは、「私たちがこれまで考えてきたこと（原因）が、私

まず、自分が何を望むか。

それが“種”となります。

そのために、何をやるか。

それが“蒔く”ことにつながっていきます。

実際には、やり続けるか。

このことが“水をやる”こととなります。

自分が望み・考えた「案」が、自分の行動「因」につながり、やがて結果として実現するとい

何かになりたければ、まず、自分がそれになれる望みをもつこと、その望みを叶えるために行動

そのために、まずは、自分がそれになれると思う望みをもち、自分の望みが叶うことを強く願

それが自分の心に夢や希望の種を蒔くことではないかと思

原因（因）は自分の考え（案）から生まれますが、でも、同じ因をもっている、同じ結果にな

たとえば、同じように努力しているのに、同じような能力があるのに、成功する人とならない人

たとえば、同じ悪いことをしているのに、その罰を受ける人と受けない人がいます。

たとえば、同じような環境で生活しているのに、いい出会いがあった人と、いい出会いがない人がいます。

その理由として考えられるのが、運と縁です。

運に恵まれた人が成功する。

運が悪い人は失敗する。

縁に恵まれる人がいる、一方、縁に恵まれない人がいる。

運と縁は、多分に他力のものですが、自分にもできることもあるはずです。

では、運をよくするためには、どうしたらいいのか？

時運・流れを読む、チャンスが来るまでしっかり準備をして待つ、チャンスを見逃さずにもものにする・・・など、いろいろ考えられると思います。

また、縁に恵まれるためには、どうしたらいいのか？

出会いを求めて行動する、一見小さな出会いを大切にする・・・など、これについても、いろいろと考えられますよね。

実は、このような努力をすることも、良い「因」となって、良い結果につながるのだと思います。

運や縁を大切にするような考え（案）を心がけることも、実は、とても大事なんですよね。

つまり、そのように心がけたとしても、なるべくしてなる、なるようにしかならないことだって多い、ということだと思います。

結果を気にしすぎたり、人にどう思われるかを気にしすぎたりしては、いい努力はできないでしょう。

今の自分にできるベストを尽くすことが大事なことなんですね。

やれるだけやったのなら、あとは「なるようになる」と開き直ったほうがいいのではないのでしょうか。

果報は寝てまでも言うし、コーヒーでも飲みながら、気分転換して、ブレイクスルーできたらいいですね。

太陽を浴びて伸びゆく若葉のように、まだまだワタシも成長するぞ。

選択する能力こそが、人生を変えていけます。

運命があらかじめ決められているなどということはないんですよね。

私たちは誰でも、自ら選択し、生きていく責任があります。

また、そうすることが、自由への道にもつながっていきます。

人生は選択の連続と言えるでしょうねえ。

そして、選択によって人生が大きく変わります。

何かを得るために、自分にとっていい選択ができるようになればいいのですが、なかなかどうして、難しいです。

私たちは、知っているんでしょうね、同時に得られる幸と不幸のことを。

全てのものに入り口があって出口がある。

始まりがあって、終わりがある。

ひとつの冒険が終わったあとに、新しい冒険がある。

たとえば就職、たとえば結婚、たとえば子どもが生まれる・・・。

イベントによって同時に得られる幸と不幸が存在していることを。

どんなことをしても、メリットとデメリットの両方があります。

どちらも新しく人生に生まれてくるものです。

プラスとマイナス。

それぞれとどのようにつきあっていくか。

それぞれをどのように生かしていくか。

それを決めるのは、その人の人生のアウトカムは何なのかということなんですよね。

どういう人生を生きたいのかということとも言い換えられます。

であれば、選択しないのもひとつの手です。

なるべく選択しないで済ますこと、「あれかこれか」ではなく「あれもこれも」という発想もありかも。

なるべく選択しないで済むように人生を操ることができるかどうか重要なカギであり、うまく生きる秘訣はなるべく選択しないですますことなのかも。

だけど、私は私。

私の持ち物、私の置かれている環境が私ではありません。

私の振舞い、行動、容姿が私ではありません。

能力が低いことは、私の存在を意味していません。

価値感や信念は、私が身に付けたものです。

だから、捨ててもいいし、変えてもいいんだって思いませんか？

本質的な私とは、私の存在そのものなのだから。

本質的な私とは、何にもまどわされることのない私のはずです。

そう、最も深い部分の私は、環境、行動、能力、価値感・信念の何ものにも影響を受けることはないのではないかなって思っています。

そうであれば、「運命は変えられない」と考え、人生をより良くする努力をしないのは、自分のためによくないでしょう。

自力では変えられないこともあります、変えられることも多いと思います。

変えられるものは、変える勇気を！

変えられぬものは受け入れる謙虚さを！

そして、それを見分ける知恵を授けたまえ！

って、鼻歌交じりで、自分の人生は、自分で選択していくものだと思います。

人の意見を聞いたとしても、それが自分の選択です。

人生の選択の責任は、自分が経験としてとるほかないのだけど、この選択戦争に勝つためには、失敗したら次の作戦を立てることが肝要ですかね。

戦争って響きはちょっと悪いかもしれませんが、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、考えてみれば当たり前なことなんですが、死人が出ないということ。

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とも考えて作戦を立てておくべきなのでしょうね。

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のではなく、実は、この戦争は、準備の段階で勝敗が決まります。

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。

選択戦争を戦っていくうちに、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がポイントです！

カーテン全開！

所詮、人生は心一つの置きどころなのでしょうね。

自分の思いが人生を創るだと、アレンも言っています。

『心が変われば、態度が変わる。態度が変われば、行動が変わる。行動が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、人格が変わる。人格が変われば、運命が変わる。運命が変われば、人生が変わる。』

人間の心で行う思い方、考え方が、人生の一切を良くもし、悪くもする、というのが人生支配の根本原則であると中村天風は言っていました。

思い方や考え方が積極的であれば、積極的なものが出来、消極的なら消極的なものが出来る。

何事においても、そのときの心の状態が、成功を生み、また失敗に追いやるのでしょね。

考え方が変われば、自分の行動が変わり、結果として人生が変わる、ということでしょう。

また、良い思いが良い実を結ぶと、アレンは言っています。

できるだけ、積極的な心で生きることをすすめているのだと思います。

夢や目標を達成するためには、いい心の姿勢をキープして、いい努力を続けることが大事なのではないでしょうか。

また、あらゆる人間の行動を動機付けているのは二つの力だけだといわれています。

ひとつは、苦痛（苦しくつらい心理状態の体験）への恐れであり、もうひとつは、快楽（楽しく満足な心理状態の体験）への欲望です。

例えば自分が仕事や面倒なことを先延ばしにするという状況を生み出しているのも、苦痛つまり絶対に避けたい心理状態に原因がります。

心が先延ばしプログラムというウィルスに汚染されているということでしょうか？

恥、無力感、混乱、トラブル、ストレス、等々。

そんな時こそ、as~ifフレームによる目標設定を考えてみるのが有効かもしれません。

例えば、「私なんて医者になんかなれっこない」。

このように思っている人に対して、どのように目標を設定してもらえるか？

「もしなれたとしたら」という観点から考えてみる。

もし医者になれたとすれば、あなたは何をしていますか？

何をしますか？

要は、現在の自分、現在の立ち位置とは切り離して、自由な発想で目標を設定してみることが重要なポイントです。

なりたい状態を臨場感を持ってイメージできれば、脳ミソは勝手にそのプロセスに向けて動き始めてくれるんですね。

朝陽を体いっぱい受け止める様に、積極的な心で物事を受け止めていきたいものですね！

トンネルを抜ければ、まばゆい世界！

必要とあれば、私たちはどんな時でも、勇敢でなくてはなりません。

それがたとえ何かをやめることであったとしてもです。

間違いをしてしまったからといって、やり直せないということはありません。

重大な決断するためには、それなりの勇気が必要だけど、今までやってきたことをやめる決断には、なおさら勇気が必要なのではないのでしょうか。

自分が間違っていたとわかったのなら、いつまでもしがみついていないで、早くやめたほうがいいと思います。

長く続けてきたことをあきらめるのはつらくても、心を鬼にしても、きっぱり、やめなければなりません。

一つのことをあきらめたからといって、それで終わりではないのだし、他のことをやり直せばいいんですよ！

人生では、生きている限り、やり直すことはできるのだと思います。

何度でも、自分の物語を加筆修正して、書き直していけばいいと思っています。

あきらめることになっても、一所懸命にやった経験はムダではないと思います。

長い人生の中では、いい経験と考えることがきっとできるでしょうから。

だからこそ、間違ったらやり直せばいいと考えられるようになれるとだって思いませんか？

そして、場合によっては、やめる勇気・やり直す勇気を出して、再出発できればいいんですよ。

そのためにも柔軟性を持った考え方が出来ることが大事。

例えば、他人のことは本当にわからないんだということを知って、はじめて人の話を聞こうというつもりになれる。

この人とは長い付き合いだから「わかっている」、この人は自分と似ているから「きっと同じに思っている」。

そう思いこんでしまうことによる弊害って、多いですよ。

問題を解決するのに有効だと思われる方法も、私にとっては有効でも、他の人にとっては機能しないかもしれない。

生きてきた環境も、経てきた経験も違うから当然のこと。

自分のことにしても、相手のことにしても、柔軟性が必要なんです。

柔軟性を発揮することに型はないのだから。

新たな入り口を見つけてみませんか？

鳥のこえ、木々のざわめき・・・

深い集中を得られるかどうかは、私の場合は、読書や音楽やゲームなどをしていて、面白いと感じられるかどうかによります。

楽しい局面かそうでないかで集中の度合いは全然違いますよね。

どんなことでも、興味が続くかぎり集中力は続くものです。

何かに興味を持ち、それを好きになって打ち込むことは、集中力だけでなく、思考力や創造力を養うことにもつながっていきます。

何事でも発見が続くことが、楽しさ、面白さ、幸せを継続させてくれるんですね。

自分にとって大事なことをやる際には、集中できたほうがいいに決まっています。

集中力を発揮するための工夫や方法はいろいろあると思いますが、楽しい・面白いと感じられて自然に集中できたら、いちばんです！

どんなことでも、楽しさや面白さや幸せを発見するためには、まずは興味や関心をもつことから始まっていきます。

まず関心をもつことからです。

さらに、それを好きになり打ち込むことができればいいのだし、好きと打ち込むの好循環を作っていきたいものです。

好きになり楽しめるようになれば、それだけ継続しやすいし、それが習慣なれば、なおいいから。

まこと、継続は力なりです。

継続すれば実現できることは多くなってきます。

また、集中力や思考力や想像力や工夫力や実践力や忍耐力などの努力力も向上していくので、ますます好循環になっていきます。

そのことによって、将来さらに多くの望みを叶えられるようになれるのではないのでしょうか。

何事でも発見や進歩が続くことが、飽きずに、楽しさや面白さを継続させていくのでしょうかね。

それが集中して努力することを継続させ、さらなる幸せを生むのだと思います。

そう、集中して、耳を澄ませば、いつだって世界は音楽なのだから。

空を飛べたら、どこへ行く・・・？

成功している人というのは、好きなことをやっている人なんですよ。

好きなこと、得意分野、興味あること。

早くそういう方向に進むべきなんでしょうけど、米国作家シドニー・シェルダン氏も映画業界、演劇界、放送業界を経て50歳で小説家に転身し成功をおさめていましたねえ、好きなことが見つければ、いつでも、そこからがスタートです！

でも、もし、方向がまだ見つからないなら、真剣に考えてみたほうがいいと思うんですよ。

本当は何が好きなのか。

何が得意なのか。

好きなことなら、いくらでも努力ができます。

すると、結果がついてくる。

結果が出れば、自信になる。

好循環につながっていくんです。

好きなことなら、やる気・やりたい気もちになる。

好きなことなら、楽しめる、苦にならない。

好きなことなら、夢中になれる、努力が持続できる。

その結果、いい結果が出やすい。

いい結果が出れば、うれしいし、さらにやる気や興味も湧いてくる。

いい結果が出れば、自信につながる。

自信をもってやれば、さらにうまくできるようになる。

いい結果が出れば、当然、さらに好きになる。

そういう好循環の軸になるのが、自分の“好き”という気持ちなのだと思います。

と言っても、はじめからすごく好きなことや、得意なことや、すごく興味があることは見つからないかもしれません。

はじめは、なんとなくやってみたいことや、たまたまうまくできたことや、ちょっと興味があることをやってみて、それが自分に合うものなら好循環が始まり、好きになり、上達し、興味深くなっていくのでしょうか。

結局は、自分に合った目標をもって、いい努力を続けられる人が成功するのだと思います。

そのキーポイントが、自分がそのことを心から“好き”であること、なのではないでしょうか。

好きこそがココロの翼をぐんぐん羽ばたかせてくれるんでしょう、ね。

旅で感じる、新しい風・・・。

悩みは一面なんですか？

それとも、すべてなんですか？

悩みごとがあってもそれは箱にしっかりしまい込むことによって、人生の大事な一部、例えば、仕事や日常生活でのつきあい、はたまた恋愛関係などが、がうまくいってなくても、ふだん通り生きていける人がいるんですよね。

一方で、すべてに傷つき、破綻する人もいるのも事実です。

人生の一本の糸が切れると布地全体がほどけてしまうものです。

つまりこういうことなのかも。

自分の失敗に普遍的な説明をする人は、人生のその分野では無力になるかもしれませんが、ほかの分野ではしっかりと歩み続けている。

傷つきやすい人は、つらい思いをすることが多い。

何か一つ問題があると、一日中悩み苦しんでしまい、生活全体に悪影響を与えてしまう人もいます。

一つをつまずきで、人生を破綻してしまう人もいます。

このような人は、生きるのが大変で、幸せに暮らすことは難しいと思います。

このような人たちに共通するのは、否定的・悲観的な考え方だと思いませんか？

一つの問題は生活の中の一部、または、一面であり、一つの不幸は人生の中での一部・一面です。

一つの問題で生活に悪影響をできるだけ与えないように、一つの不幸で人生を不幸にしまわれないようになれたらいいですね。

生活の中にはちょっとしたことはいろいろあるはずですよ。

小さいことには、くよくよしたり、イライラしないような考え方を心がけることがポイントです。

誰にも不幸になる考え方のクセあると思います。

被害妄想的な考えや悲観的な考えや比較の考えのような不幸になる考え方をしない、それに気づいてストップするように心がける。

考えてもしかたがないことや考えなくてもいいことも多いはずです。

できるだけ悩まないようにして、問題化しないように心がけてみる。

生きている限り、悩みや問題はつきものです。

悩みや問題があってもそれなりに幸せに暮らせるように心がける。

誰の人生にも不幸な事はあるでしょう。

不幸は幸せに変えるよう心がける。

このような心がけができるようになればいいですね。

いつもと違う空気を深呼吸して、さあ、出発です！

香りは静かなメッセージ

まあ、決断しないことが、最も悪い選択なんだろうねえ。

何よりも大切なことは、選択しないということが決してよい解決法ではないということです。

そして、そうした態度は、習慣となって、実は繰り返されやすいのです。

受け身で構えている人、ただ待っている人は、人生を謳歌することはできないって思いませんか？

なぜなら、その人の人生には、興奮も、喜びも、充実感もないからです。

何も行動しないところには、何も起こらないのです。

何かを選択しなくても、他の価値あることができているのであればいいのですが。

でも、何も選択せず、何もしないのは、自分のためによくはない。

大事な選択をよく考えるのはいいことです。

でも、迷ってばかりで何もしないのは、ますます、良くない方向へと落ちていってしまいます・・・。

目に写る全てのことはメッセージなんだから、深呼吸で情報キャッチ！

それは、自分が自分に送ったメッセージかもしれませんね。

服装を変えれば、気分も変わる！

考え方がネガティブになっていると感じた時は・・・「ええい、寝てしまえ」、「体をおもいきり動かしてみるか」、はたまた「とっておきのお茶やコーヒーでも飲むかな」と、気分を上げる事から考えるようにしています。

そして改めて、冷静に自分を振り返ってみる。

すると肩の力が抜けて、気にしすぎてたなあ～と思う事もあれば、今すぐ取りかからなければと、お尻に火が点く事も、ありました。

気もちが沈むと、考え方がネガティブになりがちです。

悲観的な考え方のクセがある人はなおさらでしょう。

そんな時にそのまま考え続けても、いい考えはなかなかできないんですよね。

悪い考えをして問題を大きくしてしまうことも多いんじゃないでしょうか？

気もちが沈み、考え方がネガティブになっているのに気づいたら、緊急性がなければその事をそれ以上考え続けないように、あとで考えよつと的に考えられるといいんだけどね。

時間に余裕がある時には、気分転換しようと考えられると、なおいいのではないかって思います。

深夜や疲れている時には、一度寝てから（明日）考えようと思えばいいんですよね。

坂本竜馬も、「疲れちよると思案がどうしても滅入る。よう寝足ると猛然と自信がわく」と語っていたそうです。

気分が回復して心を落ちつければ、冷静に、少し心の力を抜いて考えることができると思います。

そうすれば、気にしすぎたり、考えすぎだったり、小さいことだったり気づけることも多くあるのではないのでしょうか。

自分さえ考えなければ、問題化しなければ、実際には大して問題ないことも多いんですよねえ、

過去の経験から。

また、時間をおいて考えれば、どうすればいいか、今やるべきことは何か、本当に大切なものは何かなどの答えが浮かんでくることも、多々あります。

今やるべきことを開始することが、悩みや落ち込みから抜け出すことにつながっていくんでしょうね。

ワタシを彩る、ひとつの個性。

気分転換しながら、気分上々↑↑に変えていきたいですね。

小さなお花を飾ってみる

苦しいことも普通と思えば、いいんですが・・・。

苦しい状況に陥ったとき、頑張って耐えるんだと自らを励ますのは大切なことです。

でも、一方で人生は苦しいことのほうが多いのだから、今が普通なんだと思うのも、ひとつの方法です。

そう考えるだけで、少しは気が楽になってストレスは減るのではないのでしょうか。

苦しい時、もう少し頑張ろう、もうちょっとだけ我慢しようなどと自分のつらい心を支える言葉を、心の中で言えれば、少しは心をもち直すことができるんだけど、ね。

自分を励ます、自分を助ける、自分を幸せにするなど、自分を〇〇してあげることができるようになれるといいですよ。

頑張るのはいいことです。

でも、頑張りすぎないように少し力を抜いたほうがいいこともあります。

また、苦しくても我慢したほうがいいこともあります。

でも、無理をしすぎないように少し心の力を抜いて我慢できるといいですよ。

苦しい、苦しいと苦しんだり、イヤだ、イヤだと叫んだりして、心の中で思っていると、余計につらい気持ちになると思います。

難しいかもしれませんが、こういうこと時もある、人生に苦しいことがあるのは当たり前、また、今が普通なんだなどと考えることができれば、少しは気持ちが楽になると思います。

現実を受け入れることができれば、やがて慣れて「普通」と思えるようになれるのだと思います。

ドストエフスキーも「人間はなにごとにも慣れる存在だ」と看破していました。

苦しかったことも「普通」と思えるようになれば、そんなに頑張らなくても、無理して我慢し

なくても、普通にできるようになれるものです。

そのためには、心の持ち方が大きいのではないのでしょうか。

花を飾る、その行為、それだけでぐっと明るくなった、ワタシのお城。

苦しさの中にも、そんな楽しみを見出せるのが、心の七不思議？なんですよ。

いつもよりも早起きをして、入念にカラダ・メンテナンス。

あきらめるとは、言い換えると、明らかに見極めることです。

自分と他者、そして、現状を明らかに見極めることで、的確な決断を下すことができます。

要するに、今、自分が置かれている状況や現実にしっかりと目を向ければ、余計な不安など生まれてこないと思うのです。

不安になるのは、そういう気持ちになるような悲観的な考えをするからであり、余計な悪いことを想像すれば、余計な不安が生まれるばかりです。

実際には、将来に悪い状況になる可能性もあれば、いい状況になる可能性もある、なるようにしかならない、ということが多いのではないのでしょうか。

怖れのために現実から目をそらせているようでは、余計に怖ろしくなってしまいます。

しっかりと現実を目に向け、現実を見極めることができれば、恐怖心が小さくなることが多いはずです。

不安や怖れにおののいていてもしかたがありません。

現実を受け入れることで心を落ち着けて判断し、今自分にできることをすればいいのだけれど、難しい面も多いと思いますが、ベストを尽くすことがいい結果につながっていくことを、忘れないでくださいよね。

今やるべきことを集中してやるのが、不安な気持ちを消し去ることにもなるし。

いずれにしても、心に不安を生み出しているのは自分の考えであることを知り、余計なことを考えずに、今を大切にするように心がけることが大事なんだと思います。

毎朝、気分をリフレッシュ！して、望みたいものです、ね。

目を閉じればタイムスリップ！

不安とか不愉快とか憂鬱とかいうマイナスの感情に苦しめられた時は、「なぜこんなに辛いのだろう？」「なぜこんなに不愉快なのだろう？」と考えることができたらいいと思います。

不安を前向きにしずめることで人は成長するのでしょうか。

それが幸せになる方法のひとつでもあります。

自分がマイナスの感情になるのは、なぜだろう？

イヤな事があったせい、イヤな人のせい、悪い状況のせい・・・。

それなりのきっかけや原因があったのではないのでしょうか？

でも、マイナスの感情が強くなったり長く続いたりするのは、自分の考え方のせいだとも考えられますよね！

すでに起こってしまったことは変えようがありません。

人や状況を変えることは難しいことです。

あまり、状況や他人のせいにはしないことです。

それよりも、自分の考え方を考えることで、マイナスな感情をしずめられるようになればいいのではないかと思います。

また、つらい時に自分がダメだからとか、性格は弱いからなどと、自分の能力や性格などを責めるのは、自分で自分をいじめているようなものです。

能力や性格を変えることは、なかなか、直ぐには難しいですから。

すごく時間がかかることも、不可能なこともあると思います。

自分の考え方を变えることも容易にはできないでしょうが、努力を続ければ少しずつできるようになれると思います。

まあ、不安な気持ちになった時の幸せになる自分なりの考え方を身につけることができたらいいいですね。

例えば、懐かしい音楽でも聴きながら、リラックスして、幸せになる考え方ができるようになれば、自分を育てることにつながっていくのだと思います。

美肌のためにはたっぷりビタミン

まあ、男性もかもしれませんが、美肌になったとしても、全ての人から好かれるなんて無理なこと！ですね。

あの人にもあの人にもあの人にも好かれない・・・と誰からも好かれる自分を演出していると、確かに嫌われることは少なくなるかもしれませんが、下手すると好かれることも少なくなってしまうかもしれません。

第一そういった演出は、自分自身を疲れさせてしまいます。

どれだけ多くの人に愛されるかよりも、どれだけ深く愛してもらえるかが大事。

大切な人に愛してもらえるように。

そして、まず誰よりも、自分で自分を深く愛せるように。

自分自身を正當に愛せている人は他人から見ても魅力的ですから。

男性も、特に女性も！

目指せ、ジューシーなワタシ。

応援は勇気を届ける！

他人の幸福を喜ぶことって、本当のところ難しいこと多いです。

私たちが、幸福でいられるかどうかは、他人の幸福をどれだけ喜べるかで計ることができますよね。

どんなに成功しても、どんなに物で満たされても、他人の幸福を喜べないときは、どこか不幸なんじゃないかって気がしています。

特に、他人の幸福には関心がないというのは、自分に訪れる幸福を感じとれないときです。

うらやんだり、嫉妬している方がまだましかもしれません。

他人の幸福を見て、「あの人に比べて自分は・・・」とか「私は〇〇でないから不幸だ」などと思い、不幸な気もちになってしまう人は、なかなか幸福な気分にはなれないでしょうから。

自分の目の前に幸福な人が現れるたびに、不幸になってしまいます。

自分より幸福な面・時をもっている人はいっぱいいますから、他人の幸福を見て、不幸な気もちになるか、何も感じないか、幸福な気もちになれるか、少しでも他人の幸せを喜べて、自分も幸福な気もちになれる人は、とても幸福になりやすい人なんでしょうねえ。

他人の幸福を見て不幸になる人も、幸福に関心があるという点では、考え方を変えて努力すれば、幸福になりやすい人ではないかと思います。

幸福になりにくいのは、幸福に関心がない人なのかもしれません。

まず、何事も関心をもっていきたいものです！

幸福になる方法はたくさんあります。

でも、自分だけの幸福を追求していくと、どこかで疑問や虚しさや行き詰まりのようなものを感じるようになってしまいます。

幸福になる方法を追究していくと、人を幸福にすることに行きつくような気がします。

人を幸福にすることで得られる幸福感は良質な感じがします。

人を幸福にすることで得られる幸福は、自分だけが幸福でいいのだろうか？というやましさをない幸福でもあります。

人を幸福にする愛は、深めることも広げることも、無限です。

人を幸福にすることは、いつでも、何歳になっても、どんな環境で生活していても実践できる不変の幸福になる方法ではないかと思います。

と言っても、人を幸福にするということに違和感を感じる人も多いと思います。

自分が幸福になるためのキーポイントは、人を幸福にすることを自分の幸福と感じられるかどうかにかかっています。

そうなれるための方法としては、人の幸福の中から自分の幸福を感じる練習と人の幸福を祈ることを実践してみることが、いいのかもしれませんがね。

頑張る気持ちは、みんなひとつ、人を愛する幸福を感じられるようになればいいですね！

音楽は心の振動

本当の幸福とは、自分の心が感じている、平安の状態をいうのでしょうか。

現在の生活の状態、境遇、環境、職業、何もかも一切のすべてを、心の底から本当に満足し、感謝して活着ているとしたら、本当にその人は幸福なのだと思います。

感じるのは、いつでも、そう心なんですよね。

だから私たちも、自分の心で、すべてのことを幸福にしまえればいいことです。

穏やかな心は、幸せの基盤ではないかと思います。

穏やかな気もちが継続する中に、楽しい、うれしい、気もちいい、夢中になれる、おもしろい、充実感、安らかななどのいろんな幸福感が時々散りばめられているのがいちばん幸せなのではないでしょうか。

また、穏やかな心だと、幸せになれる感じ方や考え方や行動をしやすいということもあります。

自分の生活の一つ一つに満足できる知足の心があれば、いろんな幸せを感じることができるでしょうねえ、足るを知るってこと、ついつい忘れがちになるから。

さらに、何があっても感謝できれば、すごく幸せだと思います。

自分の幸せになれる心を十分に育てることができれば、まあ、すべてのことは幸せと思えるようになれるのかもしれない。

すべてのことはいい経験！

いずれにしても、幸せは自分の心の中に築いていくものだと思います。

心の平安を人生の基準にして、さらに自分が幸せになれることを考え・実践しながら生きていくことができるようになったらいいのですね。

体も自然に動き出す感じで、ね。

心の生活を豊かにすることに、自分の考えをおかなければなりません。

心の生活を豊かにするには、もちろん、心で思ったり、考えたりすることが、功利的であってはいけないんでしょうね。

毎週、この日だけは、“真”、“善”、“美”以外には、心を使わない、というような心がけを持つようにしてみたいかがでしょうか？

これは、大げさに言うと、自己修行の結果によって、自分自身の心を造り変えていく、ひとつの手段でもあります。

人間性とは、その人の心のあり方であり、何を考えているかによるのであり、心を豊かにするには、考えることをよくしていけばいいのだと思います。

思考をよりよくする基準として、前述の“真”“善”“美”が役立ちます。

自分の考えは、“真”か、偽りはないか。

自分の考えは、“善”か、悪ではないか。

自分の考えは、“美”か、醜くないか。

このように自分の心に問いかけてみれば、気づけることがひとつやふたつあるのではないのでしょうか？

たとえば、自分は今言い訳を考えているのであって、それは偽りである。

たとえば、今自分を正当化しているが、しようとしていることは悪ではないか。

たとえば、自分の今の考えは嫉妬に基づくものであり、醜いのではないか。

自分の利益ばかり追求する功利的な考えは、美しくないのではないのでしょうか。

また、功利的な考えは、人や社会に対して、悪い行為を生んでしまうこともありますよね。

さらには、利益や結果ばかりにとらわれてしまうと、自分の心を見失い、偽ることにもなりがちです。

私心にとらわれない素直な心でいられたらいいんでしょうけど、なかなか、世間の風は冷たいから、囚われることも多いんですよね。

それでも、心を豊かにする基準として、幸せになれるには？、不幸にならないためには！何をしたら良いのかを、用いてみてはどうでしょうか。

この考えは不幸になる考え方ではないだろうか？

この考えは幸せになれる考えだろうか？

このように自問し続けることで、幸せを選んで不幸を選ばないことができるようになってきたらいいと思います。

長い年月をかけて身につけてきた考え方を変えることは、すぐにはできないでしょうが、心がけを続けることで少しずつ変えていけたらいいですよ。

凜とした空気と遊びゴコロの合わせ技で、1本、いつか取りたいものです、ね！

たまには食器を磨いてみる

不安を持たずして、成長も進歩も無しとは、みなさんも、常々感じているところではないでしょうか？

不安が無ければ、新たな視点も生まれず、良いものを更に積み上げようという向上心にはつながらず、と思います。

不安を感じた時には、不安は注意信号と、今できることを考えて将来に備えることができればいいんだけど、ね。

不安は将来の不幸を避けるための注意信号と考えられます。

将来のために努力を続けていても、不安になることはあると思います。

そんな時、

何か足りないことがあるのではないかと？

何かまだできることがあるのではないかと？

などと考えることで、新たな視点を見つけられたり、改良・改善の上積みができれば良いと思います。

不安は向上心の原動力とも考えられるし、なんとなく将来に不安を感じることもあるのではないのでしょうか？

人生から不安はなくなるのかもしれませんが。

でも、不安があるからちゃんと生きられる、ということもあると思います。

明日の幸せを信じて生きることは、幸せになる方法の一つです。

信じるということは、どこか祈りにも通じる場所があるのですが、疑わないということでもあり、また、不安を感じない、安心するということでもあります。

安心は幸福感の一つ。

明日の幸せを信じるためには、今を大切にすることが大事だって思っちゃいるけど、止められない止まらない、ネガティブ思考に陥ってしまうと・・・。

そう、今の生き方が将来につながっているのだということを、思い出したいです、ね。

また、将来いちばん頼りになるのは、自分なんだから！

自分を育てていくことが、将来の不安を小さくし、将来の幸せにつながるのだと思います。

いずれにしても、不安を感じるのはいいことなんだって、お気楽極楽程度に考えて、今を大切にし、将来に活かすことができるようになればいいのではないかと思います。

ただし、不安におびえないように、幸せになる考え方を心がけたほうがいいですよ！

さあ、そんな日々の不安材料を取り除くためにも、偶には、朝から一心不乱に、例えば、食器磨きに没頭し、朝日にキラキラ、ココロもピカピカ☆になりませんか？

まばゆい朝日のきらめきを見たら、ひらめきが生まれる予感！

人生にとって一番大事なことは信念なのかもしれません。

信念、それは人生を動かす羅針盤のごとき尊いものでもあります。

信念が煥発されてくると、くだらないことは考えないし、神経は過敏にならないし、ことあるも常にことなきのようになる達人の心境になれる、かも。

であれば、真理に対しては、いつも純真な気持ちで信じていければと感じます。

否、信ずることに努力していきたいですね！

信念とは、「ある教理や思想などを、かたく信じて動かない心」と広辞苑では、説明しています。

信じるものがある人は、ある面で強い、と言えるでしょう。

考えや言動や生き方がふらふらしないですむから。

その信念が、人生の目標を示す羅針盤のようなものなら、なおさら迷うことなく生きることができます。

たとえば、夢は必ず叶う！とか、愛は勝つ！とか、こうすれば幸せになれるのような信念。

信じる生き方がはっきりしていれば、それに集中できますよね。

それだけ、ささいなことには気づかず、余計なことを考えずにすむのだと思います。

一時的に何かにとらわれることがあっても、信じる生き方に立ち戻ることができるのではないのでしょうか。

信じるということは、疑わないということでもあります。

人は疑うと不安な気持ちになりますよね。

つい余計なことを考え、今すべきことがおろそかになりがちです。

信じれば安心できるし、安心は幸せの一つでもあるのだから、信じることは幸せになる第一歩だと思います。

私たちは聖人でも哲人でもありません。

ふと疑ってしまうことはあるでしょう。

信じるように努力することが大事なのでしょうねえ。

幸せになるためには、今を大切にすることが肝心なんだから、そのためにも、自分が信じられそうなものを見つけ、信じるように努力していくことで、信念をもって生きられるようになればいいですね。

たまには頭の整理整とん！

いま辛い環境におかれている、辛い思いをしている原因やきっかけをつくったのは、他人であることが多いし、自分ではどうしようもない力によってもたらされたことであることが多い。

でも、人や環境のせいにしていても何も変わらない。

どれだけ自分の考えが正しいと思っても、自由にできることは限られていることが多いんですよ。

そう、肝心なのは、状況の捉え方を変えてしまうこと。

つまり、必要なことは、ある出来事に対して、違うわく組みや意味を与えることによって、その出来事の見方を変えることなんです。

モヤモヤは、ことばに直して書き出してみてください。

パンをかじりながらコーヒーをひとくち、新聞をガサリ。

すべてのものの奥底には真理があるはずです。

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ているものです。

そんな人たちは真理をもっているのかもしれませんがね。

もう、奥底まで行きました？

え！？

まだ、不満の冬の大地を歩いている？

まあ、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、不満足は冬に例えられるのかも。

そんな季節があるところに住んでいる私たち人間。

さて、そんな場所で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。

なるべくそんな春の大地を歩くようにしていきたいものです。

でも、寒いのはたまにいいんでしょうねえ、自分を見つめ直す意味でも。

あなたは、今どんな大地を歩いていますか？

もし、間違った大地に降り立ち歩いていたとしても、そこで何かを学ぶことが大事ですよ。

真の勉強というのは、自分の間違った思い込みを修正し、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です。

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にかかっています。

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よね。

人に勉強しろ!という前に自分が勉強していないとダメなんだと思います。

落ち着くいつもの朝。

10分でも、そこで何かを学び取っていききたいものです。

ふと思い出す、子供の頃の夢。

何かを始めて、何かを終えるということに、どのような意味があるのか・・・。

そんなことを少し考えたいと思います。

今手にしているもの、後々手に入るもの、失ったもの、さらに失うであろうもの。

すべてのものは、いまこの瞬間に、預かっているものにすぎないし、もしかしたら、思い出しか残らないかもしれない。

それでも、1秒先、1時間先、1日先と、未来が、ちゃんと手のひらにおさまってくる。

別のものが手に入る準備に入っただけ。

何かを手離したからこそ、得られるもの、得られたもの。

それに気づくことができたなら、再開をしたいと思います。

落とし前をつけるなんて状況に出くわしたことってありますよね。

そこに、失敗はなく、そこにあるのは、学びだと思いませんか？

失敗を学びに変えるって、言うは易し行なうは難し・・・なんですが、どうしても我慢できなくて、やめてしまったことや、どうやっても無理だと思って、あきらめてしまったこともあると思います。

ただ、そんなあきらめてしまった事たちに、ちゃんとしたケジメをつけたことってあるでしょうか？

ずるずると思いを残さないためにも、あきらめるときは、落とし前をつけてることって大事なことです。

なぜなら、逃げるようにやめて、新しいことをはじめたとしても、逃げたことを失敗としてひきづってしまうから・・・。

落とし前をつけるとは、やめてしまったものや、やめてしまったこと、あきらめてしまったも

のや、あきらめてしまったことから、ちゃんと学びを得ることなんですね。

そんな気持ちで望めば、何かヒントに出会えるかな？

また一週間が始まる

未来から逆算して、現在の行動を決定してみる。

99%の人間は、たぶん、現在、こうだから、将来はどうなるのかと考えるでしょうねえ、そして、1%の人間は、将来こうなるから、現在、どのように行動すべきかを考えるだと思いませんか？

自分が何を手に入れたのかを知ること、つまり、目標や目的、ゴールを知ることが、それに到達するための第一歩です。

そして、ある目標や目的、ゴールに向かって、現在のやり方（現状）がどのくらい効果的なのか、あるいは問題なのかを考えていく。

その場合、できるかぎり肯定的な言葉で表現し、考えてみる。

なりたい状態がなければ、それに到達することはありえない。

だから、私たちは、目的、望ましい状態、ゴール、成果、ビジョンの設定から始める必要があるんですよ。

目標や目的、ゴールを設定する最初の質問が・・・。

What do you want?

さあ、今日もエンジン全開、全速力でGO!GO!GO!

電話でやりとり、声と声。

マザー・テレサが、こんな言葉を残しています。

”Kind words can be short and easy to speak, but their echoes are truly endless.”

ほんの短い一言でも、自分を気遣ってくれた言葉はうれしい。

これまでそんなひと言で、どれだけ救われたことか・・・。

コミュニケーションで大切なことは、その言葉に出されていないことを聴き取ることなんですよ
うね。

その言葉の裏にある自分に対する思いやりをその言葉の何十倍も感じることはありますが、それを
言葉を直して表現することって難しいんですよね。

だからこそ、素直に相手の言葉に耳を傾けたら、言葉の裏にある温かい想いが伝わってくるのか
もしれませんね。

そして、自分も相手を幸せにする言葉をかけられるようになれば、ステキだと思いませんか？

離れていても、つながるココロ。

たまには、リーン！！□へ(-o-;ハイハイハイ □~<ヨ -o-) モシモーシ！で、声と声のキャッチボ
ールどうですか？

近くで感じる安心感、離れて感じる大事さ・・・。

言葉が必要なとき、必要ではないときってあると思います。

例えば・・・。

海沿いの湾岸線を走る車から見る美しい夕焼け。

海から吹くさわやかな風が頬を撫ぜ、まるでこの世界が一服の絵となったように感じる時があります。

ひとつの時間と空間を誰かとともにしている美しい瞬間。

まさに完璧な瞬間。

そのとき、言葉はいらないのでしょうか、ねえ。

言葉以外のところで、私たちは話をしている。

感動のあまり、その感動した感覚を拙い言葉でくどくど説明することほど、しょうもないことはないって感じる時があります。

でも、結構、そんなことをして、場をぶち壊したりして。

一方で、仕事でも日常生活でも使われる「（言わなくても）わかるでしょ？」というせりふ。

このせりふを言われたとき、言われた自分はたいていわかっていない。

このせりふを言ったとき、言われた相手はたいていわかっていない。

まったく同じ出来事を見て、私は〇〇〇とを感じるが、彼（彼女）はxxxとを感じる。

そんな感じ方の違いが、ミスコミュニケーションを生むのだと思います。

同じ日本語を話していても、各々の言葉の定義は違うのだから、話している前提条件が一致することの方が稀だと思いませんか？

なぜならば、個人の生きてきた経験の違いが、言葉の定義の違いとなって現れます。

こんなときこそ、言葉、言い換えると説明が必要となってくるのでしょうか、ね。

でも、こういう局面では、その必要性に気がついていなかったりするから厄介です。

むずかしいですねえ・・・。

ゆっくり淹れて、じっくり味わう緑茶。

「味わう」というのは、それが可能な状態じゃないとできません。

時間がある程度確保されていて、ゆったり落ち着いた気分で追いかけられたり急かされたりしていない状態じゃないと、なかなか「じっくり味わう」ということができないものです。

そんな状況を受け入れるというのは、行動というよりは態度に近いと思います。

『この世界であなたが所有権を主張できるのは、進化を続けるあなたの「意識」だけだ。』

そう、意識しないと何も見えないし、何も始まりません。

態度という言葉。

態は身体（外面）、度は心（内面）を表すそうです。

外面とは、

- ・ 姿勢
- ・ 視線
- ・ 正対
- ・ 横切らない

などなど・・・。

内面とは、

- ・ 向上心
- ・ 人の話をさえぎらない
- ・ 聞き上手

・感謝

・謙虚

などなど・・・。

身体と心のバランス。

しっかりとって、人、物事と向き合っていきたいものですよ。

しみじみ、和みながら、イタダキマース。

頑張ったからこそ味わう、開放感。

本当の自信を持っていますか？

目標を成し遂げるための、オプションはたくさん持っていたほうがいいと思います。

スキルはたくさん身につけていたほうがいい。

だから、できるだけ広く、浅く、たくさんの知識をインプットし、活用できるパーツを切り取って、組み合わせて、アウトプットをする努力を惜しまないように！

それを、繰り返す。

いつでも、どこでも、継続は、正に力なり。

それでやってこれたこと、それで成果をあげてきたことって多いと思います。

だから、その考え方や行動を否定する必要はありません。

自分をつくってきた、大切な、自分の一部であり、本質を学ぶことで、初めて使うことのできるスキルがあることを、早く知ることです。

そして、スキルに依存する必要はない、ということも。

何かにしがみつこうとしている状態のままでは、本当の自信は生まれない、ということ。

まあ、自分へのご褒美だけは、忘れないように、ゆるゆる、週末も大切ですね。

原石をキュキュキュ・・・

20世紀を代表する天才物理学者、アインシュタイン。

2005年は、彼が最も輝かしい業績を残した「奇跡の年」（1905年）から100年にあたる年だった。

アインシュタインは以下の言葉を残しています。

「過去から学び、今日のために生き、未来に対して希望をもつ。大切なことは、何も疑問を持たない状態に陥らないことである。（Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow. The important thing is not to stop questioning.）」

また、学べば学ぶほど、自分がどれだけ無知であるか思い知らされます。

要は、知らないということのほうが天文学的に多いという事実って、普段、あまり考えませんよね。

だからこそ、自分の無知に気づけば気づくほど、より一層学びたくなるってものです。

そう、極論すれば、私たちの生き方には二通りしかありません

奇跡など全く起こらないかのように生きるか、すべてが奇跡であるかのように生きるかである。

だから、私は、あまり将来のことは考えないようにしています。

だって、それはすぐやって来るから。

色んなテーマについて、何ヶ月でも、何年でもひたすら考えてみることをオススメします！

例えば、九十九回目までは、答えは間違っているかもしれないけど、百回目でようやく、正しい結論にたどり着くことって、あるかもしれないから・・・。

そう、夢は磨けば、光るもの！なんですよね。

せっかくの日曜日。

何かを磨くのか？

「自分自身をもっと磨きたいのだけどどうしたらいいでしょうか？」

ある禅僧が弟子から尋ねられた。

禅僧の答えは・・・。

「自分の身近にあるものをよく磨きなさい」

実は、脳幹には、人称が存在しないそうです。

だから、何かをきれいにすることで、自分が磨かれていると脳は認識しているのだとか。

以前、ニュースで見た、何十体ものお地蔵さんの首が折られていた事件で、犯人の潜在意識はどれだけ傷つけられていたのだろうか・・・。

そう言えば、ドリー・パートンが、こんなことを言っていました。

「雨を見たかい？虹が見たいなら、雨をガマンしなくちゃいけない。」

雨がないなら、虹もない。

雨があるから、虹がうまれる。

雨が上がったときに、美しい虹が、私たちの空に架かりますように。

思い切って、雨にも負けず、遊びに出かけてみようじゃありませんか。

雨には、雨の楽しさが待っているのだから・・・。

時を経て、味わいを増す。

そんな生き方に憧れます。

そこで、ポイントとなってくるのがプラスマイナスゼロって考え方。

これまでの出来事を振り返ってみると、うまくいくこと、いかないこと、の繰り返しだったはず
です。

成功が100回あって、精一杯が100回。

悲しいことが100回あって、嬉しいことが100回。

まあ、多少の誤差はあるかもしれませんが、大小取り混ぜてカウントしてみると、意外や意外、
プラスマイナスゼロ、と言えるかもしれません。

でも、それは、何もしなかったゼロよりずっと意味のあるものでしょ！

さて、自分の人生、じっくり、熟成ヴィンテージにしていきたいですねえ。

大切な人を、大切にしよう。

勝海舟が言っていました。

「おこないは自分のもの、おこないはおれのもの、批判は他人のもの、おれの知ったことじゃない。」って。

確かに、自分のおこないの責任をとるのは自分。

であれば、何もせず、責任もとる必要のない他人の批判は気にしなくていいはず。

誰かの言葉に傷つけられるのではないんでしょうねえ、傷つくかどうかは、自分で決めること。

また、マザー・テレサは、以下の様に語っていました。

「やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする。」

本当に、心から、相手のことを想い、発した言葉なら、簡単な一言でも、深く、長いインパクトを与えることができるのだろうと感じます。

ちょっとした言葉でも、誰かを幸せにすることができるんでしょうね。

行動に表すだけで、きずなが深まるはずだから。

胸を張って、腕を振って、元気に歩く！

「ショーシャンクの空に」を観てからは、暗闇で振り回す両手でも、やがて上昇気流を生むのだと、不可能と思える状況でも、人間には前へと進んでいくだけの力があるのだと思います。

現実を見るというのは、それを見てあきらめることではなくて、それを見て自分が行えることを考えることなんでしょうね。

いま、自分が正しいと思っている信念・価値観は、本当に自分にとってプラスになっているのだろうか？

自分の生き方・あり方にとってプラスになっているのだろうか？

まわりの人たちにとってプラスになっているのだろうか？

世間一般にそう言われているからそう思い込んでいるのかもしれないことって、意外と多いのではないのでしょうか？

その信念が、なんとなく自分のなかでぎくしゃくしている、としたら・・・。

本当に自分がそうしたいのか、そうありたいのか。

確認ができれば、きっと、前へすすめるはずです。

いつもの道が運動コースであったり、お散歩コースであったり、気持ちで、いくらでも変化するでしょ！

朝を深呼吸！

柔軟性について、ふと考えてみると・・・。

豆腐は、どんな器にもおさまる。

豆腐は、どんな料理にも使える。

しかし、その味と食感には、何にも変えられない個性があります。

すばらしい柔軟性だと思いませんか？

但し、強い芯を持つと同時に、柔軟であることも偶然を味方につけるためには必要だと思います。

そんな新しい新しい気づきを得るために、例えば、以前、話題になった斎藤孝でおなじみの3色ボールペンの読書術なんてのも面白いかも。

赤＝すごく大事なところ。

青＝まあ、大事なところ。

緑＝自分がおもしろいと思ったところ。

読書に限らず、この方法を使って物事を区分けしてみる。

ふと、考えみてください。

線を引かなかったところはいつ重要だと思うのだろうか？

大事と思って線を引いた所＝今の自分が理解できているところなのか？

大事と思って線を引いた所＝普段から重要だと思っていることなのか？

もし、気にも留めなかった部分に自分にとって、本当に大切なメッセージがあったとしたら・・・。

そのメッセージを得るためにも、本を大量に読むことは大切なんだって気がします。

疑う余地はない。

たぶん。

でも、いくら一人でインプット量を増やしても、理解できることって、自分が理解できる範囲に限られるのでは？

実際に自分が得られるもの、自分が得られる変化は、毎回、決意は新たにする程度のもので、行動レベルではあまり変わっていないのかもしれない。

何がしたいかというと、自分の過去の習慣ややり方にとらわれず、気づきを得るための新しい方法や、よい考えを採用する柔軟性を身につけることが大切だということ。

いま、自分が抱えている問題は、いままでのやり方や考え方では解決できないため、存在し続けているのかもしれないから。

いままでのやり方を手放してこそ、本当に必要な答えが手に入る、こともあると思います。

さあ〜と、新鮮な空気で、体も心も活性化してみたら、何か新しい発見が見つかるかもなあ。

クリエイティブ・ゴコロを刺激する。

やる気の正体って、なんでしょ？

やる気を生み出す脳の場所があるそうです、それは側坐核。

リンゴの種みたいに2つ。

この種が活動すればやる気がでるんだとか。

ところが、この種の神経細胞は、なかなか活動してくれないそうです。

活動を始めるのは、ある程度の刺激が来た時だけ。

刺激を与えると活動してくれる。

つまり、どうしてもやる気が出ないときも、やりはじめるしかないんですよね。

そのかわり、一度はじめると、やっているうちに側坐核が自己興奮してきて、集中力が高まって気分が乗ってきます。

だから、実際にやり始めてみるしかない。

そして、やりはじめる前、やっていないとき、は、やる気がでなくて、当たり前なんだってこと。

そう考えてみると、以外なのですが、やる気ってずいぶん分かりやすいものなんだなあ・・・って、思いませんか？

そうそう、お料理はアート！

側坐核が刺激を受けて、やる気がみなぎってくるかもしれませんよ。

つぎつぎ変わる、車窓の風景。

何事も百聞は一見にしかずと言いますが、場合によっては、目に見えないものが一番確かだったりするから不思議です。

ぼ~としながら車窓を眺めているときって、眼に見えていないものを景色の中から感じ取っている時があります。

実際に見ることなく、物事を判断するのは危険けれど、でも、見たことばかりで、判断しようとするのも、もったいなくなったりします。

たとえば、自分の本当の気持ち、相手の本当の気持ち、自分が本当にしたいこと、成し遂げたい目標・・・。

どれも必ずしも目に見えるようにはなっていないかもしれないし、言葉や現実のかたちにはなっていないかもしれない。

だとしても、そこに真実が存在することが多いのも事実だと思います。

大切にすべき何かが隠れている。

まあ~その隠れている何かを見つけるために、たまには、の~んびり、バスの旅♪もいいかもしれませんね。

時間は飛ぶように過ぎていく

未来のために、今を変えることはできるはず。

自分の行為の中で最悪なものは、ああすれば良かった、こうすれば良かったのにと、思い悩むことです。

過去は決して変えられないのにも関わらず・・・。

今のために、過去を変えることはできなくても、未来のために、今を変えることはできます。

今しかない、という気概を持つことで、自分の大切なものが見えてくるようになると思います。

でも、人間って、超プラス思考の人がいれば、それとバランスを取るように、超マイナス思考の人が生まれる、のだそうです。

おそらく逆も真なのだろうと思います。

また、一人の人でも必ず二面性を持っていて、意志が強い人ほど、意志を貫徹できなかったときの挫折も大きく、自分は意志が弱い、と自信をなくしたりするものですよねえ。

ある面が際立っているということは、同時にその反対の面も強く存在しているということ、意識して対応していきたいものです。

それで全体のバランスは取れていたりしてるのだから。

そのためにも、ちょっと一休みして、次に備える時間を作ることって大切なんでしょうね。

街へ、自然へ、自由自在に駆け巡る！

別に見習う必要はないんですが、花や草木に習い私たちは、常に軽く揺れながら、今日を生きています。

例えば、今日の日が終わる。

また来週に会えるもの達。

さよならは悲しい響きを伴っているけど、悔やんでも嘆いていても、時間は過ぎてしまいます。

でも、いつでも、そんな生活のなかに存在している温かさを忘れないでいたいですね。

悲しみやさびしさは誰にでも存在するものだけど、私たちはそれを自分だけがそう感じているかのように思ってしまう。

でも、好きなことに没頭している時や、誰かと時間を共有するとき、私たちは優しい気持になれるはずです。

寒い空っ風にあたっているけど、人を想い優しくなれるって思いませんか？

そんないろんな風を感じる、わくわくドライブ行ってみませんか？

ふと思い浮かぶ、ワンシーン・・・。

Mr.Children『Mirror』に、こんな歌詞があります。

♪人前で泣いたことのないそんな強気な貴方でも

絶望の淵に立って迷う日もあるでしょう

夢に架かる虹の橋 希望の光の矢

愛を包むオーロラのカーテン

その全てが嘘っぱちに見えて自分を見失うような時は

あなたが誰で、何のために生きてるか、その謎が早く解けるように鏡となり傍に立ちあ なたを
映し続けよう

そう願う今日この頃です♪

鏡のような存在の人間とは、その人のあるがままを見て、そして、受け止めてくれて、信頼できる
人間のことだと思います。

鏡となり傍に立っているというのは、時に難しく、辛いときもあるけれど、そんな存在を求め、そ
んな存在でありたいと願う今日この頃です。

そんな心の中に生きる、思い出の映画みたく、思い出してもらえる人間になりたいもので
すねえ。

思い出、胸いっぱい！

ゲーテ曰く。

「太陽が照れば、塵も輝く。」

人の才能や魅力は、目に見えないから、存在しないわけではなく、照らしてくれるものがあれば、輝けるんだなあ～って思います。

さあ、今年も世界に一つの、あなただけの夏。

輝いて！

ソファでクラシックに耳を傾ける・・・

ヴェロニク・ヴィエンがこんなことを語っていました。

「すべきことがあり過ぎるときは、昼寝をしましょう。ほんの数分でもいいから。」

忙しいときに忙しさに巻き込まれていると、その状態の本質が見えず、心だけが忙しさを倍増させることが多々ありますよね。

確かに、何もしない贅沢ってあるけど、昼寝をする数分の間に、物事はもっと深刻になる場合もあります・・・。

でも、だからこそ、心だけは自由にする。

いや、本当に昼寝できるチャンスがあるなら、場合によっては、実行してみたらいいと感じます。

起きたら、何か新たなひらめきがあるかもしれないし、あるいは、事態が変わってしまっていて、しなければいけないと思っていたことが、必要のないことになっているかもしれません。

要は、心だけは自由にするんです。

なぜなら、心は、あなたのものですから、ね。

忙しいときの呪文、として覚えておきたいですねえ、だからこそ、寝るくらいの余裕をもちたいものです。

そして、優雅で極上な、朝のひとときを大切にしてくださいね！

早起きをして作った、静かで優雅な朝時間。

スポーツでよくみられるタイムアウトって言葉があります。

審判がタイムアウトが宣言すると、監督、コーチと選手が戦略を練るために、プレーが中断されます。

そこで、人生にとってもタイムアウトがあったほうがいいって思いませんか？

自分のことを考える時間が必要です。

今までを振りかえって、これからどうしようか、とか。

今日1日のためだったり、今年1年のためだったり、タイムアウトをとってみる。

でも、じっくりとそういう時間をとるのは、なかなか難しいから。

心を休ませようとしても、いろんなことが心を乱します。

いいタイムアウトをとるために、いい本、いい映画にふれたりどこかに行ったりしながら、リラックスできるといいんだけどね。

忙しさのあまり、そのことを忘れてしまわないように、休むのでさえも、努力が必要なんだよなあ。

さあ、たまには、読書にぴったり、のんびり時間作ってみては？

笑いで発散！

「人間って信じられない。いいことを言っているけど、裏では何を考えているか分からない」と、誰でも、こんな考えを簡単に持つことができます。

これまで生きてきたなかで、嘘をつかれたり、だまされたり、裏切られたり、という経験は、必ず誰もが持っているから。

でも、こういう考え方も同じように持つことができると思いませんか？

「人間ってすばらしい。こちらが心から接すれば、必ず心を開いてくれる」

この考え方を支えてくれる経験も、必ず誰もが持っていると思うんです。

どっちの考え方が正しくて、どっちの考え方が間違っているか、そういう問題ではないですよ。

どっちの考え方が自分に力や元気をくれるのだろうか？

どっちの考え方が自分から力や元気を奪うのだろうか？

なぜならば、自分の考え方は自分で選ぶことができます。

そして、それがこれからの行動を決めるスタートラインになります。

さあ、無理やりにでも笑って、ため息なんて、弾けて飛ぶよっ！

小さな親切を少しずつ・・・

実は、誰にも大切な預かりものを持っています。

シモーヌ・ヴェイユも「与えるというものではないが、人に是非渡しておかねばならぬ大切な預かり物が自分の中にある。」と、言っています。

自分が持っているもの。

伝えないわけにはいかない、という気持ちが、一応、私にもあるし、あなたにもあるはず。

ときどき、そんな衝動に駆られることはありませんか？

だから、未熟でも人前で何かを表現する、という仕事を避けるわけにはいかないんでしょうねえ。

みんなが輪になれば、とびきりハッピー！になれるはず。

大切なもの、勇気をだして渡してみませんか？

見て、聞いて、触って、香って、味わって...

みないと分からないことって多いですね。

例えば、物事には必ず二面性があるものです。

何が真実か、何が完璧な答えか……。

追求しても、唯一無比の答えは多分得られないんですよね。

絶対に正しい答えはわからないかもしれない。

だからこそ、自分の持つ目的や目標、あるいは望ましい状態が必要だと思います。

答えが得られないことをむなしいと思うのではなく、自分の持つ目的や目標、あるいは望ましい状態を得るために、一生懸命生きよう、誰かのために生きようと心から思い、行動をし続けたとき、自分自身が変化、成長することができるだと思います。

そして、まわりの人に影響、感動を与えることができるのでしょよね。

そこで、お料理は5感をフル活用！するから、感受性を豊かにしてくれる楽しい修行の場でもありますよ、ね。

ちょっと、以下の質問を考えてみてください。

1. あなたの望む成果はなんですか。具体的に。
2. その成果が入ったらどのようにしてわかりますか。
3. その成果は、いつ、どこで、誰とつくりたいですか。
4. それを手に入れるとあなたにどのような影響がありますか。
5. あなたが既に持っているリソースはなんですか。
6. 現在、その成果を手に入れるのを止めているものは何ですか。

7. その成果を手に入れることは、あなたにとってはどのような意味がありますか。

8. まず何から始めますか、どのような行動を開始しますか。

高く飛び立つために、何が必要？

そう、一見、否定的に見えることの裏側にも必ず肯定的な意図があります。

したくないのにしてしまう行動、例えば、過食、喫煙、寝坊、先延ばし、愚痴、人を避ける、問題を避ける、やつあたり、などなど。

その行動を創りだしているパートが身体のどこかにあるのです。

そこで、それを探り出し、そのパートに質問を試みることをおすすめします！

その行動をとると何が得られる？

その行動は何を教えようとしている？

パートはその行動の深層部に存在する肯定的意図を答えてくれるはずです。

たとえば・・・自己承認、愛情、健康、安心、自己防衛、成長、自由、などなど。

答えを聞いたらパートにお礼を伝えてあげてくださいね。

そのパートも自分にとって大切な、重要な存在であることが確認できるのだから。

夢へ向かって一歩ずつ進んでいこう！

駅は出会いが広がる窓口！

出会いが、その人の人生に及ぼす影響は、馬鹿にならないほど大きいものです。

そこで、他人を学び自分を活かすことって、どんな状況を言うのでしょうか？

例えば、山本美芽著「りんごは赤じゃない 正しいプライドの育て方」から引用してみると、その日、美術室の黒板には、大きな短冊のような紙が5枚貼られていたそうです。

決断1 私は誰を描くのか

決断2 その人の生涯、その人の生き方・考え方

決断3 感動したことを文で表す

決断4 感想文をもとに、どんなドラマを造形するのか、その人の精神・考え方を描ききる

そして最後の1枚には、ひときわ力強い字で、こう書かれていました。

◎私自身の生活・進路・生き方に、その人の生涯をどう活かすのか、と・・・。

点と点がどこかで必ず一つにつながっているのだと思います。

また、アップルコンピュータの創立CEOのスティーブ・ジョブズ氏が2005年6月12日に行った、スタンフォード大学卒業祝賀スピーチとの出会いも、そこにいた学生達に、いろんな影響を与えたのではないのでしょうか。

この素晴らしいスピーチを、長文ですが一読してみる価値があります。

これでますますMACが好きになる、かも、ねえ、私もこれと同じの使ってます（笑）

それでは、しばし、スティーブ・ジョブズのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチの動画と日本語訳に、お付き合いください。

PART 1. BIRTH（スティーブ・ジョブズのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ）

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355751.html>

PART 2. COLLEGE DROP-OUT (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355759.html>

PART 3. CONNECTING DOTS (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355766.html>

PART 4. FIRED FROM APPLE (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355793.html>

PART 5. ABOUT DEATH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355813.html>

PART 6. DIAGNOSED WITH CANCER (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355823.html>

PART 7. STAY HUNGRY, STAY FOOLISH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355838.html>

PART 1. BIRTH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

ありがとう。

世界有数の最高学府を卒業される皆さんと、本日こうして晴れの門出に同席でき大変光栄です。

実を言うと私は大学を出たことがないので、これが今までで最も大学卒業に近い経験ということになります。

本日は皆さんに私自身の人生から得たストーリーを3つ紹介します。

それだけです。

どうってことないですよ、たった3つです。

最初の話は、点と点を繋ぐというお話です。

私はリード大学を半年で退学しました。

が、本当にやめてしまうまで18ヶ月かそこらはまだ大学に居残って授業を聴講していました。

じゃあ、なぜ辞めたんだ？ということになるんですけども、それは私が生まれる前の話に遡ります。

私の生みの母親は若い未婚の院生で、私のことは生まれたらすぐ養子に出すと決めていました。

育ての親は大卒でなくては、そう彼女は固く思い定めていたので、ある弁護士の夫婦が出産と同時に私を養子として引き取ることで手筈はすべて整っていたんですね。

ところがいざ私がポンと出てしまうと最後のギリギリの土壇場になってやっぱり女の子が欲しいということになってしまった。

で、養子縁組待ちのリストに名前が載っていた今の両親のところに夜も遅い時間に電話が行ったんです。

「予定外の男の赤ちゃんが生まれてしまったんですけど、欲しいですか？」。

彼らは「もちろん」と答えました。

しかし、これは生みの母親も後で知ったことなんですが、二人のうち母親の方は大学なんか一度だって出ていないし父親に至っては高校もロクに出ていないわけです。

そうと知った生みの母親は養子縁組の最終書類にサインを拒みました。

そうして何ヶ月かが経って今の親が将来私を大学に行かせると約束したので、さすがの母親も態度を和らげた、といういきさつがありました。

PART 2. COLLEGE DROP-OUT (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

こうして私の人生はスタートしました。

やがて17年後、私は本当に大学に入るわけなんだけど、何も考えずにスタンフォード並みに学費

の高いカレッジを選んでしまったもんだから、労働者階級の親の稼ぎはすべて大学の学費に消えていくんですね。

そうして6ヶ月も過ぎた頃には、私はもうそこに何の価値も見出せなくなっていた。

自分が人生で何がやりたいのか私には全く分からなかったし、それを見つける手助けをどう大学がしてくれるのかも全く分からない。

なのに自分はここにいて、親が生涯かけて貯めた金を残らず使い果たしている。

だから退学を決めた。

全てのことはうまく行くと信じてね。

そりゃ当時はかなり怖かったですよ。

ただ、今こうして振り返ってみると、あれは人生最良の決断だったと思えます。

だって退学した瞬間から興味のない必修科目はもう採る必要がないから、そういうのは止めてしまっ、その分もっともっと面白そうなクラスを聴講しにいけるんですからね。

夢物語とは無縁の暮らしでした。

寮に自分の持ち部屋がないから夜は友達の部屋の床に寝泊りさせてもらってたし、コーラの瓶を店に返すと5セント玉がもらえるんだけど、あれを貯めて食費に充てたりね。

日曜の夜はいつも7マイル(11.2km)歩いて街を抜けると、ハーレクリシュナ寺院でやっとまともなメシにありつける、これが無茶苦茶旨くてね。

しかし、こうして自分の興味と直感の赴くまま当時身につけたことの多くは、あとになって値札がつけられないぐらい価値のあるものだって分かってきたんだね。

ひとつ具体的な話をしてみましよう。

PART 3. CONNECTING DOTS (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

リード大学は、当時としてはおそらく国内最高水準のカリグラフィ教育を提供する大学でした。

キャンパスのそれこそ至るところ、ポスター1枚から戸棚のひとつひとつに貼るラベルの1枚1枚まで美しい手書きのカリグラフィ(飾り文字)が施されていました。

私は退学した身。

もう普通のクラスには出なくていい。

そこでとりあえずカリグラフィのクラスを採って、どうやったらそれができるのか勉強してみることに決めました。

セリフをやってサンセリフの書体もやって、あとは活字の組み合わせに応じて字間を調整する手法を学んだり、素晴らしいフォントを実現するためには何が必要かを学んだり。

それは美しく、歴史があり、科学では判別できない微妙なアートの要素を持つ世界で、いざ始めてみると私はすっかり夢中になってしまったんですね。

こういったことは、どれも生きていく上で何ら実践の役に立ちそうのないものばかりです。

だけど、それから10年経って最初のマッキントッシュ・コンピュータを設計する段になって、この時の経験が丸ごと私の中に蘇ってきたんですね。

で、僕たちはその全てをマックの設計に組み込んだ。

そうして完成したのは、美しいフォント機能を備えた世界初のコンピュータでした。

もし私が大学であのコースひとつ寄り道していなかったら、マックには複数書体も字間調整フォントも入っていなかっただろうし、ウィンドウズはマックの単なるパクリに過ぎないので、パソコン全体で見回してもそうした機能を備えたパソコンは地上に1台として存在しなかったことになります。

もし私がドロップアウト(退学)していなかったら、あのカリグラフィのクラスにはドロップイン(寄り道)していなかった。

そして、パソコンには今あるような素晴らしいフォントが搭載されていなかった。

もちろん大学にいた頃の私には、まだそんな先々のことまで読んで点と点を繋げてみることもなん

てできませんでしたよ。

だけど10年後振り返ってみると、これほどまたハッキリクッキリ見えることもないわけで、そこなんだよね。

もう一度言います。

未来に先回りして点と点を繋げて見ることはできない、君たちにできるのは過去を振り返って繋げることだけなんだ。

だからこそバラバラの点であっても将来それが何らかのかたちで必ず繋がっていくと信じなくてはならない。

自分の根性、運命、人生、カルマ・・・何でもいい、とにかく信じること。

点と点が自分の歩いていく道の途上のどこかで必ずひとつに繋がっていく、そう信じることで君たちは確信を持って己の心の赴くまま生きていくことができる。

結果、人と違う道を行くことになってもそれは同じ。

信じることで全てのことは、間違いなく変わるんです。

PART 4. FIRED FROM APPLE (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

2番目の話は、愛と敗北にまつわるお話です。

私は幸運でした。

自分が何をしたいのか、人生の早い段階で見つけることができた。

実家のガレージでウォズとアップルを始めたのは、私が二十歳の時でした。

がむしゃらに働いて10年後、アップルはガレージの我々たった二人の会社から従業員4千人以上の20億ドル企業になりました。

そうして自分たちが出しうる最高の作品、マッキントッシュを発表してたった1年後、30回目の誕生日を迎えたその矢先に私は会社を、クビになったんです。

自分が始めた会社だろ？どうしたらクビになるんだ？と思われるかもしれませんが、要するにこういうことです。

アップルが大きくなったので私の右腕として会社を動かせる非常に有能な人間を雇った。

そして最初の1年かそこらはうまく行った。

けど互いの将来ビジョンにやがて亀裂が生じ始め、最後は物別れに終わってしまった。

いざ決裂する段階になって取締役会議が彼に味方したので、年齢30にして会社を追い出された、ということなんです。

しかも私が会社を放逐されたことは当時大分騒がれたので、世の中の誰もが知っていた。

自分が社会人生命の全てをかけて打ち込んできたものが消えたんですから、私はもうズタズタでした。

数ヶ月はどうしたらいいのか本当に分からなかった。

自分のせいで前の世代から受け継いだ起業家たちの業績が地に落ちた、自分は自分に渡されたバトンを落としてしまったんだ、そう感じました。

このように最悪のかたちで全てを台無しにしてしまったことを詫びようと、デイヴィッド・パッカーとボブ・ノイスにも会いました。

知る人ぞ知る著名な落伍者となったことで一時はシリコンヴァレーを離れることも考えたほどです。

ところが、そうこうしているうちに少しずつ私の中で何かが見え始めてきたんです。

私はまだ自分のやった仕事が好きでした。

アップルでのイザコザはその気持ちをいささかも変えなかった。

振られても、まだ好きなんですね。

だからもう一度、一から出直してみることに決めました。

その時は分からなかったのですが、やがてアップルをクビになったことは自分の人生最良の出来事だったのだ、ということが分かってきました。

成功者であることの重み、それがビギナーであることの軽さに代わった。

そして、あらゆる物事に対して前ほど自信も持てなくなった代わりに、自由になれたことで私はまた一つ、自分の人生で最もクリエイティブな時代の絶頂期に足を踏み出すことができたんですね。

それに続く5年のうちに私はNeXTという会社を始め、ピクサーという会社を作り、素晴らしい女性と恋に落ち、彼女は私の妻になりました。

ピクサーはやがてコンピュータ・アニメーションによる世界初の映画「トイ・ストーリー」を創り、今では世界で最も成功しているアニメーション・スタジオです。

思いがけない方向に物事が運び、NeXTは、アップルが買収し、私はアップルに復帰。

NeXTで開発した技術は、現在アップルが進める企業再生努力の中心にあります。

ロレーヌと私は一緒に素晴らしい家庭を築いてきました。

アップルをクビになっていなかったらこうした事は何ひとつ起こらなかった、私にはそう断言できます。

そりゃひどい味の薬でしたよ。

でも患者にはそれが必要なんだろうね。

人生には時としてレンガで頭をぶん殴られるようなひどいことも起こるものなのです。

だけど、信念を放り投げちゃいけない。

私が挫けずにやってこれたのはただ一つ、自分のやっている仕事が好きだという、その気持ちがあったからです。

皆さんも自分がやって好きなことを見つけなきゃいけない。

それは仕事も恋愛も根本は同じで、君たちもこれから仕事が人生の大きなパートを占めていくだろうけど自分が本当に心の底から満足を得たいなら進む道はただ一つ、自分が素晴らしいと信じる仕事をやる、それしかない。

そして素晴らしい仕事をしたいと思うなら進むべき道はただ一つ、好きなことを仕事にすることなんですね。

まだ見つかってないなら探し続ければいい。落ち着いてしまっちゃ駄目です。

心の問題と一緒にそういうのは見つかると思うとすぐピンとくるものだし、素晴らしい恋愛と同じで年を重ねるごとにどんどんどんどん良くなっていく。

だから探し続けること。

落ち着いてしまっってはいけない。

PART 5. ABOUT DEATH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

3つ目は、死に関するお話です。

私は17の時、こんなような言葉をどこかで読みました。

確かこうです。

「来る日も来る日もこれが人生最後の日と思って生きるとしよう。そうすればいずれ必ず、間違いなくその通りになる日がくるだろう」。

それは私にとって強烈な印象を与える言葉でした。

そしてそれから現在に至るまで33年間、私は毎朝鏡を見て自分にこう問い掛けるのを日課としてきました。

「もし今日が自分の人生最後の日だとしたら、今日やる予定のことを私は本当にやりたいたろうか？」。

それに対する答えが“NO”の日が幾日も続くと、そろそろ何かを変える必要があるなど、そう悟るわけです。

自分が死と隣り合わせにあることを忘れずに思うこと。

これは私がこれまで人生を左右する重大な選択を迫られた時には常に、決断を下す最も大きな手掛かりとなってくれました。

何故なら、ありとあらゆる物事はほとんど全て・・・外部からの期待の全て、己のプライドの全て、屈辱や挫折に対する恐怖の全て・・・こういったものは我々が死んだ瞬間に全て、きれいさっぱり消え去っていく以外ないものだからです。

そして後に残されるのは本当に大事なことだけ。

自分もいつかは死ぬ。

そのことを思い起こせば自分が何か失ってしまうんじゃないかという思考の落とし穴は回避できるし、これは私の知る限り最善の防御策です。

君たちはもう素っ裸なんです。

自分の心の赴くまま生きてならない理由など、何一つない。

PART 6. DIAGNOSED WITH CANCER (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

今から1年ほど前、私は癌と診断されました。

朝の7時半にスキャンを受けたところ、私のすい臓にクッキリと腫瘍が映っていたんですね。

私はその時まで、すい臓が何かも知らなかった。

医師たちは私に言いました。

これは治療不能な癌の種別である、ほぼ断定していいと。

生きて3ヶ月から6ヶ月、それ以上の寿命は望めないだろう、と。

主治医は家に帰って仕事を片付けるよう、私に助言しました。

これは医師の世界では「死に支度をしろ」という意味のコード（符牒）です。

それはつまり、子どもたちに今後10年の間に言っておきたいことがあるのなら思いつく限り全て、なんとか今のうちに伝えておけ、ということです。

たった数ヶ月でね。

それはつまり自分の家族がなるべく楽な気持ちで対処できるよう万事しっかりケリをつける、ということです。

それはつまり、さよならを告げる、ということです。

私はその診断結果を丸1日抱えて過ごしました。

そしてその日の夕方遅く、バイオプシー（生検）を受け、喉から内視鏡を突っ込んで中を診てもらったんですね。

内視鏡は胃を通過して腸内に入り、そこから医師たちはすい臓に針で穴を開け腫瘍の細胞を幾つか採取しました。

私は鎮静剤を服用していたのでよく分からなかったんですが、その場に立ち会った妻から後で聞いた話によると、顕微鏡を覗いた医師が私の細胞を見た途端、急に泣き出したんだそうです。

何故ならそれは、すい臓癌としては極めて稀な形状の腫瘍で、手術で直せる、そう分かったからなんです。

こうして私は手術を受け、ありがたいことに今も元気です。

これは私がこれまで生きてきた中で最も、死に際に近づいた経験ということになります。

この先何十年かは、これ以上近い経験はないものと願いたいですけどね。

以前の私にとって死は、意識すると役に立つことは立つんだけど純粹に頭の中の概念に過ぎませんでした。

でも、あれを経験した今だから前より多少は確信を持って君たちに言えることなんだが、誰も死にたい人なんていないんだよね。

天国に行きたいと願う人ですら、まさかそこに行くために死にたいとは思わない。

にも関わらず死は我々みんなが共有する終着点なんだ。

かつてそこから逃れられた人は誰一人としていない。

そしてそれは、そうあるべきことだら、そういうことになっているんですよ。

何故と言うなら、死はおそらく生が生んだ唯一無比の、最高の発明品だからです。

それは生のチェンジエージェント、要するに古きものを一掃して新しきものに道筋を作っていく働きのあるものなんです。

今この瞬間、新しきものと言ったらそれは他ならぬ君たちのことだ。

しかしいつか遠くない将来、その君たちもだんだん古きものになっていって一掃される日が来る。

とてもドラマチックな言い草で済まんけど、でもそれが紛れもない真実なんです。

君たちの時間は限られている。

だから自分以外の他の誰かの人生を生きて無駄にする暇なんかない。

ドグマという罫に、絡め取られてはいけない。

それは他の人たちの考え方が生んだ結果とともに生きていくということだからね。

その他大勢の意見の雑音に自分の内なる声、心、直感を掻き消されないことです。

自分の内なる声、心、直感というのは、どうしたわけか君が本当になりたいことが何か、もうとっくの昔に知っているんだ。

だからそれ以外のことは全て、二の次でいい。

PART 7. STAY HUNGRY, STAY FOOLISH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

私が若い頃、"The Whole Earth Catalogue (全地球カタログ)"というとんでもない出版物があって、同世代の間ではバイブルの一つになっていました。

それはスチュアート・ブランドという男がここからそう遠くないメンローパークで製作したもので、彼の詩的なタッチが誌面を実に生き生きしたものに仕上げていました。

時代は60年代後半。

パソコンやデスクトップ印刷がまだ普及する前の話ですから、媒体は全てタイプライターとはさみ、ポラロイドカメラで作っていた。

だけど、それはまるでグーグルが出る35年前の時代に遡って出されたグーグルのペーパーバック版とも言うべきもので、理想に輝き、使えるツールと偉大な概念がそれこそページの端から溢れ返っている、そんな印刷物でした。

スチュアートと彼のチームはこの"The Whole Earth Catalogue"の発行を何度か重ね、コースを一通り走り切ってしまうと最終号を出した。

それが70年代半ば。

私はちょうど今の君たちと同じ年頃でした。

最終号の背表紙には、まだ朝早い田舎道の写真が1枚ありました。

君が冒険の好きなタイプならヒッチハイクの途上で一度は出会う、そんな田舎道の写真です。

写真の下にはこんな言葉が書かれていました。

「Stay hungry, stay foolish. (ハングリーであれ。馬鹿であれ)」。

それが断筆する彼らが最後に残した、お別れのメッセージでした。

「Stay hungry, stay foolish.」

それからというもの私は常に自分自身そうありたいと願い続けてきた。

そして今、卒業して新たな人生に踏み出す君たちに、それを願って止みません。

Stay hungry, stay foolish.

ご清聴ありがとうございました。

出発点！

新しい日々が始まる・・・。

↓ここから、どんなことを読み取るかは、みなさんの意識次第。

PART 1. BIRTH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355751.html>

PART 2. COLLEGE DROP-OUT (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355759.html>

PART 3. CONNECTING DOTS (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355766.html>

PART 4. FIRED FROM APPLE (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355793.html>

PART 5. ABOUT DEATH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355813.html>

PART 6. DIAGNOSED WITH CANCER (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355823.html>

PART 7. STAY HUNGRY, STAY FOOLISH (スティーブ・ジョブスのスタンフォード大学卒業祝賀スピーチ)

賀スピーチ)

<http://blogs.yahoo.co.jp/bax36410/56355838.html>

ひとつ言えることは、未来を先回りして点と点を繋げて見ることはできないということです。

私たちは、過去を振り返ってつなげることしかできない。

だからこそ、繋がっていない点であっても、将来それが何らかのかたちで繋がっていくと信じなければならぬのですね。

点と点が自分が歩いていく道のどこかで必ずひとつに繋がっていく。

そう信じることで、私たちは確信を持って自分の心の信じるまま生きていくことができるだと、教えてくれています。

その結果、人と違う道に行くことになってもいい。

信じることで全てのことが、絶対に変っていく。

人生では、さまざまな人と人との結びつきや、人と場所の結びつきがあります。

生きていく上ではいろいろなことがあります。

振りかえって思い出す度に居たたまれなくなって穴に入って出てきたくなくなるようなことも多い。

人に迷惑をかけたりにかけられたりの連続でもあります。

生まれたときから現在までを線で表すと、いろいろな出来事は点で示されます。

点が集まって線を作る。

人には物事を点でとらえる人と、線で捉える人がいると思います。

それは過去の1つ1つにこだわりを持ちつづけるか、現在までの流れとして過去をさらりと受け止められるかの違いかもしれません。

例えば、結婚生活や離婚の際の様々な出来事は点です。

そして、その頃から現在まで続いている1本の線。

すべてがつながっていて、すべて関係がある。

過去の点にこだわっていると流れが見えないし、現在だけ見ても進歩がない。

まあ、自分のこれまでを、線で見ると「頑張ってきたな〜」と感慨深く自分で自分を誉めてやりたくなるのですが、点のひとつひとつをしっかりと見定めると、恥ずかしさのあまり、もう生きていたくなくなってしまう、人生って面白いですねえ、ほんと、に。

アイデアの泉は無限大

AというポイントとBというポイントを結びつけてみることを考えとみると、結びつける線は無数に引けます。

そう、一直線にこだわらなければ。

曲線なら。

一直線は楽だし、早いけれど、曲線からは想像力が生まれます。

そして、どうせ想像力を働かせて線をひくなら、前向きな線をひきたいものですよ。

通常人間は不便、不満といったものに対して柔軟に対応できてしまいます。

しかしこの辺を見逃さないで、何か良い方法はないかと考えることが必要です。

常に不便、不満に対して解決しよう意識しているとアイデアの種が見つかるはず。

そう、出せば出すほど湧いてくるから。

おしゃべりは、心のおしくらまんじゅう。

D・O・マッケイも言っていました。

「わたしは自分の経験したことに基づいて語り、皆さんも自分の経験に基づいて聞きます。これが意志疎通の難しさのゆえんです。」

頭の中で、自分を分かってくれる人、分かっている自分自身しか想定していないと、自分の思うことがうまく伝わらなかったとき、「なんで？」そういう感情がもたげてきますよね。

そもそも経験してきたことや、置かれている環境、個性、性格、ものの考え方は違うから、全てのコミュニケーションが思うとおりになる、と考えることに無理があるのかもしれない。

だから、自分の周りに、自分に共感してくれる人ばかりを集めると、けっこう楽だけど、いつまでも、枠から抜けきれない。

分かるわけがない・・・かもしれない。

でも、分からない人ほど、自分の経験の枠から外れたことは、理解出来ないわけですから、あまり、そのこと事態に囚われ過ぎる必要はありません。

そのためにも、人間関係を円滑にする「アサーション」を覚えておくのも良いかもしれません、ね。

理想的なコミュニケーションとは、そのあなたが思った気持ちを素直に伝えることなのです。

人間関係を円滑に続けるためには、相手と自分の両方を大切にしたコミュニケーションをしなければなりません。

そのためには、相手を切り捨てるのも、常に自分を後回しにするのもダメで、相手の話を聞きつつ自分の主張も忘れない、という会話を意識する必要があります。

このように、自分の考えをしっかりと主張できる自己表現のことを「アサーション」といいます。

自分を主張するときには、相手への尊重を忘れないようにすることが重要です。

そして「話したい」と思ったことは、そのコミュニケーション中にしっかりと主張することが大切

です。

あまりにも相手が一方的に話しすぎていたら、「ちょっと待って。Ｙさん興奮しすぎているよ」などと、相手のペースを修正してあげてもよいと思います。

また聞くのに疲れたら、「今日はもう遅いから、また今度話さない？」と主張することも大切なことです。

いずれにしても、会話は相手との「キャッチボール」だということ。

双方がしっかり意見を交換しあえてこそ、コミュニケーションは成り立つのです

そんな、わいわい、楽しいほかほか暖まるコミュニケーションを心がけてくださいね。

和は原点

モノのない時代は、「たくさんあること＝豊かなこと」でした。

でも、モノが溢れている現代においては、たくさんあることは、むしろ暮らしの貧しさを表現している、といってもいいように思えます。

モノがありすぎることで、デメリットの方が多くなっているのです。

コンビニ・スーパー・デパート・レンタル業が発達した現代日本においては、必ずしもモノが手元にあることは豊かさをあらわしません。

知識の習得もネットや書籍によって容易になったため、モノがなくても代用できることも増えています。

無くてもなんとかなるモノ、大量に抱えていないでしょうか。

例えば、持たない暮らしで持たない4つのモノって、なんだと思いますか？

- ・自分の管理能力を超えるモノを持たない
- ・愛着を持てるモノ以外、持たない
- ・自然に還らない、あるいは、次の人に譲れないモノを持たない
- ・自分と、自分の暮らしに似合うモノ以外、持たない

重要な原則であり、覚えておきたい内容です。

では、日本の家にモノが多いのはなぜなのか？

よくいわれるのが「四季があるから」ですが、これってどうしようもありませんよね。

日本の家庭にモノが多い理由は色々ありますが、ひとつは、日本の生活様式の和洋ダブルスタンダードの生活様式が上げられます。

本来は、和服を着て、和食を食べ、「紙と木でできている」と欧米人に驚かれた日本住宅に暮ら

してきた日本人ですが、現在では、洋服を着て靴を履き、カレーやスパゲッティ、エスニック料理も作り、椅子とテーブル、ベッドを備えた家に住んでいます。

それでいて、やっぱり着物も持っているし、相変わらずご飯とみそ汁を食べているし、輸入住宅にさえ畳の部屋が一部屋は確保されているし・・・。

つまり、和洋二つのスタイルが一軒の家に共存しているのです。

これにはなるほど、と思いました。

特に食器なんかを見るとみそ汁用のお椀、スープ用のお皿、といったように和洋の食器が混在しています。

あまり料理をしない人であれば、どちらかに統一してもいいのでは。

また、リサイクルできることを理由に安易に買い物していないでしょうか？

フリマに出すとか寄付するとかって、安易に考えてはいけないそうです。

リサイクルショップも同様。

フリマは売れ残るし、寄付するにしても、そもそも受け入れてくれるモノは限定されていたり、寄付金も同時に求められることもあるそうです。

送料も自分持ちですしね。

リサイクルショップはそれこそ二束三文。

もう、10円とか50円とかいったレベルです。

よっぽどのブランド品で人気があって状態がよければ別ですが、なまじそういった受け皿があることで安心してしまい、それが安易な買い物をしてしまうことに繋がっていないでしょうか。

「売れば済む」なら「買わなくて済む」ほうを賢く選択していきたいですね。

そこで、推奨されるのが「もったいない」の精神です。

この真の精神は、モノの価値を十分生かして使い、使い倒して使い切ることにこそあります。

「これはいいモノだから」

「高かったから」

とって、高級品ほど使わずにとっておく傾向がありますが、それは見当違いというものでしょう。

いいモノなら、なおさらどんどん使って、そのモノの価値を楽しめばいいのです。

重要な原則です。

使うために買ったモノを使わずにしまっておくのは、死蔵です。

形あるものはいつか壊れるものですから、大事にどんどん使ったほうがいいですね。

使い捨ては、もったいない。

使わないのは、もっともったいない。

使わないくらいなら、買わない、という選択肢も忘れずに。

持たない暮らし＝節約生活ではない！点に注意が必要です。

「持たない暮らし」ということ質素な匂いがして、「節約生活」と似たような印象を受けるかもしれません。

しかし、生活コストの削減を目指す「節約生活」に対して、「持たない暮らし」は、必ずしもそうではありません。

「節約生活」は、節約すればするほどお金がかからなくなりますが、「持たない暮らし」は、持たないことでかえってコストがかかることもあるのです。

持たない暮らしの目指すところは、持たないことで暮らしを豊かにすることです。

基本的に無駄な買い物が減って結果的に節約になることもありますが、そうとも限らないのが

ミソ。

たとえば、毎日使うご飯茶碗やカップが割れてしまったとします。

「節約生活」ならば、100円ショップのようなローコストのお店で、自分の好みの茶碗を探すでしょうが、「持たない暮らし」では、100円ショップには行きません。

ここぞとばかり、以前から目をつけていた素敵な器の店に行き、心ゆくまで茶碗を選びます。

少しぐらい高くても、毎日使うものにはお金を惜しみません。

毎日使うものはお金を惜しまない。

これは風水整理術にも通ずるところがあります。

毎日目にするものが気に入らないものだったら、それだけで気分が落ちてしまいます。

ちょっとしたことですが、ちりも積もれば山ですよ。

新鮮だけど、懐かしい・・・！がキーワードかな？

自分にとって最適なモノ・コト

節約生活とはいってもいろいろ買い物したいときは・・・。

「これだけは買っても良い」モノを決めるとよいそうです。

女性が好きな買い物のひとつに「食器」がありますが、食器は収納場所を取りますし、割れたり欠けたりしたかたわれも捨てにくいものです。

でも、やっぱり器の店は魅力が一杯。

「見るだけ」ではつまりません。

そこで、場所を取らない「箸置き」や「豆皿」だけは買っても良いことにしています。

買い物ってそれ自体が楽しいですからね。

買ったあとに邪魔にならない小物に限定しておけば、あとあとの管理や処分に困ることがありません。

掃除や片付けが苦手な人、おおざっぱな人ほど、持たない暮らしをオススメします。

家事に割く時間が少なくて済みますし、いろいろなことに頭を悩ませなくて済むからです。

掃除や収納が苦手だから、片付けなんてと思う人は、そもそもモノを持たないほうがよいのです。

モノが少ないと、掃除や片付けが本当にやりやすいですよ！

また、床の上にモノがじか起きされていないことは、部屋をすっきり見せる上で何より大切なことです。

床がたくさん見えるほど部屋も広々して見えますし、掃除機や雑巾もかけやすく、掃除がしやすいのです。

もし、今いる部屋の床の上に、モノがじか置きされているなら、それをカゴや箱に集めたり、どこかの上（ただし見えない場所）に乗せるか、何かの中にしまいましょう。

グッと広く見えるようになるはずです。

おすすめですよ。

後は、床の上にもものが無くなったら、次にチャレンジしたいのは「食卓の上にモノを置かない」ことです。

食卓は、平面としては床の次に広い面積がありますが、家によっては、ここの半分近くの面積をモノが占領している場合があります。

しかし、ここにもものを置いていないことで、部屋のすがすがしさは倍増するのです。

置くとしても、目に入って不愉快でない、美しいデザインのものにしましょう。

食卓の上にモノ溢れている...ありがちな光景です。

ホテルや映画やテレビの中で紹介されるすっきりした部屋を思い出してみてください。

食卓の上に、モノ、ありませんよね。

あったとしても花瓶やフルーツなど美しいものです。

何でも収納してしまっただけの外には何も出ていない部屋は、モデルルームのようでかっこいいですが、なかなか現実には難しいもの。

「後でまた使うから」などと、出しっぱなしにしてしまうモノは少なくありません。

しかし、その場合でも、「揃えて置く」ことを心がければ、出しっぱなしでもそれほど見苦しくはならないものです。

コツは、同じ種類のものをまとめて置くことと、細かいものはいったんトレイや箱などに集めること。

その上で、例えば服なら畳んで重ねておく、本や書類なら角を揃えて積み重ねるなど、一手間かけておくように気をつけましょう。

一手間でいいんですよ、一手間で。

こだわりすぎないことです。

そうそう、生き物もいいかも。

生き物といっても、大きなものではなく、一輪の花、一匹の金魚でかまいません。

何であれ、生きているものが部屋にあると、どういう訳か部屋が散らかりにくく、片付けやすくなるのです。

成人してからお花のお稽古を始めた人に聞いたことですが、「お稽古の後、使った花を持って帰ったんだけど、自分の部屋のドアを開けて愕然としたわ。”こんなに散らかった部屋に、お花を飾ったらもったいない”って」なんだとか。

彼女は急いで部屋を片づけ、お花を活けたそうです。

花のある部屋はとても居心地がよく、彼女はすっかり優雅な気持ちになりました。

これ、わかりますよ！

私も誕生日で大きな花束をもらったとき、部屋に持って帰って飾ろうとして、何の気なしに部屋を掃除していたことがあります。

あと最近友だちから「一人暮らしの人は何か生き物を飼ったほうがいいよ。自分だけのために生きてると、心が荒みやすいんだって。植物でいいから、何かのために世話をするといいよ」と聞いたので、さっそくサボテンを買ってみました。

見た目のかわいさも手伝って、よい感じですよ。

あまり使わないものは・・・。

「持たない暮らし」だからといって、何でもかんでも持たずに済まそうというのではありません。

あることで暮らしが豊かになるものであれば、毎日使うわけでなくても、多少かさばっても、持つべきだと思います。

しかし、「”使って便利”と感じる回数より、”邪魔だなあと感じる回数が多い”と感じるようなモノは処分してその場所を空けた方が、また、「便利そうだけど、効果だし、使う頻度も少ないし、どうしよう」と迷っているならとりあえず買わずに済まし、他の方法を考えた方が、いたずらにモノを増やすことにならず、かえって暮らしは豊かになるでしょう。

便利系のモノを買うときは、収納・メンテナンスコストに見合うだけの使用頻度があるかどうか？を、しっかり考えた方がよいですね。

便利系グッズって、見栄えもあまりよくありませんから、目につくところにも置けませんし。

毎日使うものにはこだわってみたいですね。

少ないもので暮らそうとするとき、とりわけ大切なのは、「毎日使うモノの質を上げる」ことです。

そのために、たとえば、「タオルをお気に入りのモノに統一すること」「石けんを自分で選ぶこと」をおすすめします。

ポイントは自分で選ぶことです。

タオルは贈答品として貰いやすいのですが、いろいろな人から貰ったモノでは統一感がとれなかったり、気に入ったモノとは限りません。

石けんは使えば無くなりますが、自分の好きな香りや泡立ちとは限りません。

なんでもいいと思って選んだモノに囲まれた暮らしは、何となく満たされません。

しかし表面上の不便はないので自覚することができず、ストレスに変化してしまいます。

こうなると節約どころではありません。

高価なモノでなくてもいいので、毎日使うものは自分で選んだモノを。

ちなみに買い物の際は、「安いから」を理由に買わないこと！

安さを理由にすると、つまらないモノを買ってしまいます。

そんな視点で物事を見つければ見つけるほど、人生が豊かになるはずです。

お抹茶たてて、和菓子をたしなむ・・・。

みたいな、ゆとりを持った生活をおくりたいものですよ。

急な解決はリバウンドしかねません。

ダイエットの専門家に、「ダイエットに成功するコツは何ですか？」と、ダイレクトに訪ねたところ、「ダイエットをしないことです」と、即答されて驚いたことがあります。

禅問答のようですが、要はこういうことのようにです。

「体重を減らし、ヤせること自体は簡単で、わりあいすぐに実現する。問題は、その状態をずっとキープすることなのだ。」

根本的な問題は太っていることではなく「太ってしまう生活習慣」にあるので、それを改善しないことには、すぐにリバウンドしてしまうのです。

暮らしも同じです。

テレビ番組で部屋のモノを一掃する企画がありますが、一時的にすっきりしても、モノをとりこんでしまう生活習慣を正さないことにはすぐ元に戻ってしまいます。

これは、正に暮らしのリバウンドですね。

モノをため込まない暮らしを「習慣づける」ことが大事です。

「いつか時間ができたら、家中の収納をぜーんぶさらって、”これは要る、これは要らない”ってすっきりさせよう」と思い続けて、早何年も経ってしまった・・・という人は多いと思います。

いっぺんにやるためには、まとまった時間が必要です。

現代日本人は忙しいですから、かんたんにそんな時間は作れません。

やっと時間が作れたとしても、雨が降ったり、寒かったりしてやめてしまうことも。

そこで忙しい人におすすめなのが、「簡単に、続けられる『習慣』を、ひとつだけ身につける」ことです。

1日ひとつの引き出しを片づけ、モノを捨てる。

2週間で14個の引き出しからモノが減ります。

歩数計をつけ、一日一万歩を習慣づける。

使わない運動器具が捨てられます。

いくら時間がかかったっていいじゃありませんか。

大切なのは、現実が変わることです。

「いつか、時間ができたら」

なんて、絵に描いた餅を指をくわえて眺めているよりも着実に身に付く習慣をゆっくり獲得していった方が、絶対お得なのですから。

ちょっとずつでいいから、今からですね。

そのためには、「安いから」という理由でモノを買う習慣を改めるのによいのが、「ストックしなくてもわりあい平気」ということに気付くことです。

「そうはいつでもなくなると困るから、1つはストックしておきたい」という気持ちもわかります。

ですが、無いならないで何かで代用できると思いませんか？

例えばティッシュ。

鼻をかむのにティッシュではいけないなどと誰が決めたのでしょうか。

古ハンカチやガーゼでも代用できますし、洗面台に行けば手鼻だってかめます。

「無くなったら、どうすればいいか」を知っていれば、ストックしなくてはならないモノは減ります。

持たない暮らしの”七つの習慣”に必要なのは・・・。

もらわない

買わない

ストックしない

捨てる

代用する

借りる

なしで済ます

シンプルですね！

受け継いでいきたい、質素でシンプルな日本の文化を。

朝から一日をイメージトレーニング！

面白い考察がありました。

モノが溢れ、ごちゃごちゃした暮らしは、人を混乱させ、無気力にさせます。

モノが溢れた生活がストレスになるのは、モノが本質的に時間のカタマリだからではないでしょうか。

どんなつまらないモノも、地球上の何らかの資源を使って、工場の機械を使ってとはいえ、確実に誰か人間の手を経て、作られているのです。

紙一枚にしても、木が必要です。

種が木に成長し、誰かが切り倒し、工場に運ばれ、いつくもの工程を経て紙になります。

それが売られて買われるまでもたくさんの道のりがあります。

どんなモノでも時間が凝縮されていると考えると、つまらないモノがストレスになる理由がわかった気がします。

食事を楽しむためにはグルメ情報が欠かせないと思われがちですが、グルメ情報は流動性が高く応用がききません。

グルメ情報や、専門的な栄養の知識は必要ありません。

地場にある、季節のおいしいモノをたくさん知っていて、それをどう食べたらおいしいか、楽しいかをどれだけ思い浮かべることができるかが大切です。

そしてそれをどう盛りつけ、誰とどこで食べるか。

もちろん、自分で作れば最高でしょう。

季節のおいしいものを知っておくのは、いいですね。

知らないお店に行ったときでも、当たりを引きやすくなります。

大事なことは、何を持つかより何を持たないかです。

自分が大切なものを見失わないために。

「今」を生きる自分であるために。

そのために、持たない暮らしをはじめましょう！

雑誌のグラビアみたいに、オシャレじゃなくてもいいんですよ、何も無い暮らしが持たない暮らしなわけでもないのです。

100人いれば100通りの持たない暮らしがあるはずですよ。

何を持つかより何を持たないかが、もしかしたら、その人を表しているのかもしれない。

モノが溢れている現代においては、何を持たないかが個性になり得ますね。

我が家はクーラーを持っていませんが、その分、暑さを楽しめます！

今日のお楽しみは冷やしたスイカみたい、な。

早起きをして、朝日が差し込むのを眺めて・・・。

金子由紀子さんの「お部屋も心もすっきりする持たない暮らし」の中に「2週間に1つ、身につけたい習慣」というリストが載っていました。

彼女はポータルサイト「All About」で「シンプルライフ」というサイトのガイド業務をしています。

本書は、本来の対象が女性であろうと、男性にもためになることがたくさん載っています。

特に7つの習慣、すなわち「もらわない」「買わない」「ストックしない」「捨てる」「代用する」「借りる」「なしですます」を意識することで、生活はシンプルなものになるんでしょ
うねえ。

また気持ちにゆとりが持てるようにもなるだろうと思います。

部屋が無理でも心だけはってな感じで、ね。

リストは、こちら。

自分なりの○×をつけてみてください。

「持たない暮らし」に直接関係なさそうな項目もありますが、実践すると、次第に家の中からモノが減っていくと思います。

イライラしなくなり心と体が健康になるので、つまらない買い物をしなくなるってことなんでしょうねえ、そのために、すでにできている項目は飛ばし、やりやすいことから順次、実践していきませんか？

【2週間に1つ、身につけたい習慣】

1. マイバック(レジ袋の使いまわしでも)を持ち歩き、レジ袋を断る
2. 帰宅したら、郵便物をチェックして、不要なものは即資源ゴミかシュレッダーへ
3. 封を切ったり、電子レンジ調理だけですぐ食べられるものを買う機会を減らす

4. 「安くて大量なもの」よりも「高くても気に入ったほう」を選び、大切に使う
5. 無料のものを受け取らないようにする
6. 買い物にはメモを持っていく
7. ワンパターンになっても、好きな服だけ着るようにする
8. 持っているうちでいちばん好きな食器で食事するようにする
9. 今までより30分早く起きる
10. 朝起きたら窓を開け、外の空気を吸う
11. なるべく朝食をとる
12. 洗濯はなるべく朝のうちにする
13. ゴミ袋は、捨てる前になるべく小さくしてかさを減らす
14. 4階までは階段を使う
15. 気がついたら姿勢をよくする
16. 「ありがとう」と言う時は、相手の目を見てほほえむ
17. イライラしたり、焦ったら、深く息を吐く
18. 1日1回は必ず空を見る
19. コンビニ弁当や市販の惣菜を食べる機会を減らす
20. 何かを見ながら、読みながら食べるのをやめる
21. 帰宅したら、靴はしまうか、揃えておく
22. 帰宅したら、バックと上着は決めた場所にかける

23. 服をちょい置きするときは、必ずたたむ
24. 何かをちょい置きするときは、必ず揃えて置く
25. 夕食は、なるべく自分で作る
26. 子供のおもちゃは、お風呂の前に片付けさせる（片付ける）
27. なるべくシャワーではなく、湯船につかる
28. 1日5分（1分でもいい）、目を閉じて座る
29. 乾いた洗濯物の処理は、なるべくその日のうちにする
30. 決めた時間だけ、テレビを見る
31. 決めた時間だけ、インターネット（ゲーム）をする
32. ゴミは夜のうちにまとめておく
33. 寝る前に、携帯やデジカメの充電を確認する
34. 寝る前に、新聞をストッカーに入れる
35. 寝る前に、食卓の上にモノがないようにする
36. 寝る前に、床の上にモノがないようにする
37. 寝る前に、シンクの中に洗い物がないようにする
38. 寝る前に、翌日の外出の準備をしておく
39. 1行でも日記をつける
40. 1日1回、家中に掃除機をかける

4 1 . 3日に1回、床や家具の上を拭き掃除する

みなさんの結果はどうでしたか？

これから、このxをなくしていきたいと思いませんか？

ゆったり流れる休日の時間にでも、28番でも実践しようかな。

ボクらはみんな、自然と生きる！

ニーチェ曰く。

「到達された自由のしるしは何か？—もはや自己自身に対して恥じないこと。」

過去にあったこと、起こったことを「自分はそのように欲したのだ」「自分が望んだ」と積極的な意志で肯定できたときに、絶対の自由が得られる、とニーチェは説きました。

ルソーと同様、ニーチェにおいても「自由」とは、他人と自分を恥ずかしい思いにさせることそのものからの自由であり、さらに言えば、他人と自分の比較（フェアグライヒ）によって初めて意味をなす平等（グライハイト）と、これに定位した社会的なものそれ自体からの自由なのだそうです。

なんなんだ、コレは？って感じもしますが、自分に起こるすべての出来事にはすべてに意味があるって言いたいのだと思います。

そう、その出来事に対するアングルの向け方一つで、全ての出来事はその顔色を変えていきますから。

それこそ180度反転させてしまうことだって決して少なくはないはずです。

たまには、飾ること、競うことなくマイペースでいいんじゃないかなあ？

例えば、自然とふれあいながら、本来の自分を見失うことなくのんびりと過ごしませんか？

とにかく、自然が無ければ私たちは生きて行けないし、心の面でも精神面でも、全てにおいて自然は大切だから・・・。

自然が存在することが私(たち)が存在していることだと、ちょっと、そんな風に考えて、その恵みに感謝！してみませんか？

淹れたてコーヒーの香りが鼻をくすぐる・・・

■Do(◇`*) コーヒーいかが？

コーヒーに合うお菓子でも、一緒にどうですか？

ビスコッティー。

3時のおやつに、ね。

ここで、茶請けならぬコーヒー請け！？の話でもひとつ・・・。

三沢光晴といえば元二代目タイガーマスクですが、彼がこんな言葉を残しています。

「今は今しかない。次に同じような状況になってもそれは今じゃないんだ。」

ただ何もせず待っていると、機会は二度と訪れないかもしれませんよね。

だから、自分的にいつも心に決めてる事は「逃げずにまずやってみろ」です。

言葉のとおり、まったく同じ機会は二度と訪れないはずです。

何かを得たいと思ったら、それに必要な行動をすべきだと思います。

期待していたものとは違うかもしれないけれど、「今」からしか得られない成果がきっとあるはず。

そんな今を思い起こさせてくれる朝の大事なリラックスタイムを大切に、ね。

お気に入りのお茶でノドを潤して

寺田寅彦の言葉の中に、「「心の窓」はいつでもできるだけ数をたくさんに、そうしてできるだけ広く明けておきたいものだ。」とあります。

人に対して心を開くことの大切さを説いたもので、窓のない部屋は美しくても死刑囚の独房のような気がする、この言葉に関連して言っていました。

例えば、グループワークの中で自己開示のゲーム、「実は私・・・」で話し始めることをルールに、3人グループで自分のコンプレックスなどについて告白し合うことで、自分の心の中を客観的に見ることができます。

語った後は、少しすっきりした気がするのが不思議な感じだそうです。

何を隠そう、自分自身が一番苦手なテーマでもあるんですよね、「心の窓」を開くことは・・・。

いつもよりも大きな声で、「オハヨウ」の一言を言って、朝から心の窓を開いてみませんか？

音楽は言葉を超えて、ハートに響く！

結果と行動は必ずしも一致しません。

結果がどうであれ、「がんばります」ではなくて、「がんばりました」と言える人間になって欲しいと思います。

やりたかったけど、できなかったは、結果のための行動ができなかったということでもあります。

すばらしい理想や目標であっても、それらを具体化する行動に結びつかなければ絵に描いた餅にすぎません。

どのような結果を出したいのか、そのためにはどのような行動が可能なのか？

また、どのような結果を出したのか、それを出すためにどのような行動をとったのか？

まずは、自分の内なる心の叫びを聞いてあげませんか？

そう、心を動かすメッセージ、を。

私の大好きなマンガのひとつである『ワンピース』のセリフからの引用です。

「ココを一步でも退いちゃったら

さあね・・・わからねえ・・・

ココを一步でも退いちゃったら

何か大事な今までの誓いとか約束とか・・・

いろんなモンがヘシ折れて

もう二度とこの場所へ帰ってこれねえような気がする」

読んだことない人には、ちょっと、ピンとこないと思いますが、ミホークの「何故退かん」と言う問いに対するゾロの答えです。

仕事でも、人生でも、何でも、確実にうまくいく方法なんて、なんて簡単に見出せるわけじゃないから。

失敗という財産が、まだまだという気持ちを引き起こし、死ぬまで魂を磨かせ、生かしてくれることもあると思います。

自分を磨いて輝きたければ、決心では足りない、覚悟が必要な曲げられない軸ってあると思うんですよね。

なんでもかんでもじゃないけど、絶対にあきらめたらいけないこと、なげだしたらいけないときがあるんだらうなって思います。

きっと。

さあ、生命が目覚める夏がきたーっ！

エネルギー充填して、また、駆け出すでえ！

どこに行く？

何をする？

私のミッション（イン ポッシブルでもある。）のひとつです。

勇気ある一歩を踏み出すために、背中を押したい。

一歩を踏み出すためには、勇気が必要。

たとえば気になる人に声をかけてみたいけど、やっぱりやめておこうと思ったけど、恥ずかしいからやめておこうとか、まだ、打ち解ける自信がないからやめておこうかな、などなど・・・。

でも、そのやめておこうという気持ちの裏メッセージは、やってみようかなという気持ちもあったはずです。

やってみようかなという感情があってはじめて、やめておこうをとという感情が生まれてくると思うんですね。

最初にあったやってみようという自分のなかから出てきた気持ちに、正直になって行動に移すことが大切だと感じます。

失敗したとしても、やってみて初めてわかることがありますよね。

それが自分にとっての上質な参考体験になります。

そう、臨場感がありありの、ね。

それが、一歩を踏み出すことなんじゃないかなって思いますけど、みなさんは、どうでしょうか？

やってみようという気持ちが起こるような場づくり、職場環境や私生活などのいろんな場面を、自分なりにプロデュースしていきたいのです。

わくわく、夏休み。

あ～夏休みになる前に、やってみませんか？その思いを体現するために、ね！

小さなチカラを集めれば、大きなパワーを発揮する！

自分にとって大切なことでも「こんない話があるんだけど、ぜひ検討してみてよ」。

このように言われて、ちょっと困ってしまうことがあります。

困ってしまうことがあるということは、同じように困らせている可能性もあるということです。

困っている理由は・・・、こんない話の「こんな」がいまひとつ伝わっていないってことです。

こんなに込められている情報量や原体験が異なるから、相手と同じように、感じるのがいまひとつできないんですよね。

そして、自分にとって大切なことでも相手にとっては些細なことかもしれない、自分にとって些細なことでも相手にとっては大切なことかもしれない。

人間関係の中でわりと誤解していることなのですが、まわりの人が皆、自分と同じ考え方や気持ちを持っていると思いがちです。

そうなら、説明すれば、自分と同じように考えてくれると思いがち。

そこに落とし穴があるんですよね。

必要なことは、善意かどうか、自分の考えが正しいかどうかではなく、相手の立場から物事を見れるようになることを大切にしたいですね。

たまには、みんなのために・・・、なあ～んて、考え方も大事なことだと思いませんか？

のんびり、テレビ。

でも観ていたら、こんな場面を思い出させてくれました。

「でもさあ、xxなんじゃない？」って言うことって多くありませんか？

「僕は、～については、〇〇だと思うんだ」と言われて・・・、「でもさあ、xxなんじゃない？」と答えることって・・・。

「でもさあ」が口癖になってしまっているから、強く否定をするつもりではなくても、無意識に言ってしまうことってあると思います。

「でも」って言葉、相手はどのように感じているだろうか？

自分の発言を、なんとなく否定されたって気がするんじゃないでしょうか？

「でもさあ」を「だけどさあ」に変えてみるだけでも感じ方が違うと思います。

「だけどさあ、xxなんじゃない？」

少しだけ印象が変わってくるでしょ。

いっそのこそ、「だからさあ」に変えてみるのもいいかもしれまえん。

「だからさあ、xxなんじゃない？」

論理的には逆説の接続詞を使う場面かもしれません。

文章にするとかなり違和感を感じるけれど、でも、日常会話のなかでは、順接の接続詞を使ってみても、意外と話は流れを変えずに続いていったりするから不思議ですって、ここまで考えて話すと疲れてしまうので、無意識に使う言葉が前向きな言葉が選択されるようになりたいものです。

どちらでも意味は通じてしまうのだから。

それなら、「でも」で相手の話を受けるのではなく、「だから」で切り返す言い方をしたほうが、共通の目的のために話をしているという印象を与えることができると思います。

いい印象を与えたほうが、自分の考えも伝わりやすいはず。

あらためて、言葉遣いに意識を向けよう！じゃありませんか。

今日も生活のヒントが見つかるかな？

成功の鍵は、みんなの手の中・・・。

「人の力は無限大である」

今ほど、この言葉が自分の心に響いてることがかつてあったらどうか？って、少々、大げさですが、B型のあきっぽい性格なのに、毎日、読書とかエッセーなど書くことを継続できてるのが。

今までに、どこかで、何度も聞いてきた言葉ですが、状況が人をつくってくれるのでしょうかねえ。

でも、心に響いた記憶はあまりなかったと記憶しています。

言葉の意味が変わるわけではないのに。

継続しなければ、決して見ることのできない世界があることに、改めて気づく次第。

いま、自分が携わっている仕事や、仕事への思いや、求めている目標やスキルがあればこそ、この言葉が、心に届いたのだと思います。

それは、趣味でも同じですよ、ね。

多分、5年後に聞いたとしても、同じ響き方はしないだろうと思います。

そのとき置かれている状況や環境でしか得られないものがあります。

そう、届かないものもあると思います。

その状況が人をつくっている。

だから今に生きることを大切にしたい。

さあ〜と、行動で開く！

鍵は、あなた自身ですよ。

大志を抱こう～！

であ～と思ってはいけません。

ちょっと、以下の言葉を読んでみてください。

「目標がすでに実現しているかのように行動することで、目標を真に達成できるのだ。」

「ドラゴン桜」からの引用です。

ここで言いたい事は、目標を達成している自分の姿を強くイメージすると、脳はまるで、実際にそれを達成しているかのように錯覚をするってことで。

これは、とても重要なことで、結果に優位な差を生じます。

その錯覚は、その人の価値観や能力、行動に大きく影響するから、無意識のうちに、目標に向けて歩みはじめるんですよ、ね。

まるで偶然を装うかのようにチャンス、人との出会いが訪れることがあります。

また、トイレでふと、アイデアが浮かんだり、解けなかった問題が突然解けてしまったりする経験もあります。

イメージのなかでタイムラインの未来を十分に体験したとき、まるで、未来が現在で、現在は既に起こったような過去のような錯覚に陥ることがあります。

そんな不思議な感覚が、自分の脳ミソから細胞の隅々まで、活性化させてくれるんですよ。

また、三谷幸喜「ラジオの時間」の中でこんな話を書いてありました

「ところが、ラジオならナレーターが一言「ここは宇宙」と言うだけで宇宙空間になってしまうんですから。人間に想像する力がある限り、ラジオドラマには無限の可能性がある。」

そう、右脳は現実と想像上の正解を区別できないんです。

現実の世界を見ている脳と、イメージした世界を見ている脳の使っている部分は同じ。

やったこともないのに、できると思い込んで物事をした方が成功率が高いのはそのためなんです。

じゃ～できるだけ成功したイメージを描くようにしないと。

さあ、夢に向かって、毎日がイキイキしている自分をイメージしてみませんか？

最高速で駆け抜ける前は、ゆっくり上昇する時間。

ふたたび私の大好きなマンガのひとつである『ワンピース』のセリフからの引用です。

「このおれをバカと呼んでいいのは、それを決めたおれだけだ。」

「剣士として最強を目指すと決めた時から命なんてとうに捨ててる。」

ん～男らしさ、強さを感じませんか？

自分で選んだことなら、納得して戦えるし、立ち向かえるはずです。

たとえまわりに何と言われようとも。

それがわかっていながら、他人の行動を凶々しくもバカ呼ばわりしてしまうこともあります。

何をするにも、何が起こったとしても、自分が選んだこと、選んでいくこと大切にしていれば、新しいことをはじめたり、もがきながらがんばっている人を笑えないはずですよ。

そして、今より何かを好転させることは、必ず出来ると思っています。

自分のため、あるいは大切な人のために。

ところで、今戦っているものは何？

じわり、と力を溜めるときも必要ですよ。

頭で理解しても心が納得していないと力、発揮できないからね。

希望は、明るい光。

岡本太郎が「自分の中に毒を持って」の中で、次のように語っていました。

「危険だ、という道こそ、あれかこれかという場合に、なぜ迷うのか。」

「こうやったら食えないかもしれない、もう一方の道は誰でもが選ぶ、ちゃんとくえることが保証された安全な道だ。」

「それなら迷うことはないはずだ。」

「もし食うことだけを考えるなら。」

「そうじゃないから迷うんだ。」

「危険だ、という道は必ず、自分の行きたい道なのだ。」

「ほんとはそっちに進みたいんだ。」

「だからそっちに進むべきだ。」

「ぼくはいつでも、あれかこれかという場合、これは自分にとってマイナスだな、危険だなと思う方を選ぶことにしている。」

ドキリと心臓が高鳴り、エールを贈ってもらっているような言葉です。

自分のことについて、仕事について、キャリアについて、真剣に考えているときは、どのような決断を下すにせよ、なんともいえない孤独と絶望の中で答えを出していると思います。

人間は危険に直面したときにこそ生きがいを感じるし、不幸の大小が人生を味付けしてくれて、そして、幸福を与えてくれるとは限らないけど、達成感を味わうことができると思っています。

安全な道を選んで、無難に過ごせたとしても、一生を終えるとき、「俺は生きたぞ！」と、心の底からいえないだろうと思います。

マンガ「北斗神拳」の中でのラオウの言葉「我が人生にいっぺんの悔いなし！」って、今際の際に言いたいなあ〜と、思っていますが、死ぬときになってみないと分からないから、愉しみでも

あります。

どんな一言が自分は言えるのかって。

話がちょっと脱線しましたが、安定や周囲の評価ばかりを気にしていたら、人生の本質を見失ってしまうことがあるので、注意しなければ。

たとえ危険であっても、やりたいこと、やるべきことを貫く潔さがいかに大切か、岡本太郎は語りかけているのじゃないかな。

さ、さあ～いつでも、最後に心の中に残っている、希望が進む道を照らしてくれるって、思った方が、少し気が楽になりませんか？

好奇心がムクムク～！

基本を大切にするとって簡単そうで、簡単ではないので、ちょっと厄介です。

小倉昌男（著）「「なんでだろう」から仕事は始まる！」の中で次のような一説が書いてありました。

「私は好奇心が強い。

街を歩いて、行列があれば「なんだろう？」と思う。

当たり前のお話である。

それが食べ物屋であれば、行列ができるほどおいしい店なら入ってみたいと思う。

街は情報の宝庫である。

そして考える。

おいしい店はどうしたら客が呼べるのだろう。

おいしいとはなんだろう。

食べ物は、熱いものは熱く、冷たいものは冷たく、客に提供するのがコツだという。

当たり前である。

だが、それはどうしたら実行できるかというと、難しいことがわかる。

実行しているから行列ができる。」

当たり前のことこそ一番大事であったりします。

シンプルなことこそ大切であったりします。

特別で、複雑なノウハウや考え方は日常的には使いづらいものです。

なのに、私たちは、当たり前なこと、シンプルなことをおろそかにしがちです。

特別で、複雑なものに劇的な解決策をもとめ、ついつい手を出してしまう。

そして、基本的なことが一番重要で、実行するのが難しい、ということに気づくんですよねえ。

だからこそ、基本を繰り返して、本当に自分のものにしてしまうことが大切だってことを、忘れないようにしたいと思っています。

未知が満ちているミュージアムで、”?”な体験をしてみたいはいかがですか？

話し方、姿勢、態度・・・。

印象が相手の心を動かすことはあると思います。

そこで、三度、私の大好きなマンガのひとつである『ワンピース』のセリフからの引用です。

「助けてもらわねえと生きていけねえ自信がある

おれは剣術を使えねえんだコノヤロー！！

航海術も持ってねえし！！

料理も作れねえし！！

ウソもつけねえ！！

おれは助けてもらわねえと生きていけねえ自信がある！！！」

同じです。

自分を知る。

自分のありのままを認める。

それができれば、人に何かをしてもらいたいときに、心からお願いすることができるはずです。

ただ頼むだけ。

お願いするだけ。

すぐではないかもしれないけれど、その気持ちが、相手に伝わっていると思っています。

心からの純粋な気持ちが心に響くのだと思います。

華のある女、粋な男になろう！

ポストに届く、新鮮ニュース！

ニュースって、どうして、あんなに否定的でネガティブ記事が多いんでしょうか？

もっと、明るい話題も多くしてほしいなって思うのですが。

できれば、毎日の生活の中では、肯定的な言葉で表現していきたいと思います。

そうなりたい状態がなければ、それに到達することはありえないし。

だから、目的、望ましい状態、ゴール、成果、ビジョンの設定から始める必要があります。

それを設定する最初の質問が「What do you want?」。

不思議なことに、この質問からイメージされるのは、意外と否定的な事柄が多く出てくるのですが、「脳の中には『否定語』は存在しない」、のだとか。

「絶対にシロクマをイメージしないでください」と言われても、頭のなかで「シロクマ」を思い浮かべてしまうように、「失敗『しない』」ではなく、「失敗」の方にイメージが行ってしまうそうです。

脳はイメージしたことを実現しようとする力があります。

生理的に「ありたい状態」をつくりだそうと努力し始めることで、この否定的な発想から回避できるようになります。

だから、自分の望ましい状態を設定するコツは、肯定的な言葉、文章で表現することが肝心です。

五感を使って、ありありとイメージできれば、脳はすでにそのための能力にアクセスし始めています。

さあ、新聞で、心む心む勉強って、新聞にとってないので、本で勉強ですかね。

忙しい毎日でも、女性らしさを忘れない。

まあ、いつも男をやっている男らしさのすべてを理解できてはおりませんが、たまには、ポジションチェンジして、女らしさを学んでみることも必要かなって思っています。

それは、他者とのコミュニケーションの改善に使えると思うし、自分自身と対話をするときにも結構効果的だったりすると思います。

具体的に行なうとすれば、以下の方法があります。

まず、椅子（または座布団）を3つ用意します。

ひとつの椅子①に自分、ひとつの椅子②に「対話をしたい自分」、残った椅子③に二人のコミュニケーションをサポートしてくれる人、以上をそれぞれイメージで座らせてみます。

まず、椅子①に座り、椅子②に座る自分に向かって伝えたいこと、言いたいこと、聞きたいことを言ってみます。

とりあえず言い切ったら、椅子②に座り、そこでは、「内なる自分」になりきってみます。

さっき、①の自分に言われたことに対し反論や気持ち、感じたことを遠慮なく言ってみます。

すぐに言葉が出てこなければ、ゆっくりでも、少しずつでも、だまりこんでも構いません。

それも、もうひとりの自分自身なんですよええ。

さらに今度は、①の椅子に戻って、②の話を受けて自分の伝えたい気持ちを話していきます。

そしてまた②の椅子へ・・・、と繰り返していきます。

サポートしてくれる人がいれば（かなり恥ずかしいのですが・・・）さらに状況を客観しできると思います。

しばらくたったら、③の椅子に座り、①と②の自分の状況や言い分を客観視してみてください。

その立場からはどんなふうに見えるのか？

①と②に何かアドバイスできることはないか・・・。

必要なだけ、①、②、③を繰り返していきます。

かなりばかばかしいと思うかもしれませんが、頭のなかでごちゃごちゃ考えているよりも、かなり、自分の中の色々なことが整理できます。

ちなみに、椅子②に自分がコミュニケーションをうまくとれなくて悩んでいる人をイメージして座らせてエクササイズをすれば、不思議とその人との関係が改善されたりするそうですよ。

たまには、女性の気持ちになって、華やかに、あでやかに、咲こうではありませんか、男性諸君！

大切なのは、箱より中身。

なんて言われても、わかっちゃいるけど、変えられないのが自分です。

自我が自己同一性を主張するから、自分の変化は許せても、相手の変化には敏感ですからねえ、私たちは。

確かに、道を踏み外したのは、自分だけのせいではないこともあったと思います。

例えば、親も周囲も悪かったかもしれない。

でも、いつまでも立ち直ろうとしないのは、自分のせいだし、甘えるな！ってこと。

いま辛い環境におかれている、辛い思いをしている原因やきっかけをつくったのは、他人であることが多いのも事実です。

また、自分ではどうしようもない力によってもたらされたことであることが多いのも真実です。

でも、人や環境のせいにしていても何も変わりません。

どれだけ自分の考えが正しいと思っても、自由にできることは限られていることが多いし、肝心なのは、状況の捉え方を変えてしまうことだと思います。

ある出来事に対して、違うわく組みや意味を与えることによって、その出来事の見方を変えることが出来ればいいのだと思います。

ある意味、全てはチャンスです！

例えば、せっかくイヤな仕事をやり遂げるのだから、自分は必ずノウハウを手にしてやる、と心に決めて取りかかっていたらいいだけ。

この仕事からは、これとこれを学べたと分析し文字に残したりするのもいいかもしれませんね。

内面からきらめく女性や男性になろう。

お花のメッセージに耳を傾ける

自然に咲いた花が一番美しいと思いませんか？

だから人はあなたのことが大好きなんでしょうねえ。

それでは、『真実』とは何か。

ある人にとって幸福でも、他の人からみると不幸、ということがあります。

その人には愛だと思えたとしても、他の人からみれば単なる自己満足に過ぎないこともあるはず
です。

でも、どちらもがその人にとっては『真実』なのか・・・。

その人にとっては、かけがえの無いものであり、目を向ければどこにでも転がってるもの。

今まで私たちがいた場所、今僕たちがいる場所、そのどちらも『真実』だと思うんですよね。

これから私たちがいるであろう場所も。

思い描いてたのと違う現実があったとしても、それすら1つの答えだと思えることができれば、次
の真実へと目を向けることができれば、前へ前へと未来は進んでいくような気がします。

そんな好きなお花の花言葉♪を調べてみませんか？

少しわくわくしてこない？

いろんなメッセージに耳を傾けてみることで、ね。

海は大地を結ぶ、橋！

自分の頭の中で作り上げた地図（＝個々の認識）は、社会で習った地図で境界で定められた領土とは違います。

何が言いたいかというと、人は、実際の世界を自分なりのフィルターを通して、頭の中に自分の地図を作りあげ、それを現実として認識しています。

相手にも自分とは違う相手の地図に基づいた認識があることを知らなきゃいけない。

その地図が読めるようになることは、ミスコミュニケーションを回避する手立てとなります。

だから、他人が正しいと思って言っていることを否定してはいけないってことです。

それは彼にとっては正しいことなのだから。

そして、自分が正しいと思っても口に出してはいけない時もあります。

それは、自分にとって正しいだけかもしれないから注意が必要です。

人は常に現在可能な最善をつくしているものです。

他者の世界地図を尊重することはコミュニケーションの根本条件であり、また、あなたが相手から受け取った反応があなたのコミュニケーションの根本条件でもあります。

違った地図どうしが理解しあうために必要な橋が、言葉であり、コミュニケーションです。

私たちが現実を体験する方法を変化させる能力は、現実の内容そのものを変化させることよりも効果的であることが多い場面に多くでくわします。

人は効果的な変化のために必要なリソースをすでに持っていて、それを使う方法を知らないだけであり、誰かにできることならば、他の人（あなた）にも可能である、あとは、やり方を知るだけだと思いませんか？

そのためにも心身のバランスが大切であり、心と身体は一つの有機的システムであると言えます。

だから、変化を望むのであれば、何も選択しないよりも何かを選択したほうが良いと思うんですよ。

失敗を恐れるあまり、消極的になり、行動しないことって多いけど、失敗はないと思います。

あるのは、フィードバックがあるだけ。

常に私たちの周りに存在している「問題」や「制限」とは、実は何かを始める「機会」でもあります。

すべての行動には肯定的な意図があって、そして、すべての行動には役に立つ場面があるのだから、水平線を越えて旅に出てみませんか。

雨上がり

こんな日はダメっていう方って、多いかもしれませんね。

状態の悪いときに、どんな自分でいられるかが一番大事だと思います。

そういう時に最初の結果が悪いと今日はダメと思いやすいものです。

そんな苦しさの中でも決して諦めない姿勢が、何かを生み出してくれるはずですよ。

だから逆風は嫌いではなく、ありがたいって思わないと。

どんなことも、逆風がなければ次のステップにいけないって、かのイチローも言っていました。

例えば、仕事上の問題で「これじゃ計画が頓挫してしまう・・・」っていうとき。

そんな出来事がなぜか、今日の午前中に集中したりしたら、さすがに、テンションが下がって投げ出しそうになることもありますよね。

「投げ出す」といっても、「もう、今日はいいや。何とかなるものはなるし、ならんものはならんだろ」という程度のものであるかもしれません。

でも、少し気分転換などして、ちょっと落ち着いたら、もう一度投げ出さずに考えてみることをオススメします！

もし、考えるだけでは何の答えもでないから動いてみれば、なおのことGOODです。

動いてみるって言っても、電話をしてみる、とか、計画内容を見直す、とか、数字を視覚化してみる、という程度のものでOKです。

それだけでも、前にすすんだような気がしてきますから、今よりも改善できたことになります。

そんな行動の積み重ねにより、「これじゃ99%無理」が「1%以上は可能性がある」に変わっていくことって、よくあること。

まあ、変わってないのかもしれないけれど、変わったって思うことが重要です。

言い換えれば、その行為に対して、これでよかったと思いたい。

頭理解より、心での納得が大切です！

後悔しない毎日、仕事をしたい。

たとえそれが無理なハードルのものだったり、理想や幻想であったとしてもです。

そんなくもり後雨、ときどき晴れを繰り返し、街もさわやか、デトックス！していくのだから、人間も同じですね。

少しずつ、季節の交代・・・。

季節の変わり目って、体調を崩しやすいので、こころにちょっとしたスペースをつかって、ゆとりをもった対応をしたいものです。

まわりから「忙しそうだね」「忙しそうでなかなか話しかける機会がなくて」「ちょっと、話かけてもいい？」そんなことを言われることが多いと黄信号です。

何か新しいことを起こそうとするときは、心のスペースに空きがないと入ってこないから。

空きがないのに新しいことを起こそうとしたり、新しいことを吸収しようとする、消化不良になってしまいます。

そして心の状態は、現実の自分の部屋に投影されたり、他の何かに投影され現れます。

スペースに物事をいっぱいいっぱい詰め込んでいると、入ってくるものも入ってこなくなるから注意が必要です。

届くべき情報も届かなくなります。

身体、時間に空いているスペースがあって、まわりに対してゆったりしたオーラを出すことで、自分の必要なものも入ってきます。

心の中も同じなんですよえ。

明日も心のスペースを空けるために、心の中の掃除や整理整頓は続きます。

結構スッキリしてきましたか？

新しいことを始めようとしたり、心に新しいものを入れようとするときは、まずはスペースを空けることから。

あなたの心のスペースは空いていますか？

そのためにも、土曜、日曜とだらだら、コロコロ、ゆったりと、安心できる時間を過ごしたものです、ね。

仕事は相変わらずいっぱいいっぱいだけど、心にいいスペースができた気分を味わってください。

気付くと、何だか嬉しいな！って、感じになってくるから、ね。

雨上がりにかかる虹・・・

人に興味を持つことって、大事ですよ。

たとえば、私が、「『ワンピース』が好き」と言ったとします。

聞いていた人が、「あ、『ワンピース』、私も好き」と言います。

『ワンピース』に対する価値観は一致しているように見えるけれど、実は大きく違うはず。

私は、昔読んでいた『週刊少年ジャンプ』を思いうかべながら、『あのときのあのセリフかっこよかったよなあ〜』と考えているけど、相手は、『ワンピース』のキャラクターグッズが好きで集めていたりするかもしれません。

そう、ワンピースの登場人物の中で、好きなキャラだって違うかったりするかもしれません。

人は、言葉を発する前に、無意識のなかでは、そのメッセージに対する完璧な文章をつくりあげているそうです。

もし、その完璧な文章をそのまま相手に伝えようとすれば、「〇〇が好き」だけでも、2～3時間かかってしまうかもしれません。

自分の原体験や、好きだと思い浮かべている対象の形とか、自分の体感覚とか・・・。

あるメッセージを語るときに、人は意図するしないに関わらず、かならず、削除・単純化・歪曲を行っているものです。

ミスコミュニケーションの原因がそこに存在したりするのではないかなって思います。

例えば、「自分はね・・・」って、自分のことを話し始める前に、「どんなところが好きなの？もっと聴かせて」って聴ければ、もっと分かり合えるはずなんだって思いませんか？

海の彼方とコチラを結ぶ虹にも7色のカラーがあるように、結びたい相手のカラーをよく観察して、伝えるべきことを具体的に伝えることができる国語力をUPしていきたいですね！

経済、文化、社会に歴史・・・。

特に、歴史から学ぶべきことが多いはずなのに、その貴重な過去の先人の体験を活用できていないことって多いですね。

そう言えば、エジプトのピラミッドのヒエログリフを解読したら「今どきの若い者は・・・」と書いてあったというのは有名な話です。

「今どきの若い者は・・・」とを感じるようになったら、それは自分が歳を取ってしまったということに違いないから・・・。

でも、それを口にだしてしまったら、若い人たちとの信頼関係はぜったいにつくれなくなります。

口にださなくても、ノンバーバルな表現で伝えてしまっているかもしれません。

よいとか悪いとかではなく、相手はそうなのだから、そう感じているのだからって、相手を受け入れる視線が大切だと思います。

それに興味を持つこと、認めること、受け入れることが寛容かと感じます。

過去にも学ぶべきこと多いけど、そうそう、新聞には生活がギュッと詰まっているから、日々、いろんな情報をフローさせながら、必要な情報を取捨選択できる懐の深い人間になっていきたいですね。

テキパキお仕事？

ゆるゆるリラックス？

それとも？

目的や目標を持って行動することで、その対応の結果に優位な差が出てくることは、周知の事実です。

田中耕一がこんなことを言っていました。

「自分の能力の100%を狙っても、ときには失敗して落ち込む。次は90%を狙ってそれも失敗すると、さらに目標が小さくなる。だからといって200%を狙うと、失敗ばかりです。そこで110とか120%を狙うんです。すると、たまにはできるんですね。それを繰り返して、少しずつ伸ばすことを積み重ねると、いつの間にか120%が当たり前になると思うんです。」

このことが教えてくれる教訓は、目標のサイズを自分で確認できるコツというか、勘所を身につけることが大切だっていうことです。

その人が目標にむけて動き出すのに、調度よい目標の大きさがあるはずですよ。

その大きさは人それぞれ。

大きければいい、小さければいけない、ということではないんですよ。

これまで、状況の中で、自分自身でなんだかピンとこない目標を立ててしまうことがありました。

その目標を上司や組織から強いられることもありました。

であれば、目標が大きすぎるなら動ける形になるまで小さくするか、逆に魅力を感じないのなら、より大きな（上位の）目標にしてみたらどうだろうか、自分自身に提案してみることをオススメします。

例えば、「部長になりたい」を目標にしてみる。

おっと～大きく出たなって思うのではなく、でも、あらためて問われて考えてみると、とりあえ

ずそういう目標設定をしてみたけれど、自身は部長という役職の魅力がまだわからない、実は情熱を感じない、なんてことが感じられるかもしれません。

そのときは、その目標が自分にとって適切な大きさになっているのか、確認してみるといいと思うんですね。

自分にとって大きすぎる目標かもしれないから。

そのときは、部長までのステップをもう少し細かく刻んでみてはどうだろうかと考えてみる。

小さすぎる目標なのかもしれない。

そのときは、部長になった先には何が見えるかを考えてみてはどうでしょうか？

このように目的や目標のサイズを自分の今の状況に見合っ調整することって大事なことだと思います。

目的や目標までの道筋をいかにイメージできるかできないかで、達成する度合いが変わっていきます。

したがって、目標のサイズをダウンしていくことは、物事を具体的にしていって作業のこと。

また、目標のサイズをアップしていくことは、細かい物事の目的や大きな意味や全体の目的を問うていく作業です。

貴重な朝のひとつときは、自分らしくありたいもの。

そのためにも、日々の目標のサイズに注意してみませんか？

会えば、瞬時にタイムスリップ！

聴くとは、相手の話を傾聴することです。

聴くという字は「耳」に+「目」、「心」と分解できます。

目と耳に、心をプラス（十をプラスと読む）して相手の話を聴くと解釈できませんか。

相手の話に耳を傾げるだけでなく、目と心で話をきく、つまり、目で話をきくとは、相手に顔を向けて、アイコンタクトを取り「しっかり話をきいていますよ」という姿勢を伝えることです。

また、心で話をきくとは、相手に共感してきくことです。

共感してきいていると、自然と「うなずき」や「相づち」をすることができ、相手に「話をきいてもらっている」という信頼感を与えます。

以前「聴く」について、「十四」の心を持って耳を傾げるなんてことも聞いたことがあります。

「聴」という字は、「耳に十四の心」と書くと聞き、なるほどと思いました。

頭ではわかっていても、なかなか行動に移すことができない私でしたが、相手の言葉をしっかり聴くようにつとめたいと思っています。

相手からの意見や提案があっても否定しないで「そう思ったら、そうしてみれば？」というように。

ちょっと、十四の心について一緒に考えてみませんか？

「十四」もあるというのだから、「良い心」や「悪い心」の二つの面があるのではなかろうかと、考えることができますよね。

「良い心」を「好意的な心」に置き換えて考えてみると、受容・承認・慈愛・助言・支援・自然・自由などが思い浮かんできました。

逆に、「悪い心」については「否定的な心」に置き換えてみると、批判・否定・卑下・悲観・非難・誹謗・非情などが浮かんできましたが、なんだか否定的な心の方がたくさん浮んでくる

のは、私だけでしょうか？

「正解」があるのかもしれませんが、「十四の心」を全て「良い心」で満たすって難しいことなんでしょうね。

相手や立場によって、いろいろな「聴き方」があると思いますが、どんな心で耳を傾けるかによって互いの信頼関係は大きく異なる事であろうことは、言うまでもありません。

「好意的な心」をもって耳を傾ける。

「話をよく聞くように」、という指導より、「受容の心をもって・・・」とか、「支援の心をもって・・・」という方が適確なんだね。

そんな風に考えてみると、人の話を親身になって聴くとは非常に奥深く、また興味深いものですね。

その言葉の裏にある自分に対する思いやりをその言葉の何十倍も感じるがあったと思います。

素直に相手の言葉に耳を傾けたら、言葉の裏にある温かい想いが伝わってくるのかもしれない。

そして、自分も相手を幸せにする言葉をかけられるようになりたいですね。

古臭い言葉かもしれないけど、誠意をもって、相手のことを気にかけていきたい。

だから、友だちは、いいんだねえ。

そんな感じでいられるから。

夏を感じるモノゴトは、不思議と涼を届けてくれる。

季節の交代を感じる今日この頃です。

アービン・ベーリンが言ってました「The song is ended but the melody lingers on. (歌は終わった。だけどメロディーは心に響き続ける。)」

人との会話、つきあいがあって、別れた後、心に残るのは、話したことの内容よりも、心が通じ合っていたという実感とか、同じ空気を共有していたよなあ、とか、そんな、姿かたちのあいまいなものだったりするのかなあ～なんて思います。

みなさんは、どんな風に感じますか？

多くの人的心に残る必要はないけど、大切な人の中には残りたいものです。

歌でも、言葉でも、何でも・・・。

誰かの心に響いたのなら・・・。

一人でもそう思ってもらえたのなら、嬉しいよね。

そのためにも、感受性に敏感になろう。

四季に敏感になろう。

暑さに負けず、背筋を伸ばそう！

まだまだ、日中暑い日が続いていますが、季節の変わり目、お変わりないでしょうか？

時には、気合を入れないと、ダメになってしまいます。

自分になりたい状態になるため、今自分ができることは何か？

もし、〇〇だったら、今自分が置かれているような状態のとき、他の人はどんな事をするだろうか？

直接聞かなくてもいいけど、少しだけ心を落ち着けて、考えてみることで大事なことです。

リラックスを試みることも冷静な、そして客観的な判断を下すためにひとつような状況です。

自分は何をすればいいかに意識を向けてみる。

どんなことを考えればいいか？

どんな環境にすればいいか？

そのために、実際には自分にできないことであってもいいと思います。

落ち着いて、考えることに価値があるんですね。

それから、できることを考え、少しずつ動き始めることが大切です。

確認ゾーンが常に必要で、ビリーフは、できれば前向きなほうがいいと思います。

理想の状態、夢を見ることは今をよりよく生きるためのエネルギー源だから。

であれば、夏の季節、太陽に向かっていく、ひまわりがお手本ですか、ね。

コトバじゃ足りない、あふれるキモチ。

仕事でも私生活でも、それを通じて届けたいもの。

心と元気だと思います。

心を伝えるって、当たり前といえば当たり前。

人はお金のためや自分のためだけに生きていくことは難しいと思います。

人に自分の気持ちや喜びをシェアできたときのうれしさは格別ですよ。

人を思いやる気持ち、心。

笑顔や元気はただで人に届けられる、とても大切なギフトです！

自分にとっても、相手にとってもとても大切なもので、うれしいものでもあるように思います。

元気は使わないと減るんですよ、どんどん使わないと、ね。

使えば使うほど増えるものだから、どんどん使いましょ！

そう、大きな大きな感謝のキモチを、元気というカタチにして贈ろう。

それを見てるだけでもパワーUP間違いなしです。

お気に入りのグラスで、目覚めの一杯！

新しい気づきを得るために、朝のリフレッシュは大切です。

そして何を大切に感じているのかについて、メモをとってみることも、新たな気づきを与えてくれるので、オススメです。

自分にとって、すごく大事なところって何だろう？

まあ、大事なところって何だろうか？

自分がおもしろいと思ったところは何処だろうか？

とか、こんな感じで、ふと、考えてみては、如何でしょうか？

自分が興味を示さなかった箇所は、いったいいつ重要だと思うのだろうか？

大事と思っていたことを、今の自分が理解できているところと、本当に理解して大丈夫なのか？

大事と思っていたことを、普段から重要だと思っていることと理解して大丈夫なのか？

もし、気にも留めなかった部分に自分にとって、本当に大切なメッセージがあったとしたら・・・。

本を大量に読むことは大切だし、疑う余地はないと思うけど、でも、いくら一人でインプット量を増やしても、理解できることって、自分が理解できる範囲に限られるのでは？とも思います。

実際に自分が得られるもの、自分が得られる変化は、毎回「決意は新たに作る」程度のもので、行動レベルではあまり変わっていないのかもしれない。

何がしたいかということ、自分の過去の習慣ややり方にとらわれず、気づきを得るための新しい方法や、よい考えを採用する柔軟性を身につけることが大切だということです。

いま、自分が抱えている問題は、いままでのやり方や考え方では解決できないため、存在し続けているのかもしれないから、新しい気づきを得るためにもフローを絶やさないことが重要です。

また、いままでのやり方を手放してこそ、本当に必要な答えが手に入ることもあるから、アプロ

一斉の仕方は、いろいろ試行錯誤が必要なんですよ。

さあ、ゴクゴク飲み干して、気分爽快になったら、何かに気づけましたか？

毎日少しずつ大きくなる葉っぱ

学ぶということは、少しずつ成長していくことでもあります。

だから、もし結果が出なくて焦ったら、何か学ばなければならないことがあるのかもしれないと考えてみましょう。

自分の持っているノウハウやスキル、知識が、通用しなくなるとき、それは、突然訪れることが多いようです。

いい調子で来ていたのに、何かピタッと止まってしまうことってありますよね。

小手先で、結果が出るような逃げ道を取ることもできるのですが、良い結果に繋がる事にはならないし、自分に、まわりに、言い訳をすることにもなり、最悪の結果を招くことにもなります。

だから、まわりをごまかせているようでも、自分自身が苦しくなってきます。

うまくいかなくなったときは、次へのステップが求められているときだと、気持ちを新たにする必要があります。

そう、成長できるチャンスがめぐってきているときだと、そのように考えてみる。

そして、もう一つ、結果が出なくなる時は、必ず来ます。

世の中のながれがこれだけ早くなってるのだから、自分の持っている技術や能力が気づかないうちに陳腐化してしまっていることも、しょっちゅうです。

もし、前もって、日ごろから学習できるならそれが最善だろうと思うけど、元来のなまけものからは、なかなか脱することができません。

本から学ぶ、人から学ぶ、そして、実際に行動してみても学ぶ。

組織や人がその機会を与えてくれる、なんて思わないほうがいいと思うんですよね。

すべては、自分が考え、一歩踏み出すところからはじまると思うから。

葉っぱも毎日成長しています。

命の息吹を感じて、元気を分けてもらおう。

そして、負けないように自分も成長しないと、ね。

どこまでも高く、広がる夏空。

は、どこえやら？

高く澄みきった空に白いうろこ雲が浮かび・・・空も秋色をおびてまいりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

豊かな秋、そして、それを満喫できるだけのものがこの国には何でもあります。

だけど、希望だけが足りないようです。

「生きていくために必要なものがとりあえずすべて揃っていて、それで希望だけがない、という国で、希望だけしかなかった頃とほとんど変わらない教育を受けているという事実をどう考えればいいのか、よほどのバカではない限り、中学校でそういうことを考えない人間はいなかったと思います。」と村上龍は「希望の国のエクソダス」で述べていました。

今の日本に欠けているものの一つが希望だと感じます。

パンドラの箱の中に、最後に残っていたものさえ、今の日本には、無くなっていようとは、意外でした。

希望とは、努力が報われることであって、それゆえ、努力することが困難な社会になりつつある証なのでしょうか？

そして、希望が見出せないのは社会問題であって個人的に対応できるレベルではないと言えます。

だからこそ、国を挙げて希望を見出せる社会すべきと指摘する人もいます。

我々ができることがあるのでしょうか？

個々人の能力のレベルでできることは、本当に少ないかもしれません。

でも、それすらもやってこなかったのも現実なんですよ。

努力したら報われる。

能力を発揮したら評価される。

この単純なしくみを大学、会社組織のなかでいかに構築していくのかが、今の日本に科せられた大きな課題のひとつです。

個人的に興味と関心のつきないテーマなのですが、希望は、努力が報われると感じるときに生じます。

だけど、絶望は、努力してもしなくても同じだと感じるときに生じるんだそうです。

報われなくても夢をみ、希望を持つ事は、できないのでしょうか？

そんなことを考えながら、今宵の星にも期待が膨らむってのは、甘いんでしょうねえ。

絵本を開く

ブックスタートってご存知ですか？

それは1992年にイギリスのバーミンガムで始まった政策ですが、乳児検診の時に赤ちゃんに絵本をプレゼントするのです。

この政策のコンセプトが極めてシンプルで、『赤ちゃんの体を育てるためにミルクが必要なように、赤ちゃんの心を育てるためには絵本を読み聞かせること、話しかけることが必要だ』とのこと。

図書館に赤ちゃんを連れて行くのはとっても勇気のいることなんですよ。

いつ泣き出すか、ハラハラしどおしです。

赤ちゃんは一日にいくつもの言葉を覚えて、やがては日本の未来を担ってもらわなければならない存在です。

図書館には赤ちゃんのための絵本や読み聞かせのコーナーでもあります。

それなのに「図書館は静かでなくてはならない」という既成概念にとらわれて、赤ちゃんを連れて行きづらくなっていうのはおかしい話。

イギリスでこういうことがあったそうです。

小学校に入ってきた子どもに教科書を渡すとそれが本であることを認識できない。

教科書をブーメランのように投げたり、かじったり、舐めたりする。

読むものであるという認識ができないのです。

こういう子どもを矯正するのは極めて困難なんだそうです。

そうならないためにはどうしたらいいかと考えて、行きついた政策が「ブックスタート」だった。

そうして数年後、驚くべきデータが報告されました。

ただ絵本をプレゼントするだけなのに、プレゼントされた子とされなかった子では、小学校に入る頃には明確に学力の差が表われるというのです。

それ以後、イギリスの90%以上の自治体に「ブックスタート」が広まり、現在も続いていると
いいます。

「ブックスタート」とは、初めて聞く言葉でしたが、共感できる政策だと思います。

このことに関するブレア元首相の言葉が紹介されていたのですが、これもまた重い言葉でした。

『七歳の子どもの読書量が、二十年後のイギリスの存在価値を決める』

日本も同じですね。

国語力を如何に高めるか。

日本語の記述、つまり、正しい日本語を使うことと国語力を身につけること。

私のエッセーも、これら命題がどういうことなのか、どうしたら身につくのか頭の中で考えながら
言葉を選んで書いています。

「16歳の教科書 ドラゴン桜公式副読本 なぜ学び、なにを学ぶのか」の中に、大切なのは、
正しく伝えることであり、「美しさ」でないとい書いてありました。

なるほど！

「美しい文章や感受性豊かな文章を書けることが、国語力の証のようになっている。ベタベタ
した、甘ったるい文章が「美文」と思われるようになっている。」

そう書き、情緒を切り捨てて事実と論理だけで文章を組み立てることが国語力を高めるポイント
だと述べられていました。

当たり前といえば当たり前のことなのですが、目からうろこな内容でした。

私が文章を書くとき、無意識のうちに重視しているのは、むしろ五感をいかに言葉に変換して「
美文」面であることを意識していたことに、気づいたのです。

文冒頭に相手をひきつける言葉をもってくるとか、テンポ・リズムよくするために七五調にするとか、読み上げて響きが良いとか、などなど・・・

あとは情緒で感じて、とでもいうような書き方であったと思います。

それに若干の論理性を伴う文章を加味していることで、更に、内容が難しくなっているのではないか？

つまり、論理的な正確な記述というものができていなかったということです。

例えば、「旅で出会った景色は思わず立ち尽くすほどすばらしいものだった」では聞いている人が、具体的にどういう景色か想像も出来ないんですよ。

相手にちゃんと伝えるためには、過不足なく伝える義務が、書き手側にあると思うんです。

正確な記述が出来ているか、という視点で見直すと、表現及び正確な記述力の無い人間が例え話をする余計に混乱する事が有るので止めた方が良いということです。

本書では国語カトレーニング法として、絵を文章で表現することを勧めています。

これやってみると分かるけど、とっても難しい。

「大きく育った黄色いひまわりが咲いている。きらきら輝く太陽に照らされている。青々とした葉には、くっきりと葉脈が浮かんでいる・・・」

なんて読むのはラクだけど、ここまで書くのも結構大変です。

しかし、確かに目の前の事象を正確に記述する文章を生み出さなければならないという点で、トレーニングになると思います。

というわけで、論理的に正確な記述を、まず徹底的に鍛え直す必要があると思っています。

日本の各地域でも導入を検討すべきです。

「地域の子どもは地域で育てる」とか、「教育は総がかりで・・・」という掛け声は聞こえるが、一向に具体的行動にならないのが我が国の特徴的パターンです。

この「ブックスタート」は市民レベルでも実行できそうな内容ですよ。

地域の人々が毎月コーヒー一杯程度の寄付をしたならば、全ての赤ちゃんに絵本がプレゼントできると思います。

仕掛けてみたい活動ですね。

絵本を読んでも時間は経つのが、ゆっくり、ゆっくり。

人も、ゆっくり、ゆっくり、育み育てていかないと、ね！

ゆったりソファに、飲み物とお菓子を用意して。

ポキャブラリーの豊富さや考察力は読書から？なのか、それとも・・・。

読書と人との会話からだと思います。

「アッ！そうか」という発見は、会話や読書から生まれることが多いですね。

以下の文字を見て、何か気づくことないですか？

人間。

時間。

空間。

・・・

そう、人間、時間、空間、いずれも『間』（あいだ）を読まなきゃ駄目で、正に目からウロコでした。

本を読んで考え、人に出会って考え、その結果を人に話し理解してもらい、これは使えるということがわかります。

この一連の流れが、ある意味で読書だといえるかもしれません、ね。

「人間・時間・空間」の「あいだを読め」とは、生きていく極意のような気がします。

「人の間」とは、人間関係や相互助け合いの実態を認識すること。

「時の間」とは、過去、現在、未来の時の流れという歴史を認識すること。

「空の間」とは、社会の情勢、環境を認識すること。

このように理解したとして、自分の読書力をアップさせるにはどうしたらいいのか？

社会人として「勉強している」といえば、まず「読書」が思い浮かびます。

人づくりにとって、読書は必須であると思っており、後輩にも本を読むことを勧めることがあるのですが、なかなか読もうとしないのが現実です。

話し口調とか話す語彙を聞いていると、その人の読書量がわかるくらい、話し言葉の中に読書の質が現れてしまうものです。

ちなみに、ふだん話す語彙は、すべての語彙の5%以下。

広辞苑を見ればわかりますが、私たちはそこに載っている5%も使っていないという事実、改めて驚かされます。

つまり、ほとんどは書き言葉だということです。

読書、つまり書き言葉の海を泳いでいると、書き言葉で話すことができるようになります。

書き言葉で話せるようになることは、非常に細かいところまで正確に言い表せることができるということです。

それは、意味の含有率が高い話ができる、ということなんですよ。

読書とは、基本的に想像力、イメージ力を言語から鍛えていくという活動です。

文学のよさは、登場人物が極端に描かれていることです。

だいたい、くせのある人間で描かれています。

誰の心にも潜んでいるある部分を拡大して、一人の人物にイメージアップさせて、まるで標本のように示してくれるのが文学の力なのです。

ですから、人間理解力や思いやりというのも、基本的には読書をすればするほど培われるかもしれませんが、学ぶ気持ちさえあれば、どこからでも、学べるから。

感情が豊かでない人は、どんなに論理を操ろうとも、最終的には理解が浅いのかもかもしれません。

どんな論理も、裏に感情が張り付いているものであり、「人間理解力」や「おもいやり」・・・現代人に欠けているもの。

やっぱり読書量が少ないのかなと感じるのは私だけではないでしょう。

さあ、今日もの～んびり読書の体制は完璧です。

ロックな音楽で目覚めた朝は、カラフル朝ごはん。

気分上々↑↑

気分転換の方法もさまざまで、前の負の遺産を引き継がないようにしないと、ね！

そう、うまくいかなければほかの方法を考えてみる。

分かっちゃいるのに、今やっている方法にこだわり、うまくいっていなくてもそのことを続けようとする場合があります。

うまくいっていない訳を考えれば、より効果的な方法が見つかるかもしれないのに。

うまくいかないと思ったら、そこで何かを学ばなければならない。

自分が体験した困難や挫折問題を好機にし、新しい世界を切り開きたいですね。

さあ、今日も元気いっぱいノリノリで行こう。

朝陽のシャワーを体に浴びて・・・

気分をリフレッシュ！

落ち込む日もあるけど、『私には～できない』とは考え込まないことです。

『今は～できてない』と考える方がよりベターな思考法ですよ！

「A=B」というネガティブな信念がチャレンジや成長を止めていることがあります。

言葉をひとつ加えるだけで、「A=B」の信念を崩すことができることがあります。

たとえば、「私は英語ができない」って思ってしまうより、「今は私は英語ができない」って前向きに考えてみる。

将来はできるようになる可能性がある、と、将来の到達すべき自分をイメージできるかどうかで、目的地への到達時間がより近くなってきます。

ちょっとだけ切り崩してあげるだけで、「A=B」の信念を崩すことができることがあります。

たとえば、「私は英語ができない」→「でも、海外旅行に行ったとき買い物ができることがあったな」→「私は英語ができない、が、買い物くらいはなんとかなる」みたいな。

「A=B」という思い込みを変えるだけで、人は前向きになれるんですよ、案外、単純な生き物なんです人間って。

そう思えば、いつでも、チャレンジや成長する意欲を手に入れることができるはず！

今日も気分爽やかに、ね！

青葉の間を通る風を感じて・・・

誰かの真似や、他人に言われたからではなく、自分が、心の奥底から本当に願っていることを知ることが大切です。

そうでないと、偽りの自分だけが先へ先へと進んでいってしまうから注意しなければ。

自分の願いを知っているから、それを通して他人の願いも見えてくるものです。

自分自身の中心をいつも意識すれば、いろんなことが分かってくるから。

さあ、心地よく歩く朝の道で、ちょっぴり振り返ってみませんか？

心の対岸にたって、自分を眺めてみることを、ね。

いつもの朝を迎えられる喜びをかみしめて

人を幸せにすると自分も幸せになる。

これって、考えてみると、何をするとどんなことでその人は喜ぶのか気がつくのかもしれないですよ。

相手の立場になるということは、自分に対しても優しくなれるような気がします。

例えば、毎晩の日記の中に幸せと感じたことを書き連ねてみるのもいいかもしれませんね。

自分の中だけの幸せの承認印みたいな感じでとらえられればいいのかなんて思います。

こんな風に言うのは恥ずかしいのですが。

「はい、これ幸せ」と自分が思うことを連ねているのだけでもOK！

始めた当初は出てこないことも多いかもしれませんが、日に日にたくさん書けるようになってくると思います。

こんな風に自分に起こる日々の出来事を眺めてわかったこと。

それは、感じ取ろうとしないと、自分の幸せでさえ、意外に見過ごしてしまうものではないか・・・と、ということです。

日々のちいさな幸せを書き連ねていくと、「私はなんて幸せなんだ」って実感できるし、自信が持ててくるから不思議です。

そうして、明日がんばろうって思いながら眠るのはとてもいいですよ。

幸せってどこを見て幸せというかわからないけれど、例えば、ゴール見つめて未来を幸せだと言う人もいますが、今いる自分の現状にもっと感謝したいですね。

世界平和も大事なことだけど、自分の心の平和も大切にしないとね。

平和への祈りをこめて。

めいっぱい遊んで、めいっぱい笑う。

よりよい世界を望むなら、自分から行動を起こす必要があります。

そのために、まず微笑んでみませんか？

それで自分の「世界を見る目」が変わってくるはずです。

そして、その「微笑み」が自分を、そして世界を変えていきます。

1972年、20年ぶりにアメリカの土を踏んだチャップリンは「スマイル」を歌ったと言います。

何のヒネリも凝った詩的表現もない歌詞です。

鼻歌にちょうどよさそうなメロディ。

いつだってスマイル。

それは言うほどにたやすいことではないことは分かっています。

いつだってスマイル。

人々の顔をほころばせるために我が身を削ったチャップリンの姿が歌に重なります。

スマイル。

それは、スマイルを心から願う気持ちがなければできないことだと思うんですよねえ。

プッチーニの aria にも似た美しい“スマイル”は、最初歌詞が付けられていなかったのですが、1954年に歌詞が付けられ、ナット・キング・コールの歌により大ヒットし、その後もマイケル・ジャクソンやエルヴィス・コストロらによって断続的にカバーされました。

後からつけられたという英語の歌詞はいたってシンプル。

チャップリンの「スマイル」

♪微笑もう、たとえ心が痛むとしても

微笑もう、たとえ心が壊れそうでも

微笑めば、雲が空を覆っても大丈夫

恐れに震えるときも、哀しいときも

微笑めば、明日の訪れとともに

雲の合間から太陽が差し込んでくる

喜びで顔を輝かせ、悲しみを消そう

たとえ涙が流れ続けるとしても

そのときこそ、微笑みを忘れないで

泣いただけでは何も始まらない

微笑めば、きっと、この人生がまだ

素晴らしいものだとわかるから♪

この歌詞の様に降りかかる災いも喜んでっていなくても、微笑んで受け入れられればいいんだけどねえ。

それこそ福門かもしれないけど・・・。

じゃ、どうすればそんな考えになれるのか？

いまだ迷い多き凡人では想像すらできないのですが、一つのヒントが「スマイル」なのかもしれません。

コペルニクスの転回かも。

そしてそれは「純粹」（スナオ）になることだと思います。

そうそう、こんな詩集があったことを思い出しました！

アノ川崎洋さんの詩集「ほほえみにはほほえみ」です。

詩集といっても、いつくかの彼の詩集から、この詩集の題名にもなっている詩とおなじような、にやっとしながらも心が少し軽くなるような詩を集めたものです。

詩集の題名にもなっている「ほほえみ」をご紹介します。

それぞれお互いになくてはならないものがあるようです。

思わずほほえんでしまう詩ですね。

人と人との関わり合いにも、なくてはならないものがあると教えてくれていて、味のある詩集です。

ほほえみ（川崎洋）

ビールには枝豆

カレーライスには福神漬け

夕焼けには赤とんぼ

花には嵐

サンマには青い蜜柑の酸

アダムにはいちじくの葉

青空には白鳥

ライオンには縞馬

富士山には月見草

塀には落書

やくざには唐獅子牡丹

花見にはけんか

雪にはカラス

五寸釘には藁人形

ほほえみ には ほほえみ

笑う門には福来るだね。

隣にいてだけで、安らぐ、落ち着く。

当たり前と言えは当たり前のことなんです、コミュニケーションの半分の責任は自分にあります。

自分の言いたいことがうまく相手に伝わらないと、つい相手のせいにしてしまうことがありますよね。

反対に、「自分のせいだ」なんて思うこともあります。

相手が全部悪いわけでも、自分が全部悪いわけでもないんです。

そこで、責任の半分は自分にある、と考えると、相手との関係の見え方が少し変わってきます。

半分の地点を基点にして、お互いの理解がどれだけすすんだのか、という視点で考えてみるんです。

コミュニケーションの半分を担う自分の側の責任を精一杯果たして、後は相手に任せてみる。

そうすると相手への伝え方が少し変わってきます。

自分の気持ちを伝える権利を知ることは、相手の権利を認めることにもつながっています。

そこで、相手とのよりよい関係を望むとき、それまで慣れ親しんだ自分の「コミュニケーションのとり方」を変えてみる方法があります。

その方法のひとつがアサーティブ・トレーニングです。

よりよい関係を望むのは、そこに何らかの問題を感じているから。

- ・ そんなつもりじゃなかったのに、アア、誤解されちゃった。
- ・ 私の要求ってムリかしら？
- ・ 本当は気が進まないけど、断わるのもなんだか悪いし。

・ムカッときた、もう許せない！

・また批判された、そんなに私ってダメなの？

・思い切って伝えたい、でもうまく言えるかな、ドキドキ・・・

「アサーティブネス (Assertiveness)」の訳語は、「自己主張すること」。

しかし、アサーティブであることは、自分の意見を押し通すことではありません。

自分の要求や意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現することを意味します。

まあ、長年身につけた習慣や態度はなかなか変えられませんよね。

自分のコミュニケーションパターンに気づき、それを変えていくためには、練習が必要となります。

それが、アサーティブ・トレーニングなのです。

アサーティブジャパンと言われる組織では、アサーティブネスで語られる権利を、「12の権利」としてとり扱っています。

これは、私たちが自分自身でいるための基本的な原則であり、他人とのよりよい関係を築くための土台となると述べています。

【アサーティブネス12の権利】

①私は、私が何をするのか、どれから始めるかを、自分で選んで決めていい。

②私は、自分のよいところや能力を、ちゃんと認めてもらっていい。

③私は、自分に素直になって、人に感情を伝えていい。

④私は、自分の意見や価値観を、正直に相手に伝えていい

⑤私は、他の人のきもちにではなく、自分のきもちにそって、「はい」「いいえ」を言っている

。

⑥私は、まちがえてもいい

⑦私は、きもちや考え方が変わったら、無理に我慢せずに、決めたことを変えていい。

⑧私は、わからないことがあったら教えてもらっていい

⑨私は、自分の一番の希望を、いつでも相手に伝えていい

⑩私は、人の悩みを、自分のことのように背負わなくてもいい

⑪私は、周りの評価を気にせずに、自分の考えややり方を伝えていい

⑫私は、私のままでいい

これは、「私は、みんなとちがってそれでいい」という、自分自身を認めていくツールになります。

コミュニケーションは本当に難しい。

対話を本気とするのなら、それは、精神の著しく緊張する瞬間かもしれません。

また、誰かとコミュニケーションをとりたいと思ったら、きちんとその人の話を聞くことが大事ですよ。

では、「聴く」とはどういうことなんでしょうか？

人それぞれ生まれてからの環境、考え方、体験は全然違います。

同じことを話しているつもりでも違うことを考えていることも多いですよえ・・・。

同じことをやってもその受け取り方が違うこともあります。

ちょっとしたことがボタンを掛け違いうように、ずれていることが気づかずに終わってから失敗に気づくかもしれません。

人は自分がいいと思っていることをほかの人にも求めてしまうことも多いし。

自分が自分の信念や思いにこだわればこだわるほど、相手が壁をつくってしまうこともあります。

自分の考えや信念を捨てる必要はないけれど、時には、自分の考えに固執せず相手の世界に入ってみることも必要だね。

自分の信念はちょっと横においておき、相手の考え方、受け取り方、原体験はどうなのかを感じることに集中してみる。

場合によっては、相手の姿勢、表情、呼吸、歩き方、話し方、目線、まで、自分がその人になりきって、その人が目にしているもの、触れているもの、感じているものをただひたすら感じ取ってみる。

それで分かることがきっとあって、相手の理解が深まり、お互いの世界を確認できたとき、本当のコミュニケーションが生まれる可能性があるのだと思います。

良いとか悪いとかではなく、「その人はそういう考え、信念をもっている」という事実。

それをを感じようとする。

相手の体験・信念に興味を持つ。

そして認めようとしてみる。

真のコミュニケーションは、本当に難しい・・・。

人との関係も一瞬にして変わることはあり得ないのだから。

毎日の小さなことの積み重ねが、人と人とのつながりを、そして絆を構築し、確かな証へと変わっていくのでしょうか。

それを忘れないようにしたいと思っています。

互いを尊重できる存在を、大切に！だね。

お部屋のおそうじは、ココロのおそうじ。

「答え」の在処がどうなのか・・・。

目的を叶えるためにすべきことはたくさんあると思いますが、一つだけ述べるとしたら、それは「この世界は自分が信じた通りになる」ということです。

ホント～？って、疑念を抱いた人、信じるものは救われるって、聞いたことないですか？

ほとんどの人は、自分の願いが安易に叶うことを信じるのが苦手です。

人が信じているのは願いが叶うことではなく、これまでの自分の人生の中で培ってきた自分の戦略と世界観だからです。

同じものを前にしても、その解釈は人の数だけ存在することになります。

例えば、ある企業の株価を見て「上がる」と思う人もいれば、「下がる」と思う人もいるからこそ、株式市場が成立するんですよ。

この世界もまた、異なる解釈をもった人で構成されているからこそ、うまく回っているのだとも言えます。

それゆえ、どこかに正しい方法があるのではないかと考えて「答え」を探すのは、努力の方向としてあまり望ましいものとは言えません。

自分なりに納得のいく方法こそが「答え」であり、それは自分の中にしかない。

で、簡単！に心を見つめる実践法として、身体を使って、実際に掃除する方法です。

この方法は、実際にお釈迦さまのお弟子さんも実践し、結果を出している方法です。

お釈迦さまの時代に首里判読（しゅりはんどく）という、お弟子さんがいました。

彼は、たいへん頭が悪く仏道修行についていけませんでした。

他の仏弟子からも蔑まれ、疎んじられていたようです。

お釈迦さまは首里判読に対し、ほうきを渡され、おそうじに専念するよう指導されました。

それから、来る日も来る日もそうじを通じて修行した結果、多くの仏弟子の目標であった悟りを得たという物語です。

それほど、この方法は、威力があるのです。

騙されたと思って実践してみてもいいでしょうか？

実際、自分の部屋の掃除をやってみての感想は、やるまでは、けっこう気が重いのですが、いざ、そうじをはじめるとつれて気分が変わってきます。

部屋の中がきれいになるのと同様に、こころもスッキリするのです。

自然とこころの中にあるモヤモヤが整理整頓されていく感じです。

そして、そうじが終わる頃には、こころも頭脳もクリヤーとなり、不思議と気力やアイデアが湧いてきます。

頭も心もスッキリ～するから、お試しあれ！

しみじみ味わうおみそ汁

河内の国守・守護、和泉の守護として人心をよくつかみ、質素を旨とした鎌倉時代の武将である楠木正成の言葉に「遊びも度重なれば楽しみならず。珍膳も毎日食らえばうまからず。」とあります。

遊びにふけて生活を破壊し食におごることを戒めたものです。

したことないけど、毎回贅沢をして遊びまわっていると飽きてしまうんでしょうねえ。

贅沢な生活も、遊びも、日々していると、楽しい事はない。

日々、苦悩している人が、人の情け、感じた時、価値がわかるものなのでしょう。

いい食べ物食べて、日々暮らしていると、人間が本当に旨い食べ物は、解らなくて、絶食して、米を食べ、みそ汁を飲んだ時の旨さは、ほんと美味いと感じられるのだと感じます。

現代は昔のような「ハレ」と「ケ」の区別が薄らいできているといえるのかもしれませんが。

ちなみに、"ハレ"とは「非日常」、"ケ"とは「日常」のことです。

「ハレ」と「ケ」どちらに片寄っても、生活としては楽しくなくなっていくのでしょうねえ。

どちらも大切にしたい。

そう、ケがあるからハレがある。

「夏になると冬がよいという、冬になると夏がよいという、狭い家に住めば広い家に住む人がうらやましいという、広い家に住めばこじんまりとした狭い家がよいという、独身の頃には早く結婚したいといい、結婚するとやはり独身時代が気楽だったという、それじゃどこにも幸福はありまい、汝は自分勝手に不幸を作っているのだ、“喝”」

どこかのお寺の門前の掲示板に掲げられていた言葉ですが、ごもっとも。

どんな時でも「今」を楽しく過ごすことができれば、その状態は幸福と呼べるのだらうと思います。

そう、「汝は自分勝手に不幸を作っているのだ」。

肝に銘じて、暖かごはんとおみそ汁食べて、カラダにじんわり、あたたかさが広がる感触を味わい尽くさないと、ね。

カラダを動かすと、ココロものびのび！

「人が想像できることは必ず人が実現できる」とジュール・ヴェルヌは言っていました。

確かに、目的までの道のりを想像できないことは実現できないと思います。

でも、想像し尽くしてしまうと逆にできないような気もするのですが、実際にやってみるということが大事なことなんでしょうね。

イメージトレーニングは、実践と組み合わせて初めて効果が出ると思います。

自分の手足を動かして実際にやってみた結果がイメージを鮮やかにします。

折に触れてやる方がいいこともあるんでしょうね。

人間の運命を変えようと思ったら、まず日々の習慣から変えるべし！

誰しも、いろいろなことを習慣にしようと試みて、いくつかはうまくできたと思われませんが、残りのほとんどは定着しなかったのではないのでしょうか？

無理に定着させなくても、折に触れて思い出したようにやる方が良いものもあるような気がします。

例えば、会社以外の別な場所で仕事をするのは曜日や時間を決めずに、思い立ったときの方が効果的、とか・・・。

そうやってみて気づくことって多いんですよね。

何もしないさきから、私は駄目だときめてしまうのは、それは、ただの怠惰だと、太宰治は「みみずく通信」の中で述べていました。

行動してみても初めて気づくことは意外と多いから。

大切なことは頭の中で結論を出す前に、実際に身体を動かして外からの刺激を感じるのだと思います。

頭の中からは頭の中にあるものしか出てこないんですよねえ～

さあ、リフレッシュしないと。

出発点！

ふっと、自分の「やるべきこと」とは何か？って考えたことないでしょうか？

テニスプレーヤーのジョン・マッケンローは、このことに関して以下の様に語っていました。

「僕の心の奥に、いつも僕にはまだ何か可能性が残っている。それを試さずにやめるのは卑怯じゃないか。自分自身を騙しているという気持ちがあったんだ。」

人は、無意識の内に、人生に何か足りないと感じていて、今よりももっと何かすばらしい使命があると思っているものです。

しかし何かの原因で、それをしないでいる・・・。

何かをしていないときは、目覚めるとなぜか悲しい気持ちになったことってありませんか？

そんな気持ちで、それからの人生を毎日迎えるのは嫌だと思うんですね。

今がとても平穏な気分でいられるのは、自分自身がやらなければならないことをやっていると感じているからなんですね。

「人は生まれながらにして使命を帯びてこの世に現れるが、生まれて「オギャー」と泣いた途端にその使命を忘れてしまうという話を聞いたことがあります。

それを思い出すプロセスが人生であると。

思い出すためのヒントとなる目印が「好きなこと」や「得意なこと」なんだと思います。

「好きなこと」とか「得意なこと」を早いうちに見つけれれば、それだけ使命をまっとうするうえで有利になります。

もちろん、見つけていても取り組まなければ意味がないんですけどね。

そう、「変える」というより「変わる」ことが大切なんだって気がします。

「革命は些細なことではない。しかし、些細なことから起こる。」とアリストテレスも言っていましたから。

変化が変化と感じられるのは、変化とは一見無関係だと切り捨てていたノーマークなところから隆起してくるからこそであって、予想の範囲内で起こることは変化ではないんですよね。

「変化」は「発見」に置き換えることができます。

何かいつもと違うことにめざとく気づいたり、意図的にいつもと違う行動を起こしたときに発見が訪れるものです。

目指しても実現せず、別の目的に向かっている時にひょっと現れるのが発見だったりします。

従って、変化しようと思うなら、変化を目指さない方がいいのかもしれませんが。

例えば「自分を変えたい」と思っているうちは変われないように・・・。

であれば、「するな」よりも「しよう」の方が感覚としては良いような気がします。

「実行する力も実行しない力もその源は同じである。」とアリストテレスも言ってましたし。

これまでの人生の中において、思い切って「する」ことと、思い切って「しない」ことがありますよね。

ただ、思い切るのは今後「する」ことであり、「しない」ことは思い切れなかった結果ではないだろうかと感じます。

目標として掲げたときに取り組みやすいのは「しない」よりも「する」だと思います。

例えば、いろいろと話題の多い、ダイエット中の人が目標として掲げるのは、

- ・ 21時以降はいっさい食べない

よりも

- ・ 21時までに食事を終える

というほうが守りやすそうだってことです。

人は「するな」と言われるとしたくなる、いやはやなんとも度し難い生き物なんですよねぇ。

「21時以降はっさい食べるな」と言われるより・・・自分で自分に言っているのだが・・・
・「21時までに食事を終えるぞ！」という方が素直に取り組めるような気がするから不思議ですよ。

目標を決めるときに実際に試してみませんか？

さあ、今日も新しい日々が始まる・・・。

ふんわり漂う、バラの香り・・・。

「悲観的になったら薔薇を眺めよ。」とは、フランスの作家であるアルベール・サマンの言葉です。

薔薇なんて家にないよなあ～

そしたら悲観的にならないようにすればいいのかもしれませんが。

困ったことになったら、少なくとも平凡よりはマシ、と考えるとか。

ん？

それって、何かと比較する考え方だから、良くないんじゃない。

実はこの「比較」というのもきわめてクセになりやすく、放っておくと、何でもかんでも他人と自分を比較するようになります。

そして、それが嫉妬心の引き金になるから要注意です！

そこで思い出されるのが、ゲーテの言葉です。

「平凡な日々が続いていくことを除けば、私はほとんどどんなことにも耐えられる。」

まあ、ここまで達観できればいいんですけどねえ。

常識を相対的にとらえる

まあ、幸福というものはささやかなもので、そのささやかなものを愛する人が、本当の幸福をつかむ・・・のかもしれませんが。

見た目や常識（当然そうであるとされている見解）にとらわれずに、自分の信じるところの本質に向かって突き進もう、というのはしょうしょう意識し過ぎかもしれませんが、でも、常識に向かって「どうしてみんなはそういう風に考えるんだろう？」と立ち止まって考えてみることは大切だと思います。

最初は変な目で見られるかも知れませんが、時には「あの時、あなたが言っていたことは正しか

った」と言ってもらえるかも知れないし、ずっと変な人であり続けることになるかも知れないのは、ちょっと困り者ですが・・・。

いずれにしても、他人はどうあれ、自分がそうあり続けることに幸せを感じることができるなら、それ以上のことはないはずです。

そんな感じで、ちょっとバラの香りを嗅ぎながら気分転換もいいかもね。

大きな夢も、はじめの一步から！

シェイクスピアは、「目標ではなく結果としてとらえる。成し遂げんとした志をただ一回の敗北によって捨ててはならぬ。」と言っています。

実際にやってみて、思い通りにできない時、そこから「やってみて初めてわかったこと」をどれだけ拾えるかがカギだと思います。

成功を確信することは大事なことなのですが、成功しなかった場合の行動の選択肢は必要だと感じます。

かといって、成功しなかった場合のことばかりを考えてもよくないですよねえ。

そう考えると、成功するかどうかよりも、自分がその挑戦に向かって行動を起こしているということに集中するべきかも知れません。

成功を目標ではなく結果としてとらえる姿勢が大事なんだと思います。

また、岡部伊都子は「人間の教養とは野生を失うことではなく、野生を洗練させることである。」と語っていました。

興味深い言葉です。

人間は肉体を持つ以上、「欲求」を払拭することはできません。

しかし、教養によって培われた「理性」によって、ある程度、それをコントロールできると思います。

「野生」＝「欲望」「欲求」と位置付けて理解してみるといいのかもしれない。

例えば、起業したりプロジェクトを成功させるためには大きな「エネルギー」が必要になりますが、その原動力となる「野生」を洗練し、教養・知識や経験を身につける必要があるのだと思います。

だから、「欲望」「欲求」は「理性」によって大いなる「エネルギー」に転化できるのだと感じます。

教養をつけることで「理性」ばかり大きくなると、俗に言う「頭でっかち」になり、「行動」に転化できなくなることもしばしば経験で知っています。

「評論家」は「起業家」できないのが良い例だと思います。

「野生」という猛獣を「理性」で飼いならし、コントロールできるように努力していきたいものです。

といいつつ、「野生」に飼いならされることもしばしば・・・なんですけども。

性格の粗雑な部分を切り捨てるのではなく、教養や経験などで磨きあげることによって、個性は光り出してきます。

そう、教養は情報ではありません。

教養とは形のある情報単位の集積のことではなく、カテゴリーもクラスも重要度もまったく異にする情報単位の間関係性を発見する力です。

雑学は「すでに知っていること」を取り出すことしかできないけど、教養とは「まだ知らないこと」へフライングする能力のことですよね。

脳内の情報伝達も同じです。

ニューロン（神経細胞）の働きがそう。

ニューロン間にはシナプス間隙と呼ばれる隙間があり、ここを飛び越えないと別のニューロンには辿り着けません。

橋渡し役は自分で作るしかないのでしょうかね。

そのためにも、前向きな姿勢を崩さないようにしないと。

そこで、紹介したいのが「毎朝10秒 関西弁前向きメール」というメルマガがあります。

文字通り毎朝10秒で読める、関西弁で書かれた前向きになれるメッセージが届くメルマガです（そのまま）。

朝起きていい感じに一日がスタートできるような内容を「関西弁」で綴っています。

ある日の毎朝10秒 関西弁前向きメールより引用すると・・・。

おはようさん。

今日の目覚めはどや？

深呼吸してみ！

「今日の心配事は明日になったら貴重な経験になるんや。」読み人知らずや。

ええ言葉やな。

今自分がいっぱいいっぱいな事でも、自分に来た問題は解決出来る問題やねん。

あんたのところにアフリカの飢餓問題はこおへんやろ。

来たハードルは、跳んでみろ！

こけてもええねん。

次はさっきよりは上手く跳べるからな！

毎朝のリズムに活用していただければ幸いです！

心配事は前進を阻害します。

心配事は、引っ越しの時に何を捨てるかを決めかねている状態に似ていますね。

引っ越しというタスクを片付ける上では、

(1)不要なものを捨てる

(2)必要なものを拾う

という2つのアプローチがありますが、不要なものを捨てることに腐心するよりも、必要なものを拾っていく方が効率がよい場合もあります。

必要なものを拾っていくと、それらが揃った時点で出発できますが、不要なものを捨てる方法は、それが終わっても出発の準備をするための準備ができたに過ぎません。

必要なものが明確になっていなければ結局前には進めないことになってしまいます。

必要は文字通り前進のための必要条件であって、準備は前進のための十分条件です。

目的のない前進はあり得ないと思いますが、準備のない前進は不安定ながらも前には進めるんですよね。

こうして前に進むことができたという実績が、次の前進のための準備にもなります！

そう、継続が大事ですね。

休日の朝寝坊

ローマの詩人であるウェルギリウスは、「時は万物を運び去る。心までも。」と書いていました。

時がたてば人の心も変わります。

良くも悪くも、ずっと今と同じということはありません。

歳月という時間が経過する内に、人の作った建築物は崩壊し、自然の景観すら元の姿をとどめなくなりま

す。形あるものばかりでなく、人の心まで移り変わるんですよねえ、ああ、諸行無常。

結局、人生は時間なので、お金がいくらたくさんあってもそれを使う時間がなければ意味がないのでしょ

う。「TIME IS MONEY」（時は金なり）とよく言いますが、これはウソです！なぜなら、失ったお金は取り返せるからです。本当は、「TIME IS LIFE」（時は命なり）なのです。」という人がいましたが、まさにその通りだと思います。

私達は年齢を重ねるにつれて、時間の価値をいっそう鋭く感じるようになるようです。

実際、時間以外のものはまるで大したものではないように映じてくるから不思議です。

そしてこの点で、私達はいよいよ悲惨な人間になってくるんだとか・・・。

ハズリットの言葉です。

忙しいというのは「心を亡くす」とよく言うけれど、その理由もやっぱり時間です。

が、時間の問題は尽きないけど、のんびり、のびのび、リラックス～も同じように必要だと思います。

花は華やか、周囲を照らす。

結果は分からなくても、やりたいことはとことんやりましょう！

それが人生に対する真剣な態度なのかもしれません。

芥川龍之介の「芋粥」の中に「人間は時として、満たされるか満たされないか、わからない欲望のために一生を捧げてしまう。その愚を笑う人は、畢竟、人生に対する路傍の人に過ぎない。」とあります。

畢竟（ひっきょう）は、「結局・つまるところ」という意味です。

よく四十にして惑わず（不惑）と言いますが、四十にして惑わずではなく、惑い続けるところに人間らしさが宿るのではないのでしょうか？

そういう人間だからこそ「時として満たされるか満たされないかわからない欲望のために一生をささげてしまう」事もあるのでしょう。

この場合も「どう生きるか」の問いに人は賭けているのだと感じます。

そのせいであたら一生を棒にふる事さえあります。

でも「その愚を笑うものは畢竟人生に対する路傍の人に過ぎない」と芥川龍之介が語る「路傍の人」とは、自ら問うことなく、選ぶことなく、つまり自分を生きることなしに人生をいたずらに通過する人のことです。

昔の人はすごいことを言っているんだなあ、と改めて思います。

「ああ 何億人の人がいようとも かかわらなければ路傍の人」

人は関わりあってこそ人なのでしょう。

昨今の「関係ない」という無関心の風潮の社会にあって路傍の人であることに悲しさを覚えます。

でも、驚くべきプラス思考というか、飛躍というか、同意できないわけではありませんが、真っ当すぎて逆に引いてしまうというか、なんというか・・・。

でも、路傍の人がいるおかげで今いる場所が道の真ん中であることを知ることができるということもあるわけです。

芥川龍之介、享年35歳と4ヶ月。

それにしても35歳と4ヶ月というのはあまりにも短い生涯だと思います。

3人の子供を残しての自殺には、理解し難いものがありますが、実はその動機さえも35年以上を生きてみた今、私なりになんとなく判る気がします。

「僕の将来に対する唯ぼんやりした不安」みたいな感覚。

路傍に留まっている時間が惜しかったのかも知れなません。

今や何が真ん中で何が路傍なのかが判然としない世の中なので、そんなに力まずに済みますが・・・。

でも、倦まず弛まず続ける意力のようなものは相変わらず必要です。

人とのかわり代で生かしていただいている私達の筈ですから。

ただ、毎朝テレビをつけると、人が殺された話題・親子殺人・バラバラ死体・脱税・・・。

朝からこんなニュースに人々は毒されながら、一日が始まります。

それも毎日、毎日。

いじめ列島・殺人列島・汚職列島に足りないものは・・・そんなことを思っている時に、こんな詩に出会いました。

それでは、映画「風の舞～ハンセン病の詩人 塔和子の世界」でも有名な愛媛県生まれのハンセン病患者の詩人である塔和子さんの詩を紹介します。

12歳でハンセン病にかかり、病完治後も60年近くをここ瀬戸内海大島青松園・療養所で今も暮らしていらっしゃいます。

親や姉弟から引き離された少女は、毎日ひとり浜にたたずんでは海の向こうの故郷を思ったとい
います。

30歳ごろから書き始めたという詩は、すでに18冊の詩集となり、そのうちの1冊は詩壇最高の高見
順賞を受賞しました。

今70歳を超えて同じ浜辺から海を眺める車椅子の塔和子さんは、まるで苦悩を超越したような穏
やかな顔なんだとか。

ハンセン病と聞いても若い世代にはピンと来ないかもしれません。

でもそれはこの病気に対する差別がなくなったから、というわけではありません。

ただ、知らないだけ。

らい病とも呼ばれる不治の恐ろしい病とされたこの病気にかかると、人は老若男女を問わず世間
と隔絶された施設（療養所）に強制的に入れられ、実名を伏せ家族とも会えず、死ぬまでそこか
ら出られなかったのです。

いや、遺骨になっても故郷に帰ることを許されなかった人も多いと聞きます。

でも彼女は、身は隔離されても、詩を通じて多くの人とかかわってきました。

また、自分にかかわってくれた人々への感謝を、塔和子さんは謳っています。

今、差別やパーキンソン病と闘いながら、命ほとばしる詩で人々に生きる希望を与えた塔和子さ
んの詩を読んで欲しいと思います。

「胸の泉に」

かかわらなければ

この愛しさを知るすべはなかった

この親しさは湧かなかった

この大らかな依存の安らいは得られなかった

この甘い思いや

きびしい思いも知らなかった
人はかかわることからさまざまな思いを知る
子は親とかかわり
親は子とかかわることによって
恋も友情も
かかわることから始まって
かかわったが故に起こる
幸や不幸を
積み重ねて大きくなり
くり返すことで磨かれ
そして人は
人の間で思いを削り思いをふくらませ
生を綴る
ああ
何億の人がいようとも
かかわらなければ路傍の人
私の胸の泉に
枯れ葉いちまいも
落としてはくれない

「未知なる知者よ」より

すべては学びですね。

それにしても、あの人への思いは十分だったろうかかと・・・。

過去の多くの至らなさを心に留めて、今縁をいただいている人へ気持ちを込めたい。

ちょっとした心配りの大事さを痛感しているこの頃です。

実践者でありたいものです。

そう、いつも上々、気分で。

たとえば近くの公園の大木で

寄りかかり暫しの癒しの時間は、たまらなく癒される自分を感じる瞬間でもあります。

朝の散歩の途中の大木との対話は私にとっての大切な幸せな時間です。

自然から教えられる色々な事に心が洗われる思いがします。

室町時代の禅僧である沢庵宗彭は、「葉一つに心をとらわれそうらわば、残りの葉は見えぬ。一つに心を止めねば、百千の葉みな見え申しそうろう。これを得心したる人は、すなわち千手千眼の観音にてそうろう。」と書いていました。

仕事に集中するためには“今”以外のものは排除してミクロに取り組む必要がある時もあるし、トレンドを見誤らないためには“日常”を離れてマクロな視点が求められる場合もあり、状況により、こだわる視点を変えなければいけません。

「こだわる」の使い方については、多くの人が不快に思うようです。

「こだわる」は、「つまらないことにこだわる」のように、マイナスの意味のときに使うべきだ、という意見をよく目にします。

元々「こだわる」とは、どうしてもよい仔細なことにとらわれるという意味で、「拘泥」と同義語だったそうです。

近年になって「こだわりの一品」などという、個性を主張するための使い方をされるようになってきましたが、本来は悪い意味で使われたことばでした。

なにかにこだわるほど、人は自由を失ってゆくようです。

なにかにとらわれるほど、人の考えは狭くなってゆきます。

なにかに拘泥するほど、人は柔軟さをなくしてゆくのも事実です。

剣道に「止心（ししん）」と呼ばれるものがあります。

広義では「居つく」ともいいます。

これは注意が一ヶ所にとどまって自由に動けなくなる状態で、打突すべき機会を逃したり隙を突かれる元になることから戒められています。

要するに、こだわっている状態のことを言い当てています。

要は、前述の室町の禅僧・沢庵の言いたいことは、ひとつの物事にとられるな、全体を見ろ、ということです。

ひとつの視点だけでなく、多角的に見ろ、ということでもあります。

とどまるな、常に流れろ、流れぬ水はよどむと。

よどんだ水はいつかは腐ってしまうから。

「生き方」にこだわらなくともよいのだと思います。

「生き方」にこだわるこそが、まさに「生き方」をよどませる道だからかもしれませんね。

また、戦国時代の武将である多胡辰敬は、「多寡よりも「違い」に注目する 若き時いらぬ事とて聞きおきし事こそ、老いて用に立ちけれ。」とっていました。

つまり、若いときに、役に立たないと思って、聞いていても、年を取ってから役に立つことがある、ってこと。

どんなことでも、きっと無駄にはなりません。

だから、学べるだけ学んでおきたいものです。

役に立たないことはない！ってことですね。

まあ、多すぎても少なすぎても役に立たないけど、少なくともいいから聞いたことをどれだけ行動に移せるかが勝負の分かれ目です。

そのためにはどれだけ「違い」を見つけられるかがカギ。

ジョセフ・マーフィーは、「絶えず恐怖や心配や怒りや憎悪や失敗のことばかり考えていると、あなたは意気消沈して不幸になります。」

恐怖とは、良くないことが起きることを予想し、心配することです。

怒りとは、対象に憎悪や不満をぶつけることです。

失敗とは、目的を果たせないことです。

モチベーションとは、熱心な気持ちであり、熱意のことです。

恐怖や心配や怒りや憎悪や失敗のことばかり考えていれば、モチベーションが上がるわけがありません。

モチベーションが下がってはいは、上手く事を運べるわけがありません。

その結果、満足できるわけがなく、不満が沢山生じて、不幸になるわけです。

だからといって、そういうネガティブなことに目をつぶって避けていても前には進めないのが現実です。

必ず失敗するという確信があるなら別ですが（その確信はいったいどこから生まれるのかという話はさておき）、失敗するかも知れない、という場合なら、やってみた方が良いと思います。

やってみた結果、思いのほかうまくいくかも知れないし、やはり失敗に終わるかも知れない。

いずれにしても、やらないで悶々と悩んでいるよりは実際の結果に立ち会う方がはるかに得るものが多いと思います。

「プラス思考」という言葉がありますが、これはすでに起こってしまったネガティブなことをプラスに捉えようとする姿勢なので、これから起こりそうなネガティブな予感については、何も考えずにまず行動してしまう方が良いとも考えられます。

幸せと不幸は表裏一体です。

単なる見方の違いです。

見方を変えれば不幸も幸せに変わります。

そこでオススメなのが「ニュートラル思考」。

「ニュートラル思考」とは昔の言葉で言えば「中庸」です。

常識にとらわれた集団は陳腐化してしまいます。

昨今の事なかれ主義の集団とおなじで、古くさい常識は、進取の芽をつんでしまいます。

ゼロベース発想、ニュートラル思考を起点としたいものです。

前提条件や制約条件ありきだと、斬新なアイデアなど浮かぶはずもありません。

まずは条件をすべて排除したところから対話や議論をはじめたいものです。

バカバカしい発想でもいいのです。

とるに足らない意見でもいいのです。

とても採用できないような構想しかでてこないかもしれませんが、それでもいいのです。

バカげた発想がだせる場があることが大切なのだと感じます。

昨今はプラス思考がもてはやされておりますが「プラスに考えなければ！」という思いが、逆にその人を追いつめてしまうことがあります。

人生にはプラス、マイナス両方があってこそ上手くいくのではないのでしょうか。

今の社会は時代が煮詰まっていて、一步も前に進めないような閉塞感が感じられるのも事実です。

しかし、今までの常識と違うやり方・考え方を実践し、それを私たちに伝えてくれる人たちの力が、色々な場面で出てきていることも事実です。

例えば、スポーツ選手が海外に移籍し世界に挑戦していることや、若い人が誰に強制されたわけでもないのにボランティアに取り組み、そしてそこに喜びを見いだしている姿などです。

こういった変化をもっと楽しみたいものです。

昔の人が言う「言霊」というものはあると思います。

世の中の変化を止めることは誰にもできません。

しかし、自ら変化を拒めば自分と世界の矛盾がどんどんひどくなりますが、逆に自ら変化していけば、それは新しい変化をつくり出すチャンスにつながっていくと考えられますよ、ね！

日常の中にも在る自然を感じるように、常識にとらわれないことが大切です。

外へと踏み出す、今日一日の第一歩。

空海は、『性霊集』の中で「心暗きときは、即ち遇うところことごとく禍なり。眼明らかなれば、途に触れて皆宝なり。」と言っていました。

いまでいうところのプラス思考のススメです。

世界が灰色に見えたりバラ色に見えたりする、というレトリックがありますが、実際のところ現実認識の彩りも自分次第ということになります。

空海といえば、繰り返しの妙を随所に伝えたことで有名ですが、その効果は口に出して読むことでわかります。

たとえば、「生まれ生まれ生まれ生まれて生の始めに暗く、死に死に死に死んで死の終わりに冥し」という文句には、心を揺り動かす響きがあるように思えます。

あたりまえのことをあたりまえにすることはきわめて美徳なことです。

そんなことがあたりまえに考えられてきた時代をなぜ笑うことができようか、否。

やるまえに否定し、行うことも否決する。

それが本当に賢いことであろうか、否。

できる結果より、努める姿勢のなかで日常が培われていきます。

いつからそれが過去の遺物のようになってしまったのであろうか。

捨てて棄ててステテ捨て切る世の中であれば、最後に捨てるのは自分自身だという覚悟が必要だと言っています。

その覚悟がないまま、楽へ向こうとする世界。

いつのまにかそれは地獄へと続く階段になっているのかもしれないねえ。

人が人として生まれることはそれだけで幸福だという想いは、永遠の真理であるはずなのに、なにかをなすべき時にしか見出されない思考は、さながら永久につづく墮落へのシナリオの一部に

しかみえて仕方がありません。

そう言えば、『法句経』六十番で「眠れない者には 夜はとても長い 疲れきった者には 道は とても長い 愚かな者には 一生はとても長く 人生の正法をついに知ることはない」とも書いてあったしなあ。

だから、理解し易いように、身近な言葉に置き換えてみるのが、良いかもしれませんね。

無防備な楽観主義はリスクですが、無駄に悲観主義でいても始まりません。

ネガティブな事態に直面しても、それは自分にとって今必要なことだから身に降りかかっているのだ、と捉えれば覚悟ができてくるのではないのでしょうか？

覚悟は、英語で言えば、“be prepared”、つまり準備ができるという意味です。

例えば「不安」はそのままでどうしようもありませんが（だからますます不安になる）、具体的に何がどうなればどうなるのかを身近な言葉に置き換えることで、準備が進むと思います。

そこで、フランスの喜劇作家であるマリヴォーの言葉が思い起こされます。

「自分が愛らしいことを少しばかり忘れてたら、ほんとに愛らしくなる女が世の中に多い。」

男性も女性も、傲慢な態度は大きく魅力を損なうものです。

なるようにしかならないが、なりたいようにはなれないからもどかしくもあります。

だから、ならないとおもってもなるものはなるし、なれないことをすればならずものになってしまう。

「なるようにしかならない」は「ケ・セラ・セラ（なるようになるさ）」というふうにも言えます。

私自身も、日常業務の中で、「どのように足掻いても、なるようにしかならない」場面に何度も直面しました。

しかし、大局的に「どっしりと構える」のと、「どうせ〇〇だからと、投げやりになる」のでは根本的に違います。

「正しいこと（社会通念上）」については、「待てば海路の日和あり（待っていれば、海の静かない日和がやってくること）」との諺のごとくゆったりと待ちたいものです。

ただ、なかなか自分のなりたいようにはなれないですね。

でもそこが面白い。

誰が何と言おうと自分の好きな事や物を突き通す人はカッコイイと思っています。

例えそれが周りから見てもダサいなんて言われても、ね！

突き通す事は本当に素晴らしい事です。

音楽にしても人種にしても何にしても境界線なんて無いのだから・・・。

なるほど！

であれば、毎日、お気に入りの靴で、しっかり踏みしめて、歩き出したいですね。

たまにはカラダを動かして

常にベストアクションを心がけたいですね。

日常生活の中には、惰性で動いていることが多いものです。

明日を新しくするためには、一つひとつの行動を振り返ってみることが必要です。

日々進化するためには、常に最善の行動を考えることが必要です。

最善思考を行動に反映させていきたいものです。

リチャード・カールソンは、心に余裕がない状態について「人は自分が気分支配されていることに気づかない。だから、突然人生がしんどくなったりするのだ。」とっていました。

いい気分を感じることもあるのはそうでない気分があるからです。

仕事に追われて心の余裕がなくなっていると、人当たりが冷たくなることがあります。

一人でいると気づかないものなのですが、人と接することによって「あれ、なんかおかしいな」という違和感として立ち上がってきます。

ちょっとしたことでイライラして人に当たってしまっている自分に気づいたら、心に余裕がなくなっている証拠だと思って、何らかの対処が必要です。

ただ、そうになると、なるべくコミュニケーションを極小化しようという傾向が顕著になるようです。

別の言い方をすれば、自分の思い通りにならないことに対する耐性の低下と言えるでしょうか？

心に余裕がなくなる、すなわち自分の思い通りにならないことばかりが続いている状態になると、逆噴射で自分の思い通りになるところに心を解放してあげないといけないのだと思います。

理性は心には知らんぷりなので、感情が受け止めて対処してあげないといけないんでしょうねえ。

こういうモードの時、人は精神的に非常に弱っているので、普段なら受け流したり断ったりでき

る誘惑に簡単に籠絡されてしまうから、要注意です。

弱っている精神に更に負担をかけることはせずに、「したい事の中で出来る事だけをして」気持ちが楽になるのを待ちたいものです。

これやりたいけど今は出来ない、という時は無理にやらないで他の出来る事をすべきです。

出来ない時は出来なくていいのだから。

スポーツをすることもいいです、ね。

腹筋したり、走ったりすることもストレス発散になります。

鉄アレイで鍛えたりすることも良いでしょう。

そう、たっぷり汗をかけば、気持ちも晴れやか！

ふんわりカプチーノを楽しむ朝

イギリスの作家であるパトリック・ハミルトンは、「朝になって陽が昇れば、その前に夜があったなんてとても思えないときがたまにはあるんだよ。」とっています。

確かに、ある時うそのように物事が解決してしまう時もあります。

最後まで諦めずに頑張ろうってことなんでしょねえ。

そうなりたいなあ〜と思うし、明るい未来を信じられるって良いですよ。

例えば、今日もすてきなことに出会っている自分を感じてみる。

毎日出会う「すてき」をもう一度ふりかえることが・・・明日を幸せに生きられると思います。

できれば、日々の出来事の中で、よりたくさん「幸せだなあ、ありがとう」と、素直に感じられる自分になりたいですね。

よりたくさん「幸せだったなあ。ありがとう」と思って一日をしめくくりたいなあと思います。

朝起きるときというのは、その日の“入口”にあたるため、とても大切だと思います。

目覚めが良ければその日はずっと調子よく過ごせる期待で胸が膨らむ一方、寝坊したり二日酔いだったりすると気分もテンションも下がり、なかなかスタートダッシュがかけられずに時間を過ごしてしまうことが多いのは、嫌ですよ。

朝、目が覚める。

眠いけど起きる。

いつもと同じように朝がきて、いつもと同じように、いつもの朝の身支度。

すごい幸せ！！！！って思いませんか。

だって、朝、目覚めるのも、生きてるから。

おっと〜当たり前？

いやいや、起きられるのは、手も足も動くから、身支度ができるのは、それがあたりまえになるほどの日々があったからです。

こうしてエッセーが書けるのも、目がみえるからです。

手が動くから。

座れる、歩ける、話せる、聞こえる・・・。

できることがたくさんあるって、改めて感じてみると、すごい！って思えてきます。

今日も一日いろんなことがあると思う。

そのいろんなことに、いろんな感情でいろんな方法で対応する。

いろんなことが起きる今日がある。

だから、すごい幸せってことにつながるのでしょうかね。

一分八間（いちぶはっけん）という言葉があります。

弓道で、手元の一分（約3ミリ）のズレが的に届くまでに八間（約15メートル）の大幅なズレ（的外れ）になってしまうという意味だそうです。

それゆえ最初こそが肝心なのではないでしょうかね。

たいてい最初というのは正確さを期する余裕はなく、手探りと試行錯誤に覆われているため、結局のところ後から「あの時に〇〇していなかったら今頃は・・・」と振り返る時に初めて「一分」に気づくことになるんですね。

振り返らず、手元に気を取られず、まっすぐ前方にある的に集中するしかない！

まあ、そのためには、集中力や持続力、また意識の切り替え、自己管理能力等が必要になります。

要は、一人一人の「時間の密度」の問題です。

そう、大切にしたいですね、ひとりの時間を。

いつもの時間に電車がやってくる

ファシズムの社会心理学的分析で有名なエーリッヒ・フロムが、カフカの『審判』を取り上げて、精神分析的に説明しているのを読んだことがあります。

毎日を何の気もなく過ごしている平凡な青年が、突然裁判にかけられて、結局有罪の判決を受けるとい話なのですが、彼は最後まで自分の何が有罪なのかを理解しません。

彼は何も法律に違反していません。

ただ、毎日を何の自覚も使命感もなく生活しているだけなのですが、果たしてそれで人間的にまともに生きているといえるのかどうか、というところが問題なんでしょうねえ、無自覚すぎるのが罪ってことかとも感じました。

芥川龍之介の箴言集である『侏儒の言葉』の中で、こんなことを言っています。

「道徳は、「便宜」の異名である。「左側通行」と似たものである。」

道徳の与えたる恩恵は、時間と労力の節約である。

道徳の与えたる損害は、完全なる良心のマヒである。

であれば、道徳というのはパブリックなルールと言い換えることができるかもしれません。

パブリックがあるならプライベートも当然あるといった感じでしょうか？

パブリックから外れない範囲内で「マイ・プライベート道徳」を規定しておく、ブレずに意志決定や判断ができると思われます。

ただ、「道徳」とか「良心」というような言葉は使う人によって違う価値観が付けられて使われるので注意してほしいですが、ここでは芥川龍之介は「道徳」を「約束事・社会規範」としてとらえており、それだけで完結した人生は「完全なる良心のマヒ」状態だと言っているのです。

カフカが有罪であると考えられるのも、そういうような、義務的に生きる、表面上まじめな人間の姿（フロムの言う権威主義的人間）なのであって、彼は、ほかに「健全なる良心が発揮された積極的な生き方」があることを、人々に訴えようとしているわけです。

そんな状況を見抜く力を高めるには、対象を分析する前に自己分析をして、自分の思考のクセやコンディション、知識・能力などをチェックすることが重要になるのだと思います。

そういう意味では、「マイ・プライベート道徳を規定する」ためにはメタ認知を磨けばよい、ということになりそうです。

メタ認知とは、認知を認知すること、人間が自己を認識する場合において、自己の思考そのものや行動そのものを対象として把握し認識することです。

セルフマネジメントを考えるに、このメタ認知力、自分自身の言動、所作を、自分自身が認知していることが一つのポイントなのだろうと思います。

最近の認知心理学では、メタ認知ができる、できないで、「頭のよさを決めている・・・」というくらいメタ認知は大切なものとされています。

ところが、メタ認知については、「自己にまつわる認知」や、「自分のことがよくわかっている」、いわゆる自己認知なのだとおぼれがちです。

しかし、それだけではありません。

「自分の認知パターンを知っている」、「知識パターンを知っている」、「自分の思考パターンが把握できている」という以上のものが必要なのです。

つまり、Knowing what I know.(私が知っているということを知っている)、 Understanding what I understand. (私は理解しているということを理解している) を認知している必要があります。

メタ認知能力を測る9項目として、以下の質問に「はい」と答える数が多いほど、メタ認知能力が高いことになるそうです。

1. 自分が用いる方法がどのような問題解決のときに、最も効果的なのかを知っている
2. どのようなやり方が有効か、十分考えてから課題に取り組む
3. 問題の中の重要な部分に意識的に注意を向けている
4. 自分がどの程度よく理解できているかについてうまく判断できる

5. 問題が解けたとき、自分がどういう方法を用いたかわかっている

6. 問題に取り組んでいるときに、うまくいっているかどうか、定期的に自分でチェックしている

7. 勉強するときは、その目的に合わせてやり方を変える

8. 勉強したり課題を行うときには、計画を立てる

9. 考えが混乱したときには、立ち止まり、もとに戻って考えてみる

そうした積極的な生き方においては、自分は不幸であるとか、ああしてほしい、こうあってほしい、あるいは自分が立派な人間かどうか、というようなことは実はどうでもよく、問題はつねに、無条件に、「私はいま何をなすべきか」になるはずです。

ここで少し身も蓋もない話をする、「生きることに意味がない」というのは、その通りだと思っています。

どんな大哲学者だって、結論は「人生無意味」に決まっています。

当たり前のことです、そんなもん。

なぜか？

花にも蝶にも、生きる理由などありません。

ただ、何も考えず、一生懸命、与えられた生命を全うしています。

人間だけが、「生きる」とか「死ぬ」とか言っているんですよねえ、可笑しいとは、思いませんか？

そうした不自然でよけいな思想のことを、宗教学では「偶像崇拜」と言っているのけています。

宗教イコール偶像崇拜だと思っている人も多いようですが、本当の宗教は、自分の生きる意味を他の何ものかに転化する生き方すべてを「偶像崇拜」として拒否しています。

人間誰も、何がしかを信望しているものであり、世間的な地位や名声、金銭や権力への欲望、

あるいは英雄・権威への盲従、それが「偶像崇拜」です。

「神」や「阿弥陀仏」以外を信じないと言うのは、「神」や「阿弥陀仏」は何も語らないからです。

そう言った意味で「人世無意味」、それは確かに真理ですが、だからといって自分がどう生きるかは、全く別の問題だと思いませんか？

それまでの自分の生きる意味を転化し、それを失ったから・・・というのは、やはり「偶像崇拜」に他なりません。

自分の人生は自分が責任をもつ、それが「自分が主人公」ということです。

人生が無意味なのは、答えるべき人がいつまでも問う側にまわっているからです。

主人公が観客席でいくらしびれを切らしても、幕は当分上がりそうにないのだから・・・。

話を戻して、前述で「人生は無意味」に決まっているということを言いましたが、言い換えるとそれは「道はない」というのと同じことです。

極論すれば、「評価」とか「定義」とかはすべてつまらないものです。

それより、自分自身の「目標」を発見していくことが大切です。

そう、あるのは目標だけだ、道はない！

ここから関西弁風に。

何回失敗しても間違ってもいいねんで。

心が生きてるかぎり。

あんたの道（＝目標）に終わりはないんやから！！

さあ、今日も気合入れて、ファイト～！

きちんとすると気持ちがいいもんねえ。

高く飛び立つジェットのように、目指す場所へ飛んでいこう。

常識的な行動というと、謙虚で重々しい感じがしますが、実際には、躊躇、妥協、根拠のない慣例など、消極的な態度と混同しているケースが多いものです。

常識にとらわれた行動と、常識ある行動では、だいぶ意味合いが違います。

まず、常識にとらわれずに考えることが必要です。

ラ・ロシュフーコーは「箴言集」の中で、「洞察力の最大の欠点は、的に達しないことではなく、その先まで行ってしまうことである。」とっています。

深く考えるのは良いことだけど、考えすぎると、取り越し苦労してしまうことがありますよね。

えてして新しすぎることは、的に射ていても突き抜けてしまっている、ということなのかもしれません。

しかし、だからとっての的までのちょうどぴったりの距離では、すぐに陳腐化してしまうんでしょうねえ。

要は、的に届かなくなってしまうってことかも。

常に的より1歩先まで射抜くくらいの加減がいいのだろうということでしょう。

で、具体的にどうすればいいのかってことですが、まあ、兎に角、実際にやってみることでしょ
うか？

福沢諭吉も「行為する者にとって、行為せざる者は最も過酷な批判者である。」とっているし・・・。

福沢諭吉が好んで使っていた言葉です。

本来はジャーナリストに向けられた言葉なんですけど、自分が直接関わらず、それを知らなければ、どんなに的はずれなことでも、なんとでも言えるということを示唆しています。

「言う者は知らず 知る者は言わず」とか「あき樽ほど音が高い」とか、言葉を替えて言われる
所以です。

この過酷な批判者の代表が、現代ではジャーナリストです。

彼らは自分では一切なにもしないのに、できないのに、他人を批評することでめしを食っている者達だから、始末に終えないということにつながっていきます。

社会生活・人間関係でも、「言う権利」があれば、「言った責任」もあります。

この世では、この「言った責任」の方が重たい。

たとえ社会的にこの責任を取らずに済んだとしても、必ず見えないかたちで、運命的にこの責任を取らされることになります。

こういう出かたが一番怖いのでしょうかねえ。

これが分からない人は昔からいたように感じますが、最近は何んだかとても増えてきたような気がします。

必要な事は、他人に言っている通りに、まず自分がやる。

それができないならまず黙る。

やりもしないで他人を批判する人間を誰が信用するかってこと。

要は、話したり議論したりするためだけの「知的な概念」の状態から脱却する必要があります

そのためには実際に身体を動かしてやってみるしかないのだと思います。

ムダであろうと思えることであれば、やってみる価値があるはずです。

日々押し寄せるのは、

1. ムダであろうと思えること
2. ムダであること
3. する価値のあること

という3種類しかありません。

「する価値のあること」は、もともとはムダであろうと思えたことなのだから。

実際にやってみたことによりその価値を見出し、継続していることが大切です。

いちばんとっつきやすいことだと思われます。

でも、だからといってそればかりを繰り返していると新鮮さを失い、ロボットに支配されてしまいます。

そこで、いかに「ムダであろうと思えること」に取り組み、新たな「する価値のあること」を生み出すかがカギになりそうです。

何でもない日にプレゼントを贈る

■Do(◇`*) コーヒータイムのお茶菓子程度にこんな話でもどうですか？

The past is history. (過去は歴史。)

The future is a mystery. (未来は神秘。)

And this moment is a gift. (そして今この瞬間は贈り物。)

That is why it's called the present. (だから「現在」(present)のことを「プレゼント」(present)と呼ぶのです。)

プレゼント(贈り物)は、気持ちのコミュニケーションですねえ。

プレゼントは幸せのハーモニーでもあるかも。

英語では「現在」も「贈り物」も共に「present プレゼント」という言葉で表されます。

そのことを踏まえた、今この瞬間はプレゼント、という内容のなんだそうです。

アメリカで幅広く知られ尊敬されている女性にエレノア・ルーズベルトさんて方がいらっしゃいますが、エレノアさんの夫は、アメリカ合衆国の第32代大統領：フランクリン・ルーズベルトさんです。

エレノアさんの「Friendship Circle」という格言の中に、先ほどの言葉があります。

Yesterday is history.

Tomorrow is a mystery.

Today is a gift, That is why we call it the present.

という言い回しもあります。

ドラマや映画などの作品だけでなく、普段の会話などでも引用されることの多い言葉なんだとか。

「今現在の一瞬一瞬が素敵なプレゼント」、そんな積み重ねが過去を形作って来たのだし、この一瞬一瞬を重ねることが未来へとつながっていく、そんな「今」という時を大切にしていきたい、という思いを新たにさせてくれる言葉ですね。

最後に、この話と関連して、ミハエルエンデの「モモ」を思い起こさせる素敵なちょっといいお話を贈りますね。

以前、ちょっと粋なチェーンメールとして話題になったようです。

次のような銀行があると、考えてみましょう。

その銀行は、毎朝あなたの口座へ86400ドルを振り込んでくれます。

ところが1日が終わると、その口座の残高は毎日0になります。

つまり、86400ドルの中で、あなたがその日に使い切らなかった金額は、すべて消されてしまいます。

あなただったらどうしますか？

もちろん毎日86400ドル全額を引き出しますね。

私たちは一人一人が同じような銀行をもっています。

それは時間です。

毎朝、あなたに86400秒が与えられます。

毎晩、あなたがうまく使い切らなかった時間は消されてしまいます。

それは、翌日にくりこされません。

それは、貸し越しできません。

毎日、あなたのために新しい口座が開かれます。

そして、毎晩、その残りは燃やされてしまいます。

もし、あなたがその日の預金をすべて使い切らなければ、あなたはそれを失ったこととなります。

過去にさかのぼることはできません。

あなたは今日与えられた預金の中から「いま」を生きないといけません。

だから、与えられた時間に最大の投資をしましょう。

そして、そこから健康、幸せ、成功のために最大のものを引き出しましょう。

時計の針は走り続けています。

今日という日に最大限のものをつくりだしましょう。

1年の価値を理解するには、落第した学生に聞いてみるといいでしょう。

1ヶ月の価値を理解するには、未熟児を産んだ母親に聞いてみるといいでしょう。

1週間の価値を理解するには、週間新聞の編集者に聞いてみるといいでしょう。

1時間の価値を理解するには、待ち合わせをしている恋人たちに聞いてみるといいでしょう。

1分の価値を理解するには、電車に乗り遅れた人に聞いてみるといいでしょう。

1秒の価値を理解するには、たったいま、事故を避けることができた人に聞いてみるといいでしょう。

10分の1秒の価値を理解するには、オリンピックで銀メダルに終わってしまった人に聞いてみるといいでしょう。

与えられた一瞬一瞬を大切にしましょう。

そして、その一瞬一瞬を一緒に過ごしている相手を大切にしましょう。

その人は、あなたの時間を使うのにふさわしい人でしょうから。

そして、時はだれも待ってくれないことを学びましょう。

昨日は、もう過ぎ去ってしまいました。

明日は、まだ誰にもわかりません。

今日は、誰にでも与えられる贈り物です。

だから、英語では今をプレゼント(=present)と言います。

今日という日を大切に生きましょう！

なぜなら、人間はプレゼントと同じなんだから。

最初はすべて包装されています。

すなわち、性格も、能力もすべて内部に隠されているってことです。

中身を理解し認識してもらうのには、包装を解かなくてはなりませんよね。

人々の行動は、包装を解いてゆく過程なのだと思います。

つまり中身が何であるかを知るための過程であり、日々そんな自分へのプレゼントを見つけていくことです。

発見した時のびっくりドッキリ笑顔が嬉しいよね。

小さな気付きは大発見！

エマーソンは、「育ちのいい者、理性ある者が絶対に話題にすべきでないものが一つある。それは自分の身体のことだ。前の晩眠れても眠れなくても、頭が痛くても、坐骨神経痛があっても、らい病でも、落雷にやられても、すべての天使にかけて頼みたい、黙っていてくれ。わたしの朝を台無しにしないでくれ。」と語っています。

今を見据えることの大切さを指摘しています。

まあ、朝から憂鬱な話題は避けた方が良いでしょうねえ。

自分勝手な解釈による自分の体の好不調の感覚事は、心配事になるものです。

悪いことを言うと本当に悪くなるから不思議です。

体が元気がないと、やる気も出ないものです。

まずそんな時は、明日の事を考えるのをやめましょう。

なぜなら、来てもいない明日の事で、今、心を煩うのはナンセンスです。

「明日は明日の風が吹き 今日今日今日の風が吹く」なんて言いますが、いま吹いている今日の風を大切にすることです。

今日と言う日は二度と来ません。

だから、今日を大切にしないともったいないですよ？

まだ明日が来るまでに、たっぷり時間があります。

そんな感じで過ごすことができたのなら、今日は今日の太陽が照り、今日は今日の風が吹いていると感じられると思います。

過去に依って立つのが今だとしても、過去に縛られる必要はありません。

今に目を向けると捉えても良いと思います。

生きられるのは今しかない、という現実には十分わかっているつもりでも、戒め続けなければその認識は楽な方へとズレていってしまうのかも知れないので注意が必要です。

過去は過去として、黙って今を見据え続けたい！

ただ、今に目を向けると言っても、派手で、画期的で、楽で、大きなことだけに目が行ってしまっていないですか？

小さなことを確実にできた上で、大きな事を大胆にやっぺいこう。

始めから大きな事を運任せでやるよりも、勝算の持てるやり方をしっぺいこう。

無謀なやり方と大胆なやり方の違いを意識しっぺいこう。

ソクラテスは、「少量をうまくやる方が、大量にまずくやるよりもよい。」と言っぺいます。

小さなことを確実にできた上で、大きな事を大胆にやっぺいこうという意味です。

始めから大きな事を運任せでやるよりも、勝算の持てるやり方をしっぺいきたいものですよ！

「少量をうまくやる」という考え方は少し敷衍するとプログラムを作る時にも当てはまると思われまっぺす。

1つのプログラムには1つの機能だけを割り当てまっぺす。

そうすれば、他の用途でも同じプログラムを流用できるようになるからです。

何かの目的を達成するためのアイデアを1つ思っぺいたら、その目的を達成するためだけのものに終わらせずに、他にも使っぺ道がないかを1分だけ考っぺてみるこっぺが有効だと思っぺいます。

考っぺる際は、その目的を達成することというのっぺは、要するに誰のためになんをすることなのかを解っぺきほぐすようにしっぺることです。

あるスポーツの経験が別のスポーツにも活かせるように、すべては見っぺえない何かを核につなごっぺているという感っぺ覚を想像しっぺてみるこっぺもいいかもしれまっぺせん、ね。

1分以上考っぺてもつなごっぺりが見っぺえなければ、いっぺたん諦める。

本来の目的さえ果たせればとりあえずはOKなのだから・・・。

そう、日々、工夫！ですね。

ちょっぴり遠出

1日のうちにリラックスできる時間を作っていきたいものです。

まあ、なんというか、忙しいご時勢です。

忙しいということは、心を亡くすと書きます。

忙しいことは、心の問題です。

忙しいと、ぶらぶら歩く余裕なんてありません。

例えば、心のない状態が忙しいと考えたら、そのような状態で仕事しても決してパフォーマンスが上がらないことは容易に想像がつきます。

また、仕事量が多い＝忙しい、これも間違っていると思います。

なぜなら、仕事量／自分の生産性＝仕事時間となるから、生産性を上げればよいだけのことです。

できないなら、他のチームの人と協力して取り組むことも必要です。

ここらへんを勘違いしながら、心のバランスを失う状態、それが「忙しい」と考えられます。

ところで、弓の弦はピンと張り詰めてい続けると品質が落ちるそうです。

人間の精神もおんなじじゃないですかねえ。

ぶらぶら歩くだけの心の余裕をもたせないと、いい仕事なんてできませんし。

アメリカの思想家であるソローも「ぶらぶら歩きは生きるための偉大な技術である。」とっています。

たまに自分の足で階段を登らないと自分のいる高さがわからなくなります。

夜があるから朝があり、黒があるから白さが際立つ。

相手がいてくれるからこそ、自分が自分でいられる。

だけど、相手の中にしか自分を見いだし得ないとき・・・距離は心理的なものに過ぎないのだと、気づくはずです。

そんな時は、散歩でもしながら、わくわく、旅行気分もいいですよ。

フレー、フレー。

実生活で、一度は言われてみたいひとこと・・・。

ドラクエ3でLV99で王様に話しかけると言われる言葉を思い出しました。

「そなたは じゅうぶんにつよい！」

ラ・ロシュフォーコー『箴言集』より「われわれは生涯の様々な年齢にまったくの新参者としてたどりつく。だから、多くの場合、いくら年をとっても、その経験においては経験不足なのである。」とあります。

経験は常に不足するものであって、もし仮にあらゆる経験を積んだと自負する人がいたとしたら、その人は経験不足の経験が不足していることになります。

とにかく、人はある年齢を、最長でも一年しか生きられないわけだから、自分の年齢を言い訳に可能性や選択肢を限定してはいけないだと思います。

それはいつまでも、いくつになっても、言い訳であり続けることになります。

いつも人生は初めての経験ばかりです。

仕事を始めてほどなくして、業務経験やスキルには上限がないことに気づくはずですよ。

「じぶんは じゅうぶんにつよい！」と思ってしまったら最後、あとは停滞するか落ちていくかしかなくなってしまうから・・・。

常に次のレベルを目指して経験値を積んでいきたいですねえ。

そう、新鮮な気持ちで臨みましょう！

常に初心者の、新参者、挑戦者の気持ちでありたいものですね。

自分、応援パワーで、元気充電！

暮らしにグリーンを添える

「人間は毎日見ているもの、接しているものに気持ちが似ていく。美しいものを見ていると、自分の気持ちもそうなりますし、汚いもの、雑なものを見ていれば、必ずそういう風になっていく」とは、実業家・鍵山秀三郎氏の言葉です。

太陽を毎日見ていれば、太陽のようになるだろうか？

それが行動に影響し、習慣が形作られ、人格形成が進み、人生を変えていくことにつながっていきます。

そう考えると、毎日、そして一瞬一瞬が大切なのだと改めて思います。

考えなくてもできてしまうような行動のレパートリーを増やし、考えるための時間を多く持つ必要があると思います。

つまり、ミクロに没頭しつつも、時折、マクロな視点でメタに自分を振り返って自分の毎日を俯瞰する習慣が大切ですね。

別の言葉で言えば、生き方そのものみたいな・・・。

もっと言えば、自分の活かし方とも言えるかもしれません。

常に“自分が生きる”ような生き方をしていきたいですねえ。

気づかないうちに周囲のものから影響を受けています。

良いものに接していたいものです。

眺めて、潤いを与えてくれるものたちに・・・。

音楽は心の振動

残念ながら、自分に"正しい自分自身"は見えません。

自分自身に対して、完璧に客観的にはなれないからです。

例えば、できていないことを指摘された時、「ちゃんとやっています！」と反発しても、「やっているつもり」でしかないということが多いものです。

そんな時には「私はちゃんとやっているのにあの人はちっとも認めてくれない」と他責的になってしまいます。

これではいつまでも、"つもり"のまま。

ひとりよがりな気持ちから抜け出すことはできません。

ギリシャの劇作家であるエウリピデスは、「息子よ、許してやれ。人間はしょせん人間だ。どうしても過ちを犯すものなのだよ。」と述べていますが、人間は、どうしても過ちを犯してしまう生き物です。

今のままの自分でいいのなら、それでもいいでしょう。

でも、今のままではいけないと少しでも思っているなら、"つもり"だらけの自分とおさらばしましょう。

では、どうすればいいか？

手っ取り早いのは、心を許せる他人に聞いてみることです。

もちろん、人には主観がありますし、あなたに対してどう見られたいかというような思惑もあるでしょうから、複数の助言者を持てるといいと思います。

でも、助言を鵜呑みにせよというわけではありません。

助言者は、自分を客観的に照らしてくれる映し鏡である、と認識することです。

助言者は、自分の思っている姿と現実との距離感を確認するための有り難い存在。

そして、最終的に判断するのは自分自身。

責任を取るのも自分自身。

そんな縁を築ける人は、自分らしさに磨きをかけることができるではないかと思っています。

また、自分を客観的に見る手法のひとつとして、禅僧の例を上げてみると、彼らは、目の前の事実の本質を見出して"一転語"として短文で表現し、それを漢詩にします。

そのスタイルは通常は2種類。

起承転結からなる五言（七言）絶句と五言ないし、七言八句からなる律詩（二句が対句）です。

これらを作ることができるようになるには最低3年を要し、最初の一つを作るのに3ヶ月以上かかりますが、10年もすると5分もかかりません。

そのコツは、自分の潜在意識を信じて、浮かび上がるまで考えないことです。

決してそれをめざさないでください。

続けていれば、自然とそうになっていたと気づくときがきます。

その日を楽しみに、毎日の気づきを楽しんで行なうのも良いかもしれませんね。

だから、論理も理屈も感情という緩い土台に乗っている以上、その時その時に感じたことによって行動がブレることは避けられないってことです。

ブレた行動を正道に戻す役割を果たすのが自分なりのポリシーです。

ポリシーは理詰めで考え出すものではなく、自分の中から染み出すものです。

染み出させるには、自分を揺すってみるしかないんですよね。

客観的に美しい理詰めなポリシーは、ほどなくして破綻する憂き目にあいますから・・・。

体も自然に動き出す！って感覚が大切なんでしょうね。

ここで、ある曲を紹介させていただきます。

13歳の女の子がやさしい声で歌う「ゆうきのうた」。

でんしれんちのデビューシングルです。

石水朋哉さんが代表を務めるインディーズレーベルのオルネシオレコード所属の親子ミュージシャンです。

オフィシャルサイトはこちら↓

<http://denren.olnesio.com/>

レーベルのコンセプトは・・・。

「お父さんが昔作った曲を息子が歌い、お父さんがギターを弾いて、お母さんがピアノを弾く・・・お母さんが歌詞を書いて娘が歌い、お父さんはDJ！親子の共同作業による「絆」から生まれる、温かくて優しく、聞く人も幸せな気持ちになれる。オルネシオレコードは、そんな音楽をたくさん世の中に発信していきたいとの想いで作られた、レコードレーベルです。」

でんしれんちのプロフィールを簡単に紹介させて頂くと・・・。

ボーカルを担当する13歳の"すずーだ"、すずーだのお母さんであり、作詞・コーラス担当の"めぐーだ"、作曲・ギター担当の"まこっちゃん"、ベース"ゆきちゃん"の、4人組みバンドです。

2003年結成。

その後、地元愛媛県のライブハウスを中心にライブ活動を行ったそうです。

2007年6月、オルネシオレコードより「ゆうきのうた」でデビュー。

みなさんの応援と後押しで、各地のテレビやラジオに出演を果たし、2008年2月6日、エイベックスよりメジャーデビューしました。

2008年10月7日(火) から日本テレビでスタートする新番組、「誰も知らない泣ける歌」の初回2時間スペシャルに、「でんしれんち」が「ゆうきのうた」を引っさげて登場していたんですよ！

♪呼吸するように 頑張らないように できる限りをやればいいんだ♪

この曲には、勉強や運動が苦手でもいいから、『ありがとう』や『ごめん』が素直に言える子になってほしい・・・ちょっと勇気はあるかもしれないけど、という思いがこめられています。

♪大人も子供もみんなみんな 今すぐ『ゴメン』って言えるといいな♪

是非、この曲を聴いていいなあ～と思われた方は、今後とも、オルネシオレコードとでんしれんぢを応援して頂ければ幸いです。

一生懸命頑張っている人に・・・。

「ちょっと一息つきましょう。」って感じの応援メッセージです。

勇気を出して進めば、道は開ける。

目標は達成された瞬間、達成したレベルがゼロ地点となり、維持する基準となってしまいます。

さらなる成果を自ら追い求めるか、あるいは、周囲に成果を期待されてしまう・・・目標とはそういうものだと感じます。

人生にゴールはなく、生涯探求であり、一生青春です。

そして、大切な人を通して、人生を味わうことになります。

そこに大きな家は不要であり、ジャストサイズの空間があればいいのでしょうねえ。

有名になれば、街も何の気兼ねもなしに歩けなくなります。

目を伏せて、背中を丸くして歩きたくはないよなあ。

以前、イチローのドキュメンタリーでインタビュアーがこう聞いたそうです。

「目標を達成した時の感じはどうですか？」

『何もないです。だって目標を達成したことなどないですから。』

「目標を達成したことが、ないのですか？」

『そんなのありませんよ。今でも追いかけているのですから。』

「将来は明るいのですよね？」

『将来は、真っ暗ですよ。ようやく少しの光は見えてきましたが。必死に努力していると少しだけ、光がみえてくるんです。』

彼の日常を写したシーンには、数字の重圧をクリアするための日々があるだけで、大きな家も、膨大なる資産にも意識を向ける暇がないし、また、意味もないのでしょうかね。

そしてなにより印象に残ったのは、彼に幸福感が感じられなかったことだそうです。

そこにあるのは、イチロー＝鈴木一郎ではなくイチローというヒーローを背負ってしまった孤独感だけ……。

達成されない目標、いつもまだ途中であるということ。

自分が主人公であり読者でもある。

司馬遼太郎の『最後の将軍―徳川慶喜』の中で「人の生涯は、ときに小説に似ている。主題がある。」と語っていました。

振返れば誰にでも、小説になりそうなことはあると思われます。

あの時ああしたら、別の人生を辿ったかもしれないと思われるし、またそれもその人の運命かも知れない。

不思議と、自分の人生にいつも関わってくる課題やテーマなどもあります。

その主題と向き合って、うまく付き合っていけたら幸せなんでしょうけどねえ。

主題の存在は、振り返ってみると気づくのですが、今この瞬間は見えないものです。

生きることは、毎日が連続ドラマみたいなものかもしれません。

哀しいことがあったときも、頭を抱えたくなるほど情けないことがあったときも、このストーリー展開はなかなかスゴイ、と思うことにした方が愉しく暮らせると思います。

そして、人生のシナリオは何度だって、書き直すことができる。

そう考えると、気持ちが大らかになるから不思議です。

物語のように生きる、と思えば、たいていのことは大丈夫で、その物語の中で自分が主人公であり、同時に読者でもあるだけに、一緒に物語を楽しむことができるのでしょね。

さあ、はじめの一步を踏み出そう！

なぜならば、1492年の10月10日は、サンタマリア号で航海していたコロンブスが新大陸アメリカに到達したことに由来して、「コロンブス・デー」だから。

シンプルだから、あきない優しさ。

実業家の久保田美文は、「「己の長を以って人の短をあらわすなかれ」人は往々にして自分の長所を標準として他人の短所を責めがちなんです。」と語っていました。

それが、正しいか正しくないかということを考えるより、そういう傾向があることをまずは受け入れることが大切なんじゃないかな。

そうして初めて、その現実に対して自分に何ができるのかを考える余裕が生まれるのだと思います。

ペルーにあるナスカの地上絵は、飛行機が発明されるまで発見されなかったそうです。

地上を歩くアリの視点からは単なる土の色の違いでしかなかったことが、空を飛ぶ鳥の目には絵として映っていたという事実。

世の中は同じようなギャップに満ちています。

「ワオー！楽しい！！」「おもしろい！」って感じたりたりするのは、日頃ギャップのある生活をしてるからなんだと思います。

シンドかったり、辛かったり、それがあから、楽しいことがより楽しく感じたりするのでしょねえ。

日頃、忙しくしてるから、何もしないことが幸せに感じるんでしょう。

ちょうどこれはジェットコースターのようなものだと思います。

登ったり、落ちたり、緊張することと、そうでないとこの「落差」を上手く演出しています。

また、サーカスなんかも同じで、途中、ピエロがでてきて笑いをとる場面があるけれど、あれは決して余興じゃなくて、あれがあるから、メインの曲芸がよりドキドキするんだと思います。

どんな人も、生活の中にギャップを上手く作ることで「楽しさ」は自分で演出できるもんだってこと。

見た目と中身に大きなギャップがあると、とても存在感を感じるでしょ。

世間から思われているイメージと違う一面がチラッと見えると、セクシーさを感じませんか？

すごいスポーツマンで運動がバリバリできる人が、ピアノやバイオリンを弾けると、「おやっ」と思ってしまいます。

肉体系バリバリかと思いきや、繊細なこともやってのける人には、妙な色気があるものです。

料理上手な男性は、一般に女性に人気のある人です。

男が料理なんてと考えている人は、古い考えかたをもった人なのかも。

今や男だって料理ができる人は、大勢います。

女性の得意な料理を男性が、すばやい身のこなしでやってのけてしまう所に、色っぽい男らしさを感じるのかもしれない。

男性的な部分の中に、女性的な部分があるというギャップが、人としての価値をグッと高めてくれるのです。

意外な一面がときどきチラッと見えるところに、存在感が出てきます。

自分にもうひとつの違う一面を付けくわえてみることによって、そのギャップが魅力に変わっていくのだと感じます。

「あちら側とこちら側」も然りですね。

このギャップがなくならない限り、人が生きる意味はなくならないのだと思います。

そうそう、男性が作る素朴なお菓子、ほっこり懐かしくもあり、このギャップが魅力でもありますから。

楽しい会話！

およそ「ことば」の使命は、なにがしかの意味を伝えるということにあります。

それは「わかりやすさ」ということと関わります。

私たちは意味をやりとりするために書き、話し、歌うし、読み、聞き、聴くのですが、たまには、「書きことば」と「話しことば」が意味を伝える仕方の違いについて考えてみるのもいいかもしれません。

日本語の書きことばは、ひらがな、カタカナ、漢字の組み合わせによって一目で意味が明瞭にわかるように、長い年月をかけて改良されてきています。

しかし、読んですぐ分かる文章が聞いてもよく分かる文章であるとは限りません。

そこで、ことば遊びなどで、そのことを逆手にとって、そこに生まれるちょっとした落差を楽しんでいるわけです。

確かに、「意味を決めるのは聞き手」なのですが、そもそもの「言葉の使命」を考えれば、言葉の発信者と、何らかの「情報の共有」というか、「意味の共有」が発生しなければ、「聞いた」事になりません。

もちろん、それは常に成功を収めるのではなく、往々にして失敗します。

失敗することで、「他者」という、私たちにとって重要な概念を得ることになるのですが、それでも「成功」を目指す必要があります。

この経験の積み重ねは、レヴィナスに言わせると「他者を自己に取り込む」作業に他ならないのですが、それをせずにはいられないのが人間です。

また、「話し手」と「聞き手」が「意味」を共有する為には、彼らの属する集団の「規則」あるいは「慣習」が必要になります。

もちろん、愛し合う恋人同士なら、二人だけのルールがあってもいいのですが、そういう場合は、「言葉さえいらぬ」ものですよね。

まさに「ツーといえばカー」もしくは「阿吽」なわけです。

それでもやはり「慣習」とか「規則」はあって、彼らもそれに従うわけですが・・・。

そのような「慣習」や「規則」を共有する中で、特権的・支配的な「意味」が現れてきます。

それは、スチュアート・ホールという「オーディエンス」の有り様にも似ています。

スチュアート・ホールという「オーディエンス」は、単なる聞き手というよりは、もう少し広い対象を扱っています。

TVの視聴者とか、読者とか、メディアという媒体を通したコミュニケーションの受け手全般が「オーディエンス」です。

発話者がメッセージを記号化してオーディエンスに送り届ける。

この記号化がエンコーディングです。

そうしてオーディエンスの側がこの記号化を読み解く。

それがデコーディング。

オーディエンスがこのデコーディングをどの立場から行うかによって、メッセージの意味そのものが変容していく、というのが、ごくごく荒っぽい説明です。

言い換えると、「これこれはこういう意味である」という、強力なルールによって、「話し手」も「聞き手」も拘束されます。

そのルール自体には、なんら「本来的」「根源的」「本質的」な根拠はなく、また一時も同じ形にとどまるようなものでは無いことを、現代の思想家たちは暴露して来ました。

でもその「拘束」があるからこそ、「話し手」と「聞き手」は「意味」を共有しうるのだとも言っています。

つまり、ことばの使命は話者の思いや意志などをしっかりと伝えることです。

広い意味のことばひとつでうまく伝わった時はそれでよろしいかとも思います。

そうでない時には、今度はもう少し狭い、つまり意味が明確になることばでフォローする必要があります。

言葉が生まれ持った使命に目を向けてみるのもいいかもしれませんねえ。

それは、相手に自分の思いを過不足なく伝えるためだけど、善行について言えば、それは一人の人間にとって手一杯の仕事になるほど、大掛かりなものだと感じます。

アメリカの思想家であるソローは、「わたしはこの仕事にかなり励んだ結果、奇妙に聞こえるかもしれないが、自分の気質に合わないことを発見した。」とっていました。

また、会話はよく、“キャッチボール”に例えられます。

では、キャッチボールで大切なことは何でしょうか？

ぼーっとしながら適当に投げたり、相手がとれないような乱暴なボールを投げているは、楽しいキャッチボールはできませんよね。

まず大切なことは、リズムよく投げることです。

そして思いやりと自信を持って投げることです。

思いやりのある投げ方については、会話の表現力を磨くことが必要です。

ひとつは対話力で、上手に楽しく“会話のキャッチボール”をするための技術です。

この力は、相手への思いやりや関心など、ちょっとした心がけですぐ身につきます。

もうひとつは、英語独特の発想力。

あまり普段、こんなことを考えずに会話していると思いますが、事実をどのようにとらえて、言葉に変換するのかを知ることが大切です。

同じものを見ている、自分と相手では全く違う角度でとらえていることもあります。

相手の目線で見ると、今までとは別の発見があるかもしれません。

そして、楽しい会話に必要なエッセンスのひとつが笑い。

笑いを起こす要素は何であれ持っているだけで幸せだと思います。

笑われる＝話の中心。

笑われてようが笑わせてようがその場にいる人は笑っています。

会話している輪の中で全員が話している訳ではありませんよね？

話している人もいれば聞いている人もいます。

そこで無理に話そうとする必要はないかと思います。

話すネタを持ってる人、話が得意な人が話せばいいしまた話す人も聞く人を求めています。

聞くだけ、あいづち、笑う、怒る、それだけでいいと思います。

言葉のキャッチボールといますが実際のボールではありません。

投げられたらすぐに投げ返さないと成立しないのではなく、投げられたボールを受けて、また投げられたボールを受けてもいいのです。

言葉のキャッチボールは投げたいと思う人の所にすぐボールが生まれます。

返さなくてもすぐ投げれます。

あまり気にせず、聞き手に回ればその輪に自然と加われます。

私たちが疎外感を覚える理由は会話をしなければ！何か話題提供しなければ！などと思うからだ
と思います。

気にしないで聞き手に回るうちに自然と輪に入って、一緒に笑っていると思います。

まあ、くれぐれも注意しておかないといけないのは、文字にして人になにかを伝えるとき、それは大いなる誤解の危険性を含んでいることを・・・。

たとえばメール。

文字だけというのは、しかも機械的な字面というのは、作成者の意図しない思いを相手に感じさせてしまいます。

全然怒ってないのに冷たく響いたり、冗談が冗談として伝わらなかったり。

顔を見て、声を聞いていれば、そんなすれ違い起きないのに・・・というような些細なズレも多々あると思います。

もちろん、文字にだって便利なところはあって、それは口で言うより素直になれる点だったり、文章を推敲できる点だったりするんだけど、ね。

それでも、やっぱり厄介。

言いたいことがあって、そのため言葉を重ねれば重ねるほど、本当に言いたいことから遠退いてしまったり。

ひとつの“言葉”に対するイメージというか解釈は、受け取り手によってさまざまで、その誤差を埋めることができなかったり。

それでも、相手を解りたくて、相手に解ってほしいなら、言葉を紡ぐことをやめるわけにはいかない、と思います。

その労力を惜しむのは怠慢だ、とも。

やっぱり、学校で恋文？を書く授業とかやるべきなんでしょうねえ。

何よりおいしい、アペリティフを飲みながら笑顔で会話だね！

元気にスポーツ！

ケネディは「行動のプログラムには危険や費用がともなう。しかしそれらは長期の不活動にともなう危険や費用に比べれば、はるかに少ない。」と述べていました。

手当たり次第に、あれこれやってみるのもいいかもしれませんが、無理は禁物です。

国民医療費を下げる方法は、病気にならないことです。

病気になってから治療をするよりも、病気の予防のためにお金を使うほうが安く済みます。

人生も同じです。

行動すると危険や費用がかかりますが、長い目で見れば行動しないほうが高くつくのです。

健康も人生も自ら行動を起したほうがお徳なようです。

「攻撃こそが最大の防御である。」とは、キャプテン翼の中での言葉。

そう言えば「攻撃は最大の防御」という言葉がありましたよね。

ふと思ったのだが、この言葉は何を伝えたいのだろうか？ということ・・・。

次の二つの事が考えられます。

1. 自分を守る最大の方法は相手を攻撃する事である
2. 攻撃をする人間は、実は自分を守りたい小心者である

これは、格闘でよく引用されますが、ディフェンスばかりでなく、オフENSしないと戦いに勝てないために、怖がらずに攻めていけという教えからきています。

しかし、「逆もまた真なり」という言葉があるように「積極的な防御も、見事な攻撃」につながりますよね！

そこで、同じように二つ意味があるような気がする言葉を考えていたら、なぜだか「喉元過ぎれば熱さを忘れる」というのが頭に浮かんだので、同じように考えてみると。

1. あれこれ思い悩むよりやってみればよい（「案ずるより産むが易し」と同じか）
2. 大変な事があっても時間が経てば忘れてしまうものである（これも同じか）

どちらもアドバイスの意味と、「人間って奴は・・・」的意味があるように思います。

本当のところ、どういう意図で出来た言葉なのか気になる場所・・・そこで、ちょっと出典を調べてみると・・・実は、明治8年、戦術教官として招かれたドイツ軍戦術参謀メツケル少佐の言葉「防禦なくして攻撃なし」という言葉があり、これは内部に力を蓄えて初めて外部に対して威力を発揮できるものであるという事を言ったそうなのですが、当時、軍の指導権を握っていた山縣有朋の創作で「攻撃は最大の防禦なり」と言ったことが今日まで伝えられていたそうです。

要は、攻撃と防御のバランスでしょうね。

ビジネスで例えると、防御がしっかりしていることは、攻撃をしていく上でも必須の前提です。

いけいけドンドンでは成功して手に入るものは大きいかも知れないけど、生き残る確率は低くなる。

防御にコストをかけながら、後の先（防御しつつチャンスを見て攻撃に出る）を徹底して行けば、大きな成果は手に入らなくても、生き残る確率は極めて高くなります。

多分ポイントは、高い防御力と、鋭敏な情報収集分析力、決断の早さと、攻撃にあっては明白な目標設定と攻撃終末点の設定。

そしてロジスティックス（資金？）の確保。

ってほとんど普通の軍事行動と同じになっちゃうんだけどねえ。

でもいくら防御が大事といっても、亀になって、頭も手足も引っ込めたままだと、シチューにされるので注意しないと。

また、クルマと同様、日頃から走らせておかないと、感覚が鈍って、いざというときの出足が悪くなります。

そして、「成功しやすくなるコツ」の中でマックス老人はこんな話をしています。

「発明家や革新者に話を聞くと必ず、〈異なった〉という言葉と一緒に、自慢げに人に見せるといふ考えが出てくる。成功する人たちはね、自分がどこへ向かっているかということはわかってない——ただ、遊び感覚でいろいろやって、成り行きを見守ろうと思っている」

このあと、マックス老人は株の選択に関する経済学者バートン・マルキエルの研究であるコイン投げの話を紹介します。

1000人の参加者でコイン投げ競争を行い、表が出た人が勝ち、というルールで7回投げ終わると、勝ち残るのは8人になる、という話です。

これを聞いて、私は何となくすごいなと思っただけだった。

投資アドバイザーの意見を補足するものとしては役に立つのかも知れないが、私には、成功が黙っていても手に入る幸運なものだとはまだ思えなかった。

そう告げると、マックスはおかしそうに笑った。

「問題はね、きみが理屈っぽくてことだ。きみの思考は、学生モードのままなんだよ。この課題をすべてやっておきなさい、そうすればAがとれますよってね。きみは、課題のリストを欲しがっているだけなんだ」

「仕方ないじゃないですか」

彼をやりこめるチャンスとばかりに、私は言った。

「目標なんか捨ててしまえとおっしゃるのに、代わりに何を持てばいいんです。コインでも投げますか」

またしても、マックスは私の肩を万力さながらにがしとつかんだ。

「もちろん、君はまず成功の前提条件を、すべてそろえなければならない。もし、頭が切れてなかったり、勤勉でなかったりしたら、きみは10回のうち10回とも失敗することになるだろう。だけど、もし適切なことをしっかりやったら、どうなると思う？ 10回中、失敗するのは9回になるんだよ」

再び私が反論するより前に、マックスが片手をあげた。

「いままでに読んだ素晴らしい小説の中で、ベストセラーにならなかったものが何冊あるか、考えてごらん。地方の劇場に出ている俳優だて、ブロードウェイの俳優と同じくらい実力のある人が、何人いるだろう。問題は、才能のあるなしでもなければ、勤勉かどうかでことでもない。コイン投げの達人じゃないってことなんだ。だから僕は、たった1つしか目標を持っていない。毎日毎日、違う自分になること。これは、“試すこと”を続けなければならないということだ。そして試すこととは、あっちにぶつかりこっちにぶつかり、試行錯誤を繰り返しながら、それでもどうにかこうにか、手当たり次第に、あれこれやってみるということだ。頭にたたき込んでおいてほしい。何度となく“表”を出すコインの投げ手は、何度となく投げているのだということ。そして、チャンスの数が十分にあれば、チャンスはきみの友人になるのだということ。」

長々と引用してしまいましたが、マックス老人は「目標の設定」「生きる姿勢を変える」という従来の成功法則を本の冒頭で否定しています。

そして新たな法則を掲げます。

「試してみることに失敗はない」

目標設定の何がよくないのでしょうか。

その目標を達成するのに世間は待ってくれないということと、それが最良の目標かわからない点を指摘します。

世間が待ってくれないというのは、ライバルがまずそれを出し抜く可能性があるし、お客さんがそれに満足するかという問題があります。

そして、その目標ではなくて、もっとよい結果があったのではないかと指摘します。

それは、各方面の有名人を挙げて、その人の初心を貫いたらどうなっているのかを例示することで説明しています。

まさに、成功しやすくなるコツは、いろいろ試してみることなんですよ。

そう、これは、“試すこと”を続けなければならないということです。

そして試すこととは、あっちにぶつかりこっちにぶつかり、試行錯誤を繰り返しながら、それでもどうにかこうにか、手当たり次第に、あれこれやってみるということです。

動かずに何もしない方が安全なのは、周りも同様に動かなかった場合に限られるのだから・・・

周りが動いている以上、自分も動くしかない。

「行動こそが最大の防御である。」ですかね。

さあ、汗を流して、パワー発散で、即、行動です！

鮮やかな色のお花

分とは、人が置かれた立場や身分であり、とどのつまりは、人が備えている能力の程度です。

自らの能力をわきまえることなく、見栄を張って、高価なものを買ったとしても、使いこなせないことが殆どです。

それは、宝の持ち腐れというものです。

分に応じたものを使うことが賢明だといえるでしょう。

安土桃山時代の武将である竹中半兵衛も「分に過ぎたる価をもって馬を買うべからず。」と語っていました。

そう、無理して高価なものを買ってははいけません。

他にお金を使うべき所があるはずです。

一時的であれ、お金さえあれば簡単にいろいろなモノが手に入る時代です。

モノだけでなく、いわゆるお金持ちにしか享受できないサービスをも利用することが可能です。

でも、一時的に過ぎないので、その本当の価値を知ることはできないことを知ろうとしない、知らないのでは、本末転倒ですよ。

本当の価値は使い続けて初めて見えてくるものです。

ここにも「単に知っている」と「実際にやってみる」ことの断絶が横たわっています。

「大事だ」と称して様々なことへの対応や調整など「自分が出来る“易しい”こと」をやることに日々満足していたのではないのか。

「反省だけならサルでも出来る」という言葉を聞いたことがある筈です。

分に見合った過負荷の状況を常に背負って進む、と言う数十年来出来なかったことに再チャレンジする機会を与えてもらったことに感謝をし、「反省だけとは異なるレベルになったね」と言われたいものです。

「また、分相応とも良くいいますが、言葉の意味としては割りと否定的に使われることが多いですね。

「俺にはこの程度が分相応だよ。」

なんて、「身の程を知っております」というような使い方。

へりくだったり、卑屈な意味で使われます。

しかし、私はこの言葉を非常に大切にしています。

どうしてか、「身の丈を知る」ということを感じさせてくれるからです。

車の運転で言えば車幅感覚のことと思ってもらうと分かり易いかもかもしれません。

近くになにもない広野を走るのならば話は別ですが、車幅感覚ないまま車を走らせることはできませんよね、非常に危険だし。

この感覚は、仕事においても非常に大切です。

よく背伸びをするなんてこともいいますが、身の丈を知っていないと、天井に頭をぶついたり、はたまた全然届いてなかったりなんてことになるから要注意です。

身の丈とは、自分の能力とか、人間性とか、人物像とか・・・。

それを客観的に見えているのかどうか？ということが、分をわきまえる、つまり分相応だと分かるかどうかということです。

組織においては、セクハラなんかがいい例で、セクハラで吊るされた人々は一概にして分をわきまえていません。

自分が、相手に対してどこまでしても許されるのかどうか？それが分からない。

肩に手を添えてもセクハラになるのに、抱きついてもセクハラにならなかつたり・・・。

言葉だけでセクハラにされてしまうこともある。

セクハラとはやっかいなものなんですよねぇ、相手が「そうだ」と言えばそうになってしまう。

ということは自分がどう思うかでなく、相手がどう思うかで決まってきます。

相手から見た自分、というものを分かっていないから失敗してしまいます。

分相応、自分にはそのくらいが相応しいということ、決して否定的な意味ではなく、自分を知る、自分の居場所を知ることです。

自分というものを良く知らなければ、人間関係もうまくいかなくなります。

人間関係は広野を走る車のようにはいかないのが現実です。

人ごみの中を縫うように走らねばなりません。

事故には、十分注意しないと。

要は、人には人の役割や役目があり、それぞれの役割を、それぞれ分相応にこなしていれば、基本的に人間関係の問題は起こりません。

自分の役割が何かを考えている人は意外と少ないです。

目の前にあることに追われて、自分が何者か？という疑問も持たないし、自分は何者かという大義名分を大きくとらえ過ぎていることもあります。

単純明快、非常にわかりやすいものを、難しく考え過ぎて、自分は一体何者なんだろう？何の役割があるんだろう？って、本来の役割をこなしもせず、ぐるぐる思い悩んでいる人もいます。

もっと単純で、簡潔に自分は何者か？

その役割を分相応に果たしているか？

これだけで十分に生きる価値はあります。

それだけで良いんです。

他に何も要らないと言っても過言ではありません。

人は必ず誰かと接触して生きています。

無人島でたった一人で生きている人以外は、誰かと接触しながら生きている。

ニートで引きこもりだって、誰かと接触しています。

仕事もせず、引きこもっていても、木の股から生まれた訳じゃありません。

接触している誰かとの関わりで、分相応の役割をこなすだけで良いんです。

難しく考える必要なんて、これっぽっちもありません。

最近、嫌なニュースばかり目にします。

どうも、考え過ぎなんじゃないかな？という気がしてなりません。

考えて、わざと複雑にしているだけのような気がします。

もっと単純に、「分相応」に生きていれば十分だと思います。

花はなぜ咲くのか？

花はなぜ色を持っているのか？

それは、ただ、分相応に生きているだけであり、それ以上でもそれ以下でもない。

食卓に飾るだけで、なんだかココロが明るくなるのは、そんな花の姿勢に心が魅せられるからなんでしょうねえ。

コドモの頃の、胸いっぱい的好奇心。

『あしたのジョー』と言えば、漫画史上に残る名場面、「燃えた、燃え尽きたぜ、真っ白にな」のエンディングが全てを物語っているのですが、では、「真っ白に燃え尽きる」ってどういうことなのか？

この世に生まれて、「自分のやりたいことが分からない」「好きなことが何もない」というほど淋しいことはないと思います。

逆に言えば、「何か」が見つかった時点で、その人の人生は成功したも同じだし、何もなければ、お金を得ようと、豪邸を建てようと、芯から満たされることはないのではないのでしょうか？

そう、負け惜しみではなくて、「何か」の中身はなんでもいいんじゃないかって思っています。

本を読むこと、音楽を聴くこと、映画を観ること、ゲームをすること、歌うこと、絵を描くこと、etc。

好きで好きでたまらないアーティストがいて、その人を追っかけて地球の裏側まで旅するのも一つの生き甲斐だし、どうしても見たい絵があって、その絵を見るためだけに貯金はたいて遠く出掛けていくのも、人生の大きな喜びだと思います。

自分のための「何か」、自分だからこそ出来る「何か」を持っていることって、とても幸せなことですよ。

そのために生きたい、それゆえに生きていける、それほどまでに熱く懸けられる「何か」があれば、妬みや虚しさとはまったく無縁のところ、他人にも世間の価値観にも振り回されることなく、淡々と生きていけるんじゃないかと思います。

そう「好き」を貫く覚悟はあるかい？

それが、どれだけやりがい溢れることか、いかに世の中を変える力になるのか、また、どれだけの覚悟が必要であるか。

好きを貫くためには、徹底的に自分の「好き」を見つめ、貫き通すことの大切さもしくは、「けものみち」でたくましく生きることの面白さ、そして、仕事の的にも経済的にも自立していくために必要な覚悟が大切です。

「興味はあるけど、必死でやったり、失敗した自分の姿を周りにさらけ出すのがイヤ」という人が増えているのかな、という印象を受けます。

「好きな気持ち」より自分のメンツが大事？とでも言うのでしょうか。

「やるからには、周りがアッと驚くような事をしなければ格好がつかない。何の保証もないところで必死にやるなんてバカらしい」という感じで、そこから一步も動こうとしないんですよね。

でもって、目の前にそういう「熱い人（本当は自分がそうになりたい）」が現れると、妬みから敵意を掻き立てられて、重箱の隅をつつくようにして落としたいくなる。

そういう傾向もなきにしもあらず、という感じがします。

ところで、『あしたのジョー』の主題歌は、戯曲や詩で有名な寺山修司が作詞したのですが、著書『時速100キロの人生相談』の中で、こんな事を書いています。

「それにしても、きみに限らず、だれもかれもが臆病すぎる。」

カシアス・クレイは、フレイザーと戦う前に、「あなたはどれくらい強いですか」と手紙を書くだろうか。

「好きな気持ちより自分のメンツが大事」な人は、「あなたはどれくらい強いですか」という手紙をあちこち書きまくっている間に人生を終わってしまうんだらうな、と思います。

何につけても「先は見えている」とポーズを繕って、それがまた「利口の証」と思い込んでいる人は多いですけど、ボクシングに限らず、何でも、実際にやってみないと分からないのではないのでしょうか？

最初から無敵のチャンピオンなど皆無だからねえ。

みんな、恥をかき、失敗し、「それでもやりたい」「どうしたら上手く行く」ってことを考えて、考えて、考え抜いて、今に至るんですよ。

そう、他人を妬んで、悪口言ってるヒマなどないんだぞ、好きなら好きを貫いてみろって感じですね。

「あしたのジョー」でも、ジョーを慕うノリちゃんが、「毎日毎日、薄暗いジムに閉じこもって

、縄跳びしたり、サンドバッグを叩いたり、、、。食べたいものも食わず、飲みたいものも飲まず、悲惨だわ」と、ボクシングが全ての生活を送るジョーの青春を嘆きます。

すると、ジョーの答えは・・・「好きだから」、その一言なんです。

まさにそれなんです。

負けてもいい。

何も残らなくてもいい。

まして他人に「スゴイ」と褒められなくてもいい。

「自分が好きだからやる」。

自分の好きなことを貫くのに、それ以外の理由があります？

だから、ジョーは、世界チャンピオンのホセ・メンドゥーサと戦う時も、ホセに「あなたはどれくらい強いですか」なんて手紙を書きません。

ホセが「僕の強さはこれくらいです」と返事をくれて、勝てる見込みがあれば、戦う・・・そんなの、インチキでしょう。

ジョーは、ただ好きだからリングに上がるし、負けたからといって、彼自身の価値がまったく失われるわけでもない。

負けたら負けたなりに、次の勝ちを目指すだけで、終わりもなければ、沈むこともないんですよ。

ただ、淡々と、自分の人生を好きなことに懸ける日々が続いていくだけなのです。

だから、彼の完全燃焼した人生には、燃えかすなんか残らないし、トロフィーも戦利品も何の意味もありません。

ただ、「燃えた、燃え尽きたよ、真っ白にな」という、身体の芯から満たされるような充実感があって、それが天国まで持っていける唯一の幸せなんじゃないでしょうか。

好きな気持ちや興味のあることがあるなら、結果や周りの目を恐れずにやったらいいと思います。

「あなたはどれくらい強いですか」という手紙を書きまくるうちに終わる人生なんて、一度もリングに上がることなく引退した練習生と同じですよ。

負けてもいいから、本気で闘った経験がある人だけが、「俺はボクサーだ」って、胸を張って言えるんじゃないですか？

そう、毎日が、100倍楽しく！

本気で闘ってみませんか？

お外でのんびり

誰にでも、同じように、時間は平等に流れていきます。

その人が、意識して、その瞬間を過ごしているかどうかで、生き方に、変化が表れてきます。

頑張らなくていい。

見栄を張らなくてもいい。

時には、の～んびり過ごしながら、自分のこころの声を、聞いてみましょう！

子供の頃、何が得意だったか？

何を褒められて、嬉しかったのか？

小・中・高・大学の頃を思い出してみるのもいいかもしれませんね。

意外と自分の潜在能力が、隠れているかもしれません。

そして、自分で分析をしてみることも大切です。

いっぺんには無理なので、少しずつ、自分の中にあるところを書き出すことで、何かが見えてきます。

そして思い出してみてもみる・・・自分は、何が得意であったかを・・・。

そうそう、ラスキンも言っていましたねえ、「人生は短い。この書物を読めば、あの書物は読めないのである。」って。

例えば、連休は終わり近くになると、短く感じてしまうものです。

この作業をすれば、あの作業はできないし、ねえ。

時間は、奪い合うと、少なくなるから注意しないと。

逆に、分け合うと、有り余ってくるように感じるから不思議ですよ。

お互いを尊重し、コミュニケーションを取っていけば、時間は、思いがけず、増えていくことに気が付くはずですよ。

ゆっくり過ぎゆく、平和な日々の中で、ちょっと感じてみませんか？

そんなことを・・・。

朝掃除で、お部屋スッキリ。

変化は、自分が思ったときから起きるものです。

誰かが、自分を変えてくれることは、まずないと思わないと。

どんな自分になりたいのか、まずイメージしてみることをオススメします。

それに向かって、自分が何をするのかも、イメージしてみると良いでしょう。

希望した自分になったことをイメージしてみることが大切です。

このイメージ力が、これからの自分の行動を助けることになるし、目標に近づくことにつながっていきます。

少しずつ、行動してみる。

変化は、突然やってくるものではなく、自分の行動によって、知らず知らずのうちに、変化するものなのだから、まずは、「自分」なんですよ。

モーリアックは、「私たちの人生は、私たちがついやした努力だけの価値がある。」と述べています。

人生とは、人間がこの世に生きていくことです。

だれしも、自分の人生に価値を見出したいものです。

その人生に価値を与えるのは、収入や社会的地位ではありません。

人生の価値は、自分自身が費やした努力に比例して高くなります。

なぜなら、努力の分だけ人は、価値あることに時間を費やしているからです。

時には、無心の努力も必要です。

努力すれば何とかなる、というのは精神論でしかないのであまり同意できないけど、結果として振り返ったときに自分がしてきた努力について評価をするのは悪くないと思いませんか？

でも、その努力と得られた結果との間には必ずしも相関関係があるとは限らないので、そこに法則性を見いだそうとする努力は無駄に終わることが多いかもしれません。

そうする時間があるのなら、1つでも多くの選択肢を試してみる方がいいと思います。

そのうちの一部が「価値」に変わるから。

ある結果を意識した努力は、その結果以外の結果をもたらすことが多いのも事実です。

例えば、本の選び方ひとつとってみても、自分に関係する実用書を選んでしまう気持ちはよく分かるのですが、実用書の類は、眼前にある問題意識に対しての即効薬としては効き目があるけれど、新しい世界はあまり拓けません。

踏み込んでいく勇氣は少しだけ必要だけれど、全く知らなかったこと、思いもしなかった考え方、自分の知らない世界との劇的な出会いをもたらしてくれるのは、やっぱり自分の知らない世界の本。

ホウウェルズも「何かの理由でどうしても読まねばならぬと思って読む本は、けっして諸君の友達にはならない。」と言っています。

これは読書以外にも当てはまります。

「ねばならぬ」では、なかなか没頭できないけど、好きでやっているはずのことでも、気づかぬうちに「ねばならぬ」になっていることがあるから注意しないと・・・。

でも、それではマンネリ化してしまいます。

変化することと、安定して変わらないことと、どちらを選びますか？

もしあなたが変化を望むなら、読書は選択肢のひとつです。

自分が普段考えていることが、いかに脆弱であやふやで、そして繊細で小さなものかを悟るだけでも、人生はだいぶ変わるのだから。

そんな感じで、気分もスッキリしてみませんか？

ひとり、ひとりのチカラを合わせ・・・。

人は1人では、生きていきません。

それは、人に頼って生きていくことではありません。

自分という1人の人間として、他人という1人の人間として、1人ひとりが独立して、自分を保ち、その1人ひとりが、集まっているという感覚です。

あまり気にしてはいませんが、普段から他人の援助を当てにして、生きていくパターンは、もうそろそろ、終りにしないと。

今の自分の生き方に満足することが肝心です。

そのためには、今自分ができることを、一番良いタイミングで、やっていくことが大切になってきます。

最初は誰も、大きなことはできないんだから、身近なところから、始めてみませんか？

そうそう、フロイトは、「自ら進んで求めた孤独や他者からの分離は、人間関係から生ずる苦悩に対してもっとも手近な防衛となるものである。」って言ってました。

要は、各人は各自に最も遠い存在であるということなんでしょうねえ。

一時的に苦悩から逃れても本質的な解にはなり得ないことを忘れがちです。

そればかりか、ますます苦悩を深めることになりかねない事態に陥ることもしばしば・・・。

関係から生じた以上、関係の中でしか解決できないってことを、もっと認識して、解決策を模索する必要があります。

とはいえ、分離することで改めて「遠さ」を再認識することができる、ということはあるのかもしれないですね。

かくして関係にリバウンドするのもかも。

でも、その結果、大きくジャンプアップも有り得ますね。

お天気に感謝

なんだかよどんだ空気が、雨のおかげで浄化される感じがしますよね。

水には、不思議な力がある様に感じます。

そう、リセット・・・してくれるみたいな・・・。

そう思うと、今までの自分の行動を忘れることでなく、反省をしながらやり直すって感覚が大切なんだって思います。

当然、周りとの調和も必要になります。

自分1人でリセットすると、思い込みで堂々巡りになってしまうので、注意しないと。

大事なことは、周りとの調和、それが一番必要なことなんじゃないでしょうか？

実業家のヘンリー・フォードは、「努力が効果をあらわすまでには時間がかかる。多くの人はそれまでに飽き、迷い、挫折する。」と言っていました。

省みる時間も努力も、効果が現れるのに時間がかかることを認識できていないことが多いと思います。

反省だけ、努力だけ、するだけであれば、まあ、猿でも出来る。

ただ、努力と効果の間には誰も相関関係を見いだすことはできないのも事実です。

つまり、人生には再現性がないから悩む苦しむことも多いけど、それが、いい味付けにもなっていると思います。

好むと好まざるとにかかわらず、その時その時を何も考えずに夢中で走り抜けることしかできないのかもしれないねえ、実際には・・・。

晴れの日も、雨の日も、どちらも大事な自然の恵みだってこと、改めて感じる今日この頃です。

世界に一つのものだから・・・

人は1人では生きていきません。

だけど、他人に頼ってばかりでは、自分の生きていく価値を見失い、空虚になってしまいます。

自分自身を確立して、自分の生きる道を見つけることが大事であり、そこには、あなたを必要とする仲間が、待っています。

自分のやりたいことは何？

これからどうやって、生きていきたいのか？

根本的なことを、人の意見に頼っていては、あなたを必要とする仲間も見つけれないことになってしまいます。

基本は、あなた自身が、確立すること。

どんなに良いことをやっても、その時代にそぐわない表現では、受け入れられないことを悟らないといけなんですよ。

一般的に、良い・悪いの判断基準は、今の時代に合っているかどうかで、決められている事実を、もっと知るべきです。

良いも悪いも、本当はないことを、ね。

だけど、せっかくの表現を自己満足で終わらせるかどうかは、あなた次第であることを忘れないでください。

そのためにも、周りとの調和することや、時代の流れを読むことは、とても大切なことです。

いつも自分の心に素直でいることが、自分を見誤らないために大事なことです。

当てにならないと疑うよりも、自分の直感を信じ、その通りに行動してみることをオススメします！

大切なのは、何事も恐れず、自信を持つことです、ね。

やせ我慢をしないことです。

心の中で感じていることは、意外と間違っていないことが多いと思います。

そう言えば、シェイクスピアは、「ことごとくの雲が嵐をなすというわけではない。」と書いていました。

それが凶兆であることもあれば、吉兆であることもあります。

一見、よくない兆しだと思えるものでも、それが自分で薄々気がついていることであれば、顕在化させて改めるための良いきっかけを与えてもらったと捉えることも出来ますよね。

そうすることで、凹んだり傷ついたりすることなく自分の行動を変えることができる筈です。

プラス思考と呼ばれる考え方に近いのかも知れませんが、何でもかんでも「良いように捉える」という姿勢ではどこかで「やせ我慢」になってしまって、疲弊してしまうので注意しないと。

自分で課題だと感じつつあることを明確に認識するための働きかけだと捉えることが先決だと思います。

そのためにも、どんなときにも、誠実に対応し、そして、すべての事柄に感謝する博い心が必要になってきます。

自分が生きていることに、人と出会ったことに、墮落して、苦しんでいるときも、失恋して悲しんでいるときも、スムーズに事が運ばないときこそ、もう一度、何かを感じ取るチャンスなのだ、と思えるかどうかです。

生と死を分かつものがあるとすれば、あなたの周りで起こっている事柄に耳を傾け、自分自身を見つめなおし、周りとの調和を保ちながら、自分の思う直感を信じ、そのとき一番良いと思われる対応を誠実にすることです。

そして、感謝の念を忘れないこと。

誰もが、成長するために、生まれてきているのだから、その成長とは、こころの成長が優先されるべきだと思います。

何の目的もなく、ダラダラと生きているときにも、何らかの葛藤があるはずですよ。

そこを見つめていくことが、大切なんだって思いませんか？

実は、私たちは、自分で望んでこの時代に生まれてきているのだとか。

そのことを理解し、歩き始めてみませんか？

自分と向き合う、カラダ・メンテナンスしながら、ね！

コーヒーの香りをいつもよりもじっくり楽しむ・・・

人によって、優先順位はさまざまです。

その順位に対して、良い悪いは、一概に言えませんが、優先順位を間違えば、すべてが変わってくるから、ある意味、恐ろしくもあります。

その判断を間違わないようにするために、2つの段階を経て、考えていくことが大事です。

まずは、自分。

即答せずに、目先のことにとらわれなくて、もっと根本的なところから、見ていくことが必要です。

基本は、「何をやりたいのか」「自分は、どう生きていきたいのか」。

次に、自分の周り。

全体の流れを感じ、自分がどのように行動すると、自分や周りがよりスムーズにできるのかを、考えてみる必要があります。

広い視野で全体を見渡す余裕ができてくると、何を優先すれば良いのかが、自ずと分かってきます。

何事も、こころの余裕が、大切なんだってことですね。

そのためにも、ありのままに受け容れる姿勢も大切です。

テレンティウスは、「こういう曖昧なものを理屈できっぱりさせようなんてえのは、理づめで間違いになるうてなもんですよ。」と語っています。

世の中、論理的に説明し切れないことが起こるものです。

言い換えれば予測が不可能なことに遭遇することも、しばしば・・・。

予定通りにコトが運ぶことを望みながらも、偶然に期待している自分がいるのも確かです。

「〇〇でなければならない」とあまりに強く思いすぎると、どこかで無理が出てリバウンドするような気がします。

どんなことでも、ありのままに受け容れる方がうまくいくと思っています。

その代わりに、「何で今なんだろう？」という意外なタイミングでチャンスが巡ってきた時にはさすが行動を起こす機敏さも大事なんですよ！

チャンスに即応することは、ありのままに受け容れることと同義だって、そう、思いませんか？

自分なりの土曜の朝のリラックス方法でも考えてみませんか？

ちょっと疲れてくる週末・・・

もし、身体が不調なときは、無理をしないで、休むべし！

NOと言えない現代人の、最大のNOが身体の不調です。

風邪を引いたり、熱が出たりしたときは、思い切って、身体を休めてあげましょう！

休むことへの言い訳で、心まで風邪を引くことはないって思いませんか？

身体のSOSは、きちんと聞いてあげることが、大切です。

水の流れの如く、身を委ねて、ゆっくりして、少し休んだら、また新たなスタートを切り始めればいいのだから。

そう、水の流れは、深さや地形によって、速さが違います。

水面の近くは、緩やかであっても、底の近くになると、流れが速くなったり、潮が巻いていたりしています。

人もそうなんでしょうねえ。

穏やかに見える人でも、内面は葛藤していたり。

世の中の流れもそうですね。

何かが・・・動き始めている・・・と思うだけで、心が落ち着かなくなってくる・・・でも、焦らないで、丹田に気を落とし、どっしりと構えていることができれば、冷静な自分を保つことができる筈です。

自分のやりたいことを真剣に見つめ、目に見える表面的な出来事に、惑わされないことです！

自分の中心がしっかりしていれば、要は、変わらない軸の部分がしっかりしていれば、ふらつくことはないって思います。

諦めないこと。

焦らないこと。

自分を信じること。

きっと道は変わっていきます。

そのためには、今を見据える眼力が大事です。

カール・ハベルは、「過去の成果で未来を生きることにはできない。人は一生何かを生み出し続けなければならない。」と述べています。

そう、今が全てだ！って感じですか、ね。

「今」があるのは未来があるから、という信念のもと窮地に陥ったテムジンは、己を信じて行動したそうです。

そこには、「過去」の2文字は登場しません。

未来を生きるための拠り所は「今」しかないから。

そのためにも、今を見据える必要があります。

さあ、フレッシュジュースでカラダにごほうびあげて、しっかり見据えてみてください、今を！

計画わくわく、行ってわいわい、思い出にここにこ。

興味があるものに対しては、どんどん吸収しているのに、興味のないものに対しては、受け付けることができないことってありますよね。

じゃ、最初から、ダメだったのなのだろうか・・・？

そのためにも、今一度、不得意になった原点を、思い出してみてもいいでしょうか？

何か理解できないことがあって、嫌になったこともあるはずですよ。

分からないことを、分からないと聞くことは、何も恥ずかしいことでは、ないんだから。

できないからと蓋をするだけでは、何も進歩しません！

少しでもいいから、自分から、始めてみる。

少しずつ、自分が変わることで、周りも変わっていきます。

急がず、ゆっくり、進んでいきたいと思いませんか？

「金がないから何もできないという人間は、金があってもなにも出来ない人間である。」

阪急創業者、小林十三の言葉です。

この言葉は、ビジネスや商売事について、お金がないことを理由にして何もしない人は、お金が手に入ったとしても惜しくて使うことなどできないことをいっています。

もっと広い解釈をすれば「自分の目の前の障害に対して、何もできない理由を考えるよりも、何ができるかを考える。」「常にポジティブに物事をとらえろ。」というような戒めの言葉としてとることができます。

「不況だ。不況だ。」と、いろいろなメディアで騒がれる中で生活をしているうちに、自分たちも口々に「不況だから・・・」と話すようになり、やがては心の中までもネガティブになってしまっているような気がします。

もちろん、会社が倒産してしまったり、給料が下げられたりと、実際に不況のあおりは深刻な問

題となっています。

しかし、心までもがネガティブになってしまっただけではないような気がしますよね。

お金のない人は、「お金がすべてじゃない」と気持ちを切り替えて、また頑張っていきたいものです。

ちょっとお金があるかもって人は、たまには少しリッチな買い物や食事をしちゃいましょう！

「金持ち貧乏」という言葉を知っていますか？

「お金を持っている人ほど、貯金を切り崩すのが嫌だったりお金が減るのが嫌で、質素に地味に暮らす」ということなんです。

でも、「お金は天下のまわり物」という言葉もあるじゃないですか。

無駄使いは良くないですが、それなりに考えてお金を使っていくのも良いと思います。

お金の話はともかく、要は「弱気になってはいけない」という気持ちが大事だということですね。

この話は、お金に限った話ではありません。

「金」を「時間」や「きっかけ」や「チャンス」や「いい人」に置き換えてもすべて似たような意味になります。

共通点は、IT用語で例えるなら、イベントドリブン。

イベントドリブンとは、ユーザや他のプログラムが実行した操作(イベント)に対応して処理を行なう、プログラムの実行形式のこと。

ユーザが操作を行っていないときはプログラムは何もせず待機しているため、ユーザはそのプログラムを待たせた状態で他の操作を行なうことができます。

つまり、自らを、何らかの外からのアクションがなければ“起動”しない“アプリケーション”に見立ててしまっているってこと。

お金も時間もきっかけもチャンスも、そして何かをやろうとしたときに手をさしのべてくれる人も、すべて自分が何かを始めるからこそついてくるものであって、結果としてはそれらがあつたからこそ「できた」ということにはなるものの、最初の一步は自分からなんですよ。

何のきっかけもない真っ黒な画面で“コマンド”を打ち込んで、まずは自分を“起動”するしかありません。

さあ、三度美味しい、旅は楽しいまずは、ちょっと近場の小旅行でもどうですか？

地図を広げて、目を閉じて・・・。

その風景を思い描いてみる・・・。

心配しないで。

人生は、いつでもその方向性を変えることができます。

ちょっと立ち止まって考えてもよし、後戻りして、道を変えてもよし、突っ走ったり、ノロノロ歩いたり、何だってOK！です、頭の地図の中では。

自分の可能性を1つに決めてしまわないことが大事です。

苦しいと思えば思うほど、すべてが苦しくなっちゃうからねえ。

もっと臨機応変に、人生を見ていきたいものです！

今いる自分の狭い世界から、時空を越えて、将来を見にいくみたいなの。

なりたい自分は、どんな自分なのか？

3年後の自分は？

2年後、1年後、半年後、3ヵ月後と、徐々に今に近づけ、なりたい自分になるために、今、自分ができることを行動していつてみませんか？

そう、心配する必要なんかありません！

どの道を選んでも、間違っていない。

結果にだけ囚われないことです。

だってそこには、自分への学びのメッセージがたくさん込められているのだから・・・、ね。

苦しい時間は、それを学ぶためにあるものなんですよ。

楽しい時間は、それを学ぶためにあるものです。

目先の出来事に振り回されない、勝ち負けではないのだから、うまく生きなくてもいいんです！

生きているということが、とても素晴らしいことなんだからねえ。

そのためにも、「楽しそう」を「楽しい」に変えることができるかどうかにかかっています。

キュルケゴールも「蛇にかまれたものがどんな苦しみを受けねばならないかは、自ら蛇にかまれたことのあるものにしか分からない。」と言っていたし。

苦しみだけでなく、楽しさもまた、実際に体感しなければ本当にはわからないから。

「本当にわかる」とは、行動に結びつくか否かだと思いませんか？

「ふーん」とか「なるほど」とか「だろうな」という域を遙かに超える必要があるんですよね。

思わず口を突いて出る、身構える、手足が動くように、考えなくても身体が先に反応する状態を目指しましょう！

頭でわかる領域を飛び出して、身体が反応する境地に軸足を移すことが肝要です。

“軸頭”ではなくて、変わらない軸も必要です。

本を読んだり人から何かを学んでも、その何かを一度自分の身体に通して外に出さなければ心から楽しくはなることはできません。

「楽しそう」と「楽しい」の間には天と地以上の落差があるから。

夢が広がる、心のトリップでも、してみませんか？

スクリーンは、空想と日常を結ぶ橋！

日常生活の中に、オンとオフは必要です。

全力で頑張ることが出来ているときは、心も身体も集中して、緊張しているときですよ。

毎日がその状態であれば、いつの日か、その緊張が切れ、何もしたくなくなる日が来るのも近いかも知れません。

そのときは、心も身体もオフの日に思い切ってしてみてください。

1日オフが無理なら、プチオフでもOK！です。

好きな音楽を聴いたり、美味しいものを食べたり、飲んだり。

また、本を読んだり、散歩をしたり・・・。

人と会わないで、何もしないで、ボーっとしたり、家でゴロゴロすることでもOKだと思います。

自分がゆっくりできれば、何だってOKです。

それが何日も続いたとしても、自分を責めないでください、ね。

頑張り過ぎた分、休養がたくさん必要になってるんだから、休養が必要な心と身体を、いたわってあげてください。

人は、完璧なロボットではないので、少し怠慢な自分も認め、ゆっくり休養を取って充電することが大切なんですよ。

また動き出そうと、心と身体を感じるまで、少し待つことも大切なことです。

オンとオフをうまく使い分けることができれば、日常生活が充実していくはずですよ。

三島由紀夫は「初恋に勝って人生に失敗するというのは良くある例で、初恋は破れるほうが良い」と言う説もある。」と例え話を言っていました。

挫折はそのスケールが比較的小さくて済む早い段階で味わっておいた方がいいのかもしれませんが、ね。

たまさかであれ最初からうまくいってしまうと、道を見誤ることにもなりかねませんから。

本当は切り立った峡谷に架けられたか細い吊り橋でしかないのに、霧のせいで前が見えず、やみくもに進んでたまたま足を踏み外さなかっただけなのに、それを自分の実力と勘違いしてしまうことって、案外、多いんじゃないでしょうか？

かと言って、自ら意図的に逆境に陥ることができないのと同様、意図的に挫折をすることはできないからなあ・・・。

そう考えると、残された手だては自分を過信しないことですよね！

さあ、たまには、心のショートトリップでも、してみませんか？

花に水やり、楽しいな。

難しいことなんです、自分の中に沸き起こってくる心の声を、疑ってはいけないことであると思います。

なぜなら、理由は後から明らかになってくることも多いから。

自分の心の声を信じ、行動していくことも大事だなんて気がします。

タイミングは思った瞬間。

まあ、思い立ったが吉日ってことでしょうかね。

周りの風を読み、なるべく早く行動してみることをオススメします。

躊躇すると、その言い訳を自分自身にして、納得している自分があるので、注意しないと。

良くある言い訳のひとつとして、「今じゃないと思ったから」とか・・・。

本当にそうでしょうか？

もう一度思い出して欲しいんですよね、自分の心の声は、いつ、何と言ったのか？

周りの人の心の声は、いつ、何と言ったか？を、ね。

そう、受け入れられないのは、タイミングではなく、内容ではないでしょうか？

頑張ってみても、受け入れられないことは、確かにあります。

理由はたくさんありますが、自分自身のことを棚に上げていないだろうか？ってことですね。

「こんなに頑張っているのに」って、ある意味、言い訳がましい時があります。

本当に頑張ったのだろうか？ってこと。

それでもダメなのなら、やり方や自分自身を振り返って見たほうがいいと思うんですよね。

「こんなに頑張ってるダメなのなら、もうどうしようもない」みたいな感じで。

でも、そこで、今一步、踏み込んでみて考えてみる・・・本当にそうだろうか？と・・・。

実は、自分自身の魅力が、薄れているのではないだろうか？と。

人は、軌道修正を嫌がる生き物です。

「自分の信念を曲げるから」とか言って・・・。

また、人は、責任を転嫁するクセがあるからなあ・・・「だって〇〇さんが言っていたから」とか、言って・・・。

人は、心の声を、疑うクセがあるんですよねえ、「今じゃないと思ったから」だとか。

日常の忙しさから、少しだけ離れ、瞳を閉じ、そっと心を落ち着けてみるのも、良いと思います。

何も考えず、太陽の光が降り注いでくるのをイメージしてみると、光の温もりが、身体の芯まで染み込み、心がほぐれていく感じを得られるかも。

誰も自分を責めているのではないってこと！

自分が心の声を聞き、信じ、行動して欲しいだけなんだってことです。

例えば、このエッセーの内容を読んで、少しでも怒りや不快感を覚えたのなら、それは、心の声を聞いている証拠なんですよ。

後は、どれだけ、心の声を信じて行動していくかです！

ボーンは、「仕事と行動は頭脳を強くするが、過度の勉強は頭脳を弱くする。」とっています。

植物に与える水は適量なら成長を促すが、やりすぎると腐らせてしまいます。

少々枯渴気味ぐらいの方がかえって多くを吸収することができるって、例えでしょうか、ねえ。

人間も、知りたい、理解したい、何とかしたい、という渇きのコールがかかるまで、野に出て自分の足で駆け回ることってしないからなあ、もっと、積極性も必要ですね。

そうすれば、水のうまさがよくわかるから。

だから、花に水をやるように、土も潤い、わたしも潤う。

風にたなびく、お洗濯。

どんなに良いことを言っているとしても、そのときの風を読まなければ、心に響かないし、何も始まらないんですよ。

人生、良い時ばかりではありません。

悪い時は、まともに受けないようにしないと・・・。

うまく受け流して、風は今どう吹いているのか、肌で感じてみることも大切ですよね。

また、自分が風の役目になるときは、それぞれの利を考えたりせず、迷わず、心で感じたことを発信することが重要です！

強い風、弱い風、心地よい風、色んな風があるのだから・・・。

TPOを感じながら、それぞれに合った風を出していきたいものです。

例えば、野に吹く風のように、風が吹くことで、周辺にも変化が起きるように、自然の中でも、人間界でも、同じこと。

できれば、野に吹く風のように、穏やかで、心地よい風であって欲しいものです。

そんな風を、自分も出していきたいですね。

テレンティウスは、「容易なるものはなけれど、不承不承に行うときは困難となる。」と言っていました。

同じことでも、見方を変えればガラリと変わってきます。

人の嫌がることを率先して喜んで引き受ける人がいますが、彼らは意識するしないにかかわらず「どのようにしたら自分が楽しくできるか」という視点でとらえ、うまくパラフレーズしているのだと思います。

せっかく同じ時間を使うのであればニヤニヤしながらできる方がいいですもんね。

「うー、やっと終わった...ちょっと休憩！」となるよりも、「あれ、もう終わり？ よっしゃ、

じゃ次の仕事行こう。」となれるようにしたいものです。

そのためには、目の前にある未知の楽譜「エリーゼのために」を「自分自身のために」にアレンジするといいかも！

自分にとって演奏しやすい楽譜なら楽しく“Play”できるはずですから。

風になびく洗濯ものたちみたく、気持ちも、すっきり洗われるように、行動を！

運動靴を引っ張り出して、走ろう！

目的を失って、ただ漠然と時を過ごしたことがあったと思います。

毎日の忙しさに流され、自分で考えることすら出来ないでいる自分がいたと思います。

できれば、そんな自分を責めないでほしい。

ほんの少しの充電期間だと考えて、立ち止まって考えている今こそが、とても大切なときなんです。

空虚な自分と透明な空間。

少しの間、自然のゆらぎ（ $1/f$ ）と同調して、自分の身体を休めてみませんか？

春は、目覚めるときだけど、春に限らず、少しばかり、身体を休めて、ゆっくりと過ごし時間を持ってみよう！

そして、次のステップのために、自然のゆらぎを取り込んでいけたらいいですよねえ。

アリス・ウォーカーは、「世界を造り替えることはできない。自分自身をすら、真の意味では造り替えられない。新に造り直せるのは、行動だけである。」と語っていました。

何かを実現しようとする場合、それが直接コントロールできないものであれば、間接的に関与するしかありません。

より細かく認識しやすい単位に分割する余地があるものであれば、認識しやすい単位に分割してみるもの、ひとつの手だと思います。

さもなければ先送りされることになるから注意しないと。

どこから手をつければいいかを考えることと、実際に手を動かしてやることとは分けて考える必要があるんですよ。

モヤモヤ気分が吹き飛ぶ行動をとってみませんか？

お出掛け誘う、秋の風・・・。

どこか自然のあるところへ、行ってみたり、温泉などの旅に出してみたり、好きな音楽を聴いたり、映画を観たり、スポーツをして、汗を流してみたり、自分の好きなことをしているときは、何も考えなくても、気晴らしをしている様なものですよ、ね。

自分が思ったときは、それを欲しているときだと思います。

「さあ、リラクゼーションしよう」と気構えなくてもよくて、行動するために、理由づけをしなくてもいいのではないかって気がしています。

仕事以外のことに、時間を費やすことは、悪いことではありません。

自分の好きなことが、家族や恋人、友人とできるのなら、それでもいいし、だけど、家族や恋人と一緒に時間を過ごす以外に、楽しみがあってもいいと思います！

お互いの関係から離れたところで、自分自身を取り戻したいのなら、やってみる方が、関係性も向上するのではないのでしょうか？

それは、自分自身を、確立していくためでもあり、お互いが成長していくためでもあります。

自分がプレッシャーを受けても、うまく流していけるようになっていかないと、ね！

ストレスを溜め込まないように、少しずつ、少しずつ、のんびりと自分のために時間を過ごすことで、次の活動の準備をしていきましょう！

そう、ショーペンハウエルは、「運命がカードを混ぜ、われわれが勝負する。」って、上手いこと言っていました。

運命はあまり信じていませんが、必然はあると思っています。

ポイントは、「必然があるから大丈夫」と安心しないことです。

とにかく目の前のチャンスを逃さず拾い、そして無心に前に進むことが肝心です。

ふと振り返ると、過去というのは、起こるべくして起こった、なるべくしてなった、すなわち「必然」ばかりであることに気づくはず。

この瞬間に運命を意識するのであって、前に進んでいる間はひたすら無意識であるのでしょうね。

さあ、ぶらり気ままに、さあ、行こう！

自分のために！

軽やかな風に、足取りも軽い！

「今」という瞬間を大切に生きていますか？

私たちは、毎日、何を感じ、何に悩み、何に喜んでいるのか、自分はいつも何を求めているのか、ちょっと立ち止まってみて、考えてみるのもいいかもしれません。

周りの人との調和ばかりに気を配り、一個人としての存在は、どこにあるのか分からなくなってしまいます。

今できないことは、またいつか答えを迫られることになります。

逃げるのではなく、1つずつ対処していけばいいんですけどねえ、それが、なかなか難しい。

逃げずに問題と正面から向き合い、自分の中でタイミングが違えば、次を待つことも大切です。

この対応は逃げているのではないと思います。

本人が心から納得し、決断したことに、他人は何も言えないんですよ。

ただ、本人が納得したように見せかけて、言い訳で表面を固めているようでは、他人はそれを見破るだろうってことを、忘れないでください。

もっと自分に自信を持ってみる。

そう、自分のことは、1番自分が知っているはずなんだから。

どうしたい？

どうして欲しい？

そのために今、決断することは？

もっと、もっと、心の声を聴いてみましょう！

自ずと今という瞬間に何をするのが見えてくるはずですよ。

自分が何を選んでも、間違っていないんですよえ、だってそこには、自分が学ぶであろうメッセージが隠されているから、ね。

立ち止まって、悩んでいないで、一步踏み出す勇気を持ってみましょう！

英作家のサミュエル・バトラーは、「人生とは人前でバイオリンを弾きながら、同時に弾き方を学ぶようなものだ。」と語っています。

これって、ダンスに例えてみると、ダンスは一人では踊れないし、人に習うことなしに始めることができません。

つまり、踊り始めた瞬間から誰かに見られることになります。

そういう意味では踊り始めた瞬間から本番が始まっています。

習い事全般に言える事かもしれませんが、習熟していく過程で、周りに無数の過去のある時点の自分がいて、しかも同じく無数の未来の自分かも知れない影を目にすることができることの不思議さがあるってことです。

習い始めた頃の覚束ない自分や、自分には到底真似のできない匠の技を見ていると、自分の「今」が浮き彫りになってくるんですよえ。

そして、自分は一人で上達していているものではなく、相手（師匠など）とともに熟練していていることです。

いろいろな相手とのやりとりを通して、自分の「今」を知り、改善を重ねていくのは、そう、仕事もこれとまったく同じことだと痛感します。

そんな感じで、自分をみつめ直すために、お散歩日和、秋日和かもね。

小さな親切を、お隣へ。

自分の思いをうまく伝えることは、難しいことで、相手の取り方によって、言葉は、どうにでも変化してしまいます。

また、手紙やメールは、ニュアンスが伝わりにくいことも多々ありますね。

自分の思い込みだけで、言葉を発するのではなく、相手の立場に立って、相手の受け取りやすい言葉で、過不足無く伝えていくことが大切だと思います。

基本は、

(1) 全体のイメージを伝える。

(2) 相手にイメージが伝われば、ほとんどがOK。後は、細かいところをつめていくこと。

(3) 相手が受け取りやすい言葉で、伝える。

言葉は共感ですから。

そんなに難しいことではないのかもしれませんが、実際には。

ただ、独りよがりにならなければ、人間関係は、うまく行くのかなって気がします。

まず他人、でも自分からが付き合いの基本です、ね。

エッセンバッハは、「我々は他人が幸福でないのを当たり前だと考え、自分自身が幸福でないことにはいつも納得がいかない。」と述べていました。

逆に、他人が幸福なのを当たり前と考え、自分自身が幸福なことに納得がいかないとしたらどうのなか？

つまり、自分自身が幸福でないことを当たり前と考え、他人が幸福でないことに納得がいかない、という風に・・・。

まず他人（例えば、仕事上の利害関係者）のためにできることに目を向けてみる。

どうしたら彼らに楽しく仕事ができるようになってもらえるかを考え、そのためにできる行動を実践してみる。

そうして彼らがハッピーになれば、自然と自分もハッピーになる、はず。

WIN-WINの関係をどう築いていくかってこと。

そのためには、実はまず自分が楽しく仕事をしている必要があります。

楽しく仕事をしていない人から「さあ、楽しく仕事をしようよ！」と言われてもあまりピンと来ないでしょ。

我々は幸福でない他人から幸福を分けてもらうことはできないんですよね、これもまた真実なのかも。

さあ、みんなが輪になり、みんなハッピーになれるように！

貝殻を耳に当て . . .

例えて言うなら水面に映るそれぞれの願いや悩み、川は区別することなく、すべてを受け入れてくれます。

その想いは、留まることなく、流れに沿って、流れの赴くままに . . . やがて川は、大河となり、海へと流れ着きます。

自分の願いが、海の真ん中で、ぽっかりと浮かんでいるのを、気づかないことって、意外と多いんですよ。

人、1人では、とても小さな願いも、たくさんの人の願いが集まれば、やがて革命が起きるのも事実です！

今、自分の悩みで、頭がいっぱいかもしれないけど、広大な海の真ん中に、その悩みを浮かべ、波にたゆたう心地よさを感じてみれば、きっと何かしらの枠が外れていくことでしょう。

ライナス・ポーリングは、「ひとつのいいアイデアを得るいちばんいい方法は、たくさんのアイデアを持つことである。」って言ってるし。

いろんな考え方があるんだってことを、忘れないでいたいね！

アイデアというのは、何もないところから思いついたりひらめいたりするものではなく、既存のアイデア同士を組み合わせたときに生まれるものも多いから。

組み合わせるときにお互いのインターフェイスとなる部分がアイデアの要になってきます。

例えば、困っていることと目の前にある道具とを組み合わせるとき、どのようにしたらその道具が困っていることを解決する上で役に立たせられるかを考えてみる。

そのままではくっつかないものでも、向きを変えたり通常の用途とは異なる使い方をしてみたりすることによって、困っていることの原因を断つことができないかを考えてみるのが大切です。

1つしかないアイデアからは何も生まれないうってことかな。

さあ、海のささやき、聞こえるかな？

時計の針が、コチリ、コチリ・・・。

私たちは、例えば、暑いからと言って、昼間の町中で、感じたままに、素直に衣服を脱いで、素っ裸になれません（う・はっ！）

これは、私たちの住んでいるところの文化に反するからで、例えば恥ずかしいからです。

まあ～私たちは、今この時代のこの社会に生活をしているので、現実には、お巡りさんに注意されるか、公然猥褻罪で捕まってしまう可能性大です。

ですから、緑に囲まれた山の中などに、あこがれますが、一般の人が、本音だけで生きることは、山の中や孤島で生活する以外に十分にできません。

大切なことは、最終的に、この”本音”と”この時代や場（社会）”との折り合いを付けていくことが必要です。

つまり、調和が必要です。

例えば、順番もなく、規制することもなく、そのままを受け入れてみる。

あるがままの形ゆえ、防御もなく、敵対心も生まれにくいことに気が付くはずです。

円（サークル）を持つ者になりたいものです。

自分の持っている温もりを、どんどん広げていくことで、傷ついた心や疑心暗鬼も、癒されるはず。

世の中を変えることはできないけど、”和”にも通じるその温もりは、その場の光となれるんだと思いませんか？

まあ～失敗してしまったとき、考え方の違いで、良くも悪くも捉えることができます。

もし失敗してしまったら、その出来事に対して、良い・悪いを考えるのではなく、その出来事を受けて、自分は今何をするのがいいのか、今後は、どういうことに気をつけるのか、など、1つの失敗から次のステップを学んでいかないと、ね。

失敗したことに對して、ずーっと悔やんでいても、何も起こらない。

発想の転換が大切です！

そして、物事には順番があります。

前述の体験にも、順番があります。

シンプルに言えば、まず”本音の体験”→その後”調和の体験”という順番です。

もし、みなさんが、本音を出す力を高める必要があれば、ある期間、この二つの体験を試みることをオススメします！

二つの体験をつづけたとき、そのゴールは、熟した本音の体験となります。

この熟した本音の体験は、イキイキできて、自他に迷惑をかけない本音体験、自他を活かす本音体験となり得ますから。

ポイントは、悩みにはまったとき、第一に大切なことは、本音をわかり、出せるようにすることです。

また、第二のポイントとして、本音を出し続けて、問題の起こらないような生活の技術（コミュニケーション能力や作業能力など）を身につけ、本音の出し方を磨くことです。

この生活の技術が、広い意味での調和能力につながります。

”本音を出す力”と”調和する力”の二つを高めれば、悩みの解決する道を歩みはじめることができると思いませんか？

そうそう、サミュエル・ジョンソンも言っていましたが、「良い考えはみな余暇から生まれる。」そうですよ。

押して出ないものは引くと出ることが多いでしょ。

でも、一度でも押さなければ引く余地が生まれれないのも事実です。

そして、最初から引いてしまうと押すことを忘れてしまうから、人間っておばかさんなんですよねえ。

とはいえ、選択肢は、「押す」と「引く」だけではないことに気が付かないといけない……。

例えば、「横にずらす」というのもあるし、「上に持ちあげる」や「下におろす」方法もあります。

愚考するに、人というものが世にあるうち、もっとも大事なのは出処進退という四つなのかも……。

この中で、進むと出ずるは上の人の助けを要さねばならないのですが、処ると退くは、人の力を藉らずともよく、自分でできるものです。

その場に「処る」という選択肢もあったんですよ。

今、押すべきか引くべきか迷ったら、動くのではなくその場にとどまるというのも1つの手だと思います。

そう、時計の音も静かな朝の心地良いBGMになりますから！

クリアな頭にクリアな時間

自分の考えが、相手に理解されない理由には色んな理由があるだろうと思います。

例えば・・・。

- ・自分の思い込みだけで、相手は不要なことだったり
- ・タイミングが悪かったり
- ・発した言葉が受け取りにくかったり

そんなときは、立ち止まって、大きく深呼吸して、ひとつのことに取り掛かるとき、周りの流れも見てみるくらいの余裕が欲しいですね。

自分が考えるイメージと、相手が受けるイメージには、誤差があるものです。

頭の回転の良さはあっても、相手がそれを理解できるかどうかまで、わからないんですよえ。

自分の言葉でなく、相手が理解できる言葉で伝えてみると、より一層理解が深まっていくのでしようねえ。

たぶん、自分が考えていることや、行動していることは、間違っていないくて、ただ、相手との歩調が合わず、せっかくの思いも伝わりにくくなっていることも多いと思います。

忙しさの中、〇〇しながら、〇〇するクセがあり、物事が中途半端になっていることが多いのかもしれないし・・・。

立ち止まることは、怠けているわけではないですよ～

そう、大きく深呼吸したら、心新たに、一步踏み出せるはずです。

本田宗一郎は、「学校で教えることも必要だけれども、教えるのは過去のことなんだ。ほんとに必要なのは、未来なんだな。」と語っていました。

学校で教えられることは、そのままでは現実に適用できないことが多いのは事実です。

そこで、変換アダプタみたいなものが必要になってきます。

じゃ～それは、何なんですか？

変換アダプタは人に教えてもらうものではなく置かれた環境に合わせて自作するべきものなん
でしょうね。

最終的にはそれぞれが描いている未来にフィットしたカスタムメイドのアダプタができあがって
くるはずですよ。

学校で得られることは部品でしかないのですが、部品がなければ始まらないのも事実ですよ、
ね。

さあ～朝は学びの絶好のチャンス。

逃さないようにしないとなあ～

窓から差し込む自然のあかり

人は仮面をかぶって生きています。

肉体という鎧を着、心の表情を顔で隠し、傷つきやすい心を、守っているのです。

ただ、自分を守るためにどんなにバリアを張っていたとしても、純真無垢な子供にはかなわないんですよねえ～

思い出してみてください・・・赤ちゃんの笑い顔・・・動物の無邪気なしぐさ・・・心がホッとしたら、その心を思い切って顔に出してみても如何ですか？

社会に出ると、自分を出すことが怖くなってきます。

心が固まって動けなくなる前に、自分から笑顔を出していければいいですよ！

そうそう、緊張したら、自分の心がホッとすることをイメージしてみる。

ホッとしたものが自分の身体から出て行くようにイメージしてみるのが大切です。

自然に笑顔が出てくれば、周りは、それを感じ、少しずつ変わっていくはずですから。

でも、仮面をかぶるのは、社会生活を円滑にするためにある程度必要かもしれないなあって思います。

だけど、ずっと仮面をかぶり続けると、本当の自分を見失ってしまうので、要注意です。

本当の自分をうまく出せる場所を、自分でも見つけてリラックスしていきましょう！

作家の西村京太郎は、「人間、どこかで「何とかなるサ」って開き直ることがないとね。リスクなんて考えてたら、結局は何もできませんよ。」と語っていました。

リスクを冒す人は、「何とかなる」と思っているからこそリスクを冒せるのだと思いませんか？

リスクを冒すための準備をし始めたらキリがないでしょ。

石橋を叩いて終わるって事も時には必要なことですが、やってみたら意外とできた、という予想

外の結果は、やってみた人にしか訪れないのも事実です。

よくよく考えると、寸分違わず予想通りの結果になることはほとんどないと思うんですよね。

何かをすれば必ず何らかの予想外の結果、あるいは効果があるもので、それが良いものなのか悪いものなのかが事前にわからないことが、リスクを冒す上での最大のブレーキになっています。

考えてブレーキをかけるよりも、直感でアクセルを踏んだほうが、もしかしたら楽しいかもよ。

そう、直感を信じるという考え方はここにつながりそうですね！

「何とかなるサ」って開き直る、そんなやさしさにほっとする瞬間です・・・。

いつもの読書タイムに、ゆったり音楽をプラス。

よく「百聞は一見にしかず、百見は一体験にしかず。」と言いますが、ブログや雑誌などで情報を入手する事が出来ても、実際に現物を見て、驚く事も多々あるものです。

自分の目でみて判断する、これは大切です。

だけど、一見したからって信じちゃダメだよ、ってことがポイント！

そりゃそうで、百回聞いてもわからない者に、たった一度見せたからって、わかるワケはないし、逆説的には、一回だけ見てコツを掴むような者は、一度要領を聞くだけで理解できるはず。

但し、見ることは潜在意識に蓄積されるのか、一度目にしておく、数ヶ月、数年後に、大きな“気づき”につながることもあります。

点と点が線となり、やがて面となるように・・・。

映画「ポーラー・エクスプレス」の中でも「百聞は一見にしかずと言うが、場合によっては、目に見えないものが一番確かだったりするのさ。」と言っていました。

心を豊かにするために、知識を深めるために、本を読んだり、ビジネスマンの常識として、毎日新聞に目を通したりと、急速なスピードで変化する時代を把握するために、情報を集めること、フローさせることは重要なことです。

もっともなフレーズなんですが、気をつけないといけないのは、誰が何のために書いた文章であるかどうかです。

日々インターネット上に登場し、蓄積され続ける情報の99%は、その場限り、使い捨てのゴミ情報です。

「ペンは剣よりも強し」と言うけど、人は、活字、新聞、ニュースなどにより、影響され、誘導され、扇動され、洗脳されて、時には戦争へまで駆り立てられてしまうことになり、マイナス面の影響の方が大きいように感じます。

それゆえに、今は、読み手・情報の受け側に情報の選択とフィルタリングろ過機能が必要になってきます。

何を選択して読むか？

どう解釈して読むか？

意識していないと、危ないってこと。

一見出来ないまま、百聞の災いにあってしまいますから、必要のないものは忘れるに越した事はありませんよね！

そうそう、シェイクスピアが「オセロー」の中で書いていました。

「しかし、所詮は人間、いかに優れた者でも時には我を忘れます。」

我を忘れるからこそ、忘我の境地にいたるからこそ、自分の可能性のカベを突き破って新たなステージに進むことができると思いませんか？

常に自分をコントロール下に置いていたら（もしそれが可能であれば）人は進歩を忘れたロボットと化す。

そう考えると、集中力がない、という描写よりも、我を忘れる力が不足している「忘我力不足」という方が実態がよく伝わってくる気がします。

本を例にとれば、1冊の本から1つのことでも学べれば十分です。

薄っぺらな情報に振り回されては、迷惑なことなので、この手の情報を素通りさせる、忘れるスキルも必要ではないかと思います。

「百聞は一見にしかず」の心理を説明する心理学的な立場で考えてみると、「視覚優位」という言葉があって、人間は触覚や聴覚よりも視覚によって得た情報を優先させるというものです。

また、「知覚の恒常性」なる用語もあって、これは「経験に基づいた（裏付けられた）知識（信念）で知覚判断をするということ」なんだそうです。

人間の認知行動には「感覚」「知覚」「認知」の3つのプロセスを経るのだそうですが、上に挙げたのは「知覚」の範疇に入るものです。

ただ、「百聞は一見にしかず」の意味を良く考えてみると、「感覚」や「知覚」というより、「

認知」の範疇に入る気もするため、私たちは、見えるものにも、見えないものにも、だまされちゃいけないってことが重要なことなのかもしれません。

読み手や聞き手側の文化的基盤に、今一度意識を向ける必要があるのかもしれないねえ。

基盤が弱いと、簡単に崩されてしまうから・・・。

そして誰もが自由に、簡単に文章を公開できる時代になった今だからこそ、誰に向けて、何を伝えたいかに関して、責任を持つときでもあると思います。

伝える、受けとる、そして何かがおこる。

これが、文化の力なんでしょう。

もっと心がほっとする、充実したタイムへ。

健康に、ありがとう！

何かを始めようとしたときの志は、その時の気持ちを忘れないためにも書き出して保存しておくことをお勧めします！

人は、周りの人の流れや、時代の流れで、その時々を柔軟に対応していける生き物でもあります。

そのために最初の志を忘れ、その波に流されたまま、生きていることも多いんですよね。

だから、少し立ち止まって、始めようとしたきっかけを思い出しみるためにも、前述の保存が有効です！

どんなに些細なことであっても、それをやり始めようとしたときは、とても素晴らしい志があったはずだから。

それを思い出し、今と照らし合わせてみる。

何のためにそれをしようとしたのか、基準や目的としていることが、今とズレていないか……。

人は、周りに流されやすいから……。

柔軟な対応ができ、周りとの調和ができるのは、いいことなんだけどねえ。

でも、流されっぱなしで、自分の志を忘れ、まったく違う方向へと歩んでいることに、今、気づいたのであれば、そう！今から、やり直せばいいんです！

いつでも、どんなところからでも、やり直しはきくのだから。

なぜならば、自分の人生は、自分が主人公なのだから。

そのためにも、健康ですか？

今。

健康な人はあまり重要でない気持ちは無視し、しかし同時に、本当に適切な必要性が何かを理

解し、反応するそうです。

気持ちを読み取り、気持ちの裏にある必要性が何かを理解することは、人生を生きるための重要な技術ですよ！

つまらないまたは有益ではないと感じる事柄と、満たされるべき正当な必要性とを区別できる技術とも言えます。

夜食したらいけないことは分かっているけど食べてしまった後に続いて訪れるのは、満腹感と自己嫌悪です。

自己嫌悪は自分を傷つけることしかしないため、傷ついた自分を癒すために何かに頼る必要性が生まれます。

例えば、この必要性を満たすものは少なくとも仕事ではないから、ますます仕事は遅れていくことになります。

仕事の遅れというプレッシャーはストレスとなって、あっという間に自分を傷つけてきます。

また、さらに癒しが必要になることも多いですね。

かくして続く終わりなき悪循環・・・。

想像するだけに恐ろしい出来事ですよ。

こうならないためにも、最初の衝動が本当に適切な必要性かどうかを見極める確かな目が求められてきます。

仕事を終えてすっかりリラックスした状態でおいしく飲食することこそが満たされるべき正当な必要性なんだけどなあ～

それができれば健康になれる日も近い？のかも。

さあ、カラダ・メンテナンスを大切に・・・。

生まれてくるときは、自然と一体になって生きる術を学んで行くはずだったのに、また、この生で、自分が達成する目的をたくさん考えてきたのだろうけど、物心つく頃から、その目的をはき違い、人生での成功を生きていく目的に、してしまっているのじゃないかな。

生まれ、年老いて肉体が減る人の世のはかなさの中で、自然と共存しながら精一杯生きている人間たちがいる一方で、経済的に豊かになれば、比例して、心も豊かになるのならいいんだけど、その心の満足度は、天井がなく、どんどん豊かさを求めていくのが人間の性。

心の豊かさとは、もっと魂から満足することなんだろうけどねえ～

人間の根本的な願いは、きっと些細な出来事から生まれる感動だと思うんです。

自分は何を望み、これから生きていこうとしているのか？じっくり考えてないと。

もう一度、見つめ直す時期に来ているのかもしれない、ね、人類として。

湯川秀樹は、「一日生きることは、一步進むことでありたい。」と語っていました。

進むことばかりを考えていても前に進めません。

息を吐く前に吸うのと同様、進むためには“踏ん張り”がどうしても必要になってきます。

そして、進むことができていることを自覚するには、記録が欠かせないんですよね。

人は、堂々巡りしているようで少しずつ進んでいるものだと思うんです。

例えば、非常に大きな螺旋階段を登っていることに喩えられるかもしれません。

螺旋階段の姿は記録から浮かび上がる感じで。

自分は「今、何を望む？」のか・・・。

魂からの願いと、現世での願いを、はき違えないように見つめていきたいですね。

できることから確実に、はじめよう！

朝のクリアな空気の中で、思いっきり深呼吸！

ちょっといらいらしてしまうってことがありますよね。

そんな時、何かにジェラシーを感じているのかもしれない。

ジェラシーを感じる人、受ける人、どちらも同じだけ原因があり、一方だけが、おかしいわけではありません。

人の心は、とても傷つきやすいけど、逆に、とても感動しやすいもの。

やじろベエの傾きのように、悲しかったり、嬉しかったり、気持ちが行ったり来たりします。

ジェラシーを感じやすい人は、もっと自分に自信を持ってみたらいいのかも。

他と比べての評価を、自分にも他人にもしないで、一個人として、それぞれを試してみる。

人は長所もあれば、短所もあるから、自分にも、人を不愉快にさせるクセがあることを、少しずつ認めていけばいいですね。

そして、自分の非や理不尽なことを、言い訳で固めてしまわないで、できない事実をも認めれば、自分を守るバリアを張らなくても、よくなるだろうって思います。

ジェラシーを受けやすい人は、知らず知らずのうちに、人を小バかにしてしまうクセが多少あるのかもしれない。

器用な人が多く、あまり苦勞をしないで今がある人もいるだろうし、または、苦勞しても、苦勞だと感じていないことも多いこともあるのかもしれない。

本人に悪気はまったくないのですが、言わなくても良い一言を、言ってしまうクセがあることを知っておくべきですね。

人には、得意、不得意があり、誰もが皆同じ水準でできるとは限らないってことを、つつい忘れてしまっています。

それぞれが努力して、今を生きていることをもっと認めて自覚していけば、ジェラシーを受取る人から、評価を受取る人へと変わっていくのではないのでしょうか？

せっかくの才能を持っていても、人間的な深みが伴わなければ、評価されることはないからなあ
～

人の痛みに気づき、今以上に広い視野で世の中を見ていきたいものです。

お互いにコミュニケーションを取っていけば、ジェラシーはなくなっていくはず！

まずは自分の中に求めるて、どちらかが、先に、やり始めればよいんだけど、ね。

ジョン・A・リンカーンも「悪魔は招かれぬ所へは出向かぬ紳士である。」って、言っていましたな・・・。

自分に降りかかるトラブルのほとんどは自ら招いているフシがあるってこと。

もし原因が自分にあるとすれば、自ずと解決の道が拓けるはずです。

原因を外に求めた瞬間に解決の道は閉ざされることに注意しないと。

もちろん、自分の力ではどうにもならないこともあるのですが、いったんは自分の中に求めてみるのが大切ですね！

解決できなかったにしても、自分でできる限りのことをやってみることによって、解決とは別の副産物が得られることも少なくないし、そうそう、セレンディピティは動いた人の所に出向くっというし、ね！

まずは、植物たちに大感謝でも、してみますか、ね。

部屋がキレイになると、いつもよりスッキリな朝が来る。

自分にとって、表面的な事柄なのに、人は、正義と悪を分けたがる生き物です。

その行為は、何かに頼りたくて、正義と悪の基準をつけ、心を落ち着かせようとしているにすぎません。

正義と悪、どこで区別をつけるのかって思いませんか？

大きな流れで物事を見ると、正義だけが良くて、悪だけが悪いと決め付けられない場面って多いように感じます。

また、それも、自分の判断でなく、周りの判断で人は、区別をつけたがる生き物でもあります。

二元論で、出来事を切り捨てないで、悪い結果も、次に進むステップと考え、すべての出来事をポジティブに捉えてみては如何でしょうか？

元F1レーサーの片山右京は、「みんなが勘違いしているのは、集中力というと力がはいて「やるんだやるんだ」という状況だと思っているという点です。実は「やるんだやるんだ」という気持はヘンな力みを生むので必要ないんです。」と語っていました。

力には2つの種類があります。

1つは意識して発揮する力と、もう1つは気づいたら発揮している力です。

意識的に発揮する力より無意識に生み出される力の方が、自分ではたやすく発揮できるのに、他人には簡単には真似ができないという意味でより強い力だと言えるかもしれませんよね。

最初は「やるんだやるんだ」という意識のブースターが必要かも知れませんが、最終的には心に波風を立てずとも自然にスイッチが切り替わって、気づいたら集中している、もっと言えば没頭状態に入り込んでいることが望ましいと思います。

ごうごうと音を立てて燃えさかる赤い火柱よりも、静かに燃える青い燐火の方がずっと熱いんですよね。

また、お掃除の基本事項として、汚れをためると、落とせなくなるといった恐怖心で、嫌でもひとこすりするのが日課になってしまうことって大事なことです。

要は、その都度やっておけばたいした手間ではないのに、やらずに溜めてしまうと、結果は「都度にかかる時間のトータル」から大きくアシが出ることになります。

例えば、毎回1分足らずでできることを10回分溜めると、もはや10分では終わらなくなってきます。

もちろん、毎回1分足らずであっても、溜めてやれば10回分を5分で終えることができる作業もあるはずです。

例えば、伝票の整理などは個人差はあるにせよ、1ヶ月分だと多すぎてイヤになってしましますが、1週間分ならある程度まとまった量でありながら「よし、やるか」という軽い意気込みを込めて取り組むことができるし、達成感もあり、都度パンチで穴を開けて、ファイルに綴じるという毎回発生する手作業を1回で済ませることにもなり、それゆえ時短になります。

これが、1ヶ月分、あるいは1年分となると達成感を乗り越えて徒労感になってしまい、軽いトラウマになってますますこの作業に注意が届きにくくなってしまいます。

すなわち、時間の問題がメンタル面にも“転移”してくるので要注意です！

常に作業ごとの最適頻度を模索したいものですね。

さあ、まずはお掃除の魔法をかけてみよう。

鮮やかな緑が今日、芽を出していた。

人生の岐路は自分で決めるべき事項です。

周りの流れに乗ることも時にはあると思いますが、最後どうするかは自分次第です。

どんな結果が待っていようと、それは自分が生きてきた結果だから。

その結果に一喜一憂することなく、本来の意味を見出すことが求められています。

周りの人が何と言おうとも、天機のきた人は、魂から揺り動かされるはずです。

それにあなたが気付くか否かがポイントなんですよ。

目先の結果でなく、本来の意味に気付いていかねければ・・・。

表面的には、自分の望んだ道には、程遠いかもしれないけど、でも魂が気付き、成長するために、必要な出来事であり、自分のこれからにつながっていくはずですよ。

でもその道を通らなくてもいいってこともありますよ、ね！

なぜならば、人生には、色んな道があって、それぞれの道に学びと気付きが隠されていて、自分が選ぶ道に、間違いはないはずだから。

そして、誰もが幸せになれる。

人生を楽しむことができる。

その人生に満足するか否かは、自分次第なんですよ、ね！

また、人間はその現実から一步離れてこそものが考えられ、そのために距離が必要であり刺戟も必要ですよ。

愚人にも賢人にも会わねばならない。

じっと端座していて物が考えられるなどあれはうそだと思います。

目の前で起こっていることは、目の前だけにとどまるものではありません。

そこにいたるまでの無数の伏線があり経緯があるからこそ、そして他でもない今というタイミングだからこそ兆すものです。

例えば、誰かと2人で話をする時、それは自分にとっての意味と相手にとっての意味が混じり合っています。

それぞれに異なるゴールを見据えながら別のルートで進んできたところでの邂逅は、お互いの予想の内と外に影響を及ぼしていくことになります。

予想の内では、例えば期待していたことが実現するかもしれません。

相談したいことがある、と一方が他方に声を掛けての対話であれば、相談が成立すれば、解決するかどうかはともかく所期の目的は果たされたことになります。

予想の外では、期待していたことが叶わなかったとしても、思わぬヒントが相手からもたらされたり、自分の方が相手の相談に乗るという立場の逆転が起こることがあるかもしれません。

考えることとは、照らしている先が、いつも予想の外であるってこと。

予想の内と外の境界線は、行動で乗り越える必要があるんですね。

些細なことでも、ワタシにとってのドラマチック！な展開を期待しながら、予想の内と外を楽しみたいものですね。

朝のラジオで朝まなび！

「おもしろくなき世をおもしろく」は、幕末の志士、高杉晋作の辞世の句です。

「住みなすものは心なりけり」は、高杉晋作の意志を受けた高杉晋作の愛人おうのが加えたものです。

「おもしろくなき世をおもしろく」とはまた、どういうことか？

あれだけ破天荒な生き方をした高杉晋作が最後にもらした言葉ではありますが、あれでもまだ物足りなかったということなのではないでしょうか？

この句の基底にあるのは、人生とはそもそもおもしろくないものだ、でも生きようによってはおもしろくもなるよ、というものです。

単純にあ〜おもしろかった、ではないところに高杉晋作の実存が持っていた視線の地平が見え隠れしています。

そして愛人おうのがその後につけ加えた「住みなすものは心なりけり」の意味するところは何か？

歴史を転換させるほどの大事を成し遂げた男が、そういう世の中に生きてみて、結局、生の実体はこのふわふわした捉えどころのない心だった、ということなのでしょうねえ。

では、歴史の中で砂粒や塵にも等しい私たちはいったい、どうすればいいのか？

自分の歴史の中で果たした役割を尻目に、高杉晋作は後世を生きる我々にその答えをしっかりと残してくれたのです。

おもしろいもおもしろくないも、結局、決定するのは心です。

高杉晋作は、こういいたいのだと思います。

あれだけの人生を送った高杉晋作が言うのだから真実味があるのはもっともなことで、人生はたいしておもしろくないものだ、でもおもしろくないつまらないと言いながら死んでいくのももったいないじゃないかってこと。

おもしろくない、人生だけれど、おもしろくすることもできる。

なんたって、この世に生きているのは自分の心なんだから、要は、心次第で、おもしろくもつまらなくもなるんですよってことなんだと思います。

私も含めて、つまらないコンプレックスや何かのトラウマにとらわれて、世の中を人生を半分呪いながら生きている人は数多くいるのではないかと思います。

そして、そういう人は間違いなく自分の人生は不幸でつまらないものだと感じているのではないのでしょうか？

そのため、高杉晋作の「おもしろくなき世をおもしろく」の言葉に救われるような気がします。

それに高杉晋作は別に楽観的になれと言っているわけではありません。

田口ランディは語るは「騙る」という、うまいことを言っていました、そう語るは「騙る」少しばかりのウソが混じっていてもいいと思うんですね。

また、語るはカタルシスにも通じ、言葉にすることで心に澱のように溜まったものを一気に放出して浄化する！機能も併せ持っていると思います。

高杉晋作の言う心次第は、言葉に置き換えてメタ認知すること、そう言葉次第とも言えます。

自分の人生を呪われた言葉で綴ることもできるし、幸福に満ちた言葉で埋めることもできます。

不幸だと思っていた出来事以外に、忘れ去っていた幸福なできごとだってあるはず。

私たちの記憶は曖昧で、自分は親によってスポイルされてきたと規定するAC的な人間はそれ以外の記憶を一切排除するそうです。

でも、本当はそうではないはず。

人間は意味を求めるもの。

だから自分の人生にも意味を欲しがります。

でも本当は意味なんてどこにもないんですねえ。

意味によって形作られた自分の物語は、まさに今の自分に都合のいい記憶しか浮かび上がらせないから・・・。

だから語られた物語に意味はありません。

昨日の物語は今日にはもう書き換えられています。

そうやって自分を語り尽くしていくと、あ～もう意味なんてどうでもいいや、となるはずです。

さあ、つまらないと嘆いている場合ではない、能力のない薄幸な自分を抱えてウジウジしている暇もない。

現実是我々によって語られるのを待っている。

我々は語らねばならない。

つまらない世の中を言葉で色づけしなければなりませんから。

語る方法もいろいろあるよね！

それこそ飲み屋に行って語るのもよし、詩にこめて唄うもよし、小説やエッセイで語るもよし、そしてブログで語るもよし、とにかく語らねば。

自分の生きた生を愛情こめて語ることです。

ちなみに社会学的にはこうした行為を表出（欲求充足）と呼び表現とは区別するそうです。

さあ、自分の人生も自分の心次第、心によって浮いたり沈んだりするこの浮き世を変えてみませんか？

浮き世を生きるあなたにとって人生はどういうものですか？

そうそう、新渡戸稲造は、「知識という石ころを溶かしているのだ」真の学問は筆記できるものではない。筆記できる部分は滓である。真の学問は行と行とのあいだにある。」と述べていました。

滓というのはまた過激な表現ですが、結局のところ、自分が書いた内容がいろいろな人に影響を与える、という「その後」よりも、それを書いている「プロセス」に意味があるような気がしてきます。

書いた結果残るのは抜け殻のようなもので、すでに自分にとっては役割を終えている、という感じみたいな。

例えば、エッセーを書くといった行為、つまり、筆者などをしては、とほうもない時間がかかり、生涯多くの書物は読めなくなってしまいます。

だけど、せっせと読んで記憶したところでいったい何になるのか？

つまり、知識の足し算をやっているだけのことではないのか？

大袈裟に言うと、知識がいくらあっても時勢を救済し、歴史をたちなおらせることはできません。

そう、知識を精神のなかにとかしきって行動のエネルギーに転化するということが大切なんですよ。

英語やニュースを毎日聞いて、デキル男、女へ。

想いを込めたプレゼント

みなさんは、プレゼントをもらう人、プレゼントを贈る人、どっちが嬉しいって思いますか？

では、どっちが豊かな心って思いますか？

プレゼントを探しているとき、その人は、贈る相手のことを頭に描いているはずです。

これは似合うかな？とか、そういえば、同じ色のセーターを持っていたなあ、とか、彼の好みは、この味、喜ぶだろうなあ、とか。

それは、デパートを転々とする5時間かもしれないし、ドラッグストアで、ガムや胃薬を買うための30秒かもしれません。

ただどちらも、贈られる人が喜んでもらうことを期待して選ぶことには変わりはないから。

自分のことはしばし考えないで、ただ、相手のことだけを考えている時間。

これは、本当に心豊かな時間ですよ。

そんなプレゼントを渡すとき、少しドキドキしたりします・・・。

喜んでもらえるかな・・・。

もらった人が、

「趣味じゃあないなあ。」

「いま忙しいから、そこに置いておいて。」

「どうせもらうなら、お金の方がいいな。」

と答えたら、どうでしょう。

プレゼントのモノ自体が大事なのでしょうか？

価格の問題でしょうか？

本当に、欲しいものは自分で買えばいいって思うんですよね。

贈ってくれた人が、それを選んでいる時間、あなたのことを心に描いて、ああでもない、こうでもない、迷っている時間、その気持ち、やさしさ、思いやり。

友人、知人、恋人、家族でその重さはかわるかもしれないけど、でも、少なくとも、探している間、迷っている間はあなたのことを考えていてくれていた事実。

そんな気持ちに気づいてあげなければ、贈る側がかわいそうです。

プレゼント、それは贈る側にも、贈られる側にもなります。

贈る側は、自分のことはちょっと脇におき、相手を思いながら選んでいるときに、とても豊かな気持ちになれます。

贈られる側は、そんな人のやさしさや思いやりに触れるとき、心が温ったかくなってきますよ、ね。

そして贈った側はその人の反応を見てホッとして、じわっと嬉しくなってきます。

そんな心の交換が、プレゼントの魔力なんでしょうねえ。

それは何でもいい。

たとえ、たったひとつのガムや胃薬であっても。

あるいは、「本当にこの一年ありがとう」の一言でも、いいのかもしれませんがね。

そうそう、マルクス・アウレリウスは、「自省録」の中で「他人に関する思いで君の余生を消耗してしまうな。」と述べていました。

思いやりは大切だが、そんなプレゼントの魔力に魅せられて、自分をすり減らしてまで思いやるのは過剰だから、注意してくださいね！

自分にとってはちょっとした気遣いでも、相手にとっては何ものにも代え難いような非対称性が思いやりのコツなんだって気がします。

あ！

2人でシーソーに乗るとよくわかるかもしれませんねえ。

でも、やっぱり、真心いっぱいのお返しは、どんなものでも嬉しいからなあ～

手洗い・うがいで、元気をキープ！

笑顔は求めても返ってきません。

自分が笑顔になれたとき、知らず知らずのうちに、笑顔が自分のまわりを取り囲んでいるものです。

どんなことでも、自分が求めているものは、先に出すことが大切ですよね。

そう、直接その人からでなくても、回りまわって、必ずあなたの元へ倍以上になって返ってくるはずですよ。

ああ～呼吸と一緒にかもしれません、ね。

一杯吸いたかったら、まず吐いてみる。

いつも以上に息が入ってくるのを感じることでしょ。

笑顔も一緒ですよ。

微笑んでいる赤ちゃんを見て、怒る人はいないでしょ！

まず自分から、笑顔になってみませんか？

大正時代の政治家である石橋湛山は、「ばい菌が病気ではない。その繁殖を許す体が病気だと知るべきだ。」って言っていました。

だからと言って、うまくいかないのは自分が悪いのだ、と考えてみても始まらないですよ。

うまくいかないのは今回のやり方がよくないのだ、と考えれば、少なくとも「自分」は保全されるはずですよ。

変えがたい自分の人格を責めるより変えやすい自分のやり方を改める方が理に適っていると思います。

自分が悪いのだと深刻に考え過ぎるのも1つの病気ですよ

さあ今日も爽やかに行こう。

圧倒的な存在感！

米の教育家であるブロンソン・オールコットは、「真の教師は、自分の個人的な影響から生徒を守る。」と語っていました。

これは、相手の行動の前提に自分が含まれないようにすることが大切だと言っています。

「あなたが言ったから信じた」ということではお互い不幸を招く結果につながりかねません。

では、信頼されながらも、依存はさせないようにするにはどうすればよいのでしょうか？

そのヒントのひとつとして、『陽気なギャングが地球を回す』の中に「人間というのはそれぞれが主人を持っている。主人とは、つまり人が行動するときの拠りどころで、それは、実際に自分の上に立つ上司かもしれないし、自分だけの、「美学」かもしれない。「一般常識」かもしれないし、「損得勘定」かもしれない。とにかく、人は行動する時にはその主人、ルールに従う。」と書かれています。

だからこそ、人は容易には習慣を変えられないんでしょうねえ。

だからこそ、ゲーム感覚を取り入れることによって無意識に従っているルールをゲームのルールで上書きしてみるといいのかもしれない。

例えば、持論みたいなものを作ってみるとか・・・。

ルールはゲームに取っては欠かせないものです。

ルールがあるからこそ反則が対置するのであり、反則があるからこそ、“プレイヤー”としてはいかに反則を犯さずに最高のプレイをするか、というチャレンジが生まれてきます。

天へ向かって伸びいく、富士山の様に、存在感を持って何事にも対していきたいですね！

足を伸ばして、森林浴。

人生の中で、色んな出来事に出会いますよねえ。

そのときの自分にとって、良いこと・悪いこともあったのだろうと思いますが、今となっては、すべてが必然だったと思います。

悩みの渦の中にいる時に、こんな言葉は耳に入らないかもしれません。

でも、自分を見失わず、将来なりたい自分に焦点を置き、今の行動をとっていきたいものです。

自分に起こる出来事は、すべてが必然。

今逃げてしまうことも出来ます。

でも、また後からその問題点を、問われることになるだろうと思います。

問題点は、周りの人たちや環境ではなく、自分自身の心なんですよねえ。

悩みは多様化に見えるのですが、その根底となる壁は、自分自身が作っているってことに気づかないと・・・。

どうか、自分自身ともっと向き合っていきたいものです。

完璧に出来る人は、誰もいないのだから、ね！

出来ない自分も認め、もっと大らかな気持ちを持って生きていきましょう！

そうそう、トーマス・エジソンは、「すべては、待っている間に頑張った人のもの。」と語っていました。

常に順調に進めるわけではありません。

ガソリンスタンドやサービスエリアに寄ったときはもちろん、信号待ちのわずかな時間であっても、地図でルートを確認したり、現地に着いてからの段取りを考えておくことで、早く目的地に着くことができ、着いてからの行動もスムーズになるものです。

現地に着いてからの行動ではなく、着くずっと前から積み上げてきたちょっとした準備がモノを言うってことですね。

着いてからの作業はずっと先のための準備でしかないのだから、今が待ち時間なのか否かを、良く見極めたいですね。

そのためにも、各自のストレス解消とリフレッシュ法を持ってほしいもの。

例えば、自然の中で生活をしてきた人類の記憶が心を落ち着かせる 都会の生活を離れて山や森を散策したり、キャンプ生活などをするとストレスから解放され、のびのびした快適な気分になることは多くの方が経験しています。

快適になる理由として森林浴効果が挙げられます。

森林の香り、空気の清浄さ、森林の色彩、森林内の景観などが気分を安定させるのです。

人は誕生してから約500万年の間、その99%以上の期間を自然環境下で生活してきました。

人間の生理機能は自然環境に合うようにつくられてきたわけですから、森林に触れることで安心した気持ちになれるのは本能的なことなのです。

自然を五感で体感する心地よさを存分に 目、耳、鼻、皮膚、舌など五感で体感することが森林浴のセラピー効果となります。

〔視覚〕 木々と葉の色のコントラスト、深緑や紅葉の鮮やかさ、木漏れ日などの光や明るさなど。

〔聴覚〕 小川のせせらぎ、鳥の声、虫の声、葉が揺れる音、枯れ葉を踏みしめる音、静けさなど。

〔嗅覚〕 草木のにおい、土のにおいなど。

〔触覚〕 木漏れ日の温かさ、木の感触、川の水の冷たさなど。

〔味覚〕 湧き水の甘さ、山菜など。

それぞれの体感は個人差がありますし、体験の回数や季節、体調によっても違いが生じます。

しかし、直感的に“森林の心地よさ”を感じることは、近くに森林があれば一番よいのですが、都会に住んでいても公園や街路樹でもセラピー効果を得ることはできます。

気分転換に近所の緑を求めて散歩に出かけてみませんか？

今まで気づかなかった自然を見つけられるかもしれません。

ストレス解消法あるいはリフレッシュ法として大いに役立ちますから。

では、森林浴の森100選(1986年/林野庁・緑の文明学会)をご紹介しますね！（※所在地は1986年当時の表記。）

北海道 野幌森林公園 札幌市

青森県 浅虫生活環境保全林 青森市

岩手県 安比高原ブナ林 二戸郡安代町

宮城県 仙台自然休養林 仙台市

秋田県 八幡平 鹿角市

山形県 羽黒山・参道の杉並木 東田川郡羽黒町

福島県 背あぶり山（会津東山自然休養林） 会津若松市

茨城県 奥久慈憩いの森 久慈郡大子町

栃木県 大沼の森 那須郡塩原町

群馬県 桐生川源流林 桐生市

埼玉県 埼玉県県民の森 秩父郡横瀬町

千葉県 館山野鳥の森 館山市

東京都 高尾山 八王子市

神奈川県 藤野（相模湖）の雑木林 津久井郡藤野町

山梨県 青木ヶ原樹海 西八代郡上九一色村、西都留郡足和田村、鳴沢村

長野県 赤沢自然休養林 木曾郡上松町

新潟県 五頭新潟県県民の森 北蒲原郡笹神村、東蒲原郡三川村

富山県 とやま県民公園頼成の森 礪波市

石川県 鉢伏山 鳳至郡柳田村

福井県 九頭竜国民休養地 大野郡和泉村

岐阜県 城山公園 高山市

静岡県 富士山自然休養林 富士宮市、富士市、裾野市、御殿場市

愛知県 昭和の森 西加茂郡藤岡町

三重県 赤目四十八滝 名張市

滋賀県 雨山生活環境保全林

(臥龍の森) 甲賀郡石部町

京都府 くつわ池自然公園 綴喜郡宇治田原町

大阪府 箕面公園 箕面市

兵庫県 天滝溪谷 養父郡大屋町

奈良県 大台ヶ原 吉野郡上北山村

和歌山県 高田の里 新宮市

鳥取県 打吹山 倉吉市

島根県 山瓶山 大田市

岡山県 岡山県立森林公園 苫田郡奥津町、上斎原村

広島県 三段峡 山県郡戸河内町、芸北町

山口県 室積・虹ヶ浜海岸松林 光市

徳島県 徳島県立青少年の森 那賀郡鷺敷町

香川県 紫雲出山頂園地 三豊郡詫間町

愛媛県 竜沢寺緑地公園 東宇和郡城川町

高知県 足摺岬自然休養林 土佐清水市、幡多郡大月町

福岡県 英彦山 田川郡添田町

佐賀県 虹の松原 唐津市、東松浦郡浜玉町

富山県 とやま県民公園頼成の森 礪波市

長崎県 上山公園 諫早町

熊本県 くまもと自然休養林菊池溪谷 菊池市

大分県 国東半島両子山遊歩道 西国東郡安岐町

宮崎県 えびの高原池めぐりの森 えびの市

鹿児島県 十曾溪谷 大口市

沖縄県 沖縄県立少年自然の家の森 石川市

公園は街のオアシスですよねえ～

日常を撮りためよう

個人によっても差はあると思いますが、だいたい2～30年も経てば記憶というものは風化して薄れたり、違った記憶が混入したりしてあやのないものになっていくものではないでしょうか。

どんなに鮮烈な経験でもその記憶は何らかの時間の作用を免れ得ないと思うからです。

ところが、不思議なことに、過去の出来事の「感じ」は残っています。

「ああ、あんな感じだったなあ。」というのは、しばしば私たちが経験するところではないでしょうか？

この「感じ」が大事なんじゃないかなって気がします。

要は、「記憶」とはこの「感じ」を核としてできる結晶のようなもので、いかようにも変化していくし、消えてもいきますが、核の「感じ」は変わらないと思うからです。

「感じ」はあやふやなようで、逆に確かなものなのかも知れませんね。

読書をとってみてもそのことは言えると思います。

内容はほとんど忘れているのに、その読書にまつわるいろいろな「感じ」は残っている、ということはいくらでもあります。

そして、この「感じ」の連綿たる連なりこそが人生ではないかと思うことがあります。

具体的な記憶は失われてしまっているのに、突如「感じ」が今に蘇ってきます。

親しい世界からなんにも持たされずに未知の中に投げられたときの「感じ」、好きな人が出来たときの「感じ」、論争に負けたときの「感じ」、親しい人に見放されたときの「感じ」、深い自己嫌悪の「感じ」、妙に人懐かしい「感じ」・・・。

これらのいとおいしい「感じ」たちは自分の中に寄り添って自分をふくらませてくれます。

「記憶」は過去ですが、これらはすべて今に蘇ります。

そしてもう一つ付け加えるならば、「感じ」には善し悪しの別がありません。

一生懸命今を生きていけばたくさんの「感じ」たちに囲まれることになるでしょう。

しかし一方で、その「感じ」が今に蘇るためには「記憶」の夾雑物をそぎ落とすための時間も必要だということを、また知らなければならないと思います。

ボビー・ジョーンズは、「人は敗れたゲームから教訓を学びとるものである。私は勝ったゲームからまだなにも教えられたことがない。」と語っていました。

「うまくいく」とは、味わわなくても済む恐怖を味わわずに“ゴール”に到達することです。

「うまくいかない」とは、味わうべき恐怖を味わった上に“ゴール”に到達できないことと言えます。

“ゴール”に到達することが目的であれば「うまくいく」に越したことはないのですが、それが目的ではないということであれば「うまくいかない」方が最終的には「うまくいく」ことにつながっていく筈。

無傷で“ゴール”に到達した人を目指すべきなのか、味わうべき恐怖を1つでも多く身をもって知っている人と、どちらを目指すべきか・・・。

“ゴール”は目指すものであって到達すべきものではないのかも知れませんね。

goalを英英辞典で引いてみると語源は、boundary, limit。

つまり「境界線」あるいは「限界」。

いずれも意図的に踏み越えたり乗り越えたりすることができるものって意味合いです。

もっと言えば、越えていくべきもの！

さあ、自分の目線を変えてみるためにも・・・レンズをのぞくと、いつもの風景も特別に見えるかもよ。

カラフルモーニングで気合を入れる

轍を辿って轍を踏むと言う事。

人間にとって最高のモラルはいさぎよさということかもしれません。

この道徳美は自分が人間であるかぎりまもらねばならぬひとつの掟みたいなものかも。

この場合、わが身の損得を目方にはかかって行動をきめるようでは男が立たない、今風に言えば、男の品格なんでしょうか？

ただ、当然、人間の本来のあわれみという惻隠の情というのがおこるべきであり、この情こそ仁の根本であると儒教では教えています。

廉潔をまもるか、惻隠の情という人間倫理の原理にしたがうべきか、その両原則がたがいに相容れぬ矛盾としてそそりたっているだけに、この場合の判断が容易にできぬから厄介です。

人間万事、いざ行動しようとするれば、この種の矛盾がむらがるように前後左右にとりかこんでいきます。

この世では、大は天下のことから、小は嫁姑の事にいたるまですべてこの矛盾にみちています。

その矛盾に、即決対処できる人間になるのが、己が学問の道だって胸を晴れればカッコイイんだけどなあ。

要は、即決対処できる人間には自分自身の原則をつくりださねばならないってこと。

その原則さえあれば、原則に照らして矛盾の解決ができる筈だってことです。

原則をさがすことこそ、それが、自分の学問の道だと思おうのですが、まだまだ、それが、まだみつきりません、ね。

そう、生きることは選択であり、選択には常に迷いがつきまとうから・・・。

一方を選べば、他方は捨てるを得ないのも事実です。

あるいは、一方を捨てるからこそ他方が生きる。

選択に際して、規準となる原則を身につけることができれば、行動に一貫性を持たせることができるようになるものの、原則を身につけることそのものも行動であり、原則を身につけることと原則に従うこととは切り離すことができません。

そうであれば、行動と原則の関係は、雨上がりの轍に似ています。

ぬかるんだ道を繰り返し行き来するうちに形成されるわだちは、自分を含めた後続の足を引き付けます。

つまりわだちに足を取られやすくなる。

だからこそ、同じ轍を踏むってことに注意を配らないといけないってことです。

自分が踏むべき轍を踏めるようになることが生きる目的なんでしょうね。

例えば、毎日の忙しさにかまけて、要るもの、要らないものと一緒に、住んでいる。

とりあえず・・・で置いていたものも、そろそろ見直してみても、どうだろうか？

クローゼットの中に入っている洋服やカバン、本棚に所狭しと詰め込まれている本や雑誌、何人家族？と思うほど、食器はキッチンに溢れ、旅行や頂き物の思い出の品は、飾りきれっていない。

もっとシンプルに、もっと有意義に、生きていきたいものです。

全部を片付けようと思えば、膨大な時間と労力が頭をよぎり、ヤル気が起きないだろうけど、自分のお気に入りの1コーナーだけでも、これから要るものと、要らないものに分けてみてはいかがでしょうか？

物が溢れすぎている中で生活していると、心も落ち着かず、ゆったり、のんびりとできませんから。

物を片付けるということは、心を片付けるということにつながっているのかなって気がします。

片付けて、要らないものは捨てるという行動は、やり始めるまで大変だろうけど、やり終わると、スッキリしていくだろうと思います。

少しずつ処分し、スッキリシンプルに生きていこう！

さあ、今日も一日、ガンバレ自分！

日々の疲れを癒すのは、大切な人たちとの何気ないひととき。

人との出会いは、すべて必然だと思いますか？

出会う約束をして、生まれてきているみたいな感じでしょうか

その中で、お互いが刺激し合い、何かを学んでいく。

良いと感じる結果も、悪いと感じる結果も、すべて何かを学ぶためにあるのだと思えたらいいですよねえ。

その出来事の中のメッセージに気づくかどうかは、本人の心次第だと思います。

メッセージに気づきたい人は、偶然のように思える出会いにも、心からの感謝を！

今日電車で隣に座った人に、街ですれ違った人にも、です！

もちろん、家族や知人、近所の人々にも、ね。

「縁のある人」とは、「出会う約束をした人」と思い心を研ぎ澄ましていくと、スピリチュアルな自分が現れてくるかも。

そんな出会いを大切に、無理なく自然にコミュニケーションできたら最高です、ね。

コミュニケーションに対する誤解や恐れを当然至極自然なものだと私は思っています。

怖いけどそんなん避けようがないし、軋轢も摩擦もない世界では逆につまんないって思いませんか？

覚悟はできてるぜってやつです。

傷のない宝石に用はないって感じかな？

人ひとりの持ち得る時間は限り在るけど、それにしたって明日どうなるかなんて分かんないので、もっと自由に思いのまま表現して生きて海賊王になったらいいんじゃないかなあ〜ルフィの様に「支配なんかしねえよ この海で一番自由な奴が 海賊王だ!!!」ってな具合に、ね！

選ぶ自由と選ばない自由、空気読むし読ませるしエスプリ上等で社交辞令も言もOK！

あるいは、自由と責任は背中合わせってところもあるでしょ。

だからこそ自由に思いのまま「今日を」生きて自分で黙って責任を取る。

いつか自然に何もかもうまくできるようになったらいいなって思って努力していきたいですね！

自由とエゴ・わがままも紙一重なんだけどねえ。

ともあれ、明日のために何ができるか考える、そういう贅沢に、私は今も憧れて、欲しています。

そうそう、ジョセフ・マーフィーも「会社は集団だが、その集団で成功するには、自分の考えが集団的であってはならない。」と述べていました。

一人では到底できないことでも集団になれば簡単にできる、一方で一人ではできていたことが集団になると停滞することもあるから不思議と言えは不思議です。

集団になっても一人で居る時の意気を失わず、集団の力を過信しない姿勢をキープすることが大切なんでしょうね。

常に自分だけの力でやりきるつもりでいる個人と、そういう個人の集団が最終的には生き残るような気がします。

組織に“ぶらさがり”は要らないけど、“エース”もいない方がいいのかなって気がしました。

ブランケットにくるまって、のんびり読書・・・。

人が一生の間に読める本というのはどれくらいなのだろうか・・・思ったことはありませんか？

研究者でもない限り、毎日読書に没頭するとしても、学校があったり、仕事があったり、つきあいもあるだろうし、テレビも見るだろうし、音楽やゲーム、旅行に出かけたり。

となれば、自ずと読書に割ける時間というのは決まってくるわけで、1日1冊などというハイペースで読めるわけがないってことになってしまいます。

尤も、速読とは言わないまでも読書スピードが速い人は大勢いるので、遅読の人間に比べたら、遙かに大量の本を読めるはず。

単純に年間300冊読むと、50年間で1万5千冊読める計算になりますが、それでも、僅か1万5千冊です。

インターネットで調べると、年間で出版される本数は7万冊あるといえます。

もちろん、再版も漫画も写真集も含めてのことだと思うから、読み物としての本はその何分の一かになるのかもしれないけど、それでも、人が毎日本を読んでも、おそらく1年間に発売される本を読み切ることすら難しいのではないのでしょうか？

それでも、読書は楽しいものです。

だけどその楽しさは、楽しい作品を読む楽しさであり、同じ時間を他の書物に費やした人とは読んでいる内容が違っていてもいいと思います。

その違いは、食べ物の好き嫌いと同様に、あるいは音楽の好き嫌いと同様に、書物も基本は嗜好でしかありません。

そう、本は嗜好品なんですよ。

尤も、嫌いといえるのは、1回以上読んでいるからで、読まない作家には好きも嫌いもないんだけど、ね。

子供のうち、あれを読めこれを読めと言われるのは、決して悪いことではないと思います。

ただし、投げ出した本を無理矢理読ませることはないとも思う。

本には面白いものつつまらないものがあり、その基準は読者が持っているだから、それが子供でも大人でも同じなのだと思います。

三島由紀夫や太宰治を読まなくても、人生にさしたる違いはありません。

・・・いや、場合によってはあるかもしれないでしょうが、それが本人の選択によるのであれば、それでよしなのだと思います。

また、読書の悦びというのが、人類すべてに共通しているのかどうかは解りませんが、多くに共通していることだけは否めないのも事実だとは思いますが。

楽しい本を読むことは幸せなことです。

それが、人生の有り様を読者に考えさせる本でも、銀河系を遙かに超えたところで迷子になっている地球の上で、巨大なアリと交渉している話でも、どちらも価値は一緒だって思います。

暇があればどこでも本屋に駆け込みます。

そう、本にハマってます！

一生のうちで読める本の数は限られているから、いまからできるだけ沢山読まなくてはもったいないような気がして。

でも、1冊1冊を大事に選ばなくては・・・。

面白い本は沢山あるのに読めない自分がもどかしいですねえ。

そうそう、西洋のことわざに「渴くまで待つ。まず生き、それから深く思索せよ。」ってあります。

本を読む時間が取れないことを悲観する必要はなく、そのぶんの時間を実践に全力投入できていることをありがたく思ってみるって考え方も有りだと思います。

そうして、ちょっとした空き時間ができたときにたまたま手に取った本にまさに求めていたような答えが書かれていたりしたら、素敵ですよええ。

こうした偶然とも思える「まさに求めていた」ような出遭いがあるのは、日頃のがむしゃらな実践があるからこそであり、日頃から本を読みまくっていたら「求める」間が作れないかもしれません。

渴く間もなくがぶがぶ水を飲んでいるようなもので、渴きが癒えるというありがたさが麻痺している状態と言えます。

まず行動し、それから深く本を読む。

優雅な朝のひとときを大事にしていきたいですね。

みんなで食べる、さくさくビスケット。

例えば、模型飛行機の趣味を持っている人々にしても、ひとりでつくってひとりで眺めているだけでは、面白くありませんから、集まって、見せあったり飛ばしたり競技したりしてみると、楽しさが倍増しますよね。

個人のつくったもの、個人の力を、みんなで分けあって楽しむというシェア（おすそわけ）は、クラブ活動などで、みんな体験してきたはずです。

料理なんかでも、ひとりで黙々と食べて、“ぜんぶ、独占してやるッ！”というよりは、“ねえ、食べてごらんよ”というほうが、より楽しくおいしいでしょう。

“いや、誰にもやらん！”という人がいてもかまいませんけれど、ね。

分けあうということは、なぜかは知らねど、楽しい、と思います。

その「シェア」というよろこびの感覚が、インターネット的なのかもしれません。

本を読んで「なるほど！」と思った部分を抜き書きしてノートに書いていくと思わぬ発見があったりします。

思い出したときにノートを読み返すことで「ああ、そうそう、こういうことが書いてあったっけ」というように掘り返すことができるし。

でも、読み返さない限り掘り返されることはないんですよ。

たとえ読者が数人だったとしても、その読書ノートをブログなどで公開するのであれば、誰かの目に触れることによって、掘り返してもらえることもあるはず。

それは、何か自分の琴線に触れたことを記事にしても一緒だと思います。

特に、自分でも忘れていたような記述が、誰かのコメントやトラックバックという“シャベル”で掘り返されることによって、思わぬ着想が得られることもあるから。

他力本願になるわけではないけれども、そういうこともある、という期待があるだけでも続けるモチベーションになると思います。

笑顔が増える、HAPPYタイムが訪れます様に。

寒いからって閉じこもらないで

パンドラの箱のことはご存知のことと思います。

一般的にそれは、災い（疫病・恐怖や悲しみ・苦しみ・恨み）など、負のエネルギーでいっぱいです。

いったん開けてしまうと、もう元に戻すことはできません。

だけど、負のエネルギーを全部出し切ったとき、最後に、「希望」が残るところが、この箱のミソの部分です。

人が変わるときも、同じだって思いませんか？

良い・悪いの判断は別にして、自分の中にある考えや恐怖・悲しみ・苦しみ・恨みなどの負のエネルギーをすべて出し切ってしまうこと。

自分が軽くなったら、整理整頓することも、楽にできるはずです。

自分にとって、必要か不要かを、機械的に分けていけば良いだけです。

世の中の出来事を難しくしているのは、いつだって、自分自身の「こころ」なんですよねえ。

やりたいかやりたくないかの言い訳を考える前に、やりたいのなら、一步踏み出してみましよう！

やりたくないのなら、次のことを考えてみればいいだけです。

言い訳を考えているうちに、次のことができ難くなっていきます・・・。

時間というものは、計り知れないぐらいに、早く過ぎていくから、注意しないと、ね。

当然、振り返る時間も必要だとは思いますが。

だけど、一步踏み出す勇気も、また必要だってことを忘れないでほしいですね。

あなたの中の「希望」を外に出すために。

ラテン諺の中にも「忍耐は運命を左右する。」ってありましたねえ。

やせ我慢をする必要はありませんが、それを耐え抜くことで耐えること以上の価値を享受できる可能性には賭けたいって思いませんか？

努力をすれば道が拓けるとは、それだけでは思わないけど、それが自分の強くやりたいと思っていることであれば夢中になってやりたいもんなあ。

その結果、自分ではそうは思っていないくても、人から見ると忍耐や努力と映ることが多いのだと思います。

違うのに、ねえ。

さ、さあ、こころの中にも凜とした空気を入れてみよう！

三連休サイゴの日・・・

みなさんの休日の過ごし方って、どんな感じなのでしょうか？

心理学的になんと言うのか良くわかりませんが、楽しいときは、時間が過ぎるのが早かったり、つまらないときは、時間が過ぎるのが、遅かったりします。

時間の流れの感じ方が、そのときの、感情によって違ったりすることって、ありますよね。

そういうときって、経験していることの”密度”が、違っているのではないかと、思います。

濃度と言った方が良いのかもしれませんが。

確かに、休日であっても、時間を有効に使うためには事前に細かくスケジュールを決めた方がいいのかもしれませんがね。

仕事では当然ですが、例えば、旅行に行く時であっても、すべて分刻みでスケジュールを管理してみると面白いかもしれません。

つまり、いい加減に予定を組んでしまうと、無駄な時間が発生して有効に時間を使えなくなるからです。

きっちり計画することで時間の密度が濃くなるのですね。

確かに休日でもきちんとスケジュールを立てて行動した方が時間を有効に使えるものの「休日まで時間管理をするのはどうかと思う」という人も少なくないはずです。

そこで、休日は細かくスケジュールを立てる代わりに、

1. 朝
2. 午前中
3. 午後
4. 夕方

5. 夜

という具合にざっくりとした区切りを設けて、それぞれの時間帯にやるべきことを割り当てると
いうやり方でも効果はあると思います。

特に、朝の時間帯を有効に使えば、その日一日を有効に使える、可能性が高くなりますから、
ね！

例えば、早起きして朝9時過ぎの回の映画を観に行くとか、休日の朝なら公開直後の作品でも比較
的すいているものです。

終わってもまだ11時過ぎで時間はたっぷり残っているでしょ！

よく、細く長く生きたいか、太く短く生きたいかといった話がありますが、自分は、長く生きた
いかな。

理由は、簡単で、いろいろやりたいことがあるから、時間が必要だからです。

もちろん理想は、太く長くですけど。

なので、長く、密度の濃い時間を過ごせたら、と思っています。

ただ、その人にとって永遠のような時間だったとしても、ほかの人には、だたの一瞬でしかない
のかもしれない。

きっと、自分が感じる時間と、相手を感じる時間の密度は違っていて、でも、同じ時間を、同じ
くらい大切だと想っていたいですね。

さあ、どこへ行こう？

何をしよう？かな。

ゆっくり長風呂～

人は、自分が想像できない出来事に遭遇するとパニックになるものです。

焦って思考停止になるか、逆切れして怒るか、驚いて逃げるか・・・。

後で冷静になって考えてみると、何てことないことだったりすることも多いんだけどねえ。

冷静になっていても、心や時間に余裕がなかったりすると、周りの状況を見ることができず、空気が読めなくて、自分勝手な思い込みにも走ります。

人間って、感情で生きているんですよね。

その感情を「無」にすることが、大切になってくるのだと思います。

スポーツや修業で、その「無」を学ぶこともできます。

でも苦しい思いをして修業をしなくても、自分の好きなことをやっているときも、「無」になっていることを、覚えておいていいと思います。

自分が進んでできること、やっていて楽しいと思うこと。

人と比べなくていいんですよね、主役は自分自身なのだから。

少しずつ「無」の時間を持つことで、身体のエネルギーが充実してきて、心に余裕が出てきます。

そうすれば、いつも冷静で穏やかな自分が、自然とそこにいることになります。

そんな「無」になれる、落ち着いた場所って誰にでもひとつやふたつあると思いますが、以下の場所って、いいアイデアが浮かぶ場所だそうですよ！

1 洋式のトイレ

2 ベッドの中

3 バスルーム

- 4 図書館
- 5 自動車の中
- 6 近所の公園
- 7 レトロな喫茶店
- 8 河川敷
- 9 川沿いの遊歩道
- 10 日本庭園

トイレが、アイデアが浮かびやすい場所なんですね。

たしかに、考えるのに良い場所かもしれません。

わたしの場合は、どうもリラックスしているときに、良いアイデアが浮かびやすいので、お風呂に入っているときとか、寝る前の横になっての読書の時間とか、良いアイデアが浮かびやすいようです。

脳の状態が良くなるような、気分が重要なのもかもしれません、ね！

脳や気持ちなどが、そういう状態になれるような場所だと、創造的になって、良いアイデアが出てくるのもかもしれません。

アイデアを出せるようになるために、環境を整えるということも、重要なのだな、と改めて思いました。

そうそう、気分転換を行なう場所としても好都合ですね。

ゆ〜くり、湯船に使って、カラダを浄化、正常化しませんか？

やんちゃざかりのちびっ子は、周りに笑顔を運ぶエンジェル。

「よあけ」というユリ・シュルヴィッツ作の絵本があります。

その中にこんな言葉がありました。

「老人の顔は最高だ。湖のほとりに少年と眠っている老人、火をおこす老人、ボートをこぐ老人、どの場面の老人もにっこり微笑んでこちらを見ている。」

にこりと笑うだけで少年を安心させることのできる、そんな顔になりたいと思ったものでした。

人の顔には人の生き様が刻まれていきます。

しわや白髪の本一本が、その人の魅力となって、歳と共に味わいを増していきます。

顔の皺に人生の歳をを浮かび上がらせている、そんないい顔の老人に会うと嬉しくなってきます。

いい顔って生き方、信念、人生の孤独や悲しみ執念！が凝縮された顔なのだと最近つくづく思います。

ちょっと話はそれますが政治家ってのは、なんであんなに欲の皮のつぱった顔してるんでしょうかねえ。

誰にでも「いい顔」してるからでしょうか？

それと、またまた話がそれますが外国の方で60代や70代の男女が自然に見つめあったり、手をつないだりして和やかにすごしている風景を見てみると、二人とも自信に満ち溢れています。

愛情に満ち溢れてるんだらうなあ～いい顔です。

難しい面もあるけど、魅力的な女性や男性であるには笑顔を決やさないことが大切だと思います。

でも、笑顔でのコミュニケーションは、ちょっとしたミスで帳消しにするだけでなく、さわやかさとうれしさを同時に伝えることができます。

もちろんミスがなければ、さらに良い印象になっていたのかもしれませんが、やはり、笑顔は魅

力あるコミュニケーションに欠かせない素敵な要素です。

ポイントは、自然な笑顔で接してみよう！です、ね。

例えば、気持ちの切り替えが難しい時は、こんなことを試みてはいかがでしょうか。

まずはゆっくり深呼吸、ちょっと無理してでも笑顔をつくりながら、ほほえましい情景を思い描いたり、笑える失敗や楽しいことを思い出して、笑顔と気持ちが重なっていくことを確認する。

緊張時や、忙しい時などに、これで随分助けられています。

みなさんは、どう実践しますか？

贈り物は、気持ちのコミュニケーション。

大切な人への贈りものを選ぶのは、なかなか楽しい時間ですよ。

大好きな人からの贈りものを開けるときは、かなり嬉しいし！

そう、贈りものは“イメージ”を具現化するものです。

もらったプレゼントに、自分に対する他人のイメージを見たとき、新たな発見をしたりできます。

それもまた、新鮮。

できれば、持ってなさそうなもので、使えるもので・・・考え出したら、迷う迷う。

それすらも、醍醐味なんでしょうねえ。

一目惚れで見つけたらそれだけで誇らしい気分になるし、時間をかけて探せば妙な自信を抱く。

運んでいる間は、その相手のことを考えている。

それこそが、愉快的ひとときだと思いませんか？

相手の好きそうなもの。

自分の好きなもの。

その中間のキモチでプレゼントを選びたいものです。

そしてなにより、相手の喜ぶ顔が見たい。

そこには、相手の事を思いやる気持ちがたくさんつまっているのだと思います。

思いやりとは、「思い」、「遣り」と言うそうですよ。

「思い遣り」とは、相手の気持ちになって考えたり、同情・共感することであり、「思い」を「遣る」ことです。

「思い遣る」とはその人の置かれている立場に立って、その心中を推し量り、一緒に悩んだり考えたり、同情、共感したりすることです。

それは、他者の痛みがわかる、他者の気持ちが理解できることであり、決して、強い者の弱い者に対するあわれみではありません。

私たち人間は、老若男女問わず、だれもが弱点、欠点、もろさをもっています。

その人間同士が日々の生活の中で時には対立し、また共鳴して互いに支え合い、分かち合って生きているのです。

思いやりというのは、人間として平等な立場で相手のことを深く考え、何をしてあげるのがよいのか、何をしてはいけないのかを思いやることです。

共に等しく生きているというぬくもりである連帯感から生じる人間らしい温かい心であり、行為なんですよ。

仏教でいう「慈悲」（相手の苦しみを取り除き、相手に喜びを与える）の心であり、孔子の説く「仁」「恕」であり、孟子のいう「惻隱の心」であり、単なる同情心でなく、あわれみ、いたわる心です。

真心込めて・・・って大切なんですね。

朝の散歩で見かけた紅葉

コノハナノサクヤビメは、日本神話に登場する女神。

一般的には木花咲耶姫と記されますが、古事記では木花之佐久夜毘売、日本書紀では木花開耶姫と表記されています。

コノハナノサクヤビメは木の花（桜の花）が咲くように美しい女性の意味だそうです。

ちょっと名前の由来が季節感無いけど・・・。

優しい風貌の内側に、凛とした強さを持つ。

ピンクや白色の花のイメージがピッタリですね。

言い訳もなく、自分の探し求めていることを行動していくことが、大事だなんて思います。

強行に出ないで、相手を活かすことを優先して考えてみる。

お互いがお互いを尊敬していれば、きっとできるはず。

今の世の中、それぞれが、目覚める時期なのかもしれません。

自分の身の回りの出来事に、耳を傾け、その意味を深く感じることに、もっとよく考えてみる。

大きなことは、すぐには出来ないのだから・・・。

だけど、自分や周りのことは、今からでもできるでしょ。

日常生活での出来事が、一番大切なことなんだろうね。

まるで着物の柄のように心の中も美しく着飾っていきたいものです、ね！

風の声、葉の音、落葉を踏む音・・・。

情調やわび・さびの世界。

それがかもしだす雰囲気は、日本人特有の雰囲気を醸し出します。

言葉で言わなくても、心が感じるみたいな。

本来、人間が持っていた機能だと思います。

物がどんどん発達して、その機能が忘れ欠けられていっているのが現代社会でしょうか？

物事を感情や表面で見るだけでなく、根本的な意味を知ろうとする姿勢を持つことが大切だと思います。

急にはできなくても、少しずつ、少しずつ・・・。

1人の人が、出来るようになると、その波動は広がっていくだろうって気がするのですが・・・。

そんなことを考えながら、自然のオペラを楽しもうではありませんか。

お休みの日も、続けて頑張る朝勉強。

一日のうちで、最も勉強を妨げられないのは朝の時間帯です。

まとまった時間を習慣的に作ることができます。

夜は、残業・ゲーム・テレビ・飲み会・電話など様々な誘惑があるし、体も頭も疲れています。

思い切って早く寝て、朝2時間ぐらい早く起きて勉強にあてることができれば、効率が格段に上がると思います。

そうそう、受験生の間で、「ひばりはふくろうに勝つ」と言われることがあるそうです。

朝早く活動するひばりのほうが、夜型のふくろうよりも合格率が高いということなんだとか。

「早起きは三文の得」という風に、昔から言われていることわざもありますからねえ。

勉強に集中できるという利点から、朝の1時間は夜の3時間に匹敵するという人がたくさんいます。

そして朝は脳が元気です。

朝食を摂った方がなお効果的だと思います。

睡眠によって休息し記憶を夢によって整理し、新しい刺激を取り入れやすい状態になっています。

6時間以上の睡眠時間は必ず確保し、起床時間をしっかりと決めて寝る前にインプットしてください。

でも、最近、ゲームに嵌り過ぎていて、早寝（24時就寝）早起き（6時前起床）君から、遅寝（1～2時就寝）早起き（6時前起床）ちゃんになっているので、修正しなければ。

今から初めてみようかって人は、初めは30分の早起きから始めてはいかがでしょうか。

この効果を実感し習慣化すれば必ず早起きできるようになります。

文豪で科学者だったゲーテも「朝の時間は金貨をくわえている」と言っています。

朝の時間をうまく使っていきたいですね！

早起きの効能としては、以下の特典が付いてきますから。

- ・朝のほうが確実に時間を作りやすい。
- ・脳も元気。
- ・朝の1時間は夜の3時間に匹敵する。
- ・朝型の学習のほうが合格率が高い。

また、パスカルは、「一つの事柄について全てを知るよりも、全ての事柄について何らかの事を知るほうがずっとよい。知識の多面性が最上である。」と述べていました。

1つのことに秀でていることも強みだとは思いますが、どんな話題にも一定のリアクションを返せることも信頼を得る上では重要だということです。

学問は分野に分かれてはいるものの、恣意的に人が分割しているだけなので、分け隔てなく学びたいものです。

「今は物理をやっているのだから」という排他的な視点は学びを限定的なものにしてしまうから注意しないと。

仕事においても「このアイデアは別の仕事にも応用できるかも」という発見のベースになるはず

です。

アリのミクロな視点とトリのマクロな視点を柔軟に使い分けたいですね！

そう、いろんな視点で物事を見ることは、きっとワタシの糧になる！はずですから、ね。

ピンクのバラを飾って、上品な朝を楽しむ。

ルールなんて甚だ面倒で不自由だと思うのですが、だけどなければならぬで、困る事も多いですよ。

そこで！

「ルール=粹」だと考えれば、堅苦しさを少しは払拭できるのでは？

ルールは良識やマナーを問われるものなんじゃないか？

TPOを弁えて、スイッチの切り替えがスムーズにできるかどうか。

その場の空気を読んで、根底にある暗黙の了解に気づけるかどうか。

ルールとは雁字搦めの制約ではなくて、あくまでも人と人とが気持ちよく同じ時間を過ごすための心遣いを教えてくれています。

学校でのルール、冠婚葬祭でのルール、仕事場でのルール、酒場でのルール・・・その他諸々。

何でもありって自由で魅力的だけど、無法地帯はデンジャラスになってしまいますから。

そんな紙一重さを掻い潜るのも楽しそうではあるものの、それすらもきつと時と場合と状況によるはず。

守らないからといって誰かに罰せられたりするものじゃないけど、殊更意識しなくても自然と範疇内にいられるような、そんな粋な人間でありたいものです。

今は、すべてがマニュアル化され、それに則った行動をしていれば、常識人と思われているふしがあります。

でもマニュアルに、マナーの行動は、書き示すことはできても、それに伴う心は、書かれていないことに気づいていますか？

一番素晴らしいマナーとは、「その場にいる人たちと心地よく過ごせるように、自主的に行動すること」だと思います。

ルールだからと行動を無理強いして、押し付けたとしても、周りが不快に思ってしまうえば、押し付けたほうが、マナー違反になりかねないから。

心が伴っていない行動は、どんなサービスを受けていても、違和感を感じたりするものです。

逆に心が伴っている行動は、多少ギクシャクしていても、和やかに時を過ごすことができます。

マナーの原点である心地よさ。

それを追求していけば、自ずと何をするのかが見えてくるはずです。

ルールや規則に書き示さなくても、心からの行動には、自然と笑顔が溢れてくるだろうって思います、ね。

マナーの原点を、もう一度見直してみましよう！

まずは、香りで女子力も男子力（？）もUPだぁ～

高くそびえるビルを見上げる

迷うことは、悪いことではありません。

いけないのは、迷う自分を否定的に考えてしまうことです。

「こんなに迷うのだから、幸せな結婚なんて望めない」、「迷うのは、ほんとうは、好きではないからだ」と、自分の心を疑うことです。

人は迷い迷いで、生きていく生き物なんでしょうねえ。

それが人の生き方ともいえます。

いや、それが生き方の王道かもしれませんね！

実際、迷わない人生なんぞに、いかほどの価値があるというのだろうかって強気に言ってみたりして。

迷う自分を、否定的に考えないこと。

迷う自分を、ありのままに受け入れること。

迷う力、それが生きていくエネルギーである。

迷う自分は、十分に迷わせておこう。

迷うことには、あまりいい印象がないのも事実なんですけど・・・。

迷うといらいらし、はっきりしない自分がイヤになるし、出した答えに自信も持てず、結論をだしても揺れるし、迷わずすっぱりと心が決められたらどんなにいいか、なんて思ってしまう自分がいます。

しかし、迷わない人生など迷わない生き方などなく、みんな等しく、どんな人でも、いろいろと迷うのだと思います。

いつもは迷わない人も、違うことでは大いに迷ったり、いつも迷う人が、全く迷わない事柄もあったりするものです。

人は「迷い」に弱いとされています。

迷うことの嫌さや苦しさに、つい、焦ってしまい、早く早くと結論を出したくなるんですよね。

迷い慣れていない人は、余計そうなるから要注意です！

答えが見つかるかどうか不安になってくるからなんでしょうけどね。

そしてまた、切ないことなんだけど、さんざん迷って出した答えがいいかどうかは迷った量に比例せず、迷えばいいってものでもない、ところもあるからなあ。

さらに、一度迷いをすっぱりと振り払っても、また新たに迷いが生まれてくる・・・世の中、思うようになりません・・・。

しかし、こうしたやっかいな「迷い」があっこそ、自分の人生を生きているのだとも思えるんだけど、ね。

迷っこそ、自分の答えが出せるのだとも言えるのだと思います。

まちがっていても、正しくても・・・ね！

どうあっても迷いはあるのだから、そんな迷いを受け入れ、うまくつき合い、そして、迷いを積極的に活用していく・・・。

せっかくだから、パワーに変えていければいいですね。

なにより、「自分にいちばんいい答えが見つかる」と自分を信じて「迷い」としっかり向き合いたいと思います。

見上げれば、つられて背すじがピンと伸びれば、気持ちもちょっとスッキリしませんか？

全てのものに宿る生命

人間誰しも、生まれ、成長し、成熟し、老い、死ぬ。

それは自然の法則です。

成長を待たずに死ぬ場合もあるので、むしろ幸運な過程なのかもしれません。

人は、生まれてから成熟するまでは、死生観について、何も考えないで済んでいるようです。

老いを意識したときに、死という概念が頭をよぎるのですが、それを無視して生きるか、死生観を持つに至るかは自由です。

これからも老化のサインは止まらないけど、今しかできないことをもっとやろう、と思います。

人は何のために生きるのか？

人は何のために働くのか？

英語で答えると、"There's no answer of it."

古人曰く、「人間座って半畳、寝て一畳。」って言っていたしなあ～

我々は、大人も子供も、利口も馬鹿も、貧者も富者も、死においては平等です。

あの世に金は持っていけないし、子に美田を残さずでしょうか。

我々が誕生を喜び、葬式を悲しむのは何故か？

我々がその当人でないからなのかも。

人は誰しも、一人で生き、一人で死んで行くけど、我々は生まれたとたん、死にはじめているとも言えます。

誰でも死ななくちゃいけない。

でも、どこかで、いつも自分は、肉親は例外だと信じていたのかもしれない。

死と太陽は直視することは不可能です。

人が死を考えるのは、死ぬためじゃなく生きるため。

そして、命というものは、はかないからこそ、尊く、厳かに美しいのだと思います。

さあ〜と、この言葉です、な！

「あるがままに生きる」

そして生きることが確実にできるのは現在、今日です。

ズバリ人生とは、今日！

一年は一日の集まりです。

そして一生も一日の集まりです。

つまり、“今日”という一日を後悔なく過ごせたと思える日が多くあったということは、その人は“幸福である”ということです。

一日一生、大切に、大切に・・・。

果てしない青空に向かって、ビルたちが背比べ！

現在では世界平均寿命の第1位である日本も、昭和22年時点では、男性の平均寿命はなんと50歳であったというから、急速な変化ですねえ。

「ジンセイ50年～」と考えれば、同い年の半分がいなくなっている、既にエンディングを意識しなければならない、そんなステージに来ていた。

自分では、60歳までは”死んでも生きる”というマップを描いています。

しかし、それも神様のご意向次第でしょうけど。

死を考えることは、生を考えることにつながっているので、とても重要だと思っています。

ただ、言葉では分かっているけど、真意を理解しているのだろうか、自分でも正直分からないところですかね。

思えば長い間、自分と一緒にいました。

いろんな悲しみ、喜び、不安、憂鬱、笑い、泣き、感動があり、また、嬉しい時もいっぱいあったよなあ～

そして、それはいつでも自分と一緒にだったはずです。

当たり前のことですが、自分以外には、これほどまで一緒にいた人はいない。

死はその当たり前の終焉を、意味しています。

この世に生きている人は、残念ながら死を経験した人はいないのも事実。

だからその先がどうなるかは、聞けないんですよ、ね。

次の世があれば、なにも問題ないのだろうけど、おそらくは、「プー」と切れてしまうのではないかなって気がします。

生物であるから、蟻も、牛も、ヒトも同じ、そして、どんな人でも同じです。

偉い人も、お金持ちも、美人も、嫌な奴も、みな同条件です。

生きるより、”生ききる！”と表現したいですね。

かなりの少ない確率で生まれてきた、神様からいただいた命なんだから、この天命を真っ当しいものです。

時間より、質量を大切にしたい・・・いや、質量×時間かな。

時間は、その人に与えられた運命であり、運ぶ命のこと。

質量がその人の生き方だなんて気がします。

使う命のことを使命と言うように、さあ～て、どう生ききるか！

たった一度の人生、大胆に行こうじゃありませんか！

そして、「ほら、足元ををみてごらん」と言われると、最近読んだこんな一説が、思い出されます・・・。

これがあなたの歩む道ってね。

その道の途中で見上げて感心、都会の空も広くて大きいから。

ひとりでのんびり朝散歩

サラサラと時は流れていきます。

時間泥棒に時間を盗まれることも多いから注意しなければ・・・。

テレビや新聞、雑誌のニュースで、色んな出来事が目まぐるしく日々変わっていきます。

その時代に生きる私たち、色んな情報を瞬時に判断し、行動する敏速力を求められています。

上司や部下から、答えを求められ、家に帰ると家族からも、答えを求められているのが現実ではないでしょうか？

そして、自分自身の中でも、答えを日々求め続けているはず。

自分自身が分からなくなりそうなときは、一歩立ち止まってみませんか？

どんな答えを出すにしても、自分の根本的な一本の筋がないと、判断できないから。

周りの意見に耳を傾けすぎて、自分の中心が見えなくなってしまうませんか？

人にアドバイスを求めるのもよし。

インターネットや書籍などで専門の知識を取り込むのもよし。

でも色んな情報を自分の中に入れてしまうと、頭がパンクしてしまうことにもなりかねません。

そんなときは、一度立ち止まって、頭を整理してみることをオススメします！

メモ書きでいいので、どんどん書き出してみて、自分の考えを出してみましょう。

呼吸と同じで、息は吐かないと、入ってこないでしょ？

呼吸の基本は、吸うために吐くことなんですよ。

これと同じ感覚で、よいアイデアを生み出すために、自分の頭の中の考えを出していかなければ・・・。

試行錯誤しながら、人は生きています。

あなた1人が、苦勞して悩んでいるわけではありません。

あなた1人で、解決できないこともあると思います。

人は、1人では生きていけないんですよね。

色んなことを通じて、同じ時間を過ごしています。

悩んでいるとき、苦しんでいるとき、悲しんでいるとき、喜んでいるとき無気力なとき・・・。

どんなときも、平等に、サラサラと時は流れていきます。

そう、風の吹くままにみたいな感じで、過ごしていければいいですよ。

自分の想いをきちんと抱き、世の中の流れを肌で感じながら、その流れに沿って、生きていく。

流されるのではなく、流れに沿ってってところがポイントです！

どんなに素晴らしいことも、世の中の流れに沿わなければ、受け入れられることがないことも事実です。

そう、流れに沿っていければ、強行に行動しなくても、やがてその場所にたどり着くはずですよ。

そのためには、根本的な自分の想いを繰り返し、繰り返し、思い出すことです。

そして、その想いをイメージし、風を感じながら、最初の一步を踏み出すことが大切ですよ。

今、感じるのは、爽やかに吹く秋風でしょうか？

改めて言うと照れくさい

けれど言わなきゃ伝わらない。

人と出会うといふことは、そこからスタートなんですか？

人と人との出会いは、摩訶不思議だからこそ愉快的なものですよね。

人知の及ばぬところで、実は、こっそり誰かに仕組まれてるんじゃないかと思えるほどに。

奇跡のような、しあわせな出会いが訪れると、もしかしたら・・・なんて信じてもない存在に感謝したくなったりもして。

人と人との関係は、予想不可能だからこそ愉快的なものです。

いくつ別れを経験しても、決してその喪失感に慣れるものではないけれど、必ず新たな出会いはやって来きます。

少しずつ広がってゆく世界で、出会う人もまた増えてゆくからね！

近しくなったり、離れたたり、その場限りで終わることもあれば、十数年のつきあいになったりもするから、味わい深い。

私と出会った人が、その出会いによって『何か』を感じてくれればいいな、といつも思っています。

どんな出会いも、縁があるかないか。

その縁を引き寄せ、持続させるために、できることを探している今日この頃です。

そんな出会いに恵まれたのなら、心の底からの「ありがとう」って言いたいですねえ。

おむすびころりん

ブログのように誰かが書いたものを読む、ということは、単なる情報の共有以上のものであるんじゃないかって感じませんか？

繋がっているのは、情報ではなくて、人ではないのか？と・・・。

有名でもなければ、名だたるトラックレコードもないブログに繋がってくれた人たちは、どう感じたんだろうか？

ネットという情報の海を漂う人たちは、ただの情報が欲しいのではなくて、それを書いている人との繋がりを意識・無意識に求めているのではないか、と思います。

ブログの繋がりやすさを示す一つの考え方として、ツッコミビリティという言葉があるそうです。

「論理的な筋道が明快で、書き手の主張が明確なほど突っ込みが入れやすい」という洞察だそうで、とても興味深い事象だと思うのですが、これに加えて、「繋がりやすさ」には、そこに書き手がいるかどうか。

書き手の思いに対して「共感」できるかどうか。

表現がうまいかどうか、提供している情報の価値が高いかどうかだけでなく、書いている人の気持ちに「そうだよねえ」と相槌を打ちたくなるかどうか、話し掛けたくなるかどうか、もっと突き詰めて言えば、その人と友達になりたい、繋がりたい、と思うかどうか、人の心にある、この壁を超えられるかどうか、というのが、とても重要なファクターなのではないか、という気がしています。

人の心を動かすには、論理的に相手を納得させるだけでは足りないんですよね。

言い換えれば、理解に加えて共感があるからこそ人は繋がるのだ、とも言えるのではないのでしょうか。

私がこのエッセーを始めた理由は、これまで手帳に書き溜めておいた、その時々で感じた事を備忘録的に再度書き留めてみるかという、いたって気楽な感じで始めました。

その中で自分なりの問い・答えのようなものを探していく過程も書きとめておけばいいなと、

これまで思ってきたのですが、それをわざわざ世間に公開しているのは、自ら声を上げなければ、誰からも意見を求められない立場だからだったのかも。

言いたいことがあってもうまく表現できないのでは、なんだか、心もたないし寂しい感じもするし、むむむむむ・・・自分の意見には、何の価値もないのではないかって思うことも多々あります。

そんな自分に対してあせりや苛立ちを感じたりもするので、それを明確にするためにも、いろいろ書いてみれば、何か得るものもあるかと。

大袈裟に言えば、大丈夫！、生きている以上、私の存在にはきっと意義がある。

死んでしまっただけでは何も変えられないけど、変えられるのは、これからの自分だけだし、と言いつけさせるためのおまじないの意味も込めてエッセーを書くのも楽しいものです。

ある意味、このエッセーは、私が私自身になろうとする戦いの記録だと言い換えても良いかもしれません。

もしくは、ささやかな反抗かも、なあ～

とまあ、こんなふうに、極めて個人的な動機で書いているエッセーですが、私の個人的な戦いの記録が、同じように戦おうとしている人たちにとって励みやヒントになったり、慰めになったり、時には共感あったり突っ込み合ったりして、戦いの合間の憩いの場、言い換えれば、止まり木みたいになれば幸いです、ね。

そうそう、人と人とのココロを結ぶ、あったかごはんみたいに。

胸いっぱいにくらませた夢

「会社は集団だが、その集団で成功するには、自分の考えが集団的であってはならない。」

これはジョセフ・マーフィーの言葉です。

会社という組織にいと、良くも悪くも集団的な帰属意識が強くなります。

これが良く作用すればチームワーク、団結力を強くすることもあります。悪く作用すると今、流行りの食品偽装のような倫理的問題を引き起こすことがあります。

一人では到底できないことでも集団になれば簡単にできる、一方で一人ではできていたことが集団になると停滞することもあるということ。

集団になっても一人で居る時の意気を失わず、集団の力を過信しない姿勢をキープすることって意外と難しいことです。

常に自分だけの力でやりきるつもりでいる個人と、そういう個人の集団が最終的には生き残るのでしょう。

組織に“ぶらさがり”は要らないが、“エース”もいない方がいいのかもしれない。

「赤信号、皆で渡れば怖くない」

集団的な帰属意識は時として罪の意識も和らげてしまいます。

逆に、いつの時代においても集団のなかで周囲に流されず個を確立できる人は貴重な存在といえるのです。

そう『水にぬれなければ およげませんよ』（相田みつを）

多少のことは覚悟してやるつもりで（にやり）

多少のイヤなこと、多少つらいこと、多少の困難、多少気を使うこと、多少の我慢、多少疲れること、・・・などなど。

多少のことを、嫌がったり、恐れたり、避けたりして、やらないことがあります。

「多少の（イヤな）ことがあるのは当たり前」と覚悟してやったほうがいいのではないだろうか。

その前に、なんのためにそれをやるのか、それをやることで得られるものを考え直してみたほうがいいのかもかもしれません。

果てしない大空に飛び立たせよう。

たまにはざっくりお片づけ！

言葉を考える上でのもうひとつのキーワードが、秩序感です。

秩序感とは、順番・場所・所有・習慣などにこだわることです。

いつもと違った方法、いつもと違った道順、いつもと違った順番、いつもと違う道具、いつもと違う位置。

ほんとにほんとに小さな違いなので、相手のこの秩序感の乱れに伴う不快感にまったく気づかないんです。

でも相手の言葉によく耳を傾けてみると、なぜ彼が、彼女が怒っているのかわかります。

例えば、「チョームカつく」と言った言葉で表現する人たちをみかけますが、自分の悲しみをそんなざらついた言い方でおとしめるんじゃないなって気がします。

ざらついたことばを耳にすると、げんなりするんだよねえ。

国語の良し悪しに関わらず、生まれや歳、性別なんかに関係なく、「ことば」というものに誠実であることが大切じゃないかって思います。

ひとたび口からこぼれた音は、その瞬間に生命を吹き込まれ、たとえ目に見えなくともそこにあることには変わりなく、空気を震わせたからにはなかったことにはできないものなんですよ。

一体それをどれほどの人が深く認識してことばを選んでいるだろうか？

かく言う私も、ときおり不用意に口をついて出たことばで、他人を不快にさせたり、思わぬ誤解を招いたりしているのでは・・・、間違いなくなっているとは思いますが、ふと、そう思ったりしました。

自分の発する「ことば」に誠実であること。

私が何より自分に、そして他人に求めていることなのかもしれません。

言葉の暖かさを求めて、つい昔の本に、つい手がのびる・・・。

新生活が始まる人も、そうじゃない人も・・・。

まだ先の話ですが、3月は卒業式のシーズンですよ。

その日を迎える気分が明るくも、暗くとも、卒業の時はやって来ます。

英語では"Graduation ceremony"ですが、アメリカの米語では、"Commencement"というそうです。

これは「始まり」という意味です。

ひとつの終わりは、次の始まり。

ひとつの出口は、次の入口。

終わりと捉えるより、始まりと捉える方がポジティブですよ。

ものごとには、いつも両面性があり、どう捉えるか、どう考えるかによって、大きく人の気持ちは変わってきます。

ひとつの結果は次の結果につながっています。

良きにつけ悪しきにつけ・・・。

受験で有名大学に入学しても、生涯納得のいかない仕事に甘んじる人は大勢いるし、受験に失敗した経験をバネにして再挑戦し、努力する尊さを身につける人もいます。

希望に満ちた入社式も、サークル活動感覚で臨んだ会社に失望し、数ヶ月で辞める若者達も多い。

長期間の放浪生活のあとに、自分の中の光るモノを見つけ、生涯の職を発見する人もいます。

「チャンスがピンチ、ピンチがチャンス」という考え方は、ビジネスの基本中の基本だと思います。

得意冷然、失意泰然。

うまくいった時に浮かれていると、必ずしっぺ返しがきます。

逆境に苦しみ耐えることにより人は強くなり、未来の道が開けるのだと思います。

逆境を克服した経験が多い人ほど、人は磨かれてゆくものです。

一度も逆境を経験したことがなく、何事も順調に守られて生きてきた人でさえ、人生においては、必ずどこかで会うことになると思うんですよね！

大人になってからの初めてのつまずきは、より大きな苦境としてとらえられるであろうとは思いますが。

若い時の苦労は買ってでもしろ、ということはここに起因するんでしょうねえ。

明と暗は繰り返されます。

明があるから暗があり、暗闇があるから夜明けが嬉しく思われるものです。

「人生万事塞翁が馬」って言いますが、人生の部分を「人間」とする方が一般的なのですが、私はやはり人生としたいと思います。

なぜなら「人間（じんかん）」とは日本で言う人間（にんげん）の事ではなく、世間（せけん）という意味だからです。

こんな昔話があります・・・。

中国の北の方に占い上手な老人（城塞に住む老人＝塞翁）が住んでいました。

ある時、その塞翁が飼っていた馬が逃げて行ってしまいました。

人々は気の毒がって塞翁をなぐさめに行きました。

ところが塞翁は残念がっている様子もなく言いました。

「このことが幸福にならないとも限らないよ。」

そしてしばらく経ったある日、逃げ出した馬が立派な馬をたくさんつれて帰ってきました。

そこで人々がお祝いを言いに行くと、塞翁は首を振って言いました。

「このことが災いにならないとも限らないよ。」

しばらくすると、塞翁の息子がその馬から落ちて足の骨を折ってしまいました。

人々がお見舞いに行くと、塞翁は平然と言いました。

「このことが幸福にならないとも限らないよ。」

一年後、隣の国が攻めてきました。

城塞近くの若者はすべて戦いに行きました。

そして多くの若者が戦争で死んでしまいましたが、塞翁の息子は足が悪いため、兵役を逃れ無事でした。

そう、何が良くて何が悪いかわからないから人生は面白いとも言えます。

だから「得意冷然、失意泰然」なんでしょうね。

ここで、相田みつを氏の言葉を借りてみると・・・。

つまづいたっていいじゃないかにんげんだもの

くるしいことだってあるさ 人間だもの

まようときだってあるさ 凡夫だもの

あやまちだってあるよ おれだもの

愚痴をこぼしたっていいがな 弱音をはいたっていいがな 人間だもの

たまには涙をみせたっていいがな 生きているんだもの

つまずいたり ころんだりしたおかげで 物事を深く考えるようになりました。

あやまちや失敗を 繰り返したおかげで 少しずつだが人の遣ることを 暖かい目で見られるよ
うになりました

～みつを

さあ、今年も後、数ヶ月と少しですが、気持ち新たに、新年度のスタートを切ろうね、鬼が笑っ
ても。

朝日に照らされた吊り橋が、青い視界に線を引く。

癒しという言葉の音は、実にやさしい響きを持っています。

現代は、「癒し」という言葉が街にあふれています。

- ・ヒーリング
- ・セラピー
- ・ロハス
- ・スピリチュアル

などなど・・・。

表もあれば裏もあり、靈感商法と、さまざまなビジネスも生まれているようです。

癒しは元々、呪術医や魔法医が病に陥った人を治す悪魔払いの行為を言ったものだそうです。

なるほど語源からすると、むしろ靈感商法への適用が最もふさわしいのかもしれないねえ。

よく見ると確かに癒しという字は、病偏です。

とすると、癒やされる側は病を持っているということになるのかもしれない。

では、一体全体、何の病？なのか・・・。

悩み、不安、迷い、挫折、焦り。

肉体的な疲労はマッサージや休息で治せますが、精神的なストレス状態を治すメンタル・マッサージは存在しません。

先ほど挙げた癒しビジネスは、いかにも自殺大国「日本」における需要と供給のバランスにおいて発掘された、潜在市場であるような気がします。

ただ、英会話ビジネスが反映するけども、受講者が短期間で英語を習得することができないとい

う仕組みと同様に、癒しの効果が瞬時的・一時的で、持続的なものでないのも確かだと思います。

だから、ヒーリングに始まり、アロマセラピー、森林浴、癒しグッズ、癒しストーンにまで手を広げることになり、多額の出費の果て、癒し難民になる人も多いのが現代社会。

はっきり言えることなのですが、心の病に風邪薬のような対症療法はないってことです！

癒し系施術は、気晴らし程度に使うのはいいですが、治癒として頼っても無駄であるってこと。

悩みや不安は逃げると、さらに大きくなって追いかけてきます。

焦りは自分ひとりで考え込んでいると、ブラックホールのようなものになってきます。

ただし、誰かに話すことで楽になったりもしますよね。

ただ事実を話すだけで、その相手がセラピストであるかもしれません。

自分が自分として認められることで、安心する。

特別な自分ではなく、理想の自分でもなく、成功している自分でもな、ただ、あるがまま自分。

そのままでいい。(Just the way you are.)

戦後の日本は自由という概念を解放し、生き方の多様性を認める国になりました。

ワンパターンの国民性しか認めない国では、国民の悩みはより少ないはずだと思いますねえ。

多様性のなかで、自分の方向性を見いだすのはとても難しいことです。

360度の方向性があり、もし間違っていれば逆戻りを余儀なくされるから・・・。

一步も踏み出せず、迷っている人が多いのではないのでしょうか？

人は自分の方向性が見つからないとき、一番つらいんですよねえ。

もっとつらいこともあるだろうとは思いますが、方向性が見つからない、今日という日が明日へ

と繋がらない焦りや将来が見えない、明日がない、生きている意味がない、という方程式。

これは本当につらいことです。

こんな経験はないでしょうか？

スピーチで話すとき、「いい話」をしようとする。

教訓や名言、金言など、「ためになる話」をする。

自動的に「いい人」や「正しい人」を演じようとしてしまう自分。

多様性の社会において「正しい人」とはどんな人であろうか。

崇拜すべき君主はいません。

強制される戒律も教義もありません。

すべて自由です！

でも人は、どうしても正しく振る舞おうとする生き物です。

正しさを求め、人と比較する。

近似値だと安心するが、異なると不安になる。

でも人と同じでは、嫌だ。

人と違くないながら、同じであるというのは、矛盾なんだけどねえ。

矛盾の中で、悩むから大きくなっていくのも事実です。

そう、自分のアイデンティティを確立することを優先して歩んで行きたいなと、思います。

何でもいい。

絵がうまい。

歌声に自信がある。

料理ができる。

その自分を、そのまま受け入れてみる。

最初は、セラピストの力を借りるのもいい。

最終的に、自分自身で自分を受け入れることができれば、永遠の自由を、手に入れることができるかもしれません。

そのままでもいい、そう、ゼロ地点でいい自分を発見したい。

正しい方向性も、これまたないってことなので。

眺めるだけで気分爽快だね。

時間が無くてバタバタの朝・・・

雑踏の中の孤独を感じたことはありませんか？

例えば、乗車率80%の通勤電車の中・・・人の背中が、カバンが、靴が触れるたびに振り返る女性、眉間にシワを寄せ、素顔の形相も怒り顔。

おきまりのイヤフォンは、耳栓代わりか。

そういえば自分自身も、周りの人との衝突を極端に避けようとしている様です。

気持ちがホッとするようなふれあいはなくなり、お互いに迷惑をかけない、干渉しないのがルールになっているのは、なんだか寂しい気持ちがします。

社会は便利になり続けていて、切符を買うこともなく、ICカードでピッ。

一昔前はなら、窓口で「新宿まで大人1枚」と言わなければならなかったのに、時代の進歩が孤独感を加速させているようです。

そう言えば、家から目的地まで、誰とも話すことなく到達できることって、ある意味異常かも。

人が増え、家も増えたのにも関わらずにです。

「三丁目の夕日」世代に近い私の子供の頃は、家はポツリポツリで、隣と言っても、真隣りには家はなく、空き地もいっぱいあった。

今では家々がびっしりと建ち、無駄な土地はなく、あっても立入禁止。

電車も街も人でいっぱい。

いっぱいあるから、意識が向かないのかもなあ～

いっぱいいるから、関わりたくないのかも・・・。

人々は、雑踏の中の孤独を求め、楽しみ、愛する生き物になってしまったのか？

モノと人があふれた現在と当時とでは、どちらが本当の意味での豊かな生活と言えるのか？

今昔を比較するほど知識を持ち合わせていません。

自分の幼少時代と、親となった今の子供達を比較することはできません。

昔はモノが少なかったから兄弟、家族、教室、そして社会全体で、多くのものをシェア（共有）していました。

人と一緒に生きる。

生活の中には、人への思いやりがあった様に感じます。

だから待ち合わせの時間つぶしに、隣の家を使わせてもらうこともあったのかもしれない。

今はモノにあふれていて、服やおもちゃもいっぱいあり、収納に困るほどです。

これはAちゃんの、これはBちゃんのもの、別々に区別して、自分のモノは自分で管理するということを、親として教えています。

パソコンは一人1台は当たり前。

Web上ではマイページ。

個人を重視したサービスが多く登場し、皆自分の個性を追求する・・・し過ぎる様に思うけど？

一人になりたがり、隠れ家を求めたがり、そして、人との距離感を大事にする。

思いやりを教えるのは難しい・・・。

区別することは教えられるけど、一緒ということをおぼろげに覚えてこなかったツケが今現れているのかも。

モノと人と情報にあふれているので、それぞれ振り分けは必要だとは思いますが。

時にはひとりにもなりたい。

ただ、雑踏の中の孤独を求め、楽しみ、愛するまでになり、その世界に安住してしまうと、気づ

いた時には、本当の孤独になっているかもしれないから要注意です！

忘れてしまったけれど、忘れてはいけないもの。

一緒に生きる。

今、身近なねぼすけわんにココロが和むのも、時代を反映しているかもね。

明るい光を浴びながら甘～いおめざをほおぼって

中村天風曰く「思っちゃいけないよ」と言われると、「思っちゃいけないと思ってしまう。」そうなの。

わかりますか？

その絶対にできない相談を、絶対にできるもののように思っているのが学者や宗教家や、我々の常識だそうです。

いかに理性を増やしても、磨いても、研いでも、この世の中には、わかることとわからないことがあって、わかるよりわからないことの方が圧倒的に多いのも事実です。

孔子もすでに二千年の昔こう言っていました。

「学んでいよいよ苦しみ、極めていよいよ迷う」

人生は苦の娑婆だなんていっているのは悟りを開けない奴が言っている寝言なんだろうねえ。

生きる正しい方法を知って生きたら、人生ぐらい愉快的な、人生ぐらい恵まれた、人生ぐらいありがたいものはないんじゃないかって気もします。

結局、心が人生を感じる感じ方でそのまま極楽にもなり、地獄にもなるわけです。

そこで、心に極楽を感じせしめて生きようとするには、心の中を掃除しなければだめで、要はクリーニングしなきゃだめだってことです。

そうしないかぎりには、どんなに学問をしようが、どんなに幸いに出世して、名誉、地位を高めてみても、またお金ができてみても、はたから見ると幸福そうに見えるかもしれないけれど、本人自身はちっとも幸福じゃないんじゃないかって思います。

般若心経でも「無苦集滅道」といって、苦しみも、苦しみの原因も、苦しみからの解放も幻想であるとし、苦しんでも意味はないが、苦しみを回避することもまた意味がないと説いていると思っています。

抵抗ができないものだと分かったら、対処方法がないかということそうでもないんですよ！

しょうもないことをやっている自分に、気づくことも多いから。

「あっ、またつまならい取り越し苦労的な悩みをやっているな」と自分で自分の状況に気づけば、最低限そのことで頭がいっぱいになり、パニック状態になることから、離れられます。

そして、今はそれほどに最悪な状況ではない、つまり生きているということに感謝して、できていないことより、できていることを、持っていないものよりも、既に持っているものに目を向けることで気分が大きく楽になるものです。

中村天風曰く「さあて、この言葉だ、あるがままに生きる。」。

そして、「あっそうか、と気づいた時が新しいバースデイであります。」って、良いと思いませんか？

そんな気分もプラスして幸福感に満たされる朝っていいですね。

早起きをして、マイナスイオンを浴びる。

私は人の悩みに対して、ディテールに触れることはしないようにしています。

何故なら、我々は考える葦であり、ひとつの悩みを解決しても、また次から次へと、悩みは尽きないからです。

最近になってわかったことがあります。

20代の時は40歳なんておじさん、おばさんであり、50歳なんて遠い存在に思っていました。

けれど実際になってみると、素の部分というか、根本的な所は全く変わらないんだとわかった。

例えば、今でも20歳の女性を見て、“可愛いなあ”と思う気持ちは、自分が20歳の時と全く同じです。

視界もセピア色になるわけではなく、ビビットカラーは鮮明だし、パステルは淡くて女性的に見えます。

気持ちは全く変わっていないが、年齢だけは増えたって感じですかね。

そして、それはあっという間のことです。

20歳は昔々のことではないってこと。

時は早く流れます。

そして悩みは生涯尽きない。

だから、若い時は悩みながらも大胆に挑戦してみたら、と思います。

ポイントは、パターン化されていないってことかも。

ところで、つまらないニュースが、大きな事実を述べていることがあります。

少年漫画が売れなくなり、若者が文庫本を読んでいるというニュースを聞いたことがあります。

若者は少年漫画雑誌など読んでいないくて、電車の中で、少年雑誌を大人になっても読んでいるのは、40代から50代だそうです。

大企業に就職しても、3年で4割が辞めてしまうといいます。

異論は多々あるでしょうが、会社という型になじめないのではないのでしょうか？

良く言えばレールに乗った生き方に疑問を持ち、独自性を追求するのが10～20代の若者かもしれないですね。

従って、悩むことも、それだけ多くなると感じます。

40～50代は、同じような曲を聴いて、同じようなファッションを追い、進学し就職するという、決められたレールに乗ってきた世代です。

職に就くというよりは、就社でしょうか。

そんな生き方に疑いを持ち独立する人もいますが、生涯平均年収が現在の若者の2倍近くもあるという、担保されたキャリアを捨てきれぬ者は少ないような気がします。

そして今の若者は、社会のルールをよく守っているんじゃないかなあ～電車の中で通話するのは若者ではなく、50歳以上の年配者が多いし、キレた暴力事件を起こす件数は、30代が最も多いという報道も聞いたことがあります。

今の10代～20代は、ある意味で自由であり、パターン化を嫌っているようです。

型にはまらない生き方は、大変だからなあ、なぜなら、道を自分で開いていく必要があるからです。

明治維新はそのような若者を中心に、智慧のある年長者が支援する形で起こったもの。

インターネットにより、ゲームのルールが変わり、パターン化した集団ではなく、アメーバのように変化しながらも、強力なパワーを発揮する、そんな時代がきた様にも感じます。

全員が自由闊達に変化するには、各人がルールを守る必要があります。

ルールを守れない世代には、主導者が必要で、中央集権的にならざるを得ません。

英語で”Youth is wasted on the young.”とあります。

意味は、若さは、若者において浪費されるってことで、それは、ある意味真理です。

若さの時間的距離を、経験したことがないからです。

人生の時間的距離を、経験したことがないという意味では、我々も同じなんでしょうねえ。

私はできるだけ、若い人の悩む時間を少なくしてあげたいと思っています。

悩みは尽きないが、悩みのループにはまって、抜け出せない状態は、水の入ったバケツにはまったアリのような状態で、助け出したいと思っています。

閉塞感のある日本を打開するのは、利益追求を主たる目的としてきた今の大人たちによる、短期的な経済・政治政策ではなく、ましてや、硬直化した、ヒエラルキーの権威主義の組織でもありません。

必要な事は、「自由な日本人」として、将来の大勢となる若い層です。

若者が悩みのループから早く脱出するためには、精神的・文化的支援が必要だって思いませんか？

彼らの元気の源になれる様な、人生の先輩でありたいものです、ね。

さあ、そのためにもメンテナンスを怠らずカラダもココロも大喜びってな毎日でありたいものです。

高い空から雲の海を見下ろす！

幸せになるには、能力が必要であると思うようになってきました。

例えば、幸せを感じる能力みたいな見えないものを感じる力が必要じゃないかってことです。

幸せになる能力ではなく、感じる能力であると言い換えられるかもしれません。

ああなったら、あれがあれば、あの人のようになれば幸せになれる、といくら思っている、その目標を達成した瞬間には喜びはあれど、幸せにはなれないと思うんですね。

人は何かを達成すると、「さらなる、もっと」を求めるものです。

あるいは、「失うことの恐怖」におびえるかもしれません。

幸せとは目に見えるものではないため、目に見えないものを感じるには、能力が必要です。

以前、短歌を読んでいて、ドキッとした歌がありました。

俵万智の一句に「死というは日用品の中にあり コンビニで買う香典袋」があります。

香典袋をコンビニで見かけたときに、人の死は日常的なことであり、決して遠くにあるものではないと、“感じる力”にハッとさせられます。

金子みすずの童謡「星とタンポポ」も似た感じのする内容です。

♪青いお空のそこふかく、海の小石のそのように、夜がくるまでしずんでる、昼のお星はめにみえぬ。見えぬけえれどもあるんだよ、見えぬものでもあるんだよ。ちってすがれたたんぽぽの、かわらのすきに、だアまって、春のくるまでかくれてる、つよいその根はめにみえぬ、見えぬけえれどもあるんだよ、見えぬものでもあるんだよ。♪

金子みすずは苦労の連続の人生で、26歳で他界しましたが、ちいさなことの中に、大きな広がりを見る力を持っていた様です。

おそらくは、他の人からみたら決して幸福とはいえない日々の中でも幸せを感じることができていたのであらうと思われます。

私にとっての幸せには、穏やかで、静かで、平和なイメージがあったのですが、雑然と喧騒の中にだって、幸せはあるものなのでしょうね。

どんなに立派な御殿に住んでも、ひとりっきりでは不幸だし、幸せはまさに今ここにあり、かつ見えないものかも。

そして失うと、気づくみたいな感じです。

だから、失う前に気づきたい、感じていたい。

見えぬけえれどもあるんだよなあ～

そう、雲の下はどんな天気だろう？って思うのに似ていたりするかも、ね！

冷たいお水で顔を洗おう

嫌いな人と言い争ったとき、朝から晩までその人のことが頭から離れなかったことってありませんか？

例えば、資金難に陥ったときに、毎日毎日お金のことで頭がいっぱいになったり、好きな人ができたとき、寝ても起きてもそのひとのことばかり考えてしまったり、受験で合格したとき、頭の中がバラ色でいっぱいになったり、そんな経験をしたことがありますよね。

頭の中はいつも何かでいっぱいになる、どうもそんな性質があるように思えてきました。

多くの難題を抱えているときは、次から次へと考えることがあるのはわかるのですが、小さなことで悩んでいても、より深く深く考えてしまい、最後にはそのことで、頭がいっぱいになってしまうことって、意外に多いように思います。

まあ～小さなことなのに、ねえ～

そしてそれは、つまらないことでも、大切なことでも、嫌なことでも、楽しいことでも同じで、頭の中はいつも、“何か”でいっぱいになってしまいます。

特に生真面目な人は放っておくと、つまらないことでいっぱいにしてしまう気質があるようです。

そう、どうせいっぱいになるなら、楽しいことの割合を多くした方がいいのに。

人間は「喉元過ぎれば熱さ忘れる」生き物の様です。

楽しいことでも時間が過ぎれば、それが当たり前になって、ありがたさを忘れてしまいます。

常に同じことで悩んでいたりしないかわりに、喜びも長くは続かないものです。

頭の中に隙間ができると、また次のおそらくは悩みの種が現れるから厄介です。

楽しいことは、自動発生的には現れないことに注意しないとイケないんですよね！

じゃ～いったい頭の中の楽しいことの割合を増やすには、どうしたらいいのか？

一番効果的なのは、恋をするのがいいかもしれませんよ。

人を好きになると、恋しくて頭がいっぱいになるでしょ？

しかし日常的に恋をするということは、現実的ではないし、旅行や外食もいいのですが、毎日続けるわけにはいかない。

何かに恋する感じで、ゴルフ好きやアニメオタク、SMマニアなどはいいかもせぬんねえ。

とりあえず、好きなことを考えていられる時間をもてることって、幸せなことです。

そういう意味では、夜のスナック通いも悪くはなく、女性のことで頭を埋められるから、ね。

でも日常の習慣にするには、かなり無理があるので、そこで、こう考えてみては如何でしょうか？

別に楽しいことではなくてもよくって、ネガティブなことではなければ、OK！

そこで、おすすめが読書です。

ただ、読書といえば、ビジネス書、解説書、哲学書など「教本」的なこれらの本は、自分を賢くはしてくれるが、ライフスタイルへの影響はなかなか及ばないものです。

また、頭が混乱しているときに哲学書などを読むと、さらに混乱してしまうし。

なので、小説なんかが良いかもしれませんねえ、物語のなかの情景や心理描写が絶妙で、鮮明なイメージが頭に浮かんできます。

ひとつの世界が作りだされ、しばし異次元に身をおくことができるから。

つまらないことを考える余地を、自分に与えないようにするためにも、一息に読み終えるのではなく、常に胸ポケットに入れておいて、時間を見つけては細切れにその世界に、戻る読み方も良さげです。

いつでも好きなときに別の世界に入り込めるのは、なかなかいいものです。

つまないことですぐに頭がいっぱいになってしまう人には、おすすめです！

冷たい水で顔を洗うのと同じように、ぼんやり頭がシャキッと目覚める！かも、よ。

ガマンしてるともったいない！

谷崎潤一郎の「刺青」は、「それはまだ人々が愚と云う貴い徳を持って居て、世の中が今のように激しく軋み合わない時分であった」という文から始まります。

同じ谷崎潤一郎の「痴人の愛」を読み終えて愚＝徳という生き方に、何か共感できる自分がいました。

女性の美の魔性を、悪と認識しながらも、その魅力に屈し、敗北し、自滅してゆく「愚」の世界。

現代常識においては、それは愚行と言われますが、それは、価値観が唯物的であり、実利優先の合理主義だからであると思いませんか？

経済的に自滅してゆくことは、自ずと低くみられるものです。

男性にとって女性が、女性にとって男性が特別な存在であることは、雄雌の関係において人間も生物である限り、特別な話しではありません。

好き嫌いというシンプルな判断基準は、電気の正負に似ていますよ、ね。

例えばコンピュータは電気製品であり、電気のオンとオフというシンプルな信号を、いくつも組み合わせ、複雑な処理をこなしていきます。

人間の判断も、元を正せばこの好き嫌いから始まっています。

つらいと楽しい、どっちが好き？

貧乏と金持ち、どっちが好き？

無名と有名、どっちが好き？

若いと年寄り、どっちが好き？

遅いと早い、どっちが好き？

少ないと多い、どっちが好き？

一人とみんな、どっちが好き？

そんなことが複雑にからみ合ってくると、判断がだんだんと難しくなってきます。

でも元は、そう、好き嫌いから始まっているんですよね。

愚=徳という生き方には、この世は一度限り、一人で生まれ、一人で去ってゆくという観念に、共通するものがあるように思います。

人の一生には、多くの男と女の出会いがあり、そして、その展開はその人の考え次第で決まってくる。

賢人として品行方正な生き方を送るのか、愚人として喜劇や悲劇のドラマになるかは、自分次第、いや、おまえ次第かも。

アクティウムの海戦で、部下を置き去りにしてクレオパトラを追って敗戦し、さらにクレオパトラの死去の誤報により自殺を図った、アントニウス。

14歳の時に年上の女性に恋をして「若きウェルテルの悩み」、70歳にして17歳の少女に恋し、まさに恋多き人生を送ったゲーテ。

以下は50歳にして17歳の少女に恋してしまった、ヘミングウェイの一説です。

「一人の女しか愛さない男は、しばしばもっとも幸福な生活を送るが、死ぬ時は、もっとも孤独な死にかたをする。」（「老人と海」より）

「痴人の愛」の最後の節で主人公は、愚人と呼ばれながらも、自らの選択した人生に満悦し、うすら笑いを浮かべながら、我々にピースマークを送っているように見えました。

変なやせ我慢はもったいないですよ！

今だけの味覚、楽しもう。

高く澄みわたる冬の空

時間とはとても大切なものです。

そして、すべてのものを流してしまう、大きな大きな存在でもあります。

人は、考える葦とは、パスカルの言葉。

葦にたとえるのは、弱いからです。

ちょっとしたことを気にしたり、くよくよ考え込んだりして、時間を無駄に過ごしてしまいます。

過ぎさなくても、過ぎてゆくのが時間。

小さなことに悩まなくても、大金を失う、職を失うのは大変なことです。

家を失う、家族を失うのは、もっと大変なことです。

そして自分の健康を失い、命を失う。

考えたくもないかもしれません。

でも、時はすべてを洗い流します。

泥棒も、詐欺も、暴力も、また、何度も繰り返されてきた殺戮、戦争での大量虐殺も。

十字軍により自分の子供が、目の前で虫けらのように殺された人も、今はいません。

人がいなくなれば、その悲しい記憶も同時になくなるのでしょうか？

今嫌だと思っている人も、やたら腹がたつ、新聞を賑わせている人も、とても仲いい大切な人も、愛する人も、そして自分も、百年たったら、誰もいない。

時間との付き合い方って大切なんだなって思います。

これ次第で、人生の質が変わるかもしれないから。

若者は若さを浪費していると言いますが、でも、若者だけではないんですよ。

人「過去に生きるのが一番易しい、と思います。

なぜなら、過去の出来事を振り返って、懐かしむことが可能だからです。

過去の成功体験を忘れることができないんでしょうねえ。

時に、しがみつきたいな感じでしょうか。

くよくよしたり、後悔したりして、前に進めず、今という時が、過去への思いにより浪費されていることってあるから注意しなければ。

だから、「未来に生きる」ことって、とても大切なことなのかもしれません。

未来は自動的に開けないのだから・・・。

夢、実現したいイメージを頭に描くことができなければ、開けた未来は実現しません。

そして、人類の進歩もなかった。

だから人类的に、大切なことは、「今に生きる」ことだけなのかも！

自分に与えられているのは、いつも今だけですよね。

今の積み重ねが過去となり、未来は今により消費されることになります。

過去のいい時を思い出し、幸せを感じるのも今だし、未来図を描いてウキウキするのも、今です。

ただ、なかなか「今に生きる」のは難しいことでもあります。

過去に起こった、先週の事でも、ついさっきの事でも、くよくよしたりするからなあ～

それがよく考えると、取るに足らないことであってもです・・・。

今という瞬間は、後になって思うとなんとも平穏な時なの입니다。

将来の事に、不安になったりするのですが、ほとんどが、取り越し苦労に終わることって多いと思います。

そして、今時点はなんとも平穏な時なのに、なぜか、今に生きて平穏な時と、一緒にいけない自分がいます。

そうそう、「今に生きる」という映画があって、英語のタイトルは”Seize the day!”でしたね。

ちょっと違う気がしますが、こんなフレーズがあります。

”Savor my life.”

直訳すれば、「自分の人生を味わう」って意味です。

「今に生きる」ことを意識する時、この表現をイメージしたら良い感じですよ。

今この時に生きていれる幸せ。

周りの音、周りの人。

できるだけ、今ここにいる幸せを、味わってきたいものです。

冬の空、見とれて気持ちも澄んできますね。

満員電車から見かけた、素敵なポスター。

人生のエッセンスをひと言で表現するならば、これだなと思っている諺があります。

「人間、万事塞翁がいもづる人生」

いやいや・・・

「人生万事塞翁が丙馬」

いやいやいやいや、違う！

「人生万事塞翁が馬」

良いことがあってもそれが原因で悪い方向へゆくこともあるし、逆に悪いことがきっかけで逆転する場合もあります。

だから一喜一憂することなく、生きてゆくべきだと思うんだけど、これが世間一般的な解釈ではないでしょうか。

前半部分は全くそのとおりなのでしょうが、後半部分に、異を唱える方もいらっしゃると思います。

そう、「それでも人間は一喜一憂してしまうものです」と考えられます。

まさに「人間は考える葦」です。

頭でいろんなことを考えて、不安定で弱い生き物です。

「お悩み製造機」とでもいいでしょうか、もう次から次への新たな悩みを生み続けだす生き物ですからねえ。

「悩みの99%は取り越し苦労に終わる」とアーサーウィリアムは言っていますが、そのようなありがたいお言葉を頂戴しても、一向に悩みは尽きないから不思議です。

それが人間ではないでしょうか。

悩みには避けようがない悩みや不安と、そうでない取り越し苦労の2種類があると思います。

悩んでも仕方ないこととは、余命数ヶ月と言われるような状況で、自分自身の生死に関わる問題。

次に、来月食べてゆくことができないというような経済的苦境。

最後に、身内の健康に関わる不安。

私はこの3つくらいじゃないかなと思います。

あとは全て、極論すれば取り越し苦労か、もしくは悩んでも仕方のない不安だって思いませんか？

言い換えれば、不安になっていることがもったいない時間ですよねえ、まったく。

なのに何故か逃げられない・・・。

いくら頭の中で理解して、解釈して、消化してしまおうとしても、できない時間が少なからず存在しています。

悩み解決ノウハウ本を読んでも、英雄伝を読んでも、自己啓発セミナーに参加しても、その効果は瞬間的です。

気晴らしに旅行に行っても、旅行先で頭から悩みが離れず、また、恋をしたってその恋を失いはしないかという、また新たな不安もでてきたりして。

仕事の悩みも多いですね。

転職は時として悩み解消のいいきっかけにはなるのかもしれませんが！

しかし転職後1ヶ月位は気分晴れ晴れ、2ヶ月後には前職との比較が始まり、3ヶ月で後悔、4ヶ月でアキラメというケースが多いのも確かに事実です。

本当に、悩みは尽きない。

でも、毎日の生活の中で、小さな特別をいっぱいもっていれば、あまり悩む事も少なくなるか

もなあ～そんなもの達に囲まれていたら、悩んでいても、ちょっと気分が上向いたってなりませんか？

降り注ぐ朝日

心配事があったり、将来に不安があったりすると、なかなか寝付けないことがありますよね。

眠れないときは、無理に寝ようとしなくて、別のことをやってみてもいいかもしれません。

心配事があるときは、1人で頭を整理することも必要ですから、ね。

何に悩んでいるのか。

自分は、どうしていきたいのか。

メモ書きでいいので、どんどん自分の中から出していくこと。

文字にすると、自分のことが客観的に見ることが出来ます。

頭が整理できたら、少しその話題から離れて、自分がリラックスできることをしてみましょう。

何をすれば、自分はストレスを発散できるのか、2-3わかっていると、楽になれるはずですよ。

少し身体を動かして、疲労感を味わうのも良いかも。

友人と、話をしたり、カラオケボックスなどで、大声を出してみたり。

山や海などの自然に触れてみるのもいいですね。

たまには、部屋を片付けて、スッキリするのもいいし、好きな映画を観て、感動に浸るのもいい。

好きなことをしていると、免疫力が高まり、どんなことでも受け入れられるキャパができてきます。

悩みの答えは1つじゃなくてもよくなり、柔軟な気持ちになっていくだろうって思います。

生きていく道は、1つではない。

そう、Yes、Noで割り切れるものでもないですから。

人は悩む生き物である。

色んな悩みを考え、学んでいくために、今を生きているんだって思いたいものです。

イタリアの劇作家であるディエゴ・ファブリは、「愛とは相手に変わることを要求せず、相手ありのままに受け容れることだ。」と言っていました。

例えば、仕事も、相手のあるがままを活かしながらだとうまくいくような気がします。

時にはこちらのやり方に合わせてもらう方が効果的な場合があるものの、最終的には揺り戻しが来てちょうど良いところに落ち着くのでしょうか、ね。

その揺り戻しを促すうえで過不足のない外的な刺激が求められます。

程よい刺激を与えてくれて、寝ぼけたカラダを起こしてくれる、太陽のチカラを感じよう。

ドキドキ？しあわせ？

ロマン・ロランは、「勝ち残ることが目的ではない。恋は決闘です。もし右をみたり左をみたりしたら敗北です。」と語っていました。

恋愛を科学的に解剖していたTV番組に拠ると、例えば、「記憶」によって恋が進む、「運命の赤い糸」は実在する、「恋愛の賞味期限は2年間」などなどが脳科学(?)の見地で解説されていました。

こうやってしまうと身もフタもない話になりそうだけど、詰まるところ「種の保存」という本能が基底にあるのであって、恋愛に関するあらゆるノウハウや知識というのはすべてこの本能から派生したものに過ぎない、ということになるそうです。

また、「運命の赤い糸」の実体はフェロモンなんだとか。

「あ、なんだかこの人、イイかも？」と思えるのは、その人が出すフェロモンに反応しているだそうです。

フェロモンはDNAと密接に関わっていて、いかに自分と異なるDNA(≒免疫パターン)を持っているかを感じるためのものです。

異なる免疫パターンを持った人とならより強い種を残せるからという理由で本能レベルで惹かれる、という由。

恋愛をしている間というのはやたらとドキドキするのだけど、こういう“異常”な状態というのは脳にとってはあまりよくないので「ま、2年くらいドキドキすれば充分でしょ」ということで満期が来るようになっているんだとか。

もちろん途中解約も自己責任での元金継続もOKなんですけどね。

あとは穏やかな慈しみあいのフェーズに移行していきます。

ここが分岐点で、以降は「穏やか」な上っ面とは裏腹に水面下では闘争が激化していくことになります。

人は人からエネルギーをもらって、あるいは奪って、生きているところがある半面、自ら相手にエネルギーを与えることができたりもします。

でも、そんなことは長続きするものではないために、最終的にはエネルギー闘争に発展することになるでしょうね。

この闘争、勝ち残ることが目的ではないところが難しいから、味わい深いと思います。

そうそう、K I S Sは、胸いっぱいの愛情表現だったですね。

足元にはその人が表れる

まだまだ、人間は利己的であり、高望みをする人がいますが、この高望みは容姿・年齢・財産・学歴等、みて判断できる物に関してのみ有効ですが、人格など、みることのできないものは、高望みのしようがないものです。

人格などは、自分よりレベルの高い人であることは判断できるものの、どの位高い人なのかということになると、自分より上の物差しを自分自身が持ち合わせていないため、判断が付かないんですよね。

しかるに、自分自身を磨いて数多くの、長い物差しを持つことが、より質の高い良いご縁に繋がると考えられるのではないのでしょうか？

自分自身を磨くには、下記に示すように日頃から自分自身への注意と訓練が必要不可欠となります。

- ・何事にも前向きに、たくさんの経験をする。
- ・自分のアンテナを張り巡らして、たくさんの情報を得る。
- ・すばらしいと思う人の善い処は、自分のものにしていく。
- ・常に客観的に自分を見て、反省の気持ちを忘れない。

など何しろ、ありすぎて書き切れないのですが、まずは、挨拶・話し方・姿勢・歩き方・食べ方など基本的な事から、自分自身をもう一度見直してみてもいいのでしょうか？

より質の高い良いご縁のために、自らの『努力と精進』を期待したいと思っています。

「あらゆる問題の解決方法は、ただそこに問題が無いという事を理解する事」と、どなたかが言っていた気がします。

そうそう、見た目でも9割決まると言われる時代。

「着こなし」はトータルでバランスが取れていることが最も重要です。

ご存知の通り『足元ひとつに表れる人柄』と言われ、「お洒落は足元から」というように、靴選

びはその人の"センス"が表れる重要ポイント！ですね。

いくら良い洋服やスーツスタイルでお洒落に決めても足元「靴」がノーセンスだと、それだけで台無し。

足元で損してる方、結構多かったです・・・。

逆に、お洋服が少々決まっていなくても、足元が決まれば全体の印象がとってもスタイリッシュに、ランクアップされるのも靴の効果。

さて、上等な靴を履いてカッコよく歩こう！

うんと伸びをして、ミネラルウォーターを一口。

違いをそろえようとしません。

楽しむくらいで？調度良いと思います。

なんてこの人の思考回路は簡潔で小気味良いんだろう、と目からウロコで見られるくらいに。

だって、違いを認めてしまえば、過剰に求めることもないし、彼は彼の、彼女は彼女の得意とする思考で何か言ってくれる、それでいいのだ、と思えます。

全然違うもの同士、決断の時はたまにおもしろいものです。

例えば、まるで文系と理系の人間がひと悶着起こすみたいです。

人はスーパーマン（ウーマン）ではないから、自分の中でやらなければならない事に優先順位をつけて精一杯動くものだと思うんですね。

人間誰しも足りない所にばかり目が行くクセみたいなものが少なからずあるものです。

なぜ、それじゃなきゃいけないのか？

そのところを、愚痴や不満が浮かぶ際には同時に考えるようにしてみると良いと思います。

何事も今のありのままの状況をまずは、そのまま受け入れることができれば、状況も次第に変化してくれると思います。

さあ、うぎゅ〜って言いながら、再度、背伸びでもして、カラダも心も、目覚めさせてあげてくださいね！

毎日の積み重ねが、美しい自分を作る。

四技能とは、読む、聞く、話す、書く、の4つの技能を向上させることを意味するそうです。

いろんな学び方があると思いますが、学ぶための最善の方法は、やはり「体験すること」であると思います

ただし、何でもかんでも体験するほど人には時間はないし、また体験のほとんどは、失敗を通して学ぶ場合が多いので、できれば、痛い思いをする前に学習したいものです。

そこで読書が奨励されるって訳です。

万能ではありませんが、本を読むことにより、ある程度の疑似体験が可能です。

ただしその体験は、読み手の体験や見識により制限されたり、歪められて解釈される可能性があるから注意してください、ね！

ひとりで読んでばかりいると、独りよがりになる危険性がありますから。

聞くというと、講演やセミナーが思い浮かびます。

著作物を読むよりも、実際の人のお話を聞いた方が本には書けない内容や例題、話し手の口調や仕草などが印象に残り、より深いインパクトを与えてくれるものです。

読むと聞くは、自らが発していないという意味では、受け身です。

受け身で得た知識は、あまり定着しないのも事実であり、そんな経験はないでしょうか？

いろんな本を読んでも、すぐに忘れてしまうし、いろんな話を聞いても、身に付かない。

私は自分の経験から、以下のような結論を出しています

読むこととは、それは知識を集めることにすぎないと。

ゆえに自分の興味がある分野だけではなく、たまには今まで読んでことがない領域に、意識的にチャレンジしてみるのも重要であると思っています。

知識を集めるという目的においては、講演やセミナーを「聴く」も同じ。

会話することは、聞く、と同時に話すことでもあります。

人の意見を聞き、自分の意見を述べて、そのキッチボールにより、自分の考えを調整してゆく必要があります。

ある時は広め、ある時は削るみたいな感覚ですね。

次に、書くことについてですが、文章に書き上げるプロセスにおいて、論理的な矛盾を発見し、角度を変えて考え整理し、体系化してまとめあげることにより、自分の考えを明確化する必要があります。

書くとき、自然と読み手を意識することになるはず。

読み手に伝えようと思うとき、その意見にメッセージが吹き込まれます。

そうそう、繰り返すことも大切です。

人の頭は忘れるようにできているからなあ～

世の中いいことより、悪いことの方が多いって、少なくともそう思えます。

だから頭脳は、いやなことを風化してくれるようにできているんでしょうねえ。

正確に言うと、「不要なこと」を記憶の一番遠くにしまっておく。

だから、有り難い智慧も、使わないと忘れてしまうって訳です！

だから、身につけたいものは繰り返すことが必要なんですよ。

そして、繰り返しているうちに、状況や体験の積み重ねの違いにより、以前とは違った解釈や発見をするものです。

学ぶための4つの方法とは、「読む」、「会話する」、「書く」、そして「繰り返す」こと。

読むことで、知識を集め、会話を通して、考えを調整し、書くことで、自分のものにして、繰り返

返すことで、磨いてゆく。

いやあ～一生勉強ですな。

You never grow old.

You become old by not continuing to grow.

成長し続けるのを止めることによって年老いるのだからって思います！

生活の一つ一つを、丁寧に、だね。

着心地のいいブラウスを着て

って言うけど、私は着ませんよ、コスプレ好きでもないし、男性だから。

まあ～外見より中身だ、なんて言いますが、ある意味、それはまた随分と乱暴な究極の選択かもしれないですよ。

暗闇で仲良くなったならいざ知らず、やっぱり見た目がいいに越したことはない。

友達はこの際、無視するとして。

初対面でまず見るのは？

もちろん、顔とスタイルと服装のセンスだそうです。

いきなり中身が透視できるわけもなく。

女性の場合は、「色の白いは七難隠す」なんて言葉もあるくらいだし。

じゃ～男性の色白さんは、気持ち悪いだけだしなあ～

恋愛に限らず、中身がよければ外見もよく見えるのが道理です。

見た目だけよくても魅力はないけど、見た目が全く関係ないなんて嘘だとも思う。

身だしなみって意味では、ね！

女性が化粧することも、男性が小奇麗な格好をすることも一種の手段です。

仕事を潤滑にしたり、チャンスを掴むためのね。

卑怯？

結構！

中身に自信があるなら尚更、外見も磨けば無敵・・・と置いていけばいいんだってばよ～

元旦、一年の計は元旦にあり？

さあ～自分磨きでもしていた方が、優しい気持ちでいられそうじゃない？

わいわい、楽しく！

日常のたわいもないおしゃべりって大事だなんて気がします。

重要な内容ではないけど、「しゃべる」「笑う」などという行為は、気を放出させています。

友人との会話やカラオケなどで、ストレスの発散ができるのも、このせいだろうと思います。

呼吸と同じように、気も、取り入れたり、吐き出したり、これが滞ってしまうと、ストレスが溜まってくるから要注意です、ね！

適度にしゃべり、適度に笑い、適度に運動し、適度に食し、適度に飲む。

工作中、おしゃべりばかりで、手が止まっている人を見ると、関西人のように「おいおい」と突っ込みたくなりますが、その人のストレス発散だと思えば、注意する気も失せてくるかも。

それよりも、自分でストレスをためないように、色んな方法を知っていたほうが、人として、上手な生き方をしているのだろうって思います。

食事も、そう！

みんなで食べるとココロも満腹ですよ。

至福のお風呂

涙は、身体にとって大切な水の流れです。

これが滞ると、バランスを崩しやすくなります。

感情の流れをスムーズにしておくことが大切です！

人生に不安があるとき、失恋して悲しいときは、我慢しないで、泣いてみてはいかがでしょうか？

最近、涙を出したこと、ありますか？

仕事や家庭に忙しすぎて、泣いていない自分に気づくかも。

泣きたいのに泣けない人もいるかもしれませんよね。

泣くことに慣れていないのであれば、ものすごく悲しい映画を観たり、別れを歌った曲を聴いたりして、その感情に便乗してみてもいいでしょうか？

自分の感情が高ぶり、涙を出すことによって、その感情が底まで達していく。

人間は、不思議な生き物です。

底を知れば、今度は上がっていくのみだから。

泣いたことで、感情もスッキリし、次への切り替えもできてくるだろうって思います。

嬉しいとき、悲しいとき、どんなときでも、涙は出てくるものです。

日頃から、涙をうまく出すことで、自分の本当の感情を認めてあげられて、感動する心がよみがえってくるはずですよ。

頑張りすぎている自分と内面と対峙しづらいときは、涙を出すことで、一皮、ふた皮も剥けて、より素直な自分と出会ってみませんか？

できる自分も、できない自分も、皆、認めていけば、より良い生き方が見えてくるはずですよ。

、ね。

体も、心も、キュキュッと磨いていきましょう！

青い空、白い雲、潮の香りが漂う海辺。

季節感無い話だけど、さざ波をBGMにして、潮風に吹かれながら、浜辺を歩くの気持ちいいんですよ。

ゴツゴツした岩が、行き先を遮っている。

サンダルが波に洗われるように、少し冷たい水が、足を覆う。

はしゃぐ子供たちの声が、どこからか聞こえる。

空を見上げると、カモメが飛び交い、太陽の光が降り注いでいます。

穏やかな1日の始まり。

太陽の下で、色んな生き物たちが、夏の訪れを、肌で感じているようです。

そうそう、言葉に音符をつけると、歌になります。

音符が一杯の部屋で過ごすと、なぜか身体もリズムを刻んでくるから不思議ですよ。

人の身体って、6割ほどが水分だから、程よい音や言葉が、浸透していくのかなって気がしています。

休日にゆったり過ごしたいのなら、好きな音楽でもかけながら、日頃考えていることを、ちょっと端に追いやって、ゆっくり時を過ごしてみてもいいかなって思いませんか？

オン・オフをつけ、心も身体も、休めてみましょう！

ゆっくり時を過ごしたら、また新しい波にも、対応できていくだろうって思います。

そう、波の音は、人々を誘うMusicですね。

毎日暑くて辛くても、気持ちはいつも涼やかに。

これまた、季節感のないタイトルなのですが、生活していると、無駄に見えることやうまく行かないことがあります。

失敗したり、やり直したり、ダメになったり・・・。

でもその失敗こそが、変化するきっかけだと気づいてみたいですね！

なぜ、失敗したのか？

次のやり直しでは、どうだったか？

ダメになったのは、素材？やり方？表現力？などなど・・・。

人生の中で、色んな出来事に遭遇します。

その時々を、斜めから見ないで、正面で向き合ってみることって、とても大切なことです。

何も恥ずかしいことではないんですよ。

失敗も、次また同じことをしなければ、その失敗も無駄にはならないから。

無駄なのは、同じ失敗を、疑問に思わず続けること。

人はロボットではないんだから、気付くココロを持っているはずだし、考える脳を持っているはずですから。

無駄に見えることは、日常生活の中でたくさんあります。

でも本当に無駄になるのか、否かは、その対処法によって変わってくると思います。

人は、日々成長できるんです！

誰もがその要素を持っている。

後は、自分次第ですよ。

かるーい朝スイーツで、心も体も軽やかに～

クラシックな音色で目覚める朝

時間に制限をかけられた場合、心の焦り方も人それぞれです。

「後10分しかない」

「まだ10分ある」

同じ10分なのに、気持ちは正反対です。

その人にとって、時間の捉え方は、人生の捉え方に似ていて、大きく分けると、以下の3パターンに分けられます。

1. いつも時間に余裕を持って行動している人は、先々のことを見越して、早め早めの対応を取っている。

余裕があると、心が落ち着いているので、急な展開にも、何とか対応や決断をして、行動していけるだろう。

2. いつも時間ピッタリで、行動している人は、机上の計算で行動している人が多く、急な展開には、冷静さに欠け、ボキャブラリーが乏しい。

時間に余裕があるときは、冷静で客観的なのだが、余裕がないと、焦りが見え隠れ。

3. いつも遅れ気味で、行動している人は、マイペースで、温和な感じ。

自分にも、他人にも、厳しくない人が多く、急な展開も、いつものこととして、受けとめていることだろう。

他人から見て、意外と変動ある人生を送っていても、本人はあまり気にしていないだろう。

どのタイプが、良いか悪いかではなく、自分や知人がどのタイプなのかを把握できれば、落ち込んだり、ケンカしたりする原因も減っていくのではないのでしょうか？

こう整理してみても、時間の捉え方は、人それぞれですね。

例えば、10分遅れてしまう人は、いつもきっちり10分遅れて来ます。

それは、その人にとって、ピッタリの時刻なのだと思うんですね。

例えば、仕事などで支障があるときは、自分の時計の感覚を、遅れてしまう時間の倍(20分ほど)早めて、家を出たり、行動したりしてみては如何でしょうか？

人それぞれの時間の捉え方を理解して、自分や知人と生活していきたいものです。

まあ～たまには、なんだか優雅な気持ちで一日がスタートってのも、ありますけど、ね。

旅の思い出を閉じ込めた写真たち・・・

出会いと別れは、表裏一体です。

今、出会った人は、その出会いに感謝したいものです。

また、今、別れようとしている人も、その出会いに感謝してほしいですね。

もう、別れてしまった人も、その出会いに感謝してみてください。

出会いは、偶然でなく、必然だと考えてみる。

お互いに、何かを学ぶために、今があるって感じが良くなって気がします。

別れも、偶然でなく、必然だと思ってみては如何でしょうか？

お互いに、何かを学び終えたときに、別れがくると思えば、少しは前向きに考えられるかも。

出会いと別れを繰り返し、人は、成長していきます。

良い別れ方を経験することで、その人の成長度が、決まると思うんですね。

変な言い方かもしれませんが、良い別れ方とは、手放すタイミングと相手への感謝だと思います。

誰のせいでもなく、自分の意思で。

最初は、悲しみや怒りがこみ上がってくるだろうと思いますが、その人との時間を思い出し、冷静に書き出していけば、自ずと、感謝の念が、沸き起こってくるだろうって思います。

相手が悪いわけではないし、自分が悪いわけでもない。

学び終えたから、別れがあるだけであり、今は、冷静になれない自分を責めないで。

悲しいことは、悲しいと思えばいいのだし、腹が立てば、怒ってもいいから、自分の今の感情を押し殺さないで。

聞き分けの良い子にならなくてもいいのだから、自分の感情を、どんどん書き出していこう！

「何が楽しかったの」

「何が嫌だったの」

「何が悲しいの」

「何に怒っているの」

「どうして、涙が出るの」

「どうして欲しかったの」

「どうしたかったの」

出し切ることで、やがてからっぽな自分と出会えるのだと思います。

そうそう、書いた分だけ自分がからっぽになれるじゃないですか。

からっぽになれば、また吸収しようと思いますしね。

なんかかっこよいなあ～って気がしませんか？

それだけです。

涙で見えなかった道が、いずれ自分の望んでいる道が見え始めてきます。

別れは、悲しいことではないからね！

お互いに卒業した証しってな感じで。

それぞれの道で、また学び、違った形で、再び出会うこともできるのだと思います。

そんな旅のヒトコマを眺めて気持ちをリフレッシュもいいかも、ね。

新しい朝日が昇ったら、「おはよう」の代わりに、お祝いの挨拶を。

明けましておめでとうございます。

本年も、よろしく願いいたします。

去年は、どのような1年だったでしょうか？

私は、幸せな1年だったと思えます。

なんとか、エッセーの更新を今年もマイペースで続けることができました。

何かをするためには、そのための能力が必要です。

心がけを続ければ、1年後には、ちょっとは、いろんな能力も向上していると思いたい。

「一年の計は元旦にあり」。

年の初めに、どんな年にしたいか、考えてみるといいですね。

私は今年もマイペースでエッセーの更新を続けていきたいと思っています。

2010年にも、いい経験ができて、目標がいくつかでも達成できたらいいな、と思っています。

今年が一番の目標は、去年より少しでも楽しく暮らせたらいいなあ～です。

新たな年を新たな気持ちで始めるためにも、去年は去年、今年今年。

気持ちを変えて行きましょう！

さあ～どんなことをしようかな？

皆様が2010年を幸せなよい年にできますように。

食卓に添えた春色のお花

気持ちは既に春！？

言葉の表現って難しいですよねぇ。

うまく伝えようとしても、誤解が生じるとき、あなたが誠意を持って、話しているのなら、あなたが悪いのではなく、相手のタイミングが違うだけかもしれません。

あまり落ち込まないで、時間を置くことが必要だと思います。

だけど、時間を置いても、やはり誤解が生じるのなら、少し違った角度で、もう一度見直す必要があると思います。

物事は、1つの角度で見るだけでは足りない場合が多いから・・・。

色んな角度で見、自分の心で感じる事が大切だと思います。

例えば、食卓に添えた春色の花から、ハートで感じる一足早い春の足音が聴こえてきたりしませんか？

小林秀雄が茂木健一郎の「脳と仮想」の中で以下の通り述べていました。

「経験科学ということを使うでしょ。経験ということは、人間、昔から、誰でもしていることで、その経験についていろいろ研究したり何かすることは昔から誰でもやっているんです。けどこの人間の経験なるものをだね、科学的経験って言うものに置き換えたって言うことは、この300年来のことなんです。そのために今日の科学は非常に大きな発達をしたんですけどね。・・・科学っていうものは、経験というものを、計量できる経験だけに絞ったんです。・・・それが科学というものの性格なんです。だから今日の科学というものは、数学っていうものがなきゃ、成り立ちませんよ。はっきり計算できないものは、信じてはいけないんです。それが法則です。」

確かに、感じるということは、計量することができません。

そのため、感じることを、科学者は科学の対象としてこなかったのも事実です。

『ほ〜』や『へえー』という驚きの言葉を単位として、はねるのトびらではありませんが、「1

0へえー」とか「80へえー」ということは、個人の感じ方によって、ずいぶん違ってくるのではないのでしょうか？

それを統計的処理をしてデータを集めたとしても、なぜ、自分が「80へえー」であるか説明できません。

客観的評価ではなく、主観的な評価にあるからです。

そこから、科学的な法則は見出すことができないんですね。

うれしい。

おいしい。

うつくしい。

などの感覚的なものを、計量する方法論はありようがないのかもしれませんが。

では、なぜそのような感情が人間の心の中に宿るのか？

茂木健一郎はこう述べていました。

「科学的方法論は、今のところ私たちの意識を生み出す自然の秩序の本質を解明しえてない。」

例えば、花を贈ることで喜ばれるという経験をたくさん持っていて、では、なぜ喜ばれるのか？という明確な理由を科学的な根拠に基づいて説明することはできません。

これを科学で解明することができたら、花を贈るという行為から楽しみを奪ってしまうかもしれません。

主観的な感情が過去にさかのぼり・・・花との係わり合い、うれしかった時の思い出、花を育てた喜び、花を枯らした悲しみ、初めて花を贈ったときの喜び、初めて花を贈られたときの喜び・・・そういう記憶と結びついたときにさらに喜びは広がるのでしょうかねえ。

花は、心の中に広がる、よろこぶというクオリアにたどりつく。

花は、感じることによって、はじめて、気分が明るくなる、小さな思いやりですね。

すっきりミントのお水を一杯

自分のクセって、なかなか直らないんですよね。

どんなに偉い地位に就いたとしても、その人の性格やクセは、行動や言葉の端々に出てくるものです。

その内容が、とても良いことだったら、「この人は、こんなに偉くなっても素晴らしい人だ」で終わるのですが、その内容が、ズルイことだったり、責任転嫁することだったりすると、その地位になるために、せっかく今まで頑張ってきたのに、その努力が水の泡に帰すこともあります。

人は、他人を判断するとき、良いことは、何回してもらっても、「ありがとう」の感謝で終わりますが、嫌なことは、数回されたら、絶対に忘れられない生き物です。

いつもは覚えていなくても、「そういえば、以前にもこんなことがあった」と昔の傷を思い出すから厄介です。

他人の目を気にしながら、生きていくことはないと思うのですが、自分中心ばかりで生きてしまうと、はたっと気がついたときには、周りに誰もいなくなってしまう。

自分の性格やクセは、直ることはないって思わないと・・・。

でもそんな自分が嫌で、どうしても直したいと心から思ったときには、少しずつ、変わっていければと思います。

だが、冷静さを忘れれば、元の木阿弥。

人は、自分の状態が良いときは、そんなに悪い人間はいないんじゃないかなって気がします。

自分が窮地に立ったとき、そのクセは出てくるものだと・・・。

そんなときも、自分を守るだけでなく、冷静に対応できるかどうか、嫌なクセが出ない秘訣なんでしょうねえ。

そんな嫌なクセ出ないように、今日もサワヤカに、いってきます！

地球儀をぐるぐる回して、世界一周！

体験することって、とても大事な事です。

本を読む。

映画を観る。

テレビを見る。

音楽を聴く。

などなど・・・。

見たり聞いたりして、感動を得ることも大切。

山に登る。

海で泳ぐ。

学校で学ぶ。

仕事をする。

友人と遊ぶ。

趣味に時間を使う。

色んなことを自分の身体で体験し、感動を得ることは、日々の生活に潤いを与えてくれます。

人と共感するときも、自分の体験談を話すときも、走馬灯のように思い出がよみがえってくるだろうって思います。

たくさん体験すること・・・体験は、その人の中で智慧となり、人としての深みを積み重ねていきますから。

そして、人の心の深い意味を知ることにつながっていきます・・・。

そんな体験のひとつとして、気分だけでも、味わいたいですなぁ～世界一周旅行。

真っ白な食器たちに囲まれて・・・

物事はすべて一度に起こることがあります。

今までに、やり残してきたことなどが。

忙しくて時間がなかったり、面倒だからと、見て見ぬふりをしたり、ハードルが高すぎると思い、行動しなかったり、トライしたけど、失敗したり、その失敗を、他人のせいにしてしまったり・・・。

もし、やり残したことがあれば、思い出して、少しずつ、やってみることをオススメします！

できなかった自分を責めたり、言い訳をする必要はないと思うんですよね。

これからのことを、考えていけばよいだけです。

やり残したことは、忘れていた頃に、自分に返ってきます。

それも、順番に。

最初は、簡単な問題であっても、やり残すたびに、色んな要因がからまって、難しくなり、問題が起きる速度も速くなって、一度にわーっと押し寄せてくるから厄介です。

そうなる前に、少しずつ対処していかなければ、「簡単な問題のときに、対処していれば・・・」と無念は残りますが、自分を責めても、始まらないから。

余裕のあるときに、余裕のある心で、準備をしておくことが肝要ですね。

自分の身の回りにある小さな出来事から、少しずつ始めてみませんか？

どんなに大変なことが一度にきても、対処できるように、ね！

そうすれば、今日も爽やかに一日が始まるはずですよ。

薫り高い紅茶を淹れて・・・

心穏やかに過ごしていきたいと思っている人は、まず目を閉じて、「おだやか」と、心でつぶやいてみてください。

胸の中心が、ふわっと温かくなってきませんか？

「穏やかになりたい」と求める前に、「おだやか」という気持ちを、出していくことで、その「おだやか」が、自分に返ってくるはずです。

何事も「求める前に、出す」これが、基本なんだろうねえ。

いつもの朝よりも、ちょっと優雅に過ごしてみよう！

一期一会の人との出会い

無我夢中で過ごした一年が終わり、又新しい年を迎える事になりました。

昨年の手柄も無念も既に終わり、どんなに悔やんでも過ぎたその日を取り返すことはできません。

人は日々のしくじりと悔恨を背負いながら、二度と返らぬ時の流れに身を委させ生きています。

修正の出来ぬ過去をきっぱりと捨て、何事が起こるか解らぬ未知の明日に心を空にして迎えたいと思いませんか？

中島みゆき「一期一会」は、人生という旅の途中での出会いと別れをテーマにした曲です。

この作品で特徴的な歌詞は、別れるとき普通なら相手に自分のことを覚えておいてほしいと願うところを、そんなことよりも相手のこれからの幸せを願うような意味の歌詞を書いています。

♪ 忘れない遠く離れても 短い日々も 浅い縁（えにし）も

忘れないで私のことより あなたの笑顔を 忘れないで♪

相手への深い優しさと労わりといったものが感じられる仕上がりとなっていますね。

毎日毎日いやなことも多いけど、この歌を思い出すと、「そうだ、笑顔を忘れてはいけないな」という気持ちになれると思います。

そうそう、旅をしたい気分にならせてくれるよなあ～

さあさあ、今日の始まりも、明るい挨拶ではじめよう。

朝をまっすぐ突き抜ける！

いい関係を作っていきたいものです。

人との係わりは、多ければ多いほど、色んなことを考えるきっかけを作ってくれます。

その出来事の中で、自分がどんな行動をしているのかを客観的に見つめていくことが大切だと思います。

自分本位で行動しているときは、まだまだですよ。

周りを見ながら歩調を合わせて、行動しているときは、後もう一息ってところでしょうか？

知らず知らずのうちに、自分と周りの行動が一致してくると、大きな波に乗っている証拠です！

我を出さず、受身にならず、ちょうどいい関係が築けていくだろうって思っています。

さあ～電車に乗って、今日も出かけよう。

朝スイーツはココロにもカラダにも嬉しい。

思い出してみてください。

宿題を忘れたとき、あなたならどうしますか？

人の答えを書き写す？

お腹が痛くなって、保健室へ？

泣き出す？

それとも、忘れたと素直に謝りますか？

その場を何とか取り繕って、回避方法を覚えることってあったと思います。

小さい頃に覚えた回避方法は、大人になっても、同じような回避方法をたどるそうです。

でも、宿題をやっていない事実を忘れてるんですよええ～

人生の壁は、いつも自分で作っていることを・・・。

そのことを忘れて、回避方法を考えているのかな～

情けないったらありゃしない。

自分の今までの行動を、もう一度思い出してみるがいい！ってことです。

うまく回避する方法を考えるよりも、宿題をする時間を作ってみてはいかがでしょうか？

人生の宿題は、人それぞれ違い、自分が宿題を出し、自分で答えるべきことがほとんどです。

うまく回避して、後回しにしても、必ず、答えを出すことになるから。

さあ～と、糖분을補給して、頭の回転率を上げてこう。

お気に入りの香りのソープでリフレッシュ

「どうぶつの森」(N64)というゲームに出てくるキャラクターであるリセットさん(属性モグラ)ではない限り、今までの出来事をリセットできません。

ただ、お風呂で身体を洗うみたく、リセットではなく浄化していくことは可能だと思います。

今まで経験したことを、心の中で整理し、人としての深みを積んでいくみたいに。

これからの自分の生き方や方向を指し示すきっかけが、そこにあるだろうって気がします。

つまらない見栄や感情は、もうそろそろ整理しませんか？

例えば、「浄化」と心の中で、つぶやいてみる・・・。

浄化が必要な理由は、悪しきエネルギーから自分を守ることにあります。

だから部屋を掃除したり、体を洗ったりする場合と基本的に同じことだと思います。

そうすれば、身体の内側も外側も、優しい光で満たされるのではないのでしょうか？

浄化された身体は、やがては、その波が、自分の周りに人たちへと、広がっていくはずです。

今まで出会った人たちに、「ありがとう」の感謝の念を。

そして、これから出会う人たちにも。

太陽の光がすべてを包み込み、これから始まる新しい道が輝いているはずです。

その道を一步、歩き始めて、気持ちよくスタートを切ろう！

シャキシャキ

悩み解決のヒントは、まず、色々な声に耳を傾けてみることです。

悩んでいたことに対しての、ヒントが隠されているかもしれません。

人は、情報の宝庫なんですよ。

たくさんの人と会うことで、たくさんの情報を得ることが可能です。

まず静かに、人の話に耳を傾けることをオススメします。

そうしている内に、あなたの悩みは、解消されていくかもしれません。

悩みを越えること、そのこのことのみを捉えて、人生が修業の場だとは思わないことです。

お互いを傷つけあって、優位な立場に立ったとしても、やがてその立場は、他の者に奪われてしまいます。

まず自分に問いたい事は、「やりたいことは何？」ってこと。

苦労して手に入れるイメージを持っているかもしれませんが、そうではないんですよ。

心から喜び。

心から笑い。

心から悲しみ。

心から怒る。

要は、心の底からの表現が出来ていけば、案外割り切れるのでは、ないだろうかって気がします。

人は、傷つくために生まれてきたのではないのだから、誰もが幸せだと感じるために、ここに生きているはずですよ。

誰の中にも、悩みはあるものです。

あなたの悩みは、あなたが越えられないものではないって思ってください。

絡まった糸を解す様に、少しずつヒモ解きをして、時間をかけてほどいてみましょう！

からまった糸をほどくには、ある程度の時間がかかるでしょ。

焦ることなく、ゆっくり進んでいきましょう！

みずみずしい野菜たちから、フレッシュなパワーをもらって、健康第一で、ね。

今日もきちんと起きられた

誰の心の中にも、偽りはあるはずです。

それが悪いとは、誰も言えないと思うんですよね。

正直に生きようとすればするほど、自分に自信がなくなり、自分自身を偽ることもあるはずだから。

人に認められようとして、自分を演じることもあったはず。

本人にとって、ほんの些細な偽りであっても、継続していくと、それが事実となって事柄だけが1人歩きするから要注意ですね。

最初は、ほんの軽い気持ちからであったとしてもです。

偽りを演じるそのクセは、やがて本人さえも、偽りなのか、事実なのかが分からなくなっていきます。

自分の本当の気持ち。

相手を思う気持ち。

家族や仲間を思う気持ち。

周りに流されないで、冷静に自分を見つめ直していきたいものです。

本当に、そうしたいのか？

世間体から、出た言動なのか？

誰もが、いつわりの心を持っているのだと思って対処できればいいと思います。

それをどう使うかは、人それぞれなんだから。

正直にバカがつくほど、正直に生きてもいいし、社会生活をスムーズに生きるために、多少の偽りを使ってもいいと思うんです。

嘘も方便って言うしね！

ただ、人それぞれが円滑に生きていくためであっても、自分自身まで偽って、本当の心を見失ってはいけないと思いますけど、ね！

なんでもいいから、自分を偽る事を止めて誠実に生きてみるのもいいかも・・・。

例えば、早起きの自己新記録、更新中！でも、OKですよ。

新聞の広告で、面白そうな本を発見！

疑問は変われるチャンスです！

勉強でも、仕事でも、日常生活の中でも、大したことのない疑問は、たくさんあるだろうと思います。

人に聞くのは恥ずかしいし、わざわざ調べるのも億劫だと、そのままにしていることも多いだろうって思います。

「くだらないことなんだけど・・・」と周りの人に、軽く聞いてみてはどうでしょうか？

案外、そんな疑問を皆、隠し持っているかもしれません。

何が必要か、常に自分の頭で考えることが必要です。

例えば、日本人にとってネットは、パリのオープンカフェみたいなものかも。

パリのオープンカフェでは、いつ仕事行ってるんだ！ってくらいに、大人たちが延々としゃべっています。

それがパリに住む人々の豊かさであり、人間らしさを獲得する場だということです。

カフェで知らない人と話し込む図は、日本人同士では想像しにくいかもしれません。

しかしネット上ならありえますよね！

ネットでいろんな人と交流したり、知識を得ている人は出てきているはずですよ。

今まではテレビや本をただ見る、受動的な情報収集の時間だったものが、コミュニケーションに置き換わっているとすれば、それは豊かさを獲得していると思います。

コミュニケーションが文化を生みます。

文化のレベルは、街中であーだこーだと言っている人の会話のレベルによって決まると思いますか？

文化のレベルの高さが感じられなくなっているとしたら、自分の疑問や意見をあーだこーだといっている人が少なかったり、まじめに聞いている人自体がないからかな、という気がします。

そんなコミュニケーションを通じて、納得できる答えが見つかったり、本当にくだらないと笑いあったりして、自分自身が解放されていくだろうって気がします。

何事も自分ひとりで閉じこもらないようにして、周りの人と、仲良く接していけるように、心がけていきたいものですね！

さあ〜と、朝ごはんを食べたら探しに行こう。

電車に乗って、窓から景色をながめて。

人生の岐路に立たされた時、人は、良いことを選択するのも、悪いことを選択するのも、いつも将来の自分や家族のことを考慮して選択していると思います。

人には、考え方や行動にクセがあり、選択するのにも、クセがあります。

仮定に基づく選択。

思い込みの選択。

過去の経験からの選択。

廻りに流されての選択。

直感での選択。

などなど・・・。

「堅実に生きる」って言うけど、その堅実って何？

本当に自分が望んでいることもわからず、漠然と「ただ幸せになりたい」と思っている、そう簡単になれるものではありません。

将来の自分が幸せになるためには、今の自分も幸せだと思える生き方をしなくっちゃいけないってことです。

何を選択するか？

自分が選ぶコースは、何も間違っていないって、まずは覚悟を持って選択してみるものです。

大事な事は、頭では理解していても心が納得していなかったら、不安になってしまいます。

だってそのコースには、自分にとって学ぶものがあるから。

自分が変われば、薄暗くて怖そうなコースも、魅力的に変化していくと思います。

自分は何を望んでいるのか？

「ただ幸せになりたい」だけなのか？

周りの人があなたを幸せにしてくれるのなら、今までも、幸せだと感じていたはずですよ。

人と過ごす時間の中で、幸せを感じることも必要だけど、一個人として、幸せを感じる事が、1番大切なことだって思いませんか？

結婚

離婚

転職

独立

進学

留学

転居

などなど・・・。

色んな選択があるけど、すべては、自分がそうしたいと思ってる選択だってことです。

相手がそうしたいから、自分が選んだのなら、それは、長続きしないんですよ。

「ただ幸せになりたい」・・・では、今は幸せではないのか？

自分は、何を基準に幸せだと思えるのか？

それをクリアしたら、本当に幸せだと思えるか？

自分の中のモヤモヤは、周りの人の目を気にしすぎて本当の自分を見出していないってこと。

世間体を考えないで、もっとシンプルに、自分と向き合ってみては如何でしょうか？

選択は、たくさんありますよ。

どのコースを選んでも、間違っていないのだから。

自分が選んだコースに、自分へのメッセージが込められているのです！

人生とは、選択の連続ですよ。

この連綿と続く世の中に生き、自分にとって何が1番大切なのかを学んでいく過程だって思います。

そんな自分の描く四季を探しに行こう。

これまでの3年間を振り返る・・・

今更ながら、エッセーを書き始めてから3年の月日が経っていました。

気がつくのが、遅っ！

振り返ってみると、思えば遠くまで来たものだ、まったくって感じです。

ある意味、本厄の厄払い？もかねて、自分が気になっていた事を備忘録的に残しておこうと思
い立って、気楽な感じで2006年から書き始めたエッセーでした。

かなりの年月を生きてきたけど、なかなか一人で自分に向き合う場面って、日常の中で作り出し
難いものです。

また、人間面白いもので、集団の中にいるときの自分と一人になったときの自分の性格は、外向
的な面と内向的な面があって、昔から同じとは限らなかったと思うんですよね。

学校や会社では話を合わせてても、一人になったらムカツクと思う人もいれば、集団の中には溶
け込めなくても、一人になるとやたらテンションの高い人もいたりすると思います。

だから、私は、ひとりになって、何かと向き合おうとした場合、パソコンの前の自分が一人にな
ったときの性格が一番表に出やすいのではないだろうかという意見に賛成です。

そのひとつの手段として、気になったテーマのエッセーを書く行為は、自分との対話になるので
はないでしょうか？

あるテーマに対して、自分は、その時分、どんな視点で、何を見て、何を思ったかを、言葉にす
ることで、自分の考えが明確化されてくるのだと思います。

そして、数ヶ月間エッセーを書き続けたら、次は読み返してみることによって、自分は何に影響
され、どのように変わってきたかが見えてくるのではないのでしょうか。

自分を表現するのに、どのような言葉を使っているかを知ることによって、そこに、本当の自分
がいるだと感じます。

そう、今日の自分は今日でおしまい。

明日はまた新しい自分がうまれてくる。

一日が一生なんでしょうね。

今日失敗したからって、へなへなすることもないし、落ち込むこともない。

明日はまた新しい人生が生まれてくるんじゃないかって思えば、違った視点で世界を見る事が出来ると思います。

それには、今日を大切にしなかったら、明日はありませんよってことでもあるから、注意しなければ。

そう、今が一番大切だってこと。

今自分がやっていることを一生懸命、忠実にやるのが一番いいんじゃないかなって思います。

昨日のわたしと、今日のわたし。

たいして変わらないように思えても、確実にどこかが違います。

日付が一枚あたらしくなれば、わたしも一枚あたらしくなる。

日々の小さな変化、正確に言えば成長のようなものに意識を傾けるかどうかで、もしかすると、人生はずいぶん変わるのかもしれない。

何かを変えたいとき、一日ですべてを変えることはできないけれど、欲しいもの、叶えたい夢があるとき、一足飛びに手に入れることは無理だけど、あたらしい自分に向き合って、「よしよし」と思えることは大事だと思いませんか？

それはきっと、小さな前進につながるはずです。

決して、とくべつである必要はなくて、毎日一枚、ちゃんと新しくなっていれば十分だと思うんですよね。

だから、エッセーにしても、その日その日が第一日目であり、あるテーマに古いも新しもあります。

なぜならば、ある人にとって古いテーマであっても、別の人にとっては新鮮で重宝するテーマになるかもしれませんよね。

例え騙りつくされたテーマであったとしても、その人にとっては初めて述べることもかもしれないのだから、同じものを同じように捕らえたとしても、知っているといった事実に対して、それを自分の言葉にしたとでは、全然違うものだと思います。

今日も明日も、誰かにとっては、あるテーマに対しての第一日目なのだと思います。

だから、常に白紙の状態でいたいなあって思っています。

あたりまえと思っていたこと、自分の中では決まってしまったものでも、新しい視点から見たら違う発想が出てくる新鮮さを、常に持ち続けていきたいですね。

その過程で、自分を発見していけるような気がしています。

普段考えていることや口にしていることも言葉にすることによって形になり、読み返すことでその形を正確に理解できる様になってきます。

また、例えば何かのテーマのエッセーを書く行為自体は、たいてい「現在」を語る事が中心になるため、時系列に並んだ記事が、自分史を形成してくれることにつながっていきます。

人はたいてい、思っている以上に自分のことを知らないものです。

漠然と〇〇の分野に興味があると思うよりも、実際に言葉に書き出してみないと分からないことの方が多と思うんですね。

そこで、エッセーに自分が興味を持って感心を寄せている「今」、まさにホットな話題を書きとめていれば、いつかそれを読み返したとき、ひとつひとつの記事から過去の自分を知り、それを繋げることで自分の変化を知ることができるのではないかって思っています。

そのとき、自分の夢や目標が定まっていたら、自分が作った道が目標に向かっているか確認してみることによって、次に何をしたら良いのかが見えてくるのだと思われれます。

あるテーマで書かれたエッセーは、読み返すことに価値があるんですね。

また、自分の話す言葉がただ放すだけの言葉であってはまずいので、話す前の予習として、いろ

んな場面を想定して、書くことで、言葉の意味づけを確かなものにし、読み返すことで、更に、自分の血肉とすることができるのではないかと思います。

しかし、それを自分のことばで書くことは非常に難しいものです。

考えはことばにして初めて形になります。

ただ、エッセーを書くといっても、最適な手順が存在するわけではなく、目的も書かれているわけではありません。

自分が書くひとつひとつの「ことば」によってできていくものであり、それはきっと、自分自身のためになるだと思って続けています。

そう、想っているだけでは何も伝わらないし、ことばにして初めて、何かが動き出すのだから、忘れないでください。

そんな風に考えてみると、エッセーの最大の特徴は、時系列であることかもしれません。

まずは、自分をことばにすることで自分を認識・理解することが一番重要であると思います。

だから、よく個性って言いますが、例えば、個性というのは、同じテーマについて語った時、同じことをやったときに出てくるものではないでしょうか。

他の人と同じことをやったときに、自分と他者の間に感じた差異、あるいは同じこと、それらが個性なんじゃないかって気がします。

つまり、個性とは自分を認識すること、そして他者を認識することであり、昨今の個性尊重のゆとり教育は明らかにおかしいと思います。

必要なのは、まず、習うより慣れろ的に、型を早く身につけることだと思います。

最初は、誰でも模倣することで、いろんな型を身につけていくんじゃないでしょうか。

基本ができて応用が存在するのであって、個性だって突然見つかるものじゃありませんよね。

気がついたらそれが個性だったと認識する方が多いわけだから、型を覚えるうちに、ここはこうしたらいいのではないかと試行錯誤をしていく過程において、個性が生まれてくるのだと思い

ます。

そうであれば、既に自分のこのエッセーにも個性が存在している分けだから、あとは、その個性に気づいて、それを伸ばすしていけばいいだけですよね。

この世で一番難しいものは、ゼロを1に変えることです。

そう、言い換えれば、最初の一步目を、踏み出すこと。

エッセーを更新するのって、日々、この最初の一步を踏み出していることに他ならず、その行為が記事を更新する行為に当たると思います。

だから、毎日、新しい自分になっていることを確かめる目的もあって、私は、自分のサイトを更新するのが大好きです。

更新数が多いので、別なところでご迷惑をお掛けしていると思いますが、何卒、ご容赦願います。

更新を楽しんでいることが読者に伝わることって、その記事を書いている本人にとっては、とても幸せなことなんじゃないかって気がしますが、いかがでしょうか？

何事も楽しむためには、楽しむ能力が必要であり、それは、自分が楽しんでいる姿を見せることができるかどうかです。

折角、エッセーをやっているのなら、記事を更新することを楽しまないと、ね。

本棚を見るとそのひとの頭の中がわかるといわれ、読書歴を聞けば、そのひとの人となりかわかるものだといわれていますが、エッセーの更新履歴も同じなんでしょうね。

あるテーマのエッセー道を歩むのは、なかなか非常に厳しい道のりではありますが、だからこそ、毎日一步一步を踏みしめて歩く必要があるのだと思います。

私のジャンクボックス的エッセーをこれからも宜しくお願い申し上げます。

本エッセーを御贖いにして頂いているみんな、これまでの色んなことにありがとう、みんなありがとう！

焼きたてのパンをほおぼる幸せ

どんなに意気投合した相手であっても、価値観がずれていけば、その溝は埋まることは、互いが修正を試みない限り、ありません。

その人が、何に重点を置いているか、そして、現在、近未来（５年後）、未来（１０年以降）のどこに視線を合わせているか、で変わってきます。

その辺りが見えてくれば、その人の考え方などが、うっすらと見えてくると思います。

そこで、離れるか、それを分かって付き合っていくか、は、自分の判断です。

人との付き合いは、損得勘定だけでは、割り切れないものですよね。

価値観がずれていても、相手に尊敬できる場所があれば、首をかしげながら、付き合っていくことができると思います。

自分の価値観を、相手に強要しないのが大切だとも思います。

それが、付かず離れずで、付き合っていける心得なのだろうって気がします。

互いが共通の認識でいれば、オナカもココロも大満足って、ことですかね。

窓際で育てる植物たち

木の中にも心音（こころね）が存在している様に、すべてのものには、心が伴っていると思っています。

それを念頭において、行動してみると、いつもと違う自分がいることに気がつけます。

花壇に植えられている花たちを何気に見てみると、水のしずくが、とても気持ち良さそうでした。

夏の日の日差しを遮ってくれる木々たちには、「ありがとう」とつぶやくと、とても自慢げに見えるものです。

荷物を運ぶ自転車や車、通勤前の人たちで賑わう駅前雑踏の忙しい中に、ふと足を止めて、自然の心音（こころね）を聞いてみてください。

いつもはできなくても、たまにだったらできるかも。

人が自然の心を、思い出す瞬間だと思います。

何のために、生まれてきたのだろうか？

何のために、生きているのだろうか？

日常生活の合間に、ふとよぎる疑問かもしれません。

お互いが刺激しあって、魂が成長しているのでしょうかね。

皆それぞれが幸せだと感じられるよう、この瞬間を生きているのだと思います。

表現方法は、みんな違えども、生まれてきた魂の尊さに、違いはないはずですから。

そう、想いはひとつかな。

皆それぞれが、幸せだと感じられるよう、今のこの瞬間を生きている。

そんな名も無き草たちの名前をつけたらもっと愛しくなったりするでしょ。

こたつにみかん、本を片手に、冬ごもり・・・。

やっぱ、冬は♪(*^-^*)o旦 ┌─┐ (^-^*)こたつとミカんだねえ。

いろんなシチュエーションに合わせて人間の感情は揺れ動きますよね。

では、いったい、その感情はどこからくるのでしょうか？

喜びは、些細なことから。

幸せは、自分の中から。

悲しみは、感情の乱れから。

怒りは、愛の不十分な伝わり方から。

すべての感情は、自分の中からなんでしょうねえ～

いつも冷静にしていることで、プラスの感情は、自分を通して、周りに伝わっていくと思います。

ほっこり、ゆったりしながら、そんなことを想ってみるのも良いかもしれませんね。

大切な連絡先

本当に自分がやりたいことを分かっていますか？

例えば、人との触れ合いを大切にします。

出会う人たちに感謝する。

1つひとつの出来事や事柄を、きちんとクリアしていくことで、本当に自分がやりたいことが、見つかっていくのかなって思います。

本当に自分がやりたいことが、まだ見つかっていなくても、その様な態度で臨んでいけば、自ずと徐々に、見えてくるはずです。

焦らないで、今を大切に生きていくことが大切なんですよ。

そう、今を大切に生きること。

出会った人に、感謝の念が生まれてくるはずです。

結果が期待していたようになくても、そこでの学びは必ずあるはずです。

目先の出来事にとらわれなくて、物事の根本的なところを見つめていくことが肝要だと思います。

人は、自分を成長させてくれる鏡であり、自分にとって、良い人も悪い人も、すべてが学びの対象だと思います。

出会いに感謝し、人とのつながりを大切に生きていきたいですね！

その中で、人の手の温もりを感じることができるのではないのでしょうか？

自分の存在を、すべて受け止めてくれる温もり、子供の頃感じた懐かしい温もりなどなど・・・

話を聞いてもらうだけでも、温もりを感じ、心が安らぐはずです。

自分は何を求めているのか？

相手は何を求めているのか？

五感を大切に、頭で考えないで、心で感じる事が大事なんだって思います。

手の温もりは、どんな言葉よりも、心に沁みってくるはずですから。

人は温もりを求め、生きているのでしょうねえ。

そんな事を手帳に書きとめていたら、電話したくなかったんじゃないですか？

ぐっすり眠った後の朝

世の中の流れに流され続け、自分が、どの方向に向いて歩いているのかさえ、分からなくなっていることがあります。

前後、左右、上下・・・キョロキョロしたところで、今の時点を把握していないのだから、踏み出す方向も、迷ってしまって当たり前ですよ。

そんなときは、初心に戻って、自分の想いを整理してみるのが大事だと思います。

「どうして、今、ここにいるんだっけ？」

「そのときに決心したことは？」

「そして、なりたい自分像は？」

皆、色んなことで悩んでいます。

悩んでいる自分に、苦悩してもいます。

堂々巡りの頭では、どんなに頑張っても、解決の糸口は、見つからないだろうって感じます。

答えは、すぐには、見つけられないかもしれません。

でも、1つずつ整理していくことで、次の1つが、見えてくるだろうって思います。

悩んだら、初心に戻る。

見落としていた糸口が、見つかっていくだろうと思います。

そうそう、日の当たるベッドで目覚める幸せみたいな感じで。

プレゼントはキモチのやりとり

言葉って不思議ですよ。

言葉のひとつひとつには、色んな力が込められています。

日常何気なく使っているんだけど、否定的な言葉は、否定的な考えを増幅させ、身体を蝕んでいきます。

できることなら、ポジティブな言葉を使っていきたいものです。

使っていくことで、考え方もポジティブになり、周りへの影響も変わっていくはずですから。

昔の人は、言霊と呼び、言葉のひとつひとつを大切に使ってきました。

自分の想いを表現するために、紙などに書き、何度も読み返して、表現していたそうです。

発達しすぎた伝達方法は、逆に言葉を軽視しているんじゃないかと思うんですよ。

今は、電話やFAX、メール、インターネットと、すぐに自分の想いを表現することができます。

そんな状況のためか、ついつい“伝えたつもり”になってしまって、錯覚や誤解などが起こってしまうことも多いと思います。

重要なのは、自分が何を話したか、ではないんですよ。

相手に何が伝わったかだって思いませんか？

言葉には、色々な意味があり、力が込められているのだから、過不足なく伝えるのって、とても難しいことなんですよ。

だから、言葉が、独り歩きしないよう、ひとつひとつを大切に、使っていききたいですね！

直接の言葉以外にも心あたまるコミュニケーションってたくさんできるのだから。

鉢植えの緑、キマった髪型、オハヨウの挨拶・・・。

自分らしい生き方って何だろう？

好きなことをして、美味しいものを食べて、友達とおしゃべりして、好きな人と時間を過ごして、仕事をして、ケンカをして、落ち込んで・・・。

人は、生きている生活の中で、自分らしさを求めているものです。

組織から与えられた地位や名誉でなく、素の自分自身を。

周りからの評価でなく、本人の納得を。

自分らしさとは、頭で理解していることではなく、自分に納得すること。

どんなに下手な生き方でも、自分が納得して行動していれば、それが自分らしい生き方だと、笑って言える日が来るんじゃないかって思っています。

そうそう、日常にあふれるワクワク感を大切にしていきたいですね。

確かな絆とその証

人の手の温もりほど、心安らぐものはないんじゃないでしょうか？

心が不安定なときは、片方の手のひらを、胸の中心か、丹田に置き、もう片方の手のひらを、背中に置いて、身体をサンドしてください。

手のひらからの温もりが、ゆっくり身体に入ってくると思います。

心が不安定な子供や恋人、友人がいたら、背中や肩などに、手のひらを置き、温もりを伝えてあげてください。

「大丈夫だよ」

「安心して」

「ありがとう」

言葉に出さなくても、手のひらから、気持ちは伝わるものです。

なでてあげるのもいいかも！

やがて、安らいだ心の波動は、自分を中心にゆっくりと周りに伝わっていくはずです。

そんな手と手の絆で、ほんと安心、ほんとあたたか・・・。

目覚めたばかりのクリアな頭

行動や考えは、その工程での試行錯誤に意味があり、それに結果が伴えば、なおさら良いことです。

だけど、結果だけを追い求めて、ズルをしたり、楽をしたりして、そのときは、良い結果になったとしても、自分のためになりません。

本やインターネットで調べたり、良いアドバイスを聞いたりしながら、自分で、答えを出すのが大切だと思うんですね。

もし間違ってしまったら、それがこれからの教訓になり、本人の深みとなっていくはずですから。

失敗を恐れず、自分の頭で、考えて行動してみてください。

間違っていたとしても、何度でも、またやり直すことができるでしょ！

器用に生きなくてもいいと思います。

自分が納得する人生を、送ってみませんか？

そう、素直でいさえすれば、何でも吸収できる気がするはず。

静かな朝は、集中力UP！

普段から、身の回りのものを、整理整頓していきましょう！

キレイに片付けると、頭も心もスッキリすると思います。

朝は、閉め切った窓を開け放ち、太陽の光を取り込むこと。

よどんだ空気や悩みも、風に吹かれて飛んでいくはず。

大きな片付けはできなくても、最初は、1つの小さなところから始めないと、先には進めません。

要るものと要らないものを機械的に分け、ゴミ袋に入れてみる。

迷ったものは、とりあえずの箱にでも入れ、日を変えて、分けていってもいいと思います。

迷うものがあるから、荷物が増えていくんでしょうねえ。

とりあえずの箱をチェックする機会を増やすことで、荷物は減っていくと思います。

心の整理整頓も、同じことですよね！

一度にパッとできれば、迷うことはないんでしょうけど・・・。

白・黒を一度に決められないことだって、あるはずですよ。

とりあえずの心の箱を用意し、迷っている自分を認めてあげませんか？

物事は、時間が過ぎれば解決することもあります。

時間が経つことで、要るものと要らないものが、見えてくるはず。

何事も焦ることなく、心を落ち着けて、過ごしていきましょう！

朝は、色々はかどる魔法の時間ですかね。

雲の海を見下ろして、地球の丸みを実感する。

『縁』の悟りなくして明（物事の真実）を得ることは無いそうです。

この世全ては『縁』の有る無しによって大きく変わるのも事実でしょうね。

人生のいろいろな出来事を縁として自ら悟りを開こうと努める気持ちが大事ってことなんですよ
うね。

例えば、五蘊の中の色（かたち）を取れば解り易いと思いますが、太陽の光という『縁』によっ
て有情（生きとし生けるもの）は色（かたち）を見ることが出来ます。

即ち、煩悩欲であろうが、将又、仏心得施からであろうが『縁』無くして情け（受）、想い、
行い、考え（識）は行えないってこと。

これは森羅万象の基本であると仏教では教えていますが、獣と然して変わらぬ俗人は蒙昧極まり
ない『優劣』をつけ、足許で『慈悲』を乞う小さき生物（もの）に気付かないんですよえ。

「悟りなんてとてもとても縁がない」と思わないでください。

人間は、みんな悟れる存在なのです。

それに気づいていないだけなのです。

そう、なぜ、その姿なのか？

なぜ、それが好きなのか？

ひとつずつ、悟っていくことが大事です。

なぜ、私は生まれたのか？

なぜ、ここにいるのか？

目は、どこに向いているのか？

ぽおーんと宙に浮いて、空から下を見渡してみるみたいな感じでしょうか？

たくさんの疑問が、とても些細なことのように思え、いつしか、悟っている自分に気づくはず
です。

そう、宇宙は、想像もつかないくらい大きい！でしょ。

大切な人のために作る、栄養満点サラダ。

友に限らず、人の心に期待するものではないのかもしれませんが。

その人との距離が近ければ近いほど、思い込みや期待が大きくなり、現実とのギャップで、溝が深まることになります。

同姓にしても、ましてや異性との間には、とりたてて言う事でもない溝みたいなものが常に存在しています。

その溝を上手く認識できないと、「こんな人ではなかった」、「何が彼(彼女)を変えたのだろう」ってことになってしまうので要注意です。

それは自分の思い込みであって、本人は何ら変わっていないのだから。

元々そんな人であっただけのことです。

距離が遠くて見えなかったところが、見えてしまっただけ。

それを嘆くよりも、それがあなたの許容範囲かどうか、問題であると思いませんか？

我慢することではないと思います。

生理的に、気になるか、気にならないか、じゃないでしょうか？

人は周りがどんなに言っても、直ぐには変わらない部分があります。

また、本人の気持ちが変わらない限り、変わらないのも事実です。

友情を保つには、

(1)程よい距離が必要である。

(2)自分勝手な思い込み、決め付けは避ける。

(3)相手の意見を尊重する。

が大切だと思います。

友情とは一方的なものではありません。

お互いが相手を必要としていれば、尊敬しあいながら、深い友情が築いていけるだろうと思います。

たまには、そんな友人を招いての食事会で、おいしいねって言わせちゃおう。

その後の会話でさらに友情が深まるかも、よ。

汗を流して気分爽快！

3つを制すれば、やがて大きな1つを制することになる。

3とは、バランスの数です。

点を3つ書き、それぞれを結び三角形を作ってみてください。

4つ目以降の点は、1つ点を書くごとに、三角形ができていくでしょ。

現実の世界では、人は1人では何もできません。

ただ、2人では対立してしまいます。

3人で、やっとバランスを保つことができます。

4人以上は、バランスを均等にすることを心がける必要があります。

人は親しくなればなるほど、関係がギクシャクすることがあります。

相手を思えばこそ、少し距離を置き、お互いのバランスを保つ気持ちも必要であると思うんですよ

人との関係で、必要な3つの力とは、1. 相手の存在を敬い、2. 自分の意見も率直に伝えながら、3. 認め合っていくこと、であると思います。

アランは、「握ったコブシを開けば、怒りも消える。」と語っていました。

心と身体はつながっているので、直接動かすことができない心を動かすためのメソッドを決めておくといいと思います。

例えば、やらなければいけないことがあるのにどうにもやる気が出ないときは、おもむろに筋トレを始めてみるとか。

交感神経を刺激するための何かを身体を駆使して行って、だれた心に渴を入れるのが良いようです！

さあ～スポーツの秋を満喫しませんか？って、もう冬だった・・・。

お水も、野菜も、果物も。

ユダヤの諺の中に、「豊かな人とは自分の持っているもので満足できる人のことである。」とあります。

「豊かさ」とは選択肢が豊富にあることなんですよ。

ただ、選択肢が豊富にあってもどれも甲乙つけがたく選べずにいる、すなわち行動できないのであれば、ウィンドーショッピングと同じことになってしまいます。

ガラスのあちら側にあるものをすべてでなくてもいくつかだけでもこちら側に持ってくる事ができれば、手で触れることができるんですよ。

目で見ると手ですべて触って見た方が得られる情報は断然多く、想像と現実のギャップを小さくすることができます。

想像しているだけの段階でできることは限られています。

大切なことは、持っているモノの多寡ではなく、手で触る経験の有無だって思いませんか？

石橋を叩いて結局渡らない人よりも、叩くのはほどほどにしてとりあえず渡ってみた人の方が得られるものは断然多いって思っています。

普段、当たり前だと思っているものに感心を寄せて、大地の恵みに感謝し、地球をもっと労わろうではありませんか！

たまには、ね。

朝からお出かけ、森林浴！

アメリカの小説家であるクリストファー・モーリーは、「よき人生には三つの要素がある。学ぶこと、稼ぐこと、そしてあくびをすること。」とっていました。

ポイントは「あくび」が重要だってことです。

学んで (input) 、稼いで (output) 、あくび (recover) する。

あくびをする余裕がなくなると、ウェーブのばねが伸びきってしまうことになってしまいます。

コミュニケーション技術を磨いて職場のストレスを軽減を図っていくのに重要となってくるのが、メンタル・タフネス度チェックです。

メンタル・タフネス度チェック

<http://www.mtop.jp/pr/checker/taisei.html>

ストレス耐性が高い人というのは、コミュニケーション技術の高い人なんですよ。

ストレスへの対処法はいくつかあります。

飛んできた石、つまりストレッサーから逃げるという方法がひとつ。

次に、ストレスと付き合うという方法。

これはストレスにうまく対処するということですね。

それから、石がぶつかったときのショックを和らげるために、スポンジのような緩衝材をあてがうという方法もあります。

このスポンジの役割をするのが社会的支援です。

友人や同僚、家族といった存在がこれに当たります。

上司は最大のストレッサーといわれていますが、同時に最大の社会的支援にもなり得ます。

では、例えば、上司がスポンジの役割を果たすにはどうすればいいのかというと、まずは部下の

話をしっかり聞くことが重要なんです。

そこで最近、注目されているのが人の話を聞く際のテクニックである“傾聴”です。

カウンセリングマインド、座る場所や姿勢、質問や言葉の選び方など、話を聞くための実践的な技術です。

また、上司にとっての傾聴に対し、部下のストレス対策に有効なコミュニケーション技術が“アサーション”です。

これは、意見の対立があったときに、一方的に自分の意見を押し付けるのでも、我慢をするのでもなく、自分も相手も尊重しながら行うさわやかな自己主張の仕方です。

上司が部下のいうことに耳を傾け、部下は上司に明るく前向きな自己主張をする。

これだけで職場のストレスはかなり軽減されるはずですよ。

当たり前のようにだけど、これができていると胸を張れるビジネスパーソンは、そう多くないだろうって思います。

木々の間を通る風が気持ち良いのと同じ感じでしょうか。

まあるいレンズで空を見て

ゲーテは、「一つのことが万人にあてはまりはしない。めいめい自分にふさわしい流儀を求めよ。」と語っていました。

ある人がある方法でうまく行ったとしても、それはその人が置かれた状況はその人が積み上げてきた何かがあったからこそであるのだから、他人が真似したところで、所詮、二番煎じで効果は薄いと思われれます。

そう考えると、例えば、世の中にあふれる「こうすれば仕事はうまくいく」の類のほとんどには疑問符がつけられる可能性があるってことです。

人の生き方全般について言えることかもしれませんね。

いずれも「こうすれば」の拠り所は直感でしかないからです。

つまり、客観データで注意深く構築された自然科学の数式では仕事術や生活術を割り切ることができないのです。

そう、≡数式でもなく、≠数式でもないってことです。

例えば、宇宙から見た地球を感じるみたいに、視点を変えて、自分の軸を見定めたいものですよ。

空、雲、光、広がる雪原・・・。

エマーソンは、「知識は恐怖にとっての解毒剤である。」と述べていました。

知識は行動に随伴していて、行動に駆り立てるのは知識ではなく恐怖であると。

脳には扁桃体という感情を司る中枢があります。

人が何か身の危険を感じた時にとっさに反応できるのは、知識がものを言っているのではなく、扁桃体が刺激されているから、というわけです。

本当に行動に結びつくのは、知識の多寡ではなく身に迫る危険や恐怖なんですよね。

そう考えると、意図的に扁桃体が刺激されるようなことをすればよいことになります。

その恐怖も行き過ぎれば足をすくませてしまう結果になるので、注意しなければ。

得体の知れない怖しさを身をもって識っているからこそ、知識という言葉で虚無が補われるのでしょう。

行動を通してしか感じるができない空虚さがあるからこそ、この空洞に知識が吸い寄せられるとも言えますよね。

だからこそ、のばせば手がとどくくらいの場所に、夢のひとつやふたつ、置いておきたいものです。

あまりにも遠くにあると、心がすくんでしまうから。

夢は小さく叶えていくのがいいんじゃないかって思います。

気負わずに、いつもと変わらない感じで。

ふだんの暮らしの中で、できることから、ひとつずつ、ゆっくり、ゆっくり叶えていければ良いですよね。

雄大な自然の姿は、人のココロを動かすのと、どこか似た感じがします。

のんびり路地裏を朝散歩

ヘンリー・デイビッド・ソローは、「「急がない」という決意ほど、人にとって役立つものはない。」とっています。

前に進むためにはゆっくり進むことが大切だってことでしょうか。

「〇〇しない」という目標は守るのが難しいと思いませんか？

「するな」と言われるとしたくなるからねえ。

「急がない」を肯定形にすると「ゆっくり進む」となります。

ゆっくり進む方が前に進めるはずなんですよね、実際には。

かなしい思い出は、急に消そうと思うのではなく、心の片隅に置いていおくのがきっといいんじゃないかって気がします。

痛みはやがて、やさしさに変わるから。

また、やさしい思い出は、ゆるやかに忘れてゆくのがきっといいのでしょうかねえ。

やさしさが、せつなくならないようにするためにも。

そうそう、急がば回れで、見つけた穴場で、お参りしてみるとご利益があるかもなあ～

てくてく歩きは、運動の基本。

人の道には、色々あります。

どの角を曲がっても、どこかの道につながっています。

抜け道もあれば、回り道することもあるだろうけど、自信を持って、歩いていきたいものです。

そのためにも、ある程度、目標を明確にしておくことをオススメします。

歩いて行く道も明確でない目標であっては、そもそも達成しようがありません。

何を為し得るのか、どんな人になるのか、どんな夢を実現するのか、どんな道を歩いて行くのか、漠然と願う程度では、実現には至りません。

目標は明確であるほど達成の可能性が高くなるんですよ。

さあ～歩けば歩くほど細胞が活性化されて、目標に近づいていけるはず！

こだわりベッドでぐっすり眠り、やわらかな太陽の光にそっと起こされる幸せ。

自分らしくって大切なことです。

だから、人真似は決して悪いことではありません。

真似から入って身につくことは数多くあります。

しかし、人真似で無難にすませようとばかりしていると、いつしか個性のない人になってしまいます。

自分らしさを見失わないようにしたいものです。

自分らしく振る舞うことは、時として勇気が必要ですが、それが、一番輝くことなのではないでしょうか？

早起きドライブ

我が道をゆくということって、実際、どんな状況のことを指しているんでしょうか？

新沢としひこの「みちくさ」という詩の一節に、こんな印象的なことばがあります。

「自分ひとりで生きられるほど

力もないし 勇気もないし

ひとに合わせて生きてゆくほど

素直じゃないし 器用じゃないし

それでも焦らず、己の進む道をゆけばいいと。

たとえそれが他人には道草に見えたとしたって。」

我が道をゆくのは決して我が儘ではなく、マイペースに生きるということだと思います。

周りと比べたりせず、無理をせず、楽しく過ごすということでもあると思います。

もちろん、その道々にはいろんなことが待ち受けているはず。

困難や苦痛も多いと思います。

楽しいだけの道なんてありえないから。

だとしたら、どうせ向き合わなきゃいけない厄介ごとなら、自分で選びたいって思いませんか？

他の誰かに押しつけられるものでなく、自らの決めた道で遭遇するそれらを、乗り越えられる自分であるために。

自分で決めた道をピッカピカの車体が、青空を映し出して、ドライブするみたいに、走って行きたいですね。

音楽は言葉を超えて、ハートに響く！

結果と行動は必ずしも一致しません。

結果がどうであれ、「がんばります」ではなくて、「がんばりました」と言える人間になって欲しいと思います。

やりたかったけど、できなかったは、結果のための行動ができなかったということでもあります。

すばらしい理想や目標であっても、それらを具体化する行動に結びつかなければ絵に描いた餅にすぎません。

どのような結果を出したいのか、そのためにはどのような行動が可能なのか？

また、どのような結果を出したのか、それを出すためにどのような行動をとったのか？

まずは、自分の内なる心の叫びを聞いてあげませんか？

そう、心を動かすメッセージ、を。

植物に水をやり、朝の空気を吸い込んで・・・。

人生を真摯な気持ちで、誠実に生きることって難しいことです。

だけど、周りの流れに乗ることができなければ、ただのガンコ者になってしまいます。

駆け引きという言葉は、あまり良いイメージはありませんが、自分の利だけを考えての行動でなく、風を読み、お互いを思いやって、駆け引きするのは、悪くないと思っています。

優しさを押し付けるのではなく、相手が必要と感じているときに、そっと差し出すみたうな気配りができたらと思います。

人は待つということが、とても苦手です。

それを克服できたとき、自分は少し歩き始めているのでしょうか、ね。

そのためにも、人の意見を聞き意志を貫く根性が必要なんでしょう。

まわりの人は堅実な意見を言ってくれます。

あるいは、見落としがちなることを忠告をしてくれます。

さまざま意見に耳をかす謙虚さは、とても重要です。

その上で考えを整理し、前向きで正しい判断をしなければいけません。

自分の意思を確認し、勇気ある決断をすべきです。

正しい決断と、強固な意志が道を切り開きます。

大袈裟に言えば、今週も、さあ覚悟を決めて行こう！

世界中に手紙を出して

顔も知らぬ、声も聞かぬ、見知らぬ人から言葉が届く。

インターネットの世界とはかくも不可思議なものですよね。

そこから届いた言葉に後押しされて、改めて己の紡いだ言葉の数々を読み返してみたりしています。

放たれた言葉が書き言葉として残っているのって、その時の自分の考えや思いを振り返って、省みってみるのに有効です。

そこには、少し前の自分がいて、変わらぬいまの自分がいます。

そうして、改めて気づかされる自分自身を形成するいくつものカケラにハッとしたり、ホッとしたり、と慌しいことが興味深いんですよね。

そんなきっかけをくれたその見知らぬ人に感謝し、かの人とのつながりを得る媒体となったネットの世界を少し見直すなどの行為って、たまには必要なんだって思っています。

見知らぬ人だからこそ、素直に響く言葉があって、見知らぬ人だからこそ、酷く痛む言葉にもなるのだと思います。

見知らぬからこそその紙一重。

誹謗中傷は無視して、都合のいい言葉だけ拾えるのは、インターネットの持つ利点のひとつと言ってもいいかもしれません。

振り回されることなく、益は積極的に受け止めるくらいの器量が欲しいものです。

それはなにもネット世界に限ったことではなく、日々の生活にも当てはまることだと思います。

要は考えすぎないこと。

でも、考えることを放棄しないことです。

いつも、どこかで、見知らぬ人の言葉に励まされた夜に、そんなことを感じて感謝しています。

どこまでもつながる世界を実感できる時ですね。

朝はさっぱりフレッシュジュース

なぜ野球場にブルペンがあるのでしょうか？

理由は簡単。

ウォーミングアップをするためです。

これは技術が必要などんな活動についてもいえることです。

ウォーミングアップをしていないと、行動を起こす気がしないものです。

だから、毎朝のウォーミングアップの一環として朝食を摂ることって大事なんですよ。

そう、毎日続く健康の秘訣です！

ビタミンチャージ

それぞれの主義や主張は、間違っていないって思うのですが、みなさんは、どう思われますか？

そう、何(誰)を主として、言っているのかが、それぞれ違うので、違和感があるだけのことではないかって気がします。

家庭をベースにすると、子供が喜ぶというのが主なのか、自分たちが主なのかによって、まったく主張は違ってくると思います。

また、会社やお店をベースにすると、利益追求なのか、お客さまの満足度なのか、社員や現場の達成感なのか・・・など、何を基準にするかで、やはり違ってくるだろうと思います。

主義主張が、自分と同じか違うかは、どの立場で、またどのぐらい先の未来を見越して、物事を見ているかによって、違ってくるものです。

立場や未来に焦点を合わせて、やっと話し合いの土壌ができるのでしょうか。

また、考え方や物事のとらえ方も、そこが基本になってくるだろうと思います。

そうであれば、結局のところ、それぞれの主義や主張は間違っていないってことになりませんか？

立場や重視する単位(現在、近未来、もっと先の未来)により、考え方や物事のとらえ方が違うだけだってことです。

そこを理解していけば、極論すれば、争いも少なくなっていくだろうと思います。

但し、お腹が空いている人に、この話をしても、何かを食べたいと、現在の要求を言うだけかもしれない。

ある程度、食や時間に満たされている状態でないと、この話は、納得できないだろうって気がします。

まあ～まずは空腹感を回避させ、細胞がいきいき、活性化したところで話し合いに入りたいものですね。

疲れてきそうな週の後半こそ、朝一番でオフィスにGO。

世界の中で、自分の行動に責任をとれる人は、果たして何人ぐらいいると思いますか？

自分の胸に手を当てて、過去を振り返ってみてください。

人は他人の至らぬ所を見つけて、攻撃することは得意なんですよね。

他人のことだから、とても冷静に見えているからなのでしょうけど。

逆に自分や身内のことになると、まず守り、かばい、否定する姿勢が、よく見受けられます。

それは、行き過ぎなければ大切な行為なんですけど、どうしても客観的に見るができないのだからって思ってしまうことって多いと思うんです。

「責任を取れ」と他人を指しているあなたの指は、回りまわって自分を指していることと一緒にです。

他人に言う前に、自分を客観的に見てみませんか？

あなたは、この社会に生きて、人として、きちんと責任を果たしているのかどうか。

多少のミスは、人間誰だってあります。

そのミスに気づいたときに、やり直せばいいだけのことです。

会社に文句を言い、家族や友人に不満を抱き、自分の今を哀れんでいてもしょうがないでしょ。

「今は仮の姿、本当の自分はこんなじゃない」

あなたの胸にくすぶっている思いは幻想であり、現実から逃亡しようとしていることを、今一度、気づいてほしいと思います。

今の姿は、あなたの本当の姿であり、現実には苦しみ、もがいていたとしても、その現実をしっかりと見据えながら、自分がやりたいと思っていることを、実現していきたいものです。

まずは自分の頭を整理して、自分の思い描く未来を、メモ書きでいいので、書き出していきませ

んか？

将来の自分、5年後、3年後、1年後、半年後、1ヵ月後の自分を、逆算してみてください。

1ヵ月後の自分になるために、今、何を始めるのか、おのずと見えてくるだろうって思います。

もしその目標が変わったとしても、軌道修正すればいいだけ。

あなたの人生は、あなたが主役なのだから、いつでも、何度でも変更することができるんですよ！

夢は捨てないで、たとえ時間がかかっても、今動かないと、何も始まらないから。

人は、混沌と続く毎日を繰り返しながら、目の前に起こる問題を1つずつクリアし、なりたい自分像に近づいていくものです。

何事もすぐに変化することはないと思います。

少しずつ少しずつ、小さな波が押し寄せ、やがて大きな波となる感じ。

それは小さな波をクリアしていく責任を取れる人のみ、訪れる波であると思います。

人にとって日常生活が一番学ぶことができる場であり、魂の成長は、この日常生活によって起こります。

あなたが、悩み、苦しみ、考えて、1つずつクリアしていくその姿が、魂を成長に導いてくれます。

現実から逃げることなく、責任転嫁しないで、生きていきたいですね。

J・D・サリンジャーは「ライ麦畑でつかまえて」の中で「何でもそうだが、あんまりうまくなると、よっぽど気をつけないと、すぐこれ見よがしになってしまうものだ。そうなったら、うまくも何ともなくなる。」と書いていました。

自分のためにすることと自己満足は違うってこと。

自己満足は「今この瞬間の自分」という一点を満たすためだけど、自分のためにすることは「今

後の自分」という今の自分の延長線上に沿うことになります。

今の自分は導線で「今後の自分」に通じている。

これ見よがしは自己満足であり、うまくやる人は自分のためにしているから自分の導線に沿ってずっと楽しく続けられるんですよ。

やること整理で能率アップ！しなきゃ、ね！

ふくふく、口福。

完璧な人は、誰1人いません。

誰にだって間違いはあるものです。

間違いは、間違いとして、自分できちんと認めて謝ることが出来るか出来ないかが、その人の器量の有無の度合いに関わってきます。

これは、人としての当たり前の行為なんでしょうけど、ね。

だけど最近、間違いを他人のせいにして、逆ギレしたり、自分は関係ないと、無責任な対処の仕方が多い様に感じます。

子供の頃の育ちのせいだけではないんじゃないでしょうか？

本人の今までの生き方もあるのですが、物事を冷静に見つめられる人が減ってきているのではないのでしょうか？

結果だけを見て大騒ぎして、本当の原因を見逃していることって、案外、多いように感じます。

忙しすぎる現代人、だからこそ、今一度、ゆったりとした自分の時間を持ってみないといけないのかも。

そう、人は1人では生きていけないんです。

他人をどんなに悪く言っても、またどんなに自分が傷つけられても、またどこかで、同じ問題は、繰り返されることになります。

目の前の人を、赦す。

どうして怒っているのか、どうして泣いているのか、どうして笑っているのか・・・。

ちゃんと、考えたことってありますか？

その意味を、見出すことができれば、その人の置かれている状況が、少しでも分かるって気がします。

「人を許す」というおこがましい言葉ではなく、心の底から、その人の心が理解でき、良い・悪いの判断ではないものが生まれるって信じています。

教育は、勉強だけでなく、いろんな場面で可能です。

食育もそのひとつで、食は幸福の基本なんですよ。

空の海をチャプチャプ泳ぐ、イワシ雲！

何も考えず、心地良い時間。

心が喜びに満ち溢れているわけでもないのに、何故だか幸せな気分。

微笑を保つと、心が落ち着いてきませんか？

気忙しい日々の中、そういう時間を少し持つことが大事だなんて思います。

自分にとっても、周りにとっても、いい時間であるのだから・・・。

気分爽やかになって行くはず。

お部屋で育てる小さいのち

人は育てたり、育てられたりするものでなく、お互いに刺激しあって育っていくものではないでしょうか？

相手への思い入れが、強ければ強いほど、育てるという行為を拒否されたときの悲しみは、何倍にもなって返ってきます。

だけど、そこで、心を閉ざしてしまわないでください。

あなたの気持ちは相手に十分伝わり、感謝をしてくれていたはずですよ。

今、手元を離れていくのは、あなたに指摘された事柄を、体験するため、そして、自分の人生として歩いていくためだって思えば良いと思います。

どんなに危険で厳しい道だと教えても、経験しなければ心には響かないんですよ。

本人が痛い思いをして、初めてその指摘を思い出し、あなたとの日々を感謝するのだろうって気がします。

そう、あなたの行為は、間違っていないんです。

ただ、手放すとき、今以上の愛情を持って、見送って欲しいって思います。

人との出会いは、偶然ではないのだから。

ほんの少しの時間でも、同じ空間で時を過ごしたのなら、別れのときは、最大限の愛情を注いでみてあげてください。

そうでないと、今まで接してきた事柄が、すべて嫌な思い出に変わってしまうと思うんです。

別れは悲しいのは、事実です。

だからといって、相手を嫌いにならないでほしい。

傷ついた自分を守るため、自分から心を閉ざしてしまわないでほしいと思います。

あなたの行為は、無駄にはならないのだから・・・。

お互いを必要とする時期が、終わりにきているだけのことです。

これからは、お互いの時間を大切に過ごし、相手に感謝をしながら、愛情を注いでいってあげてください。

綺麗ごとの様に、聞こえるかもしれませんが、そうしてみることで、何か感じるものがあると思うんですよね。

この別れをきちんと終えたなら、また新しい出会いがあると思います。

縁を大事にしない人には、良縁は、来ないって思うんです。

次の出会いは、今の別れをどうやってきちんと終えられるかに、かかっているのではないかって気がします。

次も、また次も、今と同じように人と接し、別れを経験していくのだと思います。

出会うたびに、何かを得、人は成長していくのでしょうか。

花のすくすく育つ姿にも、元気をもらって一緒に、成長していきたいものです、ね。

思い切って楽器にトライ

人間、当たっていることを言われるとムツとするものです。

何てことない言葉に、向きになってイライラしてしまう・・・。

こんなことはありませんか？

それは、自分では分かっているけれど、言われたくないこと、触れられたくないことだからでしょう、ね。

オブラートに包まず、ストレートに言われたので、素直になれなかったせいでもあります。

人は、同じ意味の言葉を受けるにしても、ちょっと優しく言われると、受け取りやすいものです。

ストレートな言葉は、自分を守ろうとする意識が働き、どんなに素晴らしい言葉を言われていても、受け取れないものなんですよ。

最近、向きになったことはありませんか？

その根本的な事柄が、あなたが抱えている悩みの原因の1つのはずです。

冷静になり、なぜ向きになったのか、考えてみましょう。

「誰々が言ったから・・・」

人のせいにはしてはいけません。

なぜその言葉や行動に、引っかかったのか、その根本原因を冷静になって考えてみるのが大切です。

「自分を振り返る・・・」

これが、堂々巡りから外れるための一歩です。

人と比較することなく、焦らないで、ゆっくり振り返ってみてください。

きっと、その悩みから、解放されますよ。

そうそう、例えば、聴いているだけよりも、演奏することで、もっと音楽が好きになるかも、な
。

こたつでぬくぬく、ミカンを頬張る・・・。

人の思惑は千差万別なんですよ。

ほとんどの人が、自分の得になるように、行動していると思うんです。

目先のことばかり目を向けて、その一瞬とても成功したかに見えても、その流れは、すぐに消えるだろうとは思いますが・・・。

世の中の流れに乗るとは、そういう目先のことではないはずです。

自分にきちんとした理念があり、それと同じことが望まれていれば、流れに乗って成功するだろうってことは、あるとは思いますが。

その人の理念が空っぽに見えるときは、どんなにすごい波が来ようと、流れは変わるはずですよ。

自分で何かをやりたいと思っている人。

まずは、自分自身を振り返り、何を打ち出していきたいのか、整理することが必要だろうって気がします。

望めば、波は誰にでも、平等にやってくると思います！

そのときに、自分が準備できているか、否かによって、その先が変わってくるのでしょうかねえ。

そうそう、あまり忙しくし過ぎるのも考えものだから、のんびり過ぎる時間も、大切にしていきたいですね！

スケルトンのエレベーターに乗って

人は、誰もが思い込みをする可能性を秘めているものです。

100%完璧な人はいないのだから、その間違いや思い込みに気がついたときに、いかに早く、発想の転換ができるか、が重要です！

(1)自分の思いだけにこだわらず、周りの状況や意見を聞く。

(2)間違いに気付いたら、素直に認め、謝る。

(3)一番早い処理方法を考え、素早く方向転換をし、行動する。

(4)今後、そのようなことのないよう、気をつける点を再確認する。

他人に言われて、心を入れ替えるのではなくて、自分が気付いて、変わっていくのが大事なんですよね。

間違いは誰もがするものだから、その経験を活かしていければと思います。

そのことに落ち込み、悶々とするよりも、その間違いを認め、今後を見つめていくためにも。

発想の転換ができる柔軟な思考回路が、今、求められているのでしょうかね。

さあ～朝日に輝く街を見下ろすみたいに、複雑に絡み合った思考の結果を、ちょっと整理してみませんか？

お月見を楽しみに

月は、人の心のように変化しています。

言い換えると、人の心は、常に移り変わっています。

笑ったり、悲しんだり、怒ったり、喜んだり・・・。

絶え間なく変化していく感情・・・。

コロコロと変わる心、うまく発散しながら、動じない心にしていければなって思います。

心が満たされていれば、多少の出来事にもへこたれないはずだから。

自分を赦すことも、他人を赦すことも出来ていくだろうって気がします。

時期ハズレですけど、例えば、中秋の名月を愛でて見る。

昔は、縁側から月を眺め、ぼた餅を食べながら、季節の移り変わりを体感したものです。

今は、ビルに囲まれ、満足に月を眺める機会がなくなってきているようですが、少しの間、空を見上げ、季節の移り変わりを体感してみたいかがでしょうか？

宇宙の広がりを感じ取ったら、今抱えている悩みも、違う角度から見ることができるかもしれません。

ほんの少しのきっかけで、少しずつ変化していくのが心です。

澄み渡った夜空を見上げ、少し伸びをしてリラックスしたら、今を感謝し、この気持ちを、また明日へとつなげていけたら、いいですね。

さあ〜と、今日も一日ファイト！です。

今日はどこへお出かけしよう？

時たま、迷い犬や迷い猫を見かけることがあります。

行き先も、帰る家も、何もわからない、通り過ぎる人を見て、自分の存在を訴えている姿は、なんだか可哀想に思えてきますが・・・。

足元にじゃれて来るのでもなく、どこかに逃げていくのでもなく。

ふと目を放したすきに、姿を消していなくなってしまうたりして・・・。

現代人も、どこかで迷い犬や迷い猫のように、何をすればいいのか、分からなくなってしまうている人が多い様に感じます。

日々の生活を繰り返し、ご飯を食べ、眠くなって横になり、朝が来ると、会社や学校に出かける毎日・・・。

そんな決まりきった生活の中に、やりがいを見つけてみないと、退屈に感じてしまうのでしょ
うね。

ほんのちょっとした達成感にも、喜びが隠れているものです。

何事も、すべてガラッと変わるものではありません。

日常生活の中に、学びが隠されているものです。

生きていくための目的ではなく、生まれてきた目的を探りながら、日々の生活を過ごしていければと思います。

生まれてきた目的がわかると、同じ日常生活をしていても、違って見えてきて、心の中の迷いや葛藤も、少ない時間で解決していきだらうなって気がします。

そんな自分を探しに、鏡を見ながらウキウキ身じたくでもして、出かけてみませんか？

さっぱりシャワーと朝の光を一緒に浴びて

自分が確立できなく、自信がないとき、他人がとても羨ましく見えるものです。

そんなときの行動は、攻撃するか、落ち込むか、現実逃避かするか・・・。

攻撃する場合、直接その相手を攻撃するか、陰口を言って発散するかなんでしょけど、その行為は、周りからエネルギーを奪うので、自分自身がとても元気になるものです。

落ち込む場合、1人で悶々と落ち込んでいると堂々巡りになり、這い上がれなくなるものですが、誰かに愚痴を聞いてもらうことで、その人からエネルギーをもらい、多少は元気になることも多いと思います。

また、音楽を聴いたり、自分の好きなことをすることで、気分転換になり、自分自身で元に戻っていく場合もありますよね。

現実逃避する場合が一番やっかいなことになってしまいます。

精神バランスを壊していて、自分で対処することができないか、いつも誰かがカバーしてくれていたのに、対処する術を知らないのか、どちらかである場合が多いように感じます。

とにかく、何の責任もなく、ただの駄々っ子である状態なので厄介なんですよ。

それぞれの行動には、クセがあり、その人独特の対処法になってくるんじゃないかって気がします。

自分も含め、周りの人の行動も冷静に見てみると、なぜ怒っているのか、など、分析することができるだろうなって気がします。

嫉妬心とは、自分の自信のなさであり、ブランド品や高級車を持っていても、勉強をして資格をたくさん持っていても、事業に成功して素晴らしい位と財を築いたとしても、そして素晴らしい家族に恵まれていたとしても、すべては自分の外側についているものですよ。

自分の内側を磨いて、今の自分に満足していれば、嫉妬心など生まれるものではないなって思います。

自分の胸に手を当てて、素の自分を見つめ直していこうじゃありませんか。

人の魅力とは、心の深さであり、外側についている名誉やブランド品ではないはずです。

他人を外側で区別している人は、自分も区別されている人の中にいることを覚えておくの良いと思います。

他人を羨むことなく、一個人として堂々と生きることが出来れば最高だと思います。

そんな生き方をしていれば、他人からも嫉妬されることはないだろうし、ね！

人は人を呼ぶ。

同じような問題を抱え、嫉妬しあっている場合では、ないんですよね。

そんな時間は、ないはずだから。

まずは、ゆっくり幸せバスタイムでリフレッシュ、そして、前向きな行動を、とっていきませんか？

小さなことでもまず行動！

「変わった！」と思われるための20のリストってのがあります。

「戦略とは何をしないかを定めること」だからだというわけです。

時間は限られていて、しかも「時間が足りない」と口癖のように言う人が多いようですが、「新しい習慣を付け加える」ためには、何かをやめる必要があるはずですよ。

似たような話で、「自分を変身させる15の習慣」のようなものを参考に行動するのは、確かに素晴らしいことですが、大変ですよ。

15のリストとなると、覚えておくだけでも大変です。

そこで、何か改めてやろうとする前に、何がやめられるかをまず考えてみることをオススメします！

それが「自分を変えるためにやめる20の悪癖」というリストです。

書籍からの引用なので、内容を若干変え、一部だけの紹介にとどめますが、だいたい次のような感じですよ。

極度の負けず嫌い

頼まれもしないのに批評する

人を傷つけるコメント

自分の賢さを誇示する

怒って話す

情報を隠す

手柄の横取り

いいわけ

えこひいき

謝罪しない

感謝しない

「私はこういう人間だ」と言い過ぎる

このリストの良いところは、全部を覚えておいたり実行したりせずに済むところです。

自分の「悪い部分だけ」をやめればいいのであって、もともと自分と関係ない悪癖のことは、考えずともよいわけです。

ちなみに著者は20のリストをあげていますが、20全部あることはまず考えられず、たいていは1つや2つの悪癖をとりあげて消去することができれば、「他人はあなたのことを変化した、良くなった!と、明確に感じるだろう」と述べています。

そんな1つや2つの悪癖をとりあげて消去できれば、大きな結果に、きつとつながるはず!

ぱっと思いついたアイディアは、即文章に！

自分がやりたいと思っていることを、心の奥底にしまって、表現する機会を待っていませんか？

だけど、周りの波を、よくよく見てください。

そろそろ、準備をしてもいいのではないだろうかって時機にきていませんか？

人は、何かをやり始めようとしたときの精神は、とても素晴らしいと思います。

その上、とてもエネルギーギッシュでもあります。

それに感銘を受けて、色んな人たちが集まってきます。

時機を逃してはいけないんですよ！

純真な精神を失わないうちに、自分の頭や心の中にある思想を書き出し、整理しておきたいものです。

大きなことじゃなくてもいいと思うんです。

他人と比べることなく、自分にとっての大切な準備だと思えばいいんですよ。

ただ何となく始めるよりも、自分の進む道を思い描きながら、始めるほうが、やりがいがあると思います。

思い立ったが吉日です。

何か1つやり始めても、いいのではないのでしょうか？

ひらめきが逃げていかないように！

さあ～今、直ぐ初めてみましょう！

なんとなく元気の出ない朝

人は、欲望によって生きています。

人間の三大欲望には、食欲、性欲、睡眠欲がありますが、人間は理性があるので、ある程度、抑制することはできるものの「〇〇しては、いけない」と禁止されればされるほど、やってみたくなるのが、人間の心理です。

この3つのどれかを抑圧すると、その欲だけが、ずば抜けて大きくなり、頭の中は、そればかりになってしまうから要注意です。

例えば、食欲。

朝食を抜くと、やや食欲が強くなります。

昼食を抜くと、もっと食欲が強くなり、ストレスが溜まることになります。

夕食を抜くと、頭の中は、食べ物のことしか考えられなくなり、眠ることもできないくらいに悩まされます。

性欲も、子孫の繁栄を考えると、必要な欲であるのですが、相手の気持ちあつてのことですよ。

相手に受け入れられないと、そのことばかりが頭をよぎり、無謀な行動に出してしまう人もいます。

また、睡眠欲は、脳の膨大な情報量を整理し、体の免疫力を高めるために必要なことです。

眠ることができないと、頭の働きがストップして、何もできなくなるでしょう。

どれも必要な欲ではあるのですが、抑圧も解放も極端に傾けば、執着が大きくなり、自分も他人をも、傷つけることになりかねません。

偏ることなく、自分である程度やってみて、満足したら、その物事にも執着しなくなるのですが、人によって、執着がなくなる時間や量など、それぞれであり、他人が決めることはできないんですよ。

人は理性があって、欲望のまま生きることは、なかなか普通の人間にはできないものです。

欲望を抑圧すると、これがストレスとなり、肉体面には病気、精神面ではうつなど、色んな現代病が発生してしまう原因を作っています。

欲望が決して悪いわけではありません。

うまく発散させる術を身につけることが大切なんですよ。

スポーツをして汗を流してみたり、カラオケで大声を出してみたり、友人とおしゃべりしてみたり、山や海など自然に触れてみたり、また、自分の好きなことをやってみたりして、ストレスを発散させていく必要があります。

欲望が悪いわけではなく、禁止され、抑圧されるから、偏って、執着し、ストレスを生むだけなんです。

あるがままの自分を受け止め、理性を失うことなく、うまくストレスを発散していけば、月日の経過と共に、執着することも、なくなっていくのではないのでしょうか？

何も難しいことではないはずです。

偏ることなく、自分である程度やってみて、満足したら、その物事にも執着しなくなるはずですから。

欲に任せず、無理せずのんびり充電していきましょう！

他の誰でもない、自分だけの個性。

やりたいことが見つかったら、それが自分の器と合っているか否かを、客観的に、見てみることをオススメします。

車に例えてみると、タイヤ、ドア、ミラー、エンジン、マフラー、ハンドル・・・それぞれ必要な部品であって、どれも代用することは、できないですね！

それぞれが、自分の持ち味を出し、必要なところに、必要な部品、お互いが強調しすぎることなく、いるのが理想的です。

人間の世界も、同じようなものなんだって思います。

自分の器でできないものを、無理やり頑張ってもみても、ストレスが溜まるだけで、良い結果は期待できません。

「どんなことをすると、楽しい？」

「やりたいことと、それとは、つながっている？」

生きるための労働と割り切るのではなく、現実の中での、自分の役割を見出してみるって考え方をするのが良い様に感じます。

今の自分は、現実の自分であり、仮の自分ではないのだから、他人と比べて、幸せ・不幸せを感じるのではなく、現実の自分を見つめ直してみてください。

自分の器に合った職や人が、見つけられるはずです。

意固地にならないで、ゆっくり、見つけていきたいですね。

大事に育てて咲かせようじゃありませんか！

ちょっとした気遣いで、優しい気持ちが生まれる。

ほとんどの人の心の中には、「暗鬼」という鬼が住んでいるんだとか。

自分に自信がなくなってくると、その暗鬼が動き始めるそうです。

悲しい

羨ましい

褒められたい

憎い

うっとうしい

色んな波動を出しながら、人を疑い、周りの人を巻き込んでいくから、厄介です。

それは、寂しさの裏返しなんだと思います。

周りの人は、その波に巻き込まれないようにしながら、難しいけど、大いなる母の愛（慈愛）を送ってみてあげてください。

今まで大きくて怖かった暗鬼が、愛の光に癒され、シクシク泣きじゃくる可愛い子供の暗鬼へと変わっていくはずです。

誰もが、この世の中に、何かを学ぶために、生まれてきています。

傷つけあうために、生まれてきたのではないんですよ。

何かの問題が起きたとき、本人や、それを取り巻く周りの人たちにも、何かしらのメッセージが隠されているはずです。

その根本的な問題に気付かない限り、環境を変えても、周りの人たちを変えても、同じような問題は発生します。

問題を他人事で、終わらせないでください。

暗鬼が暴れだしている本人はもとより、周りの人たちも、その原因の何かしらに、関わっているのだから・・・。

助け合いは、優しさの連鎖、忘れないでいたいですね。

日々の気づきは成長の源

誰もが、自分のことを悪い人間だとは思わないものです。

冷静に、等身大の自分を見つめることはできないんでしょうねえ。

人は、自分の長所をうまくアピールすることはできるのですが、短所を素直に認めることは、なかなか難しくてできないんですよ。

何か試験に失敗したり、商談がうまく行かなかった時、自分の短所を自覚し、やっと反省することができるのなら、上出来なんでしょうけど、ね。

等身大以上の自分を求められている世の中、それに応えようとして、頑張っている自分がいるのも事実です。

そのプレッシャーに耐えられるか否かは、本人次第なんだろうけども、必要以上に期待する周囲にも問題はあろうと思うんです。

目標をいつからかすり替えてしまっていないか？

立ち止まって、冷静になって、考える必要があると思います。

「何のために、勉強をして、いい会社に入りたいのか。」

「何のために、仕事をしているのか。」

「何のために、結婚して、子供を産みたいのか・・・。」

これはすべて、生きていくための目標であり、根本を忘れてしまっている結果です。

「何のために、生きているのか。」

「それは、生まれてきた目的を達成するため。」

生まれてきた目的、役割、使命などは、人によって、それぞれ違うはずですよ。

それを達成するために、今、生きているのだから・・・。

それは、修行僧のように、山にこもったりするのではなく、日常生活の中で、達成できることだ
って思いませんか？

生まれてきた目的がわかると、自分の短所にも意味があり、好きな人や苦手な人との出会いにも
、また、成功や失敗にも、すべて必然だということが分かるはずですよ。

そして、それらのお蔭で、生まれてきた目的を、達成するきっかけが、きっと見つかると思
います。

出来事を冷静に見ることができるので、一喜一憂することなく、虚像を作り出すこともないの
だから・・・。

すべては、自分から変わることで。

他人のせいにしては、せっかくの自分が変わるきっかけをも、見逃してしまうことにもな
りかねません。

今、何かで悩んでいるあなたにも、その出来事の中に、変わるきっかけが、きっと隠されて
いると思うんです。

自分を卑下したり、後悔したり、他人のせいにするのではなく、出来事の根本的な原因を、感
じてみませんか？

生まれてきた目的、役割、使命などは、人それぞれ違うのだから、そしてそれは、日常生活
の中で、達成していくことができるものです。

そう、一つひとつを大切に、一歩ずつ前進だね。

必死で大きな山に登りきる

力は使いようです。

抑圧した力は、拒否され、弱々しい力は、頼りないものです。

ちょうど良い力の使い方とは、力まず、等身大の自分であることだと思います。

知らず知らずのうちに、それ相当の力が出せるようになってくるものです。

見栄を張って、自分を大きく見せなくてもいいんですよ。

自分の存在や力量を認めて欲しいと訴えなくても、周りは、見ているはずですよ。

力は、人に見せ付けなくてもいいのだと思います。

言葉や態度で表さなくても、自然と伝わっていくものだから。

頑張りすぎず、怠けすぎず、ちょうど良い自分であることが大切なんですよ！

そんな風に登ってきた頂上から見える景色は、登る前とは全く違うって、感じるはずですよ。

人とのつながりを大切にしよう

昔は当たり前のような習慣だったと思うのですが、最近は自分と他人の距離感をうまくつかめな
い人が多く、驚くようなことに出くわすことがあります。

How to本やマニュアル本など、やり方は本やインターネットで調べれば、何となくこなせるの
けど・・・。

だけど、内面の気配りや気遣いの仕方は、本やインターネットで学ぶのではなく、普段の日常生
活の中で、学んでいくものだと思います。

たとえ、マナー教室に通って、完璧であっても、それは技を学んだのであって、心を学んだう
ちには、入りません。

その技を日常生活に活かしていくうちに、心も伴ってきて、本物のマナーになっていくのだと思
います。

親しき仲にも礼儀ありって言いますよね。

されど、心が伴わない形だけの礼儀であれば、相手の心にととらず、感動も長続きしないんじ
やないでしょうか？

そう、私たちは、周りの人の優しさに、たくさん助けられているから、ね。

下ばかり見てないで、空を見上げてみよう。

人は表面的な顕在意識と、自分でも知らない潜在意識とがあるそうです。

自分のことを、よく知ろうとすればするほど、現実とのギャップに驚いたりします。

また昔からなぜだか分からなかったのですが、無性にこだわるものや好きなことが、潜在的な自分を知ること、納得できることもあります。

自分って、わかっていそうで、わかっていないんですよね、実際には。

なりたい自分って、本当は、どんな人なんでしょうか？

都会の雑踏にかき消され、言葉がぐるぐる回ることもあるかと思います。

外に答えを求めないでほしいですね。

自分を冷静に見たいときは、まず自分の聞きたいことを書き出してみることをオススメします。

自分が何を考え、迷っているのかが、客観的にわかると、迷っていた根本的な事柄が、見えてくるかもしれません。

あなたが今、ここで生きているのは、偶然ではないんですよね。

自分で、この環境を選んで、生まれてきているはずですから。

悩んでいる今が、とても大切な時期なんだって思います。

投げ出したり、落ち込んだりしないで、少しずつ、行動していきませんか？

あなたが1人じゃないことを、きっと気付くときがくるはずなので。

きっと新たな発見があると思います。

「ありがとう」や「ごめんなさい」

一日の終わりに、誰かに、何かに、感謝するのもいいけれど、一日の始まりに、目に見えるものにも、目には見えないものにも、今日のすべてに、感謝できるともっていいって思いませんか？

何かをしてもらったのありがとうではなく、それは、たぶん、生かされていることへの感謝の意って感じで、ありがとうを添えてみる。

あたらしい今日へのありがとうでも良いと思います。

そうそう、「うれしい」と「ありがとう」は、なかよし言葉だと思います。

よく似た意味の言葉だからいっしょに使えば、二倍うれしくなりますよね。

感謝して、感謝してもらって、また感謝して、そんなふうに暮らしたら、すごくうれしいことだって思いませんか？

人とのコミュニケーションは、心がけ1つで、よりスムーズになるものです。

言葉を交わすにしろ、目を合わせるか、下を向いたままかによって、受ける印象がまったく変わってきます。

挨拶も、無表情より、笑顔で、を心がけたいものです。

悪いなと思ったら、早めに声を掛けること。

家族内でも、ご近所つきあいでも、会社でも、どこでも、平等に気を配ることが大事だになって、気がします。

当たり前のことなのですが、最近、当たり前でなくなってきているのでしょうかね。

住みにくい生活になってきているのは、自分の態度が原因になっているのかもしれませんが。

相手に問う前に、自分の生活態度を見直してみましよう。

素直に、きちんと伝えることが、相手との絆を結ぶきっかけになるのだから。

花や木の生命力を感じる

そこから、新鮮な驚きをもらうこともあると思います。

人生の中で、色んな出来事があったのではないのでしょうか？

種を蒔いても、芽が出るタイミングがそれぞれあるように、育つタイミング、実になるタイミングも、それぞれ違いますよね。

他人と比べることなく、今を生きることが大事じゃないかって気がします。

今、自分はどの時点にいるのかを理解できれば、目の前に起こっている出来事にも、納得することができるのだと思います。

人生に無駄な出来事はないんじゃないのでしょうか？

自分の内側から沸き起こる感情、身体に起こっている現象、出会った人たちでさえも、すべて自分にとって、必要な出来事だと思います。

人生の中で、人はやがて、豊穡のときを迎えるのだと思います。

期待していたほどの実りが得られるかどうかは、今の人生の生き方に、比例していくのではないのでしょうか？

1つひとつ、目の前の出来事を真摯に受け、対処していく姿勢が、求められているのでしょうか。

感性を豊かに育てていきたいものですね。

お気に入りの音楽で目覚めれば、朝からごきげん！

人は、それぞれにこだわりがあり、他人が「なぜ、そこまでこだわるのか？」と首を傾げてしまうこともあります。

このこだわりは、プラスにもマイナスにも働くから、要注意です。

周りとの調和を前提にしていくことで、このこだわりは、活かされていくはず。

調和しないで、独りでこだわってばかりいると、頑固者とレッテルを貼られてしまうかもしれないので、注意してくださいね。

自分らしさをうまく表現し、周りとの調和も重んじながら過ごしていくと、その人らしい生き方や服装など、すんなり受け入れられるのではないのでしょうか？

自分の意見を持って、こだわって生きている人は、とてもいいことだと思います。

だけど、周りとの調和しないで、生きてしまうと、とても損な生き方になってしまうんですね。

せっかくの自分らしさを、うまく表現して生きていきたいですね。

鼻歌でも歌っちゃうくらいのくだけた感じで、さぁ～今日も、バランス重視でいきましょう！

みなさんのお気に入りの曲ってなんですか？

友達、家族、恋人、ペット・・・。

相手を自分のことのように、想うことができれば、素敵ですね。

健康のことや心の中はもとより、今の現状すべてを。

苦しみや悲しみ、喜びも、すべてを受け入れ、流していく。

やがて、心の内側が、ほのかに光ってきて、身体の内側から、光がもれてくる感じがするはず
です。

輝いた手のひらから出た癒しの光が、相手を包み込むみたいな感じでしょうか？

全体が、輝き始め、心地よい波が、漂っているのでしょうかね。

大切な人たちを、もっともっと大切にしよう。

毎日カメラで日常をばしゃり

弓の弦をきつく張りすぎると、切れてしまいます。

逆に、ゆるく張ると、矢は飛びません。

ちょうどよいというバランスを保つことが、大切なんですよね。

人生も同じだって思いませんか？

色んな経験を積んで、自分にとって、ちょうど良いと思われる道を進むことができたなら、幸せなことだと思います。

その道は、人によってさまざまであり、正しいか間違っているかは、一言では言えないのだけれど。

但し、その物事をストイックに取り組んで、「これが正しい道」と周りにも強要し始めたときは、一歩立ち止まって、自分を見つめ直してみてください。

自分にとって1番良くて、他人にとっては、そうじゃないときもあるはずですよ。

また、体調やタイミングによって、違うときもあると思います。

自分の中道がわかるためには、道に例えてみると、左右の両端を経験したときだと思います。

自分や周りの人の中で、両極端なことをやっている人を見つけたら、今、中道を探している最中だと思えばいいのかもしれない。

良い・悪いでなく、模索しているだけの状況であると・・・。

但しくどいようですが、一番右や左がわからなければ、真ん中はわからないってことに注意しておく必要があります。

だいたいの感覚で、モノを言っても、言葉に深みがないのは、本当の右や左を経験していないからです。

また、道の真ん中は、曲がりくねり方で、変わることもあります。

中道を1つに決め付けないでください。

時の流れによって、変化していくこともあるはずだから。

柔軟な心が、必要とされているのでしょうね。

なにげない生活でも、必ず変化があることに気付くはずです。

人のためになることをしよう

どんなに謝ってみても、傷ついた心は完全には戻りません。

売り言葉に買い言葉、わかっているのに、出てしまうんですね。

後で冷静になれば、何てバカなことを・・・と、落ち込むこともあったと思います。

多少時間はかかりますが、仲直りをしたとしても、基本の価値観の違いは、蓋をしただけです。

その違いがとても大切な事柄なのか、笑って許せることなのかを、見つめ直してみると、今後の自分たちが見えてくるのではないのでしょうか？

誰にだって、間違いはあるはずです。

皆が完璧でないことは、わかってもいます。

それは、自分も同じことですよね。

自分の考えや行動を冷静に見て、他人のせいにならないで、考えてみるのが大事なんじゃないのでしょうか？

そして傷口が浅いうちに、早め早めに謝ることが大切だって気がします。

表面だけで謝るのではなく、心を伝えて謝ることを心がけていきたいものです。

今が現実なんですよ、ね。

これからが、自分が切り開く未来です。

今までの行動を改めながら、人と接していくことが、学びの一環につながっていくはずですよ。

そう、時計の針は、二度と戻ってくることはありません。

だけど、これからの時計の針の進み具合は、自分次第如何様にも変えられます。

人にしたことは、いつか自分にかえってくるのだから・・・。

自分にしたことも、きっと同じなんだって思います。

コツコツ地道な作業でも、繰り返せば大きな成果に。

人によって、人生の課題はそれぞれ違うはずです。

自分の目の前に起こっている問題を客観的に見てみると、いつも同じ壁にぶつかっていることがわかるのではないのでしょうか？

人は、他人のことは、客観的に見て、アドバイスすることができるのですが、自分のこととなると、大抵の人は、できないんですよね。

それは、自分が主役の人生を、皆が送っているからなんだって思います。

もう1人、脇役の自分を立てることで、主役の自分の周りの気持ちを感じることができてくるのだと思います。

自分の目の前にある問題、それは、自分が成長するためのきっかけであり、超えられるものであると思うんです。

他の人から見ると、難なく見える事柄でも、自分にとっては、とても大切なことって、多いと思います。

その事柄を、うまく解決できないのは、事柄の根本と向き合っていないからなんですよ。

面倒だからと、流れに任せてしまったり、やめてしまったりしては、解決になっていません。

その場をうまく取り繕うのではなく、そうなった経過を見つめ直すことが大切だと思います。

物事は、原因と結果だけでなく、それに至る経過を見ていくことが、とても大切になってきます。

そして、問題が起こったことを素直に認め、改善していく心が求められています。

人生の課題は、すべて自分が作ったものだって思うようにしたいものです。

少しずつ改善していけば、絡み合った事柄も見えやすくなっていくのだから・・・。

さあ～継続は力なり、根気よく続けていきましょう！

寒さにくじけそうになる朝・・・

うつくしく、つつましく、いさぎよく、花のような生き方ができたらステキだって思いませんか？

花は迷わないんですよ、自分の色を出すことを。

咲く場所を、花は選びません。

うまく咲けるかどうかなんてことを、花は悩みもしない。

終わりは始まりと知っているから、花は惑うこともないんじゃないかって気がします。

だから、季節がめぐるたび、こんなにも、いさぎよく、美しく、すべてを手放してしまうのでしょうかね、花たちは・・・。

花のように生きられたら、人生は最高です。

ふと見かける緑に、元気をもらうのは、そんな花の潔さに心打たれるからなんではないでしょうか、ね。

日常に隠れてる、小さな喜び。

小さい頃は、大人になれば、どこへでも行けると思っていました。

あの頃、とおい空にあこがれながら、そんな風に、未来を思い描いていたと思います。

ただ、大人になるにつけて、出来ないことを知っていきます。

だけど、大人になっても、自由な心を失いたくないのなら、自分に限界点を作ってはいけないうつて思うんです。

でも、もうひとつの真実がそこには存在しています。

どこへでも行けるけれど、どこにも行かなくていいってこと。

大人になって知るのは、そんなことだったりします。

遠くにあこがれるよりも、今にあこがれながら生きていけたら、毎日が充足感で、溢れているんじゃないかって。

そんな風に生きていける様に、今日を素敵にするために、自由な心で、いつも過ごしていきたいなっています。

そんなふうに暮らしたら、すごくいいですもんね。

毎日の小さな特別をたくさん集めて豊かに生きようじゃありませんか。

日差しを逃れて木陰に避難

この一瞬を、いとおしく抱きしめて歩いていきたい。

この一瞬を、ひきずらないように進んでいきたい。

私たちの“いま”はるか地球が抱えてきた時間の中ではほんの一瞬で、過ぎ去ってしまう時間であるかもしれません。

だから、風のように さらりと生きればいいんじゃないかって思うんですけど、ね。

そんな風に思えば、焦らないで 慌てないで 嘆かないで、ただ、風のように、歩いていければステキだと思います。

かるやかに 口ずさむように、ね。

ふと気づく風の心地よさを感じるように・・・。

ココロをからっぽにして、カラダを動かす！

目の前のことで、心がいっぱいになっているときは、先のことまで考える、気持ちの余裕がないときだと思います。

そんなときこそ、しっかりと首をのばして、遠くを見つめてみてください。

たとえば、今、その先にあるものが、わからなくてもいいんじゃないかって思います。

自分の歩いている道が、これからもずっとずっと、続いていること、それだけでもわかればいいんじゃないかなって。

とらわれているのは、今しか見えていないからなんですよ。

未来が描けないのは、遠くを見ようとしなからなのかもしれないし。

遠くを見つめながら、今を見つめると心はほんの少しでも きっと前に進むはずですよ。

なんだかスッキリ気持ち良い感覚を大切にしていきたいですね。

びゅーんと、春を届けてくれる？！

自分の心の中ががらんどうなのは、まだ何も始まっていないからです。

枯らしてしまったのは、わたしが、ただ怠っていたせいなんですよ。

花束が届いたのであれば、それは、たゆまず、種を蒔いていたからなんですけど、ね。

しあわせも、ふしあわせも、すべての出来事は、日々の想いと、小さな行動の結果なんだって思います。

自分の心が引き寄せているものって言い換えてもいいかもしれません。

運命は、いつだって、止まることなく、前へ前へと動いていて、ぐるりと巡って、私に戻ってきます。

真摯に生きなくては、と思っちゃいますよね。

やがて「花咲く道」となるように・・・。

毎日、一步一步、踏みしめて歩いていかないと！

待ち遠しいね、春一番が。

天の恵みに、大地の恵み・・・。

当たり前のように存在して、気づかないものがたくさんあると思うんです。

暮らしの中には、そういうものがたくさんあると思います。

だから、マイナスな出来事が起こったときこそ、今、ここにある、「恵み」に目を向けてみては
いかがでしょうか？

哀しいと思えば、前に進めなくなって、不満だと思えば、優しさを失ってしまうけれど、そう
ならないためにも、今、自分が持っている、「恵み」を意識したいものです。

恵まれているもの、人、その温かさに気づけば、今より、もっと謙虚に、もっと優しくなれる
はず！

晴れた日も、雨の日も。

ほんのすこしのそっけなさで、いつも、どこかに「恵み」はあふれていると思います。

気づくのも、気づかないのも 自分しだいなんだけど、ね。

実りの季節に感謝しなきゃ、ね！

扉を開いて、出かけよう。

心に迷いがあるとき、気持ちが沈んでいるときは、5年後でも、10年後でもいいので、目を閉じて、未来の自分を想像してみてください。

考えるというよりも、あたたかなイメージで、たとえば、好きな色を思い浮かべるような感じでいいと思います。

未来のわたしは何をしてるのだろうか？

そばには誰がいるのだろうか？

シンプルに、たったふたつ自分とその外側にあるものを、想像すれば十分だと思います。

心に浮かんだものが、きっと今も、これからも、大切にしないではいけないものなんじゃないでしょうか？

見えないけれど、心の中にある「ほんとう」の願いを失くさないように注意してください、ね。

そのためにも・・・。

考える時間。

ふり返る時間。

癒されてゆく時間。

確かめるための時間。

何ひとつ、動いていないように思える今日、それでも、みえない未来について考えてみることで大事だなんて思います。

精一杯、生きてゆけますように。

大切な人を愛し続けられますように。

くじけない心で、歩いてゆけますように。

澄みやかな心で、願うように、祈るように。

何ひとつ、動いていないように思える今日、それでも、今日は未来へと確かに動いているはず
です。

無駄な時間なんてひとつもない、ってことを私たちは、もっとよく知らなくてはいけないんじや
ないかなって思います。

梅ってご存知ですよ。

花言葉は、「澄んだ心で」、「気品」です。

凜としたたはずまいの白梅。

その繊細な枝ぶりと風雅な花、清々しい香気で、桜とともに昔から日本人に愛されてきた花木
です。

万葉集など多くの詩歌に詠まれています。

澄んだ心で、夢への道のり、歩き出そうじゃありませんか。

会いたい人に、会いに行こう。

人は、どんなときも言葉を探しながら、生きているのだと思います。

幸せなときも、ふしあわせなときも。

伝えたいときも、伝わらないときも。

それから伝わらない人にも、伝えられない人にも。

だから、言葉は大切なんでしょうね。

探しあてた言葉は、心を支えてくれるものになる、のかもしれない。

朝からワクワク、準備もウキウキでしょ。

かわいい子猫が招き猫ポーズ！

今まで生きてきて一度もなかった、一度も経験したことがなかった夢のような風景を見てみたいものです。

人生とは困難との闘いの連続です。

仕事の調子が少しいいと、プライベートに何かあったりするものです。

チェーホフの「三人姉妹」に以下のような記述がありました。

「教えてちょうだい、なんだってあたし、今日はこんなに嬉しいんでしょう？ まるで帆をいっぱい張って、海を走っているみたい。」

まさに、「順風満帆」。

これから一年かけて、是非この言葉を言ってみたいと強く思います。

そのために具体的にいろんな仕組みをつくり、努力してゆこうと決意する必要がありますよね。

幸運は待っていても、降ってはこないから。

そういえば、数年前にベストセラーになった「Good Luck」でしきりに語られていたことを思い出しました。

順風満帆に航海するには、手こぎボートのままではダメで、帆船を持つ必要があるそうです。

エンジン付きの大型船だと、原油高の今日では燃料が悩みの種になります。

乗組員が多いと、人間関係の問題が生じるかもしれません。

自然の力を利用した帆船で順風を捉え、かつ目的地に進んでいる状況を作り出すことが大切です。

それは、努力の賜ではないかと思います。

そのご褒美が、順風満帆なんでしょうね。

何とも魅力的なイメージですね。

「誰もが幸運を手にしたがるが、自ら追い求めるのはほんのひとにぎり」

「下ごしらえを先延ばしにしまえば、幸運は絶対に訪れてはくれない」

～Good Luckより～

どうか、幸せを運んでくれますように。

普通の日々が、きっと一番の幸せ。

サクセス・ストーリーって、実際は、何を持って判断すればいいんでしょうか？

誰しも、若い時から長い間追い求めてた成功というイメージがあったと思います。

成功とは一体何なのであろうという疑問を持つことが、最近とても多くなってきた。

確かに、お金がないという状況は、さもない気持ちになるので、是非とも避けたいのですが、お金と成功をイコールでつなぐ方程式は、どのようなものかとも思います。

少し広く物事を考えてみると、死生観、宇宙の見地から考えると、成功の定義自体に意味があるのだからって気もします。

家庭を持ち、子供を一人前にするために、一生懸命に働くことは、それ自体価値があると思います。

それに喜びや満足を感じる人がいても、誰がそれでは小さいと批判できるでしょうか。

それはそれで、立派な生き様ではないだろうかって思っています。

あるところに、港で干物を売る、真っ黒に日焼けした元気なおばあさんがいました。

彼女が言うには、こうして生活していると、生涯一度も風邪をひいたことは無いそうです。

毎日毎日こうして干物を干し、売っているのでしょう。

それも何十年も。

そしてこれからもずっと。

大切なことは、そのおばあさんは、その生き方に満足しているということです。

そう、意識しているかどうかは分かりませんが、自信を持って生きている様に感じました。

また、他の人生を生きたかったという疑問を持っているかどうかは分かりませんが、言葉の覇気から、それは微塵も感じられなかったそうです。

いい人生だな、と思いませんか？

そこに人生における成功という言葉は必要ないんでしょうね。

そう、意識しておきたいことは、自分にとって大いなる使命とは何かってことです。

成功を追い求める自分から、使命を求める自分に変わっていければと思います。

人類全体でそんな風に考えることが、もっと、住み良い世界になるような気がします。

「平和」の意味をかみしめて、祈るだけでは、何も変わらないから、ね。

朝日に輝く雲の海

それは、景色のほんの一片に過ぎません。

そんなものかもしれない。

我々は自分の目線でしか、この世をとらえることができないんですよね。

広い世界の中で、天文学的な長い時間の中の、ほんの一片をみているに過ぎないのだと思います。

見る側と見られる側が逆転すれば、違った真実があるのも、当然のことであろうって気がしますが。

勝者が間違っていて、敗者が正しいことも、99%の賛成が誤りであり、1%の反対が正しいこともあるのではないのでしょうか？

話は変わりますが、今年の1月、カナダ出張中に、ふと思ったことがあります。

地球の裏側に行っても、ここの日本の生活は全く変わらずに続いているのだろうし、自分はその地球の裏側で、昼夜は逆になるのですが、寝起きして仕事を続けている。

そして、一ヶ月後には、何もなかったように、また日々の生活に戻っていきます。

自分が日本に戻ったその時でも、カナダでは多くの人で活気にあふれていることでしょう。

なんかとてつもなく大きい地球の上で、本当に限られた場所で、限られた人との間で、生きているんだなあと、なんとなく思っていました。

そして、日々の何気ない生活に無事戻れることを、祈らずにはいられない感覚に見舞われました。

なぜなら、平凡に見えるその生活が、決して当たり前のことではないと思ったからかもしれないのでしょ、ね。

以前、ベストセラーになった「もし世界が100人の村だったら」に載っていた言葉を、ここで紹介していきます。

「80人は標準以下の居住環境に住み

70人は文字が読めません

50人は栄養失調に苦しみ

1人が瀕死の状態にあり

1人は今生まれようとしています。」

これを踏まえて考えてみると、もし銀行に貯金があり、お財布にお金があり、家のどこかに小銭が入った入れ物があるなら、自分は世界の中でもっとも裕福な上位8%のうちの1人になるってことです。

1人は大学の教育を受け、そしてたった1人がコンピューターを所有していることにもなります。

そうなんですよ、私は100分の1人という幸運な環境で生活しているんだってことを、改めて実感させられます。

その生活は世界のほんの一部であり、一片であるんだけど・・・。

今日離婚する人もいれば、結婚する人もいます。

今日ガンの宣告を受けた人もいれば、プロポーズされた人もいます。

今、この瞬間にこの世を去った人もあり、また、つい1分前に生まれた人もいます。

世界は、“ああ無常”でもあり、また多くの歓喜にもあふれているんですね。

それが味わいのある世界を構築しているんじゃないかって気がしています。

だからこそ、今、この瞬間に、感謝します。

眼下に広がる雄大な景色に、感動するみたいに・・・。

和を感じる小物を集めて

日本のすばらしい文化、ほんものに触れる機会って、案外、少ないような気がします。

少し話しが外れますが、ここ数年、また自殺者数の多さが話題になっています。

男女比では、男性が7割。

年齢別では、50歳以上が約6割。

心が病んでいる、死という選択しかなくなってしまうのは、どうも若い女性というイメージではなく、退職した男性にあるようです。

高度経済成長に煽られて、唯物論的合理主義が中心となり、文化より経済、従って文学部より経済学部、哲学より経済、従って成功哲学、経営哲学、競争哲学なる造語の氾濫、宗教より経済、従って悪徳宗教、悪徳商法の横行、儒教より経済、従って経営塾、ハウツー本、ビジネススクールとなってしまう価値観の変遷に踊らされた感もありますが。

その結果、精神的バックボーンを持たない人間となり、気づいた時には、自殺。

「人間いかに生きるか」というテーマを無視してきた、罰？なんでしょうか。

現在の日本は、無神論・無宗教者がマジョリティになってしまっていて久しいのですが、これは世界的に見て、稀な現象であるといえます。

「人間いかに生きるか」は哲学の範疇ではあると思うのですが、すべての人に哲学者になれというのは現実的ではない話です。

そこで一般人の心の拠りどころになるのが、宗教の教えではなかったかと思います。

「信ずるものは救われる」は大いに一理あるのではないのでしょうか？

すくなくとも自殺はしなくなるのではないかと思うのですが・・・。

また、就職に有利でないという理由で、文化・芸術も近年軽視されてきたと思われま

「人間の本質とは何か」が文化・芸術のテーマであると思います。

お金を儲ける手法ばかり探求してきて、本質を見る目を持たないそんなビジネスマンは、一人になると、とても弱いんでしょね。

本質を見る目を持たないから、見え透いたキャッチにもひっかかるのかも。

何をやっても無駄なのに、「・・・で儲ける方法」や誰も実現できない、「これであなたも年収1,000万円」

一体いくら得するの「絶対得する・・・」、絶対に身につかない「英会話スクール」やどんどんスコアが悪くなる「ゴルフ飛ばしの秘訣」などなど。

至るところに氾濫している、本当のような嘘・・・。

業界やマスコミの利潤追求だから、経済活動としてはやむを得ないとは思いますが、いつの間にか精神的バックボーンを失い、本質を見る目も持ち合わせてないのなら、本末転倒だと感じます。

昔の日本と比較して、生活環境や衛生・健康、骨格・体形は良くなったのですが、精神面は確実に退化してしまった、と言わざるをえないのでしょうか。

では、どうしたらいいのか？

今さら文芸復興は、現実的ではないと思います。

でも個人レベルでのルネッサンスは、可能だと思われます。

幸いわが国は、宗教・思想統制下にはないため、本物の文化に触れるのはどうでしょうか？

ただし、出来るだけ「個人的に」触れてみるのがいいと思います。

宗教界や芸術界は多かれ少なかれ、唯物論的合理主義に汚染されています。

金銭や愛欲問題に幻滅して、去ってゆく人が後を絶たないのも事実です。

だけど、書店に行けば、純文学が数百円で購入できます。

世界の有名な文学のほとんどが、翻訳されている日本は素晴らしいと思います。

美術館もいっぱいあるし、いたるところで生の音楽が聴けます。

演劇、歌舞伎、オペラ、ミュージカルにお金をシフトしてみてもいいでしょう。

本物というからには、コピーではないものがあるのですが・・・。

例えば日本のミュージカル劇団なら、外国作品の公演ではなく、オリジナル・ミュージカルがいいでしょうね。

ただし両方見ることにより、違いがわかるのだと思います。

そして、本物に触れ、次に何をするか。

自分の中にある本物、それを探求するのがいいんじゃないでしょうか。

絵画なのか、執筆なのか、音楽なのか。

スポーツでも趣味の世界でもいい。

それが本当に自分を活かす本質であるならば、もちろん経営やビジネスでもいいと思います。

ひとりひとりが、ほんものを追求する時、全体が変わり始めるかもしれません。

死を考えるから、生を考える。

生を考える時、自殺はない。

凜とした雰囲気、なぜか背筋がぴんと伸びてくるはずです。

お出かけが楽しい季節

自分はお出かけたのに、相手とのタイミングが合わなくてイライラすることってあったと思います。

人は自分が構って欲しいとき、駄々をこねたり、訳の分からないことを言って、相手の注意を引こうとする生き物です。

子供特有の表現ではあるのですが、多少変化して、大人でも表現する行為ですよ。

自分の周りにそんな人がいたら、まず慈しみの心で、その人に愛情を注いでみては如何でしょうか？

その人を、愛情に飢えた可愛い子犬か子猫だと思えばいいって言ったって、なかなか、難しいかもしれませんが、そこは、大人の対応を。

攻撃されてそんな気分になれないと思って、同じ波動で、相手を攻撃しても、何の解決にもならないから。

どちらかが冷静にならないと解決しないのなら、自分がまず冷静になっていけばいいだけのことです。

また、本当は、皆と仲良くしたくて、笑っていたのに、プライドの高さと自分が守りたい地位が邪魔をして、高圧的な態度しか取れない人もいます。

寂しがり屋で、皆に自分を認めてもらいたくて、必死でアピールしているのですが、本人のやり方が、間違っているのでしょうか。

今まで周りの人もその人を甘やかし、指摘しなかったのではないのでしょうか？

それとも、指摘した人を、その人が排除していたのかもしれませんが。

人間誰しも、そんな裏腹な心を持っているものです。

本人の感情表現が問題であり、本人の日常生活で、愛の受け渡しがうまくいっていないからなんだって気がします。

周りは甘やかすのではなく、間違っていることは、感情を省いて愛を持って、きちんと伝えていくことが必要になってくるんじゃないかって思います。

感情VS感情は、何も生み出さないんですよね。

どんなに感情的に言われても、こちらが冷静に対応していれば、本人も少しは気づいて、変わっていくこともあるだろうと思います。

そんなクセのある人は、今一度自分をも振り返ってみましょう！

振り返ることで、変わっていくと思います。

気分転換に、お出かけして、自然の息吹を感じに行こう！

素直な感情を取り戻すために。

芽生えの季節！

人の命、それは天からの預かりものだとも考えられます。

そう、預かったものは、いつか返さないといけない。

でも人は「命を返す」とは言いません。

そう表現せずに、「死」という言葉を用いたり、命を奪う、という表現をします。

命を奪うもの、それは、病気、事故、殺人、自殺・・・。

その意味では老死は、命を返すに近いのかもしれないね。

また、病気にもいろいろあります。

英語でみると・・・。

illness

sickness

disease

disorder

mal function

ウィルスや細菌によるもの。

生まれつきの障害。

ストレスによるもの。

考える葦であるが故の、メンタル・イルネス。

明日が当たり前の様に来ると思って暮らしているけど、明日は保障されているわけではないんだ

よね。

生きることは、毎日が連続ドラマみたいなものかもしれません。

哀しいことがあったときも、頭を抱えたくなるほど情けないことがあったときも。

このストーリー展開はなかなかスゴイ、と思うことにしています。

そして。

人生のシナリオは何度だって、書き直すことができる。

そう考えると、気持ちが大らかになるから不思議です。

谷川俊太郎の「生きる」という詩があります。

「生きているということ　いま生きているということ」というフレーズで始まる、一見シンプルですが、連続してくるととても深い、言葉のシャワーに感じられる詩です。

生きているということ

いま生きているということ

それはのどがかわくということ

木もれ陽がまぶしいということ

ふっと或るメロディを思い出すということ

(中略)

それはミニスカート

それはプラネタリウム

それはヨハン・シュトラウス

(中略)

泣けるということ

笑えるということ

怒れるということ

(中略)

いま遠くで犬がほえるということ

いま地球がまわっているということ
いまどこかで産声があがるということ
(中略)

鳥ははばたくということ
海はとどろくということ
かたつむりははうということ
(中略)

各部分で表現していることを、要約してみる。
何気ない当たり前のことが、ありがたい。
美しいと感じるところが、ありがたい。
自由であることが、ありがたい。
この瞬間が、ありがたい。
全てのいのちが、ありがたい。

生きるというテーマには、いろんな意味合いが含まれていると思います。

例えば、人生、出会い、恋愛、人、悩み、感動、家族、私、日本、そして世界。

その人がいるという幸せに気づくのが、その人がいなくなった時のように、自分が生きているという幸せは、いま生きている瞬間には感じにくいものです。

また、人間って自分では気づかずに色んなものに囚われて、「これが自分らしさなんだ」と思い込んでいます。

ここまでが限界。

これ以上傷ついたら、もう自分が自分でなくなる。

こんなの僕らしくない。

男だから、女だから・・・。

でもそんな境界線は自分の勝手な思い込みですよ。

ほんの少し足を踏み出せば、自分が新しい場所に立ってることに気づくのに・・・。

自分の手の中にある幸福に気づかないでいる限り、人はいつまでたっても不幸なままです。

一度きりの短い、この人生の間に、どれだけの人たちと出会えるでしょうか。

まさに、一期一会。

本当に大切な人たちと、かけがえの無いその人と、この広い空の下で、今日という日を、抱きしめて生きて生きたいですね。

生きているということ、それは、いま生きているということ。

ちいさないのちにパワーがみなぎらせて、さ～行こう！

大事なのは、人への優しさ、自分への厳しさ。

優しさの本当の意味を知っていますか？

たぶん、優しさとは、一人で立てるようにしてあげることなんじゃないでしょうか。

一人で立てないようにしてしまうことは、決して優しさではないと思います。

決してあなたに甘い人が優しいわけではありませんし、決して人当たりがいい人を優しい人というわけでもありません。

あなたへの「依存」を作り出す行為は優しさではありません。

あなたから「自立」できるようにすることが、私は優しさだと思っています。

親が子供の宿題を代わりに全部してあげることがないのと同じことです。

上司が部下の仕事を代わりに全部しないのと同じことです。

だって、そんなことをしても、その場しか凌げないですから。

その人が一人でできるようにしてあげない限り、あなたはずっと手助けをしてあげないといけません。

それはただの「依存」です。

「頼りにされている」という状況に満足している場合ではありません。

あなた無しでは生きていけない人生。

ロマンチックに聞こえますが、私は正直どうかと思います。

さ～道は自分で切り開こう！

三連休後の平日は、しっかり朝ごはんを気合を注入！

ヒルティは、「多すぎる休息は、少なすぎる休息と同じように疲労させる。」と述べていました。

これはまさに『メンタル・タフネス』で言うところの「アンダートレーニング」であり、ストレスの最適化を、どう実践していくかってことにつながっていきます。

「過ぎたるは及ばざるがごとし」なのですが、「過ぎたる」の寸前の、これ以上続けたらマズイ！というギリギリのストレス下に身を置くのが一番よさそうって気がしませんか？

まあ～タイミングがちょっと難しいんだけど、ね。

季節ごとに移り変わるアサノソラ

知ることは変わることでしょね。

最近、何か新しい情報を得ましたか？

「へえ〜」とか「そうなんだ」という感想を持つような機会がありましたか？

新しいことを知ることは、自分が変化することです。

新しいことを知った自分と知らなかった頃の自分は全く同じではないんですよ。

自分を変えたい、変わりたいと思うのであれば何か新しい情報に触れてみて下さい。

新しいことを知る選択をするということは、自分を変える選択をするということなのだから。

日の出の時間から感じる春の訪れを感じることも、一緒ですね。

夏の風が運ぶ、風鈴の音。

澄み切った音色に心が洗われるようです。

人によって、好きな音楽は異なるものです。

でも音楽を聴いたときの心の感動は、皆同じなんじゃないかって気がします。

好きか嫌いか、合うか合わないか、の違いだけなんじゃないでしょうか？

同じ嗜好であっても、まったく同じ人はいないだろうし。

人は、自分を基準に決め事をするクセがあります。

人は人、自分は自分、これをきちんとわからないと、押し付けがましいことになるから、要注意ねんですよ。

音楽もそうです。

クラシック、ジャズ、ロック、ポップ、シャンソン、タンゴ、賛美歌、ゴスペル、演歌、民謡、童謡・・・などなど、その人にとって、ホッとする音があるはずです。

特にこだわりはないけれど、音楽を聴くと体が動くとか、気持ちが嬉しくなるなど、音には、不思議な力があります。

音を表現することって、この耳に聞こえている表面的な音だけでなく、空気の振動で伝わってくる音も体で受けることなんだって気がします。

魂から感じる音は、好き嫌いに関係なく、感動を受けるんですよ。

そう考えると、自然の中にある、雨の音や、木がなびく音、葉が落ちる音、雪の中でしーんとした音、海の中のゴーという音・・・無限大に、音が広がっていくはずですよ。

自分にとって、落ち着く音楽、嬉しくなる音楽、泣きたくなくなる音楽など、色々ありますが、感情をコントロールするために、使ってみるのもいいんじゃないかって思っています。

無理をしないところで、少し休むのがコツだと思いませんか？

私たちの周りには、自分を元に戻してくれる要素が、たくさん転がっているんですよ。

聴くだけで涼しくなれる、魔法の音色に、耳を傾けてみるのもいいかもしれませんよね。

秋の深まりを感じる黄色のカーテン

人生の岐路は、たくさんあります。

すごく変化しているように見えても、日常の延長線にしか、過ぎないことであるかもしれません。

でも、変化は、少しずつ訪れてくると思うんです。

だからこそ、自分の夢や、やりたいこと、なりたい自分など、いつも心に刻み、行動していきたいものです。

まずは、心に思うことが大切。

イメージングを重ねることで、その行為は次へと続いていきます。

そして、それに向かって一步踏み出す勇気を持つことが大事だなんて思います。

新しい波は、気付かぬうちにやってきています。

いつも自分の心を素直に見つめ、何事も動揺することなく、過ごしていきたいですね。

偉ぶることなく、等身大の自分で、過ごしていけばいいなって思います。

新たなる道は、皆の前に、光輝いているのだから・・・。

さあ～季節の変わり目を感じながら、ずっと見上げていたくなる！

そんな景色探してみたいに、素直に心に感じたものを見つめていきたいですね。

冬の眠りを覚ますのは、真っ白な雪に反射したまばゆい太陽の光。

冬の季節は、人生における投資について考えてみるのもいいかもしれませんね。

私たちは、お金や時間やエネルギーなどを投資して、そこから何かを手に入れて人生を歩んでいます。

お金を使ってモノを手に入れば、生活は便利になります。

時間を使って人間関係を持つようにすれば、友好関係が育まれます。

エネルギーを使って創意工夫をすれば、経験値が上がります。

ここで注意したいことがあります。

それは、お金を使ってモノを手に入れることは、比較的安定して望む結果を手にすることができますが、時間やエネルギーを費やした結果はやってみなければ分からない、つまり不確定だということです。

しかし、経験値という観点からすればこの不確定な要素の方が人間力を磨くのに大いに役立つのだと思います。

時間やエネルギーを投資して、うまくいった場合はいいとして、仮にうまくいかなかったとしても経験した人でないと感じられないことを手に入れることができます。

経験をしたということは、それだけで何もしない場合とは比べ物にならない価値があるのだと思います。

世の中には、緊張や不安を感じやすい人がいます。

不安や緊張も一種のエネルギーの使い方だと言えます。

もし、不安や緊張というエネルギーを投資して本当に自分がしたいと思っていることを実行し続けたら、確実に経験値は上がっていきます。

俳優さんやミュージシャンの中には、緊張症の人が少なくないそうです。

しかし、こうした人たちは緊張を投資をして、素晴らしいパフォーマンスを手に入れたのだ、と言えるのではないのでしょうか。

花言葉は「思いやり」

包むってどこか感じの良い言葉ですね。

みなさんの日常で人に物を贈るタイミングはどのぐらいありますか？

それぞれ、どんな方に贈るのでしょうか？

そして、どうやって贈っていますか？

以前なら、お中元やお歳暮は、デパートから送ることも多かったと思いますが、最近ではオンラインで手軽に贈ることもできますね。

では、みなさんはどんな風に贈られたらうれしいと思いますか？

プレゼントを渡すときの楽しい演出やシチュエーションも贈り方の一つですね。

内緒にしている驚かす、とか、ロマンチックなシチュエーションなどなど、とても楽しく素敵ですよ。

きれいに包まれたプレゼントを頂くと、開ける前からワクワクしますよね。

それが、丁寧にご自身で包まれた品だったりするとそれはそれはもう！とてもうれしいものです。

なぜなら、贈ってくださった方の、相手を想う気持ちがそこに籠められているから。

そう、「包む」というのは、演出やシチュエーション以上にとても大切なことだと思います。

楽しい演出も丁寧に包装するのも、相手を想ってのこと。

ただ、誤解しないでほしいのですが、楽しい演出は、どちらかというと相手のためというよりも自分のためという感じがしています。

それは相手が喜ぶのを見たら自分がうれしいから、いかに楽しませようかという、いわば勝負にも近い感覚。

相手が喜んでくれれば勝ち！のような。

一方、包むというのは、静かに相手を想う感覚でもあります。

相手を想って品物を選び、それをさらに丁寧に自分で包む。

相手を思い遣る気持ちがそこにあると感じています。

結局はどちらも、相手が喜んでくれることで自分もうれしいことには変わりないのですが、自分中心か、相手中心か、そこが違うように思うのです。

本来、品物を贈るとは、相手を思う心を物で表すということですから。

春。

案外、贈り物を贈ることも頂くことも多いこの季節、今一度、どんな風に贈り、どんな風に頂いているか、そんなことを考えてみてもいいかもしれませんね。

日ごろの感謝を込めて、大切な人へチューリップの花束を！

なんてサプライズも素敵ですね。

穏やかな空気が流れる食卓から、今日一日を笑顔でスタート。

変えられるものと変えられないものがあります。

では、みなさん、今、変えたいと願っているものがありますか？

おそらく、その変えたいと願うものは、およそ二つの領域に大別できるのではないのでしょうか？

まず、ひとつめの領域は時間です。

時間の概念は、過去・現在・未来の3つから成り立っています。

ある人は、過去を変えようと努力をします。

これは後悔と呼ばれています。

また、ある人は未来を変えたいと願います。

これには、希望または不安という言葉が名付けられています。

しかし、どんなに一生懸命に労力を費やしても、過去と未来は直接変えることができません。

人が直接変えることができるのは、現在だけです。

今どのような行動を選択するのか、これが過去を乗り越え、また未来の可能性を開く鍵となるのです。

もうひとつの領域は、対象です。

人が変えたいと願う対象は、環境、他人、自分の三つに分けることができます。

人は自分の周りの環境を変えようとする場合があります。

しかし、私たちが環境に与える影響は、全体から見るととても小さなものです。

また、多くの人が他人を変えたいと願っています。

しかし、直接人を変えることはできません。

環境と他人は、協力関係を築くことではじめて望ましい変化が起こりうるものです。

けっして独りの力で変えられるものではありません。

人が直接変えられるのは、自分の行動です。

自分の行動は、自分で変えることが出来ると気付いた時に困難な状況に対処する準備が整うことになります。

私たちには、変えられるものと変えられないものがあります。

変えられないものは受け入れ、変えられるものを変える勇気を持つことが大切なんじゃないかな。

週の始まり月曜日

「努力には即効性がありませんから」とは、以前、日本シリーズのラジオ放送で、楽天イーグルス監督になる前の野村さんのコメントの一部です。

自分では頑張っているつもりなのに、結果がなかなか出てこなくてあせったり不安になったりするときに、この言葉を思い出して自分を納得させることができると思います。

今は日の目を見なくても、あとからじわりと効果があらわれる。

それが努力というものなのだなあ、と、しみじみ、そう感じます。

一夜漬けで覚えた知識よりも、時間をかけて覚えた知識の方がしっかり身につき、使えるものになっているものです。

オリンピック選手たちも口にしていた”練習は裏切らない”も、毎日の努力の成果を認めての言葉なのでしょうね。

とはいえ、成果が出るまでの時間を乗り切るのはかなり頑張りが必要ですよ。

そこでオススメしたいのが、名づけて、”努力貯金”という考え方です。

まず、自分なりの努力する目標を設定したら、中身が良く見える貯金箱を用意します。

例えば、今日は頑張れたなあ、と思ったら100円を貯金し、今日はまあまあかな、と思ったら10円を貯金してみます。

今日はぜんぜんダメだー、でも、明日に向けて頑張ろう、ってことで1円なんてのもOKですね！

その日の自分の頑張りが具合にあわせて、マイナスは無しで、兎に角、お金をためていくのです。

そうすると、貯金もできて努力もできる、ある程度お金がたまったらそれを自分へのご褒美に使う、という貯金と楽しみと努力の継続、それをいっぺんに実行することができます。

ひそかな努力、大きな努力を日々、頑張っているみなさん！

こんなことして何になるんだろう・・・そう悩んでしまうこともあると思います。

でも、「夜明けの来ない夜はない」のだから、気長に自分を信じながら、一緒に”努力貯金”をして
努力の成果と自分へのご褒美、たっぷり手に入れていきましょう。

そのために、いつもより早い電車でラクラク通勤して、出だしから快調にだぜ！

オープン・エアでゆるりランチ

分かち合うって、どういうことなんですか？

情けは人のためならずと昔の人はそう言っていましたよね。

ただ、人に情けをかけることは、いつか廻りめぐって自分に還ってくると思うんです。

だから、相手のためでもあるけれど、自分のためでもあるのだとも思うし。

そんな教えに同意できれば、人に情け深くあれと説いても良いように思います。

例え偽善者だと言われようとも、いつか自分に還ってくると思えば、目の前の人に優しくできる人も増えんじゃないかなあ。

今、少し誰かのために優しくすることができたなら、優しくされた誰かは、また別の誰かに優しくすることができるだろうから。

そうして、優しさは伝播していくのでしょうか。

さびしさに、心が揺れているときほど優しい人であることを選びたいですね。

難しいかもしれないけど・・・。

だけど、優しさが、心に満ちてきたら、そのさびしさは、そーっと薄まってゆくから。

さびしさが、さびしさを招くように、優しさには、優しさが差し出されるって思いたいじゃないですか。

そう、どこかで私たちは判っていたんだなって思うときがあります。

分かち合うということを・・・。

独り占めしないで、みんなと共有すること。

自分の持てるものを誰かと共有すること。

それは物でもいい、気持ちでもいいと思います。

今の自分には必要ないものを、必要とする誰かに渡すことでもいいし。

相手の話を聴くこと。

自分の話しをすること。

困っている誰かを手助けすること。

困ったときに助けを求められること。

そういうことはみんな、分かち合うということですよ。

まず、自分から小さな波を起こすことで、周りは変わっていきます。

その波はいつかはるか遠くまで伝わって、大きなメロディを奏でてくれることになるんじゃないかな。

例えば、清しい風を感じながら、朝食と昼食を分かち合って、食べる食事も格別ですね。

景色がおいしい隠し味ですね。

気持ちを新たに日々前進！

毎日、勝ち負けを意識しない日は、もしかしたらないのかもしれませんがよね。

そうそう、パチンコやスロットや競馬が好きな人の話ではないですから。

営業成績や、テストの点数、昇格試験に資格試験などなど・・・。

本来、勝った負けたではないはずなのに、誰かと比べてしまいがちです。

勝ち負けを意識することは、適度であればよい刺激となってやる気を引き出したり、気力が充実する要因になります。

でも、それが毎日毎日であったり、勝てないと思い込んでいたりした場合、もしくは、勝てると思ったのに案に相違して勝てなかった場合など、過度のストレスとなってしまいます。

そうすると、逆にやる気が殺がれたり、気力自体がなくなってしまうことにもなりかねません！

では、どうしたら負けを負けにしないでいられるのでしょうか？

例えば、負けたことから何かを学び取れたとしたら、その負けはとても意味のあることになりませんか。

負けた者にしかわからないことというのは、確かにあると思うからです。

転んでもタダでは起きない。

こんな諺もあるぐらいです。

次回、同じようなことに出会ったときの勝ち方を学ぶことが、負けた人にはできるのです。

そのために一番大切なのは、やっぱり自分の価値を自分が認めてあげることだと思いませんか？

転んだ時、足元を見つけていては起き上がれませんよね！

つまり、負けたと思った時に、ずっと「負け」に囚われていては負けを繰り返すことになってしまうから・・・。

「負け」に囚われないために、よしんば勝てなかったと感じたとしても、その時の自分を、自分自身が受け入れられることが、何より大切なんだって思います。

たまたま今回の結果が納得できないものだったとしても、そこに至る過程で、何かしらやってきたことがあるはずですよ。

それを、ちゃんと心の承認のひきだしにしまってあげてください。

そして、ひきだしの中身のリストをちゃんと更新しておくことを忘れないようにしないと。

時々リストを取り出しては、内容を確認してみることも必要ですよ！

そんな小さな積み重ねが、負けない自分を鍛えていくはずですよ。

今日から、やってみませんか？

例えば、あまりにも遠くにあると、心がすくんでしまうから。

夢は小さく叶えていくのがいいでしょ？

気負わずに。

いつもと変わらない感じで。

ふだんの暮らしの中で、できることから、ひとつずつ ゆっくり、ゆっくり。

次々越えたハードルは成長の証だから、ね！

電車の中で、今日一日のシゴトを整理。

「なんだか不安なんです・・・」

「何かあったの？」

「別に特にはないけど、どうしても不安なんです。」

「どんなときに？」

「何かしようと思ったときとか。」

「例えば？」

「ん～・・・。」

こんなことって、何度かあったと思います。

やったことがないこととか、初めてやるときってこと？

そう、失敗したらどうしよう、とか、思うんですよね。

みなさんも、こんな風に思ったこと、ありますか？

それは、未来に対する不安であったりします。

初めてやることや不案内なこと、そして、苦手なことなど・・・。

そういうことを目の前にしたとき、誰でも少なからず感じるものですよね。

それは、どこからくるのでしょうか？

作り出しているのは？

作り出しているのは、他ならぬ自分自身なんですよね。

過去に失敗したり、恥ずかしい思いをした経験が、作り出しているんです。

「もし、またあんなことになったら・・・」って、不安を先取りしちゃっているんですね。

これを予期不安というそうです。

でもね、一概に「悪いこと」とは言えないと思うんです。

だって、「もうあんな思いをしないように」って自分を守ろうとしている、とも言えます。

ただ、やっぱり「やりたい！」っていう気持ちを萎えさせてしまうのは事実です。

何故かと言えば、それは、今はもう、そうして自分を守らなくても大丈夫な自分になったから。

だから、思い惑わず、誰にも会わず、しずかに、しずかに、ときには人も冬ごもりするといいのかもしれない。

それはたとえばちぎれそうな心を守るために。

ふたたびの力が満ちるように。

もう大丈夫、もう大丈夫と、心やわらかに始動するまで・・・。

だから、思い出してみましよう！

今までだって、そうして不安に駆られながらも、色々なことをやれてきたってことを。

一つ一つは小さなステップだったかもしれない。

でも、それを積み重ねることで、いつの間にかこんなことが出来るようになってた！ってことを。

やってみるまで、不安は消えないかもしれないし、消えるかもしれない。

そして、やってみたら・・・。

あれ？ってな感じで、意外と不安は跡形もなく消えてしまっているかもしれないから。

スッキリ頭で、今日も出陣！

パリッとジューシーなホットドック

誰しも、心の中に電池を持っています。

それは、自分が自分であるための電池です。

こうあるべき、これをしなければ、と我慢や無理を重ねていると、いつの間にか残量が減ってしまいます。

意識して振り返ってみると、自分を自分で追い詰める様な会話を、自分の中でしていたりしませんか？

いつも、すべきだと思うとおりのことができれば問題ないですが、なかなかそういつも、とはいかないのが人生というものでもありますよね。

思い通りにいかないことが続くと、できない自分はダメだ・・・あの人から評価されない・・・って、そんな風に思ってしまうたりするかもしれません。

ダメだ、できない、認めてもらえない、と思う気持ちは、電池の消耗を早めてしまいます。

気付かぬうちに、10あった残量が残り1や2になってしまうかもしれないから注意しないと。

でも、その電池、実は充電式なんですよね！

私たちは、電池を充電することができるんです。

でも、どうやって？

そうですねえ～そう思っても自然なことだと思います。

これまで、知らないうちに消耗していたとしたら、知らないうちに充電できていたのでしょうか。

そう、電池は、愛で充電できるんじゃないでしょうか。

認めてほしかった人に認めてもらえたときの嬉しさや目標を達成できたときの充実感。

何気なく受けた親切やいたわりの言葉や自分が自分自身を受け止められたときの喜び。

そして、自分が誰かに優しくできたときの暖かさなどなど・・・。

みんな、愛に通じてのことなんでしょうね。

愛を貰っても、愛を伝えても、愛に気付くたび、電池は充電されていきます。

残量が増えれば増えるほど、充電のスピードは増し、そして持ちがよくなります。

いっぱい充電された電池があると、きっとさらに充実した日々を過ごすことができるんじゃないでしょうか。

電池、充電できてますか？

モーニングで気合を入れて！

さあ、充電開始しなきゃ！

空を越えて届く、大切な人からのお手紙・・・。

伝えることは与えることだと思いますが、なかなか難しい面もあります。

例えば、自分ひとりでがんばらなくてもいいって思うし、だからこそ誰かからの厚意を素直に受け取っていいのは分かります。

タイミングはもちろん、ご厚意をいただいたときになるのですが、人に頼って良いのはどういったタイミングになるのか？

限界が来たら？とも思いましたが、限界はあるのだろうかとも、考えてしまいます。

「依存」と、「頼る」ことの違いがなんとなくは分かっているものの、考えれば考えるほど、分からなくなってきました。

頼っても良いときっていつなのか、依存と頼るものの違い、なんだか分かり辛いですよね。

それに、自立をめざしている人にとっては、依存したくないという気持ちがとても強いのだと思います。

人に頼ることは悪いこと、甘えていること、だから、人には頼ってはいけないんだって、全部自分ひとりでできなくちゃいけないんだって、思っているのかもしれませんが。

そうすると、自立よりも孤立になってしまいがちだし、自分自身にとって、ちょっと大変な状態なんですよ。

依存でもなく、孤立でもなく、上手に人に頼るには、どうすればよいのでしょうか？

まず、依存とは・・・。

自分以外のせいにして、責任や中心が自分にないまま、人に頼っている状態です。

自分がこうなってしまったのは、会社のせい、学校のせい、親のせい、パートナーのせい・・・。

自分以外のせいにして、行動等に自分で責任を取っていないのです。

そういう状態では、「依存」も「頼る」も同じですよ。

これに対して、お互いに依存しあうのではなく、それぞれ個人が、成長し、幸せな状態でいて、その上で、お互いが対等だと認めあっている関係があります。

これは、協力しあえる、理解しあえる関係であり、それぞれがその関係に責任を持っています。

この関係を、ビジョン心理学では「相互依存」と呼んでいます。

中心は自分にあります。

責任も自分で取っています。

その状態で、誰かに協力してもらってもよいのです。

自分ひとりでがんばるより、人の厚意を受け取り、それに感謝して、協力しあって生きていく。

もし助けてもらったら、今度は自分が誰かのことを、できる範囲で助けていく・・・。

理想的な関係だなあと 생각합니다。

そんな関係でいられたら、お互い嬉しいですね。

そして、タイミングですが、限界がくるまで？

いえいえ、そんなにまで、がんばらなくていいですよ。

もっと早く、周りの人に自分の気持ちを伝えてみましょう。

人に頼るとか、人に助けを求めるというのは、自分の気持ちや思いを、相手に伝えていくことだと思うのです。

普段の何気ない一言から、少しずつ伝えてみませんか？

「～がわからないので、教えて下さい。」

「お願いします。」

というお願いやヘルプの申し出、

「私は辛いです。」

「私は嬉しいです。」

という自分の気持ちや状態を伝える言葉、

「ありがとうございます。」

「感謝します。」

というお礼の言葉なども。

こういう何気ない言葉、とてもシンプルな言葉ばかりなのですが、これらを伝えることができると、とても楽になってくるのです。

それなのに・・・。

もしかして、あなたは伝えるのを我慢していませんか？

遠慮していませんか？

『人に頼っちゃダメだよ。自分ひとりでやらなくちゃ。』

『頼んだら申し訳ないよ。だから、大変でも自分でやらなくちゃダメだよ。』

なんて、自分で禁止令を出しているのでは？

ちょっとまって！

想像してみてください。

前述のお願いや感謝の言葉を、もしあなたが友達に伝えたとしたら、その友達はイヤな気持ちになりそうですか？

もしあなたが、誰か友達からそういう言葉を言われたとしたら、イヤな気持ちになりますか？

そんなことはないのでは？

「教えて下さい」と言われたら、「いいよ！私にわかることなら。」って思うかもしれないし、「私は嬉しいです」と言われたら、「そうなんだね～良かったね～」と、共感することができるかもしれない、「ありがとうございます」と言われたら、うんうん、やっぱりこちらも嬉しいですよ！

私たちは、ギブ&テイクっていうより、WIN&WINで生きていきたいと心の中では、そう感じているはずです。

特に、「ありがとう」の言葉や気持ちを、相手に伝えるということは、実は、与えていることになるのだと思います。

「ありがとう」って言われた人はたくさんいます。

誰かのために役立つことが、嬉しいって思うんです。

あなたの感謝の言葉や、あなたの笑顔が、その人にとっては、ギフトになるのです。

それに、あなたが感謝の気持ちを伝えられるようになると、人にものを頼むのがとても楽に、そして、上手になりますよ。

協力しあえる関係、理解しあえる関係、「ありがとう」を言いあえる関係、周りの人たちとそんな関係を築いていけたら、みんな幸せな気持ちで過ごせますよね♪。

まずは、何気ない一言、お願いや気持ち、そして、感謝の言葉「ありがとう」を伝えてみましょう！

あなたの側に、あなたの一言を待っている人がいます。

自分ひとりでがんばるより、人の厚意を受け取り、それに感謝して、協力しあって生きていく。

もし助けてもらったら、今度は自分が誰かのことを、できる範囲で助けてみましょう。

普段の何気ない一言から、伝えることが大切です。

「教えてください。」

「お願いします。」

「私は嬉しいです！」

「ありがとうございます」などの、

あなたの気持ちを伝えてみましょう。

感謝の言葉を伝えることは、与えることですよ。

あなたのその一言を、待っている人がいます！

今日のあなたが、小さな幸せを感じることができる、人に与えたり、人から受け取ったりすることができる、そのための一歩を踏み出すことができますように。

ココロをこめたお返事を書かなくちゃ！

愛らしい姿を見ていると、思わずニッコリ。

拝啓笑顔殿、あんたは偉い！って思いますね。

文句を言う時こそ、抗議をする時こそ、ほんの少しの笑顔が大切です。

ほんの少しの笑顔があれば、人は案外素直になれるのかもしれませんが。

ほんの少しの笑顔があれば、険悪な状況下でも比較的冷静な会話が進行するように思います。

少なくとも、売り言葉に買い言葉の乱暴な会話は避けられそうです。

そう、笑顔と笑顔はなかよしさんなんでしょうね。

笑顔でいるから 笑顔な人が集まってくるのか？

笑顔な人のそばにいるから 笑顔になれるのか？

どちらが先だかわからないけれど、笑顔と笑顔がなかよし、というのは、ほんとうに、そう感じます。

笑顔と笑顔は、手をつなぐし、笑顔に呼びかけてくれるし、ある哀しみを笑顔に変えます。

そうして笑顔と笑顔は、つながってゆくのでしょうか。

一時が万事というわけではありませんが、なかなかパワーのあるコミュニケーションの方法に思えるのですが……。

「笑顔で文句を、笑顔で抗議を、笑顔でお願い事を……！」

そうそう、お願い事はいつも、とびっきりの笑顔で。

そういえば動物には、笑顔の魔法がつかえるみたい。

ポカポカの月曜日はお散歩日和

歩くことってを健康管理の一環として行っておられる方も多いですね。

歩くのも、走るのも、自分のペースで行うのがポイントでしょうか。

横を通り過ぎる 速足の人もいれば、軽快に走り過ぎていくジョギングの人もいたり、追い抜かずにゆっくり歩く人もいたり・・・。

人のペースが気になることもありますよね。

時にはベンチに腰掛けて、ゆっくり空を見上げたりするのもいいですね。

突然の雨に、どこかの屋根の下で雨宿りすることもいい思い出になったりします。

そしてまた、歩いたり、走ったり・・・。

どんなに「進んでない」と思うときですら、私たちは、歩いているんですよね。

少しずつではありますが。

「進んでない」のは、錯覚なんだって思います。

たぶん、視界に入る周りのスピードと、たまたま同じ速さで進んでいるだけだから。

歩く。

走る。

自分のペースで。

早起きをして太陽の光を浴びれば、眠気もスッキリ飛んでいく感じがして気持ちいいからね～

ほほに当たる、風が柔らか。

都会に暮らしていると、自然と接する機会はあまりないのかもしれないね。

例えば、東京も実は、思いのほか外縁地帯が多いのですが、自然と言っても、庭園や公園のように人工的に作られた空間があるばかりです。

私たちは、晴れでも雨でも嵐でも、変わらず電車やバスに乗り、職場へ向かいます。

そこに自然を感じる余地はあまりありません。

せいぜい「暑い」「寒い」「じめじめする」、そんな快／不快を感じるのが関の山です。

それはもしかしたら、自分の感情や、自然に沸き起こる感覚をないがしろにしていることになっているのかもしれないとは、思いませんか？

通勤時間帯の雨や嵐を楽しむことはなかなか難しいかもしれません。

梅雨の時期の満員電車を思うと、雨は歓迎せざるものであるかもしれません。

でも、時には子供の頃の感覚を思い出してみませんか？

それはつまり、自分の本当の感覚、生きているという感覚を取り戻すことだと思うのです。

生きているという感覚を取り戻すことは、豊かな人生を送ることに直接繋がっています。

いつの間にか咲いている街中の花に気付くように、自然の小さな変化に気付けたら、その細やかな感覚は、人の気持ちの機微に気付くことに繋がっていくでしょう。

それはやがて、豊かな人間関係を育み、豊かな人間関係はあなた自身を豊かにしてくれます。

そんな風に、人として豊かになっていくでしょう。

毎朝聴く、鳥達の囀りのように、周囲の変化に惑わされず、自分自身を感じて毎日を過ごすことができたとしたら・・・。

雨が降るのは当たり前。

降ったら降ったでそれに応じた楽しみ方がある。

そんな風に自由自在になれた自分がいたとしたら・・・。

どんなに豊かなあなたになっているでしょうか？

さあ～て、春の気配に、こんにちは！でも、しに行きませんか？

握りたての塩むすび

大人になる、とは？ということなんですか。

そう、「大人になる」ということは、「相手の立場に立って考える」ということと言えますよね。

会社や学校、電車の中など、いろいろなところで大人じゃないな—と思う人を見かけることがあります。

年齢的には大人なのに、自己中心的で周りのことをあまり考えられない、ちょっと”こども”な人。

大人になるとは、相手の立場になって考え、行動することができるようになること。

相手の立ち場を思いやれる気持ちが豊かになっていくことです。

それは、人間関係を円滑にするポイントでもあります。

では、どうしたらそんな”大人”になれるのでしょうか？

それには想像力を働かせることが必要です。

自分が相手と同じ立場になったとき、どんな気持ちになったか。

または、同じ立場になった友人がどんな気持ちになっていたか。

あるいは、本、テレビなどで見た似たような光景から、当事者がどんな気持ちになっていたか、など。

毎回何かをするたびにそんな想像をするのはムリがありますが、自分の心に一定以上の感情が沸いた瞬間を、意識して記憶するようにしてみましょう。

そうすると、例えば、かつて、タバコを吸ったら隣の席の子がタバコ嫌いでもとても怒った、ということ意識して記憶していたとします。

誰かと一緒に食事をした席で、タバコが吸いたくなかったあなたは、ふとその記憶を思い出します。

そうすると、「タバコ、吸ってもいいですか？」

そのまま火をつけてしまう前に、同席している相手に一言聞くだけで、相手はあなたに”気遣いのある人だな”と好感を持ちます。

ちょっとずつの積み重ねですが、日々、自分が感じたことを、なぜそう感じたのかを意識して記憶することで、同じような場面で相手の気持ちを気遣えるようになっていくはずですよ。

あなたに気遣われた相手は、自分のことを分ってくれている。

気遣ってくれていると察します。

そうしたら、お互いの関係ももっとうまくいくはずですよ。

自分の気持ちを意識しながら、みんなで素敵な大人をめざしましょう！

料理もそう、ぎゅっとつまんだ愛情が、一番の調味料ですから。

芸術の秋？

読書の秋？

別に秋に限らなくても、想像力を働かせれば、いいだけなんでしょうけど。

想像力って聞いて、どんなことを思い出しますか？

自由な発想力？

豊かな発想力？

豊富なイメージ？

子供は想像力が豊かだ、なんてよく言いますよね。

子供の絵は、大きさも色使いも、いわゆる「常識」に捕らわれてしまっている私たちから見たら、不自然だったりありえなかったりします。

でも、それはとても自由で、柔らかで、のびのびしています。

一方、ある決まった考えや、固定概念から脱せない人のことを石頭と言ったりしますね。

そうそう、某予備校のコピー、「四角いアタマを丸くする」や「柔らかアタマ」というのを見ても、ある決まった考えから抜け出せない、考えの硬化した状態は、想像力の乏しい状態と言えます。

四角い ⇔ 丸い

固い ⇔ 柔らかい

というようなイメージと対比があるとすると、想像力がある、とは、丸かったり柔らかかったり、柔軟でフレキシブルな状態なんですね。

つまり、固定概念に捕らわれずに、自由に考えられる状態のことを、想像力が豊かであると言えるでしょう。

ところで、人と接するとき、あなたはどんな状態でいることが多いですか？

人は、ついつい自分の地図と照らし合わせて相手を見てしまいがちです。

地図とは、つまり自分の価値観や考え方のことです。

見慣れた自分の地図と違う地図（理解できない考え方）を見せられると、「何それ？」「そんなおかしいよ」って、自動的にこんな風に思ってしまうたりするんですね。

逆に、そっくりの地図（同じような考え方）を持っている相手に対しては、「あ、同じの持っているんだね！」「私もそれ持っているんだよ♪」と、すぐ親しみを持つことができます。

さて、ここで想像力のことを思い出してみてください。

子供の絵は突拍子もないものだったりしましたよね。

でも、「自由でいいなあ〜」なんて思ってみることが出来ます。

芸術家の作品は、常識の範囲を超えたゲイジユツだったりしますよね。

でも、「よくわかんないけど、そういうのもあるんだな・・・」なんて思えますよね。

それが、目の前のクライアントさんだったらどうでしょう？

毎日顔を合わせる部下だっとしたら？

お子さんの同級生のママだったら？

自分と同じような考え方、価値観を持っているだろうと思っている相手に対して違和感を覚えると、人は抵抗を示します。

つまり、実は勝手に「同じ考え方をしているだろう」と思ってしまうだけなのですが、同僚や顧客など、同じフィールドにいると思っている相手が自分と違う考え方、価値観をしていると知ると、「は？」「なんでそんな風に思うわけ？」などと思ってしまうがちなんです。

子供や芸術家に対して抵抗が起きないのは、「自分とは違う」と最初から思っているからなんです。

ここで大切になってくるのが「想像力」なんです。

この人の考え方は自分と違うみたいだ、と気付いたとしましょう。

そうしたら、想像力の出番です。

どの辺からそういう発想になるんだろう？

どうやったらその考え方が生まれてくるんだろう？

そんな考え方もあるのか。

ちょっと目先を変えて、そんな風に思うことができたとしたら、自分が不愉快にならずに済むだけでなく、相手にも優しくできます。

そして、思いもかけないアイデアが生まれて、新しい企画さえ考え付くかもしれません。

自由で豊かな考え方でいられたとしたら、毎日が新鮮でいい気分で過ごせそうじゃありませんか？

ヤワラカアタマ、目指しませんか？

たまにはじっくり腰を落ち着けて、何かを試してみることも大事ですね。

静かな朝に、ざわつく心。

みなさんは、「成功」と聞いて、何を思いますか？

世に「成功者」と言われている、あの人たちかもしれません。

様々な成功の形があります。

大きな成功も、小さな成功もあるでしょう。

どんな成功だったとしても、「成功した」と感じられる体験は、あなたの自尊心を育て、あなたを自信に満ちた人へと導いてくれます。

「成功した」と感じられる体験を重ねるほど、あなたはより確かな自分自身へと成長しているのです。

では、みなさんはどんな時に「成功した」と感じられるのでしょうか？

人から認められた時ですか？

自分で自分を認められた時ですか？

ちょっとイメージしてみてください。

自分では「成功した」と感じられない時に、周囲の人が認めてくれました。

自分で「成功した」と心底感じられた時、残念ながら周囲の人は認めてくれませんでした。

自分で「成功した」と感じられた上に、周囲の人が認めてくれました。

それぞれ、どんな感じがするでしょう。

最も「成功した」と感じられたのは、おそらく自分も人も成功を認められた時でしょう。

そして2番目は、人は認めてくれなかったけれど自分で自分の成功を実感できた時ではありませんでしたか？

人が成功したと感じられる時というのは、自分で自分の成功を実感できる時ではないかと思うのです。

人が認めてくれれば、それは更なる成功として、あなたの中に位置付けられることでしょう。

残念ながら人が認めてくれなかったとしても、あなたの中で、「成功」が「失敗」に変わることはないのではないのでしょうか？

ただし、自分で自分の成功を実感できるためには、あなたは自分に対して、「これを成功させよ」と約束してあげることが大切です。

そうしてあげることで、あなたは自分が成功したことがわかるのです。

もし、人が認めてくれなかったために、一度は「成功した」と感じたのに「失敗した」感じに変わってしまったのだとしたら、それはきっと、あなたが自分に対してきちんと約束していなかったからかもしれません。

成功とは、自分との約束を守ることでもあるのですね。

あなたは、自分との約束を守っていますか？

人との約束を優先して、自分との約束をないがしろにはいませんか？

自分との約束を守ることで、あなたが得ているものは何でしょうか？

自分との約束を守らないことで、あなたが失っているものは何でしょうか？

自分に負けそうになったら、思いっきり深呼吸してみませんか？

コドモもオトナもやっぱり大好き！

決めたら、すぐにでも取りかかることです。

早ければ早いほどいいと思います。

「千里の道も一歩から」ですから。

そう、ものは考えようですね。

迷って、むなしく引き返すことになっても、まったくのムダではないはず。

むしろ、せっかく来たのだから、まっしぐらに後戻りしないで、少しはムダともつきあって楽しんでみるのもいいと思います。

なにごとに、誤りを楽しむ心の余裕も持てればいいですよ。

自分のやりたいことがあり、今やれる状況なら、始めたほうがいいと思います。

いずれ「やる」と決めているのなら、なおさら早く取りかかったほうがいいのだと感じます。

いつから始めようかなどと考えているときには、すでに遅れをとっているのかも。

たとえうまくいかなかったとしても「ダメなら、引き返せばいい」と覚悟して始め、その後のことは「歩きながら考えればいい」と考えて前進したほうが、ただ迷って何もしないよりもいいのだと感じます。

それに、引き返すことになっても、それはムダではないのだと思います。

そもそもやりたいことをやれるだけでも幸せなことです。

自分が本当にやりたいことなら、それなりに楽しむこともできるはず。

一所懸命に努力すれば、何かしら能力を高めることができるだろうし。

少なくともいい経験になるのではないかなって思います。

困難や失敗や挫折なども、「いろいろあるからおもしろい」「それらを乗り越えられればそれだけ得られる幸せも大きい」のように考え、楽しむ心の余裕がもてるようになれば、人間として大きな成長と言えそうですね。

そうなるためにも、やりたいことにチャレンジできるようになればいいですね。

朝のまんまる目玉焼きでも食べながら、やりたいこと少し考えてみませんか？

朝の一杯は厳選ミネラルウォーター

過去の出来事の積み重ねが今の自分を作っているのは事実なのですが、前向きな生き方をするには、過去に執着しないことが大切だと思います。

過去を手放すことは、過去を見直すよりも精神的に一段上のステップだと思います。

あくまで「過去への執着を手放す」のであって、「過去を捨てる」ではありません。

自分の過去にこだわりすぎなければ、今の瞬間をフルに生きることが可能になるとは思いませんか？

過去の不幸にとらわれていると、前（将来の幸せ）に向かって進めないだけでなく、今を不幸な気持ちで過ごすことになってしまいます。

過去の不幸な出来事について考えて、嫌な気持ちになっているのに気づいたら、「なんになる？」と自問してみれば、そのことに気づけるのではないのでしょうか。

過去の事実を変えることはできないし、捨てることもできません。

そうであれば「（このことは）どうしようもない」「これ以上考えてもしかたがない」などと考えを手放せばいいのですが、そう簡単にはいきませんよね。

こんなことを考えるより、他のことをしようと、他のことに心を切り替えることができれば、なおいいのではないかなと思います。

どうしても手放せない場合には、過去を見直して不幸を幸せに変えることができたらいいですね。

過去の事実は変えられませんが、そのことに対する自分の考え方は変えられるのだと思います。

「不幸だ」ではなく「いい経験（だった）」と言えるようになればいいですね。

過去の不幸を手放せば、もっと今を大切にできると思います。

その分、今の生活を楽しめたり、幸せを感じられたりできるようになれると思います。

そして、「今は幸せ」と思えるようになれば、「過去のすべてのことがあったから今の幸せな自分がある」と考えることもでき、不幸な過去を幸せ（の要因の一つ）と思えるようにもなるのではないかなって思います。

カラダが喜ぶデトックスも大切だけど、心のデトックスも忘れないでね。

朝の光で、いち早く目が覚めた。

たいていの人は、やりたいことが見つからないというのに、見つける努力をほとんどしないんじゃないでしょうか？

だから、「まあこんなもんだろう」と、目の前にある適当な職業・仕事を選んで終わるのが関の山かも。

あるいは、見つける努力をするにはするのですが、中途半端も手伝って、見つからず、ありあわせのメニューのなかなら仕方なく一つを選ぶ結果になっているのかもしれませんが。

確かに、自分が執着のある物を買うときなどに比べて、仕事などの人生の重大事を選ぶときには意外に目の前にあるものを安易に選んでしまったという人はけっこう多いのではないのでしょうか？

本当に一所懸命に探したか、いくつかの候補を細かく比較して決めたかと問われたら、ちゃんとやったと言い切れる人は比較的少ないのではないかと思います。

仕事としてのやりたいこと探しは重大事であり、相当に力を入れてやったほうが良いと思います。

やりたいことがないという人は趣味としてのやりたいこと探しも真剣にやったほうが良いのではないかと思います。

やりたいことをやるというのは、人生を有意義に過ごす有力な方法だと思います。

やりたいことを探すヒントや方法はいろいろあると思います。

たとえば、好きというヒント、5W1H+Hのヒント、一年あったらやりたいこと、この人生の中で何がしたいか、死ぬまでにしたいこと、自分にとって大切にしたいものは何か……。

やりたいことがないと思っている人は、一所懸命に自分のやりたいことを探す時期があっているのではないのでしょうか。

ワタシは早起きチャンピオンでもなんでもいいので、何かひとつ、まずはやってみませんか？

朝ののんびり読書タイム

考えてみてください。

いろいろなことにチャレンジして、でも思いどおりできなくて悔やんでばかりいる人生と、特に何もしていなくても、毎日の暮らしに満足している人生と、どちらがいったい幸せなのだろうか、と。

スケジュールを見直すなど、実際的な対応をして、心のゆとりの時間を確保していきたいものです。

そう、今に満足する生き方をしていきたいですね。

それらが日々を充実して、穏やかに過ごす最良のクスリだと思っています。

いろんなことにチャレンジするのはいいこと、悔やんでばかりいるのがよくないのでしょうね。

思いどおりにできないことがあるのは当たり前、実際にはできていることもあるはずです。

自分にできていることは認め、できないことの悔しさをバネに頑張ればいいですね。

特別なことをしなければと思い込んでいたら大変だと思います。

特別なことをしなくても、自分のやっていることに満足できる人は幸せだと思います。

人には向き不向きがあるものです。

自分に合ったやりたいことをやって、それを十分に楽しみ、やれる幸せを感じられたらいいのではないかと思います。

ある程度幸せを感じ、生活を楽しむことができれば、それなりに今の生活に満足できるのではないのでしょうか。

そのためには、心の余裕が必要なのだと思います。

余裕をもてないほど忙しい人は、スケジュールを見直したほうがいいのかもかもしれませんね。

基本的に穏やかな心で過ごすことができ、かつ、一日の終わりに充実感を感じられたら、とても幸せな生き方と言えるのではないかなって気がします。

ミルクティーをお供に、リラックスしながら、そんなことを考えてみるのもいいですよ！

朝のひんやりヨーグルト

この瞬間を生きていると実感するためのもっとも簡単な方法は、逆説的に言えば、この瞬間を生きていないことに気づくことかもしれません。

今、ここにいるのなら、私たちは今を可能なかぎり楽しむ能力があるはずです。

人生は、今の連続です。

この瞬間に集中して生きることで、まったく新しい選択が開かれるのだと思います。

では、今この瞬間を生きていないとは？どのような状況を言うのでしょうか？

過去の出来事や経験や経歴や関わった人などにとらわれて生きている、未来の不安に怯えて生きている、将来のためだけに生きている・・・。

その結果として、やっていることを楽しめない・味わえない、幸せを感じられない、生活を少しも楽しめない、幸せに暮らすことができない・・・。

「心ここに在らざれば、視れども見えず、聴けども聞こえず、食らえどもその味を知らず」なんでしょうね。

今やっていることに心を集中し、少しでも楽しむことができればいいのだと思います。

反対に、「楽しもう／味わおう」と心がけることが、今この瞬間を生きることにつながるのではないのでしょうか。

どんなことでも何かしら楽しむ工夫や努力はできるはずだと思います。

過去の不幸や未来の不安について考えるのではなく、今自分が持っているものについて考えることができるといいのではないかと思います。

そう、不幸を数えて暮らすより、幸せを数えて暮らしたいものです。

また、自由な時間に自分が幸せになれることを考え・実践することで幸せを感じられれば、それも今を生きることに繋がっていくと思います。

今を大切にできるようになり、今が幸福だと思えるようになればいいですね。

さっぱりしっかり、食べたら気持ちも元気になれるかな。

気心知れた人とワイワイ過ごす

人生は、思うにまかせぬことばかりです。

そこで、ひとつの答えとして、考えられるのが人を愛することだと思います。

そして体の温もりを感じることに。

相手のいい部分を見つけ、それをいとおしむみたいな感じで。

相手の手の温もりを感じながら、より深いところで心を繋ぐみたいに。

互いに思うにまかせぬことを抱えながら、心と身体を温め合うことって大事なんでしょうね。

たぶん、今を生きるとはそういうことだと思います。

日々、人を愛する幸せを感じられるようになればいいのしょうけど・・・。

愛するとは、相手を大切にする、いとおしむことですよね。

愛の基本の第一は、相手の美点に気づき、幸せを感じることにと思います。

愛するには、まず、相手の欠点を含めてありのままを受け入れることが大切なんじゃないかな。

その上で、相手の幸せを考え、行為として実践し、自分が幸せを感じることにと思います。

例えば、幸せになるためには、愛を深めるだけでなく、愛を広げることも有効な方法だと思います。

愛の対象となり得るのは、家族から人類までの「人」だけでなく、仕事や趣味や様々な活動のような「(する)事」や、身の回りの物から自然や地球までの様々な「物」です。

すべてを愛することができたら理想なんじゃないかな、なかなか難しいですよね。

ただ、悩んでいても始まらないので、自分のまわりのもの、事・人・物を愛し、その温もりや幸せを心で感じることに、今を大切に生きることに繋がっていくのだと思います。

何でもないように思える時間を、大切にしたいですね。

何となくしょげそうになったら、空を見上げる。

過去にくよくよこだわらないことです。

健全な心理を取り戻すコツは、がんばることではなく、手放すことにあるのかもしれませんが。

なんでもかんでも分析したがる思考法を手放して、頭をスッキリさせてみましょう！

そうして心を鎮めると、自然に考えがまとまり、次はどうするべきかが見えてくるはずですよ。

内なる深い智慧は穏やかな心に宿ってきます。

不安定で頭が混乱しているときは、自分が今そんな状態にあると認識し、ただ気持ちが鎮まるのを待つしかありません。

リラックスして自分の智慧が働きだすのを信じるのが大事ですね。

それには、信念と謙虚と忍耐力が必要だと思います。

考えすぎると頭が混乱します。

力を入りすぎると疲れます。

心の状態が悪いときには、いい考えをすることは難しいと思います。

そんなときには、いったん思考を手放して、無理やり考えないように心がけ、心を鎮めることができればいいと思います。

心が安定して穏やかな状態なら、いい考えや智慧が生まれやすくなってきます。

アイデアが作られる過程でも、一所懸命に考えたあとの孵化段階として、そのことを考えないようにして無意識の心にまかせるのがいいそうです。

いい考えをするためには、どういう心の状態がいいのか悪いのかを知る。

心の状態が悪いときには、いい状態に戻せるように心がける。

このようなことができるようになったらいいですね。

意外な景色に気が付いて、気持ちも晴れるかもよ。

今日はお休み、お出かけ日和。

わからないという前に、「何がわからないか」「どうしてわからないのか」と考えられるようになればいいと思います。

「わからない」という言葉を止めて、自分ができるメニュー、やりたいメニューをきちんと書き出すという、最低限度のこともしないで、「わからない」はないんじゃないか？

ある意味、知的怠慢ではないか？と感じます。

やりたいことがわからないの一言ですませて、何もしようとしなは、自分を大切にしていな、自分にやさしくないのではないかって気がします。

「やりたいことはなんだろうか？」と漠然と考ただけで、すぐに「わからない」と言ってしまうのも同様だと思います。

「わからない」と言い切ってしまう前に、わかっていることや、わからない理由を考えて書き出すぐらいの具体的な努力をしたほうがいいと思います。

たとえば、できるかできないかは関係なく、やりたいことを何でも書き出してみる。

その中で、どうにかしてやる方法はないかやれるように考えいみれば、一つぐらいはできることがあると思うんですけどね。

たとえば、自分にできることや得意なことなどを書き出してみる。

その中で、「楽しもう」と心がければ、少しは楽しめるようになることもあると思います。

やらなくてはならないことでも楽しむ努力をし、それをやるのが好きになれば「やりたいこと」に変わるかもしれないし。

やりたいことが「わからない」と安易に結論を出さずに、やりたいことを見つける工夫や努力を続けることが大事なのだと思います。

いつもの電車も、明るく感じるみたいに、五感を大切に、ね！

毎朝つづけるエッセーの更新

与えられた課題をやり抜く根性って大事ですよ。

やりたいことがある。

しかし、いましなければならない課題がある。

やりたいことは、逃げない。

いつでもやれる。

だから、この目の前にある課題をさっさと片づけよう。

与えられた課題を懸命にやり抜くと評価がでる。

やり抜くことで、技術と能力とガッツが身につく。

どんな困難に対しても持続力と集中力をもって立ち向かうことができるようになる。

結局、やりたいことをやり抜く力を獲得することになる。

やりたいことがあっても、他にやるべきことがあって、今すぐにはできないこともあります。

だからと言って、不満ばかりを思って、やるべきことに身が入らないようでは、自分のためによくないと思います。

そういう生活態度が習慣になってしまったら、人間として墮落することになり、ますますやりたいことができなくなってきました。

やるべきこと、やらなくてはならないことがあるのなら、せっかくやるのならイヤイヤやるのではなく、一所懸命にやったほうがいいと思います。

少しでも楽しめたら、なおいいのだけど、そう簡単にはいきませんよね。

どんなことでも一所懸命にやり抜けば、得られるものがあるはずです。

たとえば、技術や能力、集中力や忍耐力、人からの評価や信頼、いい経験と自信・・・。

それらが自分のやりたいことをやる際に役立つ、と信じていいと思います。

そんな中でも、一所懸命にやり抜く力を獲得することが一番大きいのかもかもしれません。

1日を思うことで生まれる新たな発見を大切に。

チームプレーは、どんなときでも力を発揮する。

物事がうまくいかないとき、私たちは、それに「失敗」というラベルを貼ってしまいがちです。

でも、それでは先に進めなくなってしまうので、「きっと乗り越えられる」と信じることが大切です。

答えは必ずあると自分に言い聞かせ、次にどうすべきか、自分にはわかっていると信じこませるくらいの意気込みが大事ですね。

穏やかな心境になるコツを会得すると忍耐力がつき、答えはすぐそこにあると確信できるようになると思います。

もっとも賢明な答えは、澄みきった心境から生まれるものなのでしょうね。

物事がうまくいかないとき、すぐに失敗と勝手に判断してあきらめるか、できないのではないかと疑いながらただ続けるか、きっとできると信じて努力するかでは大きな違いがあると思います。

失敗したと落ち込み自信を失うか、不安な気持ちで中途半端な状態を続けるか、希望をもってベストを尽くすかでは、まず大きな心境の違いがあります。

結果も、長い目で見たら確実に大きく違ってくると思います。

疑うことから将来の備えができるのならいいのですが、疑いをもち続けるだけで何もしないのでは、自分の努力の足を引っ張るだけだと思います。

疑いをもち不安な心で考えるのと、希望をもって穏やかな心で考えるのでは、考えの質も違ってくると思います。

不安な心では、否定的・悲観的など悪い考えをしやすくなると考えます。

穏やかな心で考えることが、いい答えを生むことにつながるのではないのでしょうか。

信じられるか信じられないかではなく、自分と自分の将来を信じようとするのが大事なのではないかと思います。

仲間を大切に、一緒にがんばろう！

うるしの器にお吸い物

今この場でこの瞬間を楽しめないというのは、自分の心、ことばを換えれば、希望、執着、期待、感動的な計画づくり、理想的人生像といったものが、とうに過ぎ去った昔や、想像の中に現われる未来に、しっかり腰をおろしているからなのでしょう。

そうしたものが邪魔をして、現実に戻ることができないのかもしれませんが。

自分の人生を構成しているもの、それは永遠に続く今という一瞬ですよ。

考えてみれば当たり前のことなのでしょうが、今ここでこの瞬間にしか、幸福はあり得ないのでしょうか。

幸せになるためには、今を大切にできるようになることが肝心です。

今を大切にするためには、過ぎたことでくよくよしないこと、将来の心配をしすぎないこと、小さいことに“くよくよ”“イライラ”しないことが大事です。

過去や未来やささいなことに心をとらわれていると、幸せを感じる心（感情）や希望をもつ心（望み）や幸せになれるように考える心（思考）を働かせることができません。

今を大切にするために一番大事なのは、幸せを感じ、生活を楽しむことだと思います。

今を楽しめない、幸せを感じられない人の心は、今、ここにはないのかもしれませんが。

幸せを感じられるのは今、ここだけです。

そして、自分の人生はいつも今、ここにしかないのです。

なんとなく、キモチが凜とする朝。

こんなことを考えてみるのもいいかもしれませんね。

休日の朝こそ早起きをして、爽やかな空気の中を、鼻歌ドライブ。

人の道は、意味を探して歩いていくものなのでしょうね。

例えば、「私はなぜ生まれてきたのだろうか?」、「何のために生きているのだろうか?」など・・・。

そんな疑問には、誰も答えてはくれないはずです。

自分で探すしかないんですよね。

自分なりに必死で探していくうちに、おぼろげながら少しずつ見えてくるものです。

ただ、ひとつだけヒントがあります。

自分だけのことではなく、常にまわりの人のことを考えることが大切だと感じます。

生きる意味は、自分のことだけを考えていては見つからないのかもしれませんがね。

自分は「なぜ生まれ、なぜ生きるのか?」「なんのために生きるのか?」などと考えても、答えが見つからない人も多いのではないかと思います。

ただ、“生きる意味”や“人生の目的”などはわからなくても、問題なく漠然と毎日を生きていくことはできます。

でも、自分なりの生きる意味や目的を見つけ、それを果たせることは大きな幸せに繋がっていくはず。

生きる意味や目的をあきらめずに探し続けられるといいですね。

ただし、あせらずに、時間をかけて探す余裕がもてたらと思います。

一つの提案としては、幸せを感じられることを生きる意味・人生の目的の一つとして生きていく中で、いつか自分なりの大きな幸せを見つけて、それを自分の生きる意味・人生の目的にできたらいいのかもしれませんがね。

幸せが人それぞれであるように、生きる意味・人生の目的も人それぞれでいいはずですよ。

自分が「これがあるから生きている意味がある」「これのために生きたい」と思えるもの（事・人・物）ならなんでもいいのだと思います。

ヒントをいくつか挙げるとすれば、夢とか愛があり、それらは、生きがいになることでもあると思います。

人間はひとりでは生きていくことはできません。

夢や生きがいにしても、何かしら人の役に立つ、誰かを幸せにできることであれば、それを生きる意味とし、また人生の目的として生きていくこともできるのではないのでしょうか。

ほっこり和む、和のお菓子。

困難にぶつかったときは、それを素直に受け入れられるかどうか、その後の方向性に影響を与えてきます。

落ち込んだときは、落ち込んだままでいいと思います。

今の自分のすべてを肯定すれば、少しも苦しいことはないとも思います。

そうした習慣を身につければ、いつも穏やかな心でいられるようになると思います。

困難に遭遇したときには、こういうこともあるのだと現実を受け入れることができれば、少しは心が落ちついてくると思います。

現実に逆らって、「信じられない」「なんで自分がこんなことに・・・」「イヤだ」などと嘆いたりイヤがったりしていると、余計につらい気持ちになるだけです。

だから、現実から始めてみませんか？

落ち込んでしまうこともあるでしょうが、落ち込んでもいい、しかたがないと、そういう弱い自分を受け入れることができれば、楽になれると思います。

「こんなことじゃいけない」「自分はダメだ」などと自分を責めたりバカにしたりするのは、自分で自分をいじめているようなものです。

今の自分は、それなりにいいのだと自分を肯定できれば、必要以上に自分を苦しめなくてすむはずです。

現実と今の自分を受け入れた上で、今自分にできることを考える習慣を身につけることができたらいいのではないのでしょうか？

現実 is 現実。

〇〇できたらいいな。

ではどうしたら？

そんなやさしい気分で、お菓子でも食べながら考えてみるのも良いですよ。

お気に入りの寝具に包まれて、目覚める朝。

やりたいことがわかったら、まずは続けていくが大切だと思います。

準備を怠らない。

精進を怠らない。

むしろ重要なのは、成果を望めども、達しない、と思い定めることなのかもしれませんね。

やりたいことをやっている、やらしてもらっている、それでいいじゃないか、という幸福感に感謝することで満足感を得られるんじゃないかと思います。

そう、自分のやりたいことがわかったら、まずは始めてみる。

そして、一所懸命に続ける。

当たり前？なことが、案外難しいことなんですよ。

やりたいことでもなかなかできないこともあるかもしれません。

できるだけやれるように考えて始められるといいと思います。

できるとき、できることを、できるだけやってみる。

今、自分は、何がほしくて何がしたいのか？

何もしないで何ができるのかってことです。

やりたいことでもすべて思い通りにいくとは限りません。

失敗することもあるだろうし、挫折することになるかもしれません。

目標を達成できなくても、それでもいいからやりたいと思えるのなら、やり始められるし、努力を続けることもできるのではないのでしょうか。

やりたいことがやれている幸せを感じる事ができればいいですよ。

失敗してもいいからやりたいと思え、やれるだけで幸せを感じられることに出会えた人は、その幸運に感謝したほうがいいのかもしれない。

そう思えただけでも、太陽の光も心地よく感じるができると思います。

目にもオナカにも嬉しい

どんなに好きでやりたいことでも、それが仕事となるとつらくなるもだし、たまらなくなってくるのが通則だと思います。

趣味で向かっていたときと、仕事として義務でやらなければならない、成果を上げなければならない、世間の評価をもらえなければならないときとでは、心理的ストレスの落差はものすごく違うものです。

やりたいことでも仕事となれば、それなりに「大変なのは当たり前」と思ったほうが良いと思います。

仕事によって収入を得るわけですから、それに見合う価値や利益を生む働きをしなくてはなりません。

ある程度の業績を求められたり、お客様や上司などからの要求があったり、締め切りがあったり・・・プレッシャーがかかることもあるでしょう。

でも、仕事にはつらいことばかりではなく、楽しみや喜びや幸せを見いだすこともできると思います。

元々やりたいことだとしたら、なおさらです。

大変だからこそやりがいを感じられることもあるだろうし、つらいからこそ得られる幸せも大きかったりということもあると思います。

シェークスピアも言っていましたが、「楽しんでやる苦労は、苦痛を癒すものだ」と。

ただ、仕事にストレスを感じる人も多いと思います。

ストレスは心理的なものが大きいんですよね。

仕事をイヤイヤやるのではなく、自らすすんでやったほうが良いと思います。

喜んでやれたら、なおいいんだけどね。

そのためには、仕事の目的・価値を思い起こすことができるようになるのではないかと

思います。

やりたいことを仕事としてやるか、趣味としてやるかは、よく考えたほうがいいのかも知れません。

でも、やりたいことが、仕事としてできるのは幸せ、趣味としてやれるのも幸せであることは変わらないと思います。

そうでないとしたら、それは自分が本当にやりたいことではないのではないのでしょうか。

色とりどりの朝食で今日も一日がんばろう！

たまにはちょっと遠出をしよう

やりたいことを見つけるもっとも確実な方法は、いまやっていること、いま与えられている仕事、課題を全力でやることです！

やりたいことが見つかるまで、何もしないで待っている、いつか見つかるだろうと待っている、そういう人は一生見つからないと思ったらいいいと思います。

何もしないで待っていても自分のやりたいことは見つからない、と思ったほうがいいのでしょうか。

やりたいことを見つける努力をして見つければいいのですが、それでもなかなか見つからない場合には、今はやるべきことを全力でやろうと考えたほうがいいのかもかもしれません。

よほど建設的だし、ね。

今やるべきことを一所懸命にやって、それなりの成果がでてくれば、そのことがおもしろくなってきてやりたいことになるかもしれません。

今やっていることの先にやりたいことが見つかるかもしれません。

今やっていることが評価され、思わぬチャンスが与えられるかもしれません。

今与えられている課題をやり抜くことで自己の能力が向上し、それなりの自信を得られることも大きいことでしょう。

たとえば、学生は今やりたいことがわからなくても、勉強を全力でやることで、将来に自分のやりたいことをやれる可能性が広がるのだと思います。

社会人でも同様に、今の仕事を一所懸命にやるのが将来自分のやりたいことをやるためにつながる、と考えられるのではないのでしょうか。

今のことを全力をやっていながらも、「やりたいことをやろう！」という気もちがあれば、心のアンテナは立っており、いつかきっと自分が本当にやりたいことを見つけることができるのではないかと思います。

やりたいことに出合った時に、それをやる力が自分になれば、いくらやりたくてもできません

。

やりたいことをやる力を養うためにも、今やるべきことを一所懸命にやったほうがいいのだと思います。

そう、行動範囲を広げたら、新しい楽しみが見つかるかもよ。

毎日は“Change”の連続！

やりたいことを見だし、それに邁進している人たちに共通しているのは、なにごとであれ真剣にトライしていることだと思います。

そして、失敗しても、周囲を恨まず、不運だったのだと、自分を励ますことのできる人です。

なによりも、自分はやりたいことをやっているのだ、失敗こそそこへたどり着く一里塚だ、と思える人です。

本当にやりたいことなら、真剣にトライを重ねて邁進できるはず。

そうできていないとしたら、自分が心からやりたいことではないのかもしれませんが。

やりたいことでも、困難もあれば、失敗もあるのでしょう。

困難を嫌がったり、失敗を怖れたりして避けていては、やりたいことをやり始め、そして続けることはなかなかできないのではないのでしょうか？

自分は、やりたいことをやっているという自覚があれば、多少の困難があっても乗り越えていけるのはずです。

また、一時の失敗も「いい経験」「成功の元」「たどり着くための一里塚にすぎない」などと考えられるといいですね！

実際に困難や失敗に遭遇した時でも、自分を励まして前進し続けることができるようになってきたらいいのではないかなって気がします。

より素敵な自分になるために、毎朝のトレンドチェックはかせませんよね。

お花の香りを胸いっぱい吸い込んで！

どんな仕事でも、やってよかったと思えるまでは、あるていど持続する必要があると思います。

そう、仕事が身につくまでです。

好きなことを懸命にやる。

当然、技術が身につく。

いやなことをだらだらとやる。

だらけマナー以外なにも身につかない。

持続すれば能力が身につき、その能力が自分の財産となって、次の仕事に生かされるはずです。

好きなことであろうとなかろうと、今やるべきことは懸命にやったほうがいいのだと思います。

そして、せっかくやるのなら、何かを得られるまで持続したほうがいいと思います。

それは、自分の身につき、それなりにできるようになるまでなのかもしれません。

何事も身につけるためには、イヤイヤながらだらだらやるのではなく、一所懸命に工夫しながら続けることが大事じゃないでしょうか？

すると、技術や能力だけでなく、工夫する力や我慢する力も身につくのだと思います。

工夫力と忍耐力が身につけば、今後の仕事ややりたいことにも十分に生かされるはずです。

さあ、今日も1日頑張ろう。

のんびりベンチに腰掛けて、落ち葉を眺める小春日和。

「損益計算書」と「貸借対照表」って聞いたことがある人も多いと思います。

簡単に噛み砕いて言うと、損益計算書とは、収入と支出を差し引いた残高を求めるものであり、例えると「おこづかい帳」。

おおよそその人の銀行の通帳残高の合計額のことです。

もし自分の人生の尺度がお金であるという人は、この残高額が基準値となると思います。

10万円の人もいれば、100万、1000万、1億円の人もあります。

数億円の通帳残高の数字を毎日眺めて、「ああ私は幸せで、なんと有意義な人生だ」と思う人って、どのくらいいるのでしょうか？

一方、貸借対照表は、持っているものと借りているもののバランスを見るものであり、例えると、「あるものリスト、ないものリスト」になると思います。

「あるもの」を「持っているもの」とか、「やれる能力」と置き換えてもいいかもしれません。

では人生における貸借対照表とはどんなものになるのか？

通帳の残高はすぐに調べればわかります。

でも自分のあるもの・ないものリストなるものは、まず作ったことがないではないでしょうか？

しかし、無意識のうちに「ないものリスト」は頭の中で展開されているものです。

もしかしたら、それも毎日、日常茶飯事かも・・・。

「自分が美人、イケメンだったら」

「お金があったら」

「背が高かったら」

「痩せてたら」

「高学歴だったら」

「一流企業に入っていたら」

「英語がしゃべれたら」

などなど・・・。

では「あるものリスト」とは？

逆に、そんなもの作ったこともなければ、頭の中でリストアップしたこともないのではないのでしょうか？

ないものばかり考えて、あるものを見ないのは、貸借対照表の片側だけの数字を見ることであり、企業会計ではありえないことですよね。

そんなありえないことを、自分の人生においてはやっつけてしまう。

例えば、普段、普通にあるものをリスト化してみると・・・。

今日寝るための住まいがある。

布団も枕もある。

お腹がすいたら食物を買うだけのお金は持っている。

夏服も冬服も持っている。

新聞が読める。

目が見えるから。

歌が歌える。

声が出て、耳も聞こえるから。

走れる。

両足があるから。

いま平穏でいられる。

戦時中でないから。

是非一度、このリストを自分で作ってみてください！

ないものは、せいぜい100くらい書き出したころから、急に減速してしまうよう感じます。

もういいや、もう十分となってしまう。

あるものは、いくらあげても尽きない。

あるものは、ないものより少なく感じていましたが、もしなくなったら困るもの、失ったときに、「ないもの」として切望してしまうものが、とてつもなく多いことに気づくはず。

みんなひとりだけど、二人ならもっとあたたかいでしょ？

「ありがとう」は、言った人も言われた人も幸せになれる魔法のコトバ・・・。

日本語で一番美しいとされる言葉のひとつが〈ありがとうございます〉。

皆さんはこの、〈ありがとう〉をどんな時に使いますか？

そうですね、プレゼントを頂いたり、助けて頂いたり、送り迎えをして頂いたり、本やノートを貸して頂いたり・・・。

何か物や、温かい気持ちを頂いたりした時、私達は〈ありがとう〉を使います。

ところが・・・ところがです。

〈ありがとう〉は、何か嫌なことがあった時に使うといいらしい・・・と教えて下さった方がいるのです。

そんなバカな・・・？

私は騙されたと思って、さっそく試してみました。

真剣に、それもかなり本気で試してみました。

試し始めて3日目です。

効果が出ています。

確かな効果を感じています。

朝の目覚めが悪く、漠然とした不安に襲われます。

その瞬間に「ありがとうございます」「こういう気持ちにさせて頂きありがとうございます」「不安にさせて頂きありがとうございます」と言う。

「まいったなあ、何なんだ、この重い気分は・・・ああいやだなあ」と言う代わりに、〈ありがとう〉と言う。

2回から3回、多い時でも10回くらい繰り返していると、すーと楽になります。

霧が晴れるがごとく・・・です。

上司のちょっとした一言にカチンときます。

その瞬間に「カチンとさせて頂きありがとうございます」、繰り返すうちに「カチン」という感情は次第に消えていきました。

後輩の言葉についムカッとします。

その瞬間に「ムカッとさせて頂きありがとうございます」、繰り返すうちにその事にほとんど囚われ（とらわれ）がなくなりました。

交通渋滞に巻き込まれ、仕事に遅刻しそうになり、イライラしてきました。

その瞬間に「イライラさせて頂きありがとうございます」。（実はこの時、「30分程遅刻します、申し訳ありません」と事務所に連絡したあと、＜ありがとう＞を繰り返していたところ、渋滞は程なく終わりその後は快適走行、定刻5分前現場に到着致しました。）

家庭や職場で、ちょっとした言葉のやり取りで、イライラしたりムカツとしたりカチンときたりした時は、その瞬間に批判や悪口や愚痴を止め、その代わりに「ありがとうございます」と言う。

工学博士五日市剛氏の「ツキを呼ぶ魔法の言葉」講演筆録から多くの学びを得ます。

- ・ つらい時悲しい時イヤな時ほど、＜ありがとう＞と言う。
- ・ 否定的感情が湧き出てきたその瞬間に、＜ありがとう＞と言う。
- ・ 言いたくなくても、しかめっ面してでも＜ありがとう＞と言う。
- ・ イヤなことが起こると、イヤなことを考えてしまう・・・、そうするとまたイヤなことが起こる。これがこの世の法則らしい。
- ・ イヤなことが起きた時こそ＜ありがとう＞と言うと、その不幸の鎖が断ち切れる。

さらに今度は逆に良いことが起きてくる。（災い転じて福となす現象）

自分の感情のコントロールほど難しいものはありません。

私もこれまでたくさんの心理学的テクニック、療法等試してきましたが、今現在、この方法「イヤな事が起こった時こそ<ありがとう>を言う」にもっとも効果を感じています。

みなさんも自分にフィットするテクニックを見つけられればいいですね。

つらい時、悲しいとき、カチンときた時、ムカッとした時、イライラした時・・・そんな時こそ<ありがとうございます>と言う。

簡単です！

すぐできます！

即効性があります！

そしてツイてきます！

良かったらぜひお試し下さいね！

大切な人の幸せをココロから願うキモチ

茶の湯で、すべての客を一生に一度しか出会いのないものとして、悔いのないようにもてなせ、という教えが一期一会です。

私たちは、出会いの連続の中に生きています。

自分一人で生きているのではなく、たくさんの人と、「今」という大事な時間を共有しながら生きています。

どうすれば、出会いを大切にすることができるのでしょうか？

そして、出会えた人と心地良く繋がっていただけるのでしょうか？

「初対面だと、上手く話ができなくて・・・。」

「笑おうとすると顔が引きつってしまう。」

コミュニケーションが苦手だと思っている場合って、がんばろうとすればするほど、空回りすることがありますよね。

そこで、もっと楽にコミュニケーションをとるための、ちょこっとヒントをお伝えします。

相手とペースを合わせる「ペーシング」ができてくると、会話もしやすくなり、信頼関係もアップしていきます。

仲良しの友達と話している時、ふと気がつくと、同じ姿勢や口調で話をしている、なんてことはありませんか？

いわゆる息が合っている状態、それを意図的に作ることで、仲良しの友達のように、楽に話せるようになるのです。

じゃあ、その「ペーシング」って、どうすればいいの？

まずは、相手の話に相槌を打ってみよう！

「うん」

「へえ～、そうなんだ～」

「そうだったんですね～」

自分の言葉でかまいません。

「うん」と相槌を打つことで、自然と相手とのペースが合っていきます。

相手も、あなたが聞いてくれているんだと感ずることができ、お互い話しやすくなってきますよ。

なんだ、そんなこと？

そう思う方もいるかもしれないですね。

そう、そんなこと、なんです。

相槌は、簡単にできる、「ペーシング」の第一歩です。

というのも、相槌を打つ時って、相手が話し終えた、息を吐ききった瞬間なのです。

実は、その瞬間こそが、一番力も抜けて、無防備な状態！

そこを狙って相槌を打つことで、「この人はちゃんと私の話を聞いてくれている」「私の気持ちをわかってくれている」と相手も思いやすくなるのです。

自分でだーっと話すよりも、まずは相手の話を、相槌を打ちながら、聞くことの方が多いです。

そうすると、会話がとても楽に進むのを感じます。

話すのが苦手な人も、まずは相槌から打ってみませんか？

「うん」という相槌が、コミュニケーションを広げていきます。

話すのが得意な人も、まずは相手の話を聞き、相槌を打つことで、より心地良い関係を築いていきますよ。

それから、もう一つ、あなたへのメッセージ。

人と関わっていく中で、出会いの中で、大切なのは、あなたの心がどう感じているかということ。

出会いを大切にしたい！

その気持ちが、一つ一つの出会いに、輝きを与えていきます。

具体的には、心の中でいいですから、目の前にいる相手に向かって、こんな言葉をつぶやいてみては？

「この出会いに感謝です。」

「〇〇さんに出会えて嬉しい！」

「今日は本当にありがとう。」

そして、笑顔も、100%じゃなくても大丈夫！

そのままのあなたの気持ちが、自然に顔にも表れていきます。

笑顔を作ろうとがんばるのではなく、ムリをせずに、その時間を楽しんでいれば、いつもの顔より、ちょっとだけいい笑顔になっているかも。

それでいいんです。

そんなあなたの笑顔には、あなた自身と周りの人を幸せにするパワーがあります。

あなたの「一期一会」から、どんどんと、あったかコミュニケーションの輪が広がっていきます！

心に、感謝と笑顔を持って、相槌を打ちながら、まずは小さな一歩を踏み出してみましよう。

私も、このエッセーを通して、みなさんと出会えて嬉しいです。

今日もあなたにたくさんの幸運が降り注ぎますように。

そのキモチこそが幸福を運んでくるかもよ。

おうちにある本を整理！

日常生活の中で相手に自分の考えを伝えなければならない場面もあります。

しかし、人間関係を悪くしないで「どのように伝えたら良いのか？」と迷うこともあるのではないのでしょうか。

そう、本を整理するみたいに自分の気持ちも時には整理してみる。

このような時には、フィードバックが役立ちます。

フィードバックには、次の5つの型があるといわれています。

1.質問する

2.まとめる

3.理解を示す

4.情報提供を行う（私メッセージを含む）

5.非言語を通して

大切なのは、自分の感じていることを伝えることです。

相手をコントロールする意図で行わないことを留意して下さい。

また、相手への尊敬を失わない態度で接することが重要です。

フィードバックは有益です。

しかし、権威のある人や、発言力のある立場の人は、自分はフィードバックだと思っても相手は批判とってしまふことがあります。

乱暴なフィードバックにならないよう、相手の気持ちに配慮して、より慎重に行うことが大切です。

効果的なフィードバックは、人間関係を保ちながら気づきと成長を生み出すでしょう。

ついでに真面目に本の整理でもしてみたら、懐かしい思い出の本が出てくるかも…っ。

忘れていた昔の暖かな気持ちみたいに。

空にかかる美しい七色の橋

雨の日は、晴れる日のためにあります。

だけど、雨の日が苦手って人も多いですね。

雨が降ると家にこもってじっとしていたい気分になります。

逆に、太陽がまぶしく晴れた日は、家にいるのがもったいなくて、目的もなく外をぶらぶらします。

同じように。

心に雨が降ったときも、自分の中にとじこもって、じっとしていたい気分になり。

でも、心が晴れているときは、誰かと話をしたくなり、周りに優しくなれる自分がいます。

だったら雨の日なんかなくて、ずっと晴れた日だったらいいのに。

そう思っていた私に、気づかせてくれた言葉があります。

それが、冒頭の言葉。

晴れた日のほうが素敵には違いないけれど、雨の日があるから晴れた日を嬉しく思えて、晴れの日を知っているから、雨の日を過ごすことの意味を理解できる。

雨は、晴れる日のために降っているのだって考え方はステキですね。

毎日の出来事は、それが当たり前のことになった瞬間から、その良さやありがたさが見えなくなってしまいがちだけれど。

その存在の意味をプラスの方向で考えてみると見つけられる”いいこと”があると思います。

そう考えて、こうできるといいなと思える思考法が”イヤなものプラス思考”です。

自分では気持ちをどうにも改善しづらいいやな事、嫌いなものを、ただ、いやだ、嫌いだと思うよりはそれがあるから好きなものをより好きになれる、としてみる。

少しでも自分にプラスになる嫌い方をしたほうがいいじゃないか、という発想です。

雨が大地を潤すように、私たちの心に降る雨も心の大地を潤してくれますように。

虹の向こうには何があるのかな？

道に咲いていたシロツメクサの中に四葉を発見！

ちょっと嬉しい気分になりますよね。

そんな自分が嬉しかったこと、幸せに思ったことそれを誰かに伝えていくのは名付けて”こころのリサイクル”って考え方、良いですね。

自分が素敵な気分になれたことを、そのまま自分の中で終わりにしないで、誰もがそうなれるように、他の人にも伝えていく。

名付けて”こころのリサイクル”なんだとか。

自分の幸せモードを周りに伝えていくのは、いい交友関係を広げる事にも役立ちそうです。

こころのリサイクルのポイントは、自分が感じたところを「相手が受け止めやすい形」に変えて伝えること。

これってちょっと気をつければ、身近なことからでもすぐ始められます。

例えば、ものすごくおいしいものを食べて感動したりなど、何か特別な思いをしたときに、誰かにそれを伝えたいことってありますよね。

そんなとき、単に、おいしかったと言うだけでなく、伝えたい相手の背景を考えて言葉を用いるだけでもあなたの”おいしかったところ”が相手の受け入れやすい形に変わって伝わります。

フルーツケーキを食べて感動したあなたは、ぜひ友人にその話をしたくなってしまう。

そのとき、話す前に一瞬、相手に関する情報を思い出してみてください。

友人はとてもイチゴが好き。

ケーキはタルト系よりスポンジ系が好み。

最近一緒にケーキを食べにいったのはいつだったっけ・・・。

すると、「〇ちゃんてスポンジケーキ、好きだったよね？昨日食べたケーキがね、すごくおいしかったんだ。スポンジの口どけが絶妙。それに、フルーツが新鮮で、〇ちゃんが好きなイチゴ

もたくさんだったよ。そういえば最近一緒にケーキ食べに行ってなかったし、今度一緒に行こう！」

人は、自分の嗜好や出来事をよく覚えてくれる人を快く思うものです。

それに、自分の立場に置き換えて、相手がそれを勧めてくれていると感じれば、その言葉を受け入れやすくもなります。

そうすると、あなたは自分が感じたおいしさを伝えられるだけでなく、相手のあなたへの好意もあわせて得ることができるのです。

とくに、友達以上恋人未満な相手になれば、いい展開があること、間違いなし。

みなさんの周りでたくさんの小さな幸せが広がっていくことを願いつつ。

一緒に試してみませんか？

幸せ気分のリサイクル。

今日は何だかイイコトがありそうじゃない？

愛情、幸福、情熱…それぞれの思いを込めて大切な人にバラを贈ろう。

まあ、バラでなくてもいいんだけど。

時には、敬意をもって相手と接してみることも大切だと思います。

では、敬意をもつ。

こう聴いたら、どんなことを考えますか？

誰に対して？

何に対して？

それとも、尊敬するあの方を思い浮かべたかもしれません。

「敬意をもつ」という言い方は、堅苦しい感じもする表現だから、どちらかと言えば普段はあまり使わないかもしれないですね。

使うときは、今の自分じゃとても足元にも及ばない、すごい人に対して。

いつかあなりたいと思う、人間的に素晴らしい方に対して。

そんなタイミングかもしれません。

では、それだけでしょうか？

敬意をもつということは、

そこに真摯な心で臨む

心を籠める

誠実である

相手を大切に接する

ということだと思のです。

謙るのではなく、敬う。

自分を大切にしながら、同時に周囲に対して感謝をもって接する。

そういうことだと言えらると思のです。

であるならば、敬意をもって接するのは、年上でも、年下でも関係ありませんよね。

更ら言うならば、必ずしも人に対してだけではあります。

仕事に対して、食事に対して、もちろん、自分に対して。

誰に対して、何に対して、敬意をもって接することができていたとしたら・・・？

あなたの周囲を大切にする態度は、周囲から認められるようになるでしょう。

周囲から認められるにつれ自然と、自分自身に対する評価が良くなるでしょう。

毎日の、小さなステップが、あなたの毎日を実際に変えていきます。

気付いたら、気持ちをちょっと変えてみてもいいですよ。

50年後、100年後の世界にも美しい自然があるように…今できることをはじめよう。

道を歩いている時、小さなアリに注意して、踏まないようにしたことないですか？

また、気付いたら、いつからか虫が苦手になってしまっていたなんてないでしょうか？

小学生の時は、蝉も持てたし、トンボも捕まえられた。

バッタだってつかめたし、かまきりの卵からチビかまきりがわらわら生まれ出てくるところなんて

すご〜い！

ちっちゃいのにちゃんとかまきりだ〜！！

ってずっと飽かず眺めてた。

いつから苦手になったんでしょう・・・？

何が苦手にしたんでしょう？

気付いたら、いつの間にか苦手意識を持っていた。

昔は好きだったのに、いつからかイヤになっていた。

虫に限らず、そういうことってありませんか？

どんな時に、どんな風に考えているか？

それに気付くことで、普段、無意識のうちに自分に何を言い聞かせているかが見えてきます。

虫が嫌い、営業は苦手、部長はちょっとねえ・・・。

どれもこれも、自分がいつも、自分に何を言い聞かせているか。

その積み重ねなんです。

ふとした折に、なんて考えているか。

それにちょっと意識を向けてみませんか。

自分が何を意識しているのか、何が好きで何がイヤなのか。

改めて意識することで、新たな気付きがあります。

新鮮な気持ちで、自分と向き合えたとしたら・・・。

明日が面白くなりそうじゃありませんか？

ラジオから聞こえる歌や話し声

その歌や声を聴いて、その背景を思い浮かべることって、意外と難しいことが分ります。

ましてや、物事をありのままに見ることは、とても困難です。

なぜならば、私たちは必ず自分なりの色眼鏡を掛けて物事を見ているからです。

物事をありのままに見ることができないのであれば、あなたの人生を豊かにするような眼鏡を掛けてみましょう。

モノが壊れてしまったら、「これで最新の商品が買える」と見ることができます。

辛い経験があった時には、「成長の機会が与えられた」と見ることができます。

いろいろな頼まれごとがある時には、「私は、必要とされているんだ」と見ることができます。

人間関係でつまづいて一人になってしまった時・・・、「静かに自分を見つめなおす時間が得られた」と見ることができます。

私たちは、物事をありのままに見ることはできません。

しかし、見方を選ぶことはできます。

人生を豊かにするような見方を選ぶことができるのです。

あなたの味方になるようなものごとの見方を、今日から選んでみませんか？

目で見えない分、イメージーションが働くわくわくの時間。

地図を見ないで気ままにぶらり旅

そんな冒険的な旅って、結構、思い出に深く刻まれていると思います。

では、思い出に変わるものってなんですか？

人間はみんな生まれてくるときはオギャーと涙を流している。

生まれるときの表情は一様だけれど、死ぬときの表情は自分で決めることができる。

死ぬときに笑って死ぬ人は一体どれだけいるだろう？

一瞬、一瞬で過ぎていく時間は記憶となって記録されます。

記憶は頭の引き出しの中に、次々と蓄積されていくけれど、その中にうもれることなく脳裏によみがえってくる記憶、それを思い出と呼ぶのだろうと思います。

過ぎていく時間の一瞬ずつが次々と記憶に変わっていく中で、もうその人に会えなくなったとき、もうその場にいられなくなったとき、もうそれを経験することができなくなったとき、自分の中にその人の、その場の、その経験の思い出をどれだけたくさん残していけるか。

その数で、最後に笑える瞬間が違ってくるのかもしれない。

いつもの光景、いつもの出来事。

また一週間の始まりだ・・・と、この月曜日をゆううつに思っていたとしたら。

こう考えてみませんか？

「さあ。新しい一瞬、新しい思い出をつくるスタートの日！」と。

素敵な一瞬が積み重なって、素敵な思い出ができる。

それををたくさん作ることで『おばあちゃん（おじいちゃん）ったら、こんなに笑顔で・・・！』と、孫達からあきれられながら、でも、みんなが笑顔で旅立つことができる・・・そんな日のために。

そう思ってあらためて、一度まわりを見てみると、なんだかちょっとやってみるか、という気持ちになれるかもしれません。

場合によっては本当に、ちょっとだけかもしれないけれど、「うん、がんばろうかな・・・」と、思える自分がいませんか？

さて、また新たな一週間。

素敵な思い出をつくりましょう！

さあ～ヒラヒラ舞い落ちる葉などをキャッチ！しに出かけてみませんか？

朝一番に、やることリストを自分にメール。

うまくいかない時に、どうしてる？

人間には、面白い特性があるものです。

次の質問について考えてみて下さい。

「あなたはTVのチャンネルを変えようとリモコンのボタンを押します。しかし、なかなかチャンネルが変わってくれません。」

さて、あなたならどのような行動をとりますか？

1.ひたすら一生懸命ボタンを押す

2.角度を変えて、やっぱりボタンを押し続ける

3.すぐに電池を変える

私は、1. をして、2. をして、また1. をして2. をして・・・という具合に効果のないことを繰り返し、しかもかなり真剣にやっけてしまいます。

そして、自分のやっていることが効果がないとわかって、3.を行うまでにしばらく時間がかかります。

どうやら人間には、物事がうまくいかない場面に出会った時に「それでも続けていれば何とかなるんじゃないか」という錯覚を持つ特性があるようです。

しかし、現実は厳しいものです。

うまくいかない方法を続けている限り、成功を手に入れることは出来ないようになっています。

物事がうまくいかない時には、変えられるものと変えられないものをしっかりと区別することが求められます。

そして、変えられるものを変え、変えられないものは受け入れることを実行することが必要になるのです。

自己管理をしっかりして、お仕事の効率アップですよ、みなさ〜ん。

歯みがきが終わったら鏡の前でニッコリ

そう、朝は、「今日は笑顔で、自分も他の人も、いいところを見つけて過ごそう」と思った日なんてステキだって思いませんか？

帰りの道すがら、なんだか疲れていたからなのか、「あ、つまんない顔になってる」と気付く。

その途端、楽しそうな笑顔の黒人さんとすれ違いました。

続いて、何か楽しい話をしてきた後みたいな笑顔のお嬢さん。

そして、「ふんふん♪」って感じのサラリーマン。

さらに、嬉しそうな微笑のおばちゃん。

これは一体なに？

こんなようなこと、ありませんか？

自分に「こうしよう！」って言うておくと、いろんなサインに気付くことができる。

それは、意識がそっちにアンテナを立てているから、とも言えるでしょうが、これはもう、「笑顔よ〜」と教えてくれている、目に見えない何かの存在の差し金に違いない。

そんな風にも思うのです。

時折、わかるように合図を送ってくれるんだ〜

見守られてるって、こういうことでもあるのかもしれないね。

お口がキレイだと口角も自然とあがっちゃうから、あら不思議でしょ。

ふたつ並んだお茶碗に感じる幸福

いつもいつもほしいもの。

それは自分が「そこにいる」という感覚であり大切なことだと思います。

人はとても不器用だから、ひとつのことに集中すると周りに目を配れなくなることがあります。

そして、人はとても寂しがりやだから、誰かに自分を思っていてほしいと願っているところがあります。

目の前の相手との話しに夢中になって、そばにいる人の存在を放っておくことはありませんか？

気の合う相手ばかりを重視して、周りにはいる人たちへの意識が欠けていることはありませんか？

なんで自分はここにいるんだろう。

そう思った経験は、誰にでもあるはず。

でも、知らないうちにその感覚を、誰かに抱かせていることも、きっと誰にでもあるはずなのです。

もしも自分が話の中心にいるならば、必ずしも全員と話はしなくてもいいから、その場にいる人たちと、しっかり視線だけでも合わせてみる。

それだけでも、あなたが回りに気を配っていること、みんなの存在を認めていることが伝わって相手をほっとさせます。

そしてもしも、いつも話を聞くばかりで、所在無く思う自分ならば、うつむかずに頑張って、話す相手を見つめてみましょう。

あなたの話を聞いているよ。

私はあなたの存在を認めているよ。

そんな、気持ちを込めて。

基本的に人は、受けた好意は返したいと思うものだから。

そうするうちにお互いに、「そこにいるけどいないひと」にはしないようになるのではないでしょうか。

今日、言葉を交わした人のリスト。

今日、目を合わせた人のリスト。

そういうものをたまに書いてみるのもいいかもしれません。

いつも一緒にいるのが当然の相手を、他の人とのつながりを作るのに夢中になってほったらかしにしてしまった事に気付いたり、これまでほとんど話せなかった相手とちょっとずつ話せるようになっている自分に気付いたり。

今度はもっと誰かと話せるようになろうと頑張る目標ができるかもしれません。

一緒にいられるとき、それが一番シアワセな時間なのかもしれませんね。

ゆったりバスタイムで、ココロもカラダもピカピカに。

心に、癖があるのを知っていますか？

あの人という、いつも刺々しい口調になっちゃうのよね・・・。

どんなに準備しても、どうしても本番ではうまくいかないんだってことなかったですか？

それはみんな、過去の体験が作り出しています。

昔、「あの人」と似たような感じの人から、繰り返し苛つくようなことをされた覚えはありませんか？

それは、昔の、あの時のあなたにとって、とても強烈な印象を残すことだったのです。

或いは、一回一回の経験はそれほどのインパクトはなかったとしても、同じような経験を、何度もしていたということなのです。

そうした出来事は、あくまでただの出来事でした。

でも、その出来事に出遭ったあなたは、それを経験しました。

「経験」とは、あなたの心が出来事を通して何を感じたか、ということです。

「経験」とは、あなたの心がどんな出来事に遭遇したらどう行動するのだということを学ぶということでもあります。

そう、経験とは、習慣を身につけるということとも言えるでしょう。

そしてそれは、癖がつくということなのです。

もし、それがあなたにとって快いものであれば、変える必要はありませんよね。

でももし、不快なものであるならば、あなたはその癖を変えることができるのです。

無意識のうちとは言え、あなたは癖をつけることができました。

ですから今度は意識して、その癖を変えることができます。

嫌な思い出とくっついている感情を、楽しい思い出とくっつけ直すことが、あなたにはできるのです。

今度あの人と話すときは、楽しかったあの事を思い出してから話すようにしよう！

部長向け、課長向けにそれぞれ対策をシミュレーションして、今までこれだけの事を準備したんだ。

絶対大丈夫！

こんな風に・・・。

さあ、あなただったら、何から始めますか？

ココロとカラダの健康こそ、特に女性の美しさの秘訣なんだろうけど、心もお風呂に入れて上げて、綺麗にしてあげてくださいね。

青空にむかってうーんと背伸び

な〜んにもせず、背伸びだけでもしてみると、意外とスッキリしてくるものです。

そうそう、何もできずに過ぎていくだけの時間も前進への一歩になると思いませんか？

人間だから迷うことがよくあります。

今の生活をこのまま続けていけるだろうか、とか今の仕事は正しい選択だったのだろうか、とかさっきの言い方、間違ってたんじゃないかな、とかとにかく気にしすぎないようにしないといけないのに・・・。

考えるばかりで時間が過ぎ、そんな自分でいいのかと、これまた悩むこともしばしば。

そういう時は作業の効率も下がって、普通ならすぐできる事が1日ばかりになることもあります。

これってとても非効率で、だらだらしたままで何も進められないのは、自分の能力が低いからだ・・・と自分がイヤになることもあるのですが・・・。

そんな自分をイヤにならないための考え方、それは、悩んでいたり、考え込んでいたりして自分ではどうにもできずに立ち止まっているように思えることも、自分自身で選んだ動きのひとつである、ということです。

周りのみんなが人生を順調に進む中で、自分だけが立ち止まっていると、孤独や焦る気持ちでいっぱいになりがちです。

でも、そんなところの中ではいろんなことを考えたり悩んだりする”ところの動き”をたくさん行って決して無益に時間が過ぎているわけではないんです。

悩みを抱えたことがある人は、同じ悩みを持っている人の気持ちを察することができるようになるし、考え込んでやっと出せた結論には、それなりの重みがあったりします。

だから、もし、悩んで考えて立ち止まっている方がいらしたら、そんな自分に焦らずに、こう思ってみてください。

さーて、また考えこんじゃったぞ。

これじゃまた時間が過ぎるばかりだ。

でも、これも”考え込む”という動きをしているわけで、何もできなくなっているわけじゃないんだよね。

気持ちが落ち着いてきたら、また大きな一歩を踏み出せる元気も出てきます。

こころの力は自分が自分を見捨てなければ、使い切ってもまた沸いてくるはず！

だから、あわてずじっくりと、毎日すごしていきましょう。

広大な空を眺めていたら、ちっぽけな悩みなんて飛んでっちゃうよ。

「ここに何かあるよ！」

これまで、どんな人生を歩んできたんでしょう。

楽しいことが数え切れないぐらいありました。

嫌なこと、辛いことも、沢山あったでしょう。

大好きなあの人がいて、本当に嬉しい。

一方、顔も見たくない人もいるかもしれない。

そうですね。

色々なことが、それなりにありましたよね。

その中で、何かに囚われていることはあるでしょうか？

どうしてもあの人は赦せない。

なんであんなことをしたんだろう・・・。

あの出来事さえなければ今頃は。

そういうことに囚われているとしたら・・・？

あなたの監獄には、誰が、何が囚われていますか？

赦せないあの人でしょうか。

やってしまったあのことでしょうか？

それとも、やってしまった自分自身でしょうか？

でも、実は囚われているのではなく、他ならぬあなた自身が捕らえてしまっているのです。

ちょっと考えてみましょう。

今、あなたの監獄には、囚人がいます。

あの人もかもしれないし、あの出来事かもしれないし、過去のあなた自身かもしれない。

そして、監獄に囚人を閉じ込めておくには、2人の人が必要です。

それは？

そう。

囚人と看守。

囚人がいる限り、看守は自由になれません。

あなたが囚人を、あの出来事を、過去の自分を捕らえている限り、看守であるあなたは自由になることができないのです。

だって、見張っていなくちゃならないんですから。

そして、赦すことで囚人は解放され、看守である今のあなた自身も、ほら！

解放されるのです。

もう、過去のことは赦してあげませんか？

誰のためでもない、今ここにいる、あなたのために。

いつもと同じ道だって、違う視点で歩けば何かが見つかるでしょ。

輝きつづけるワタシであるために、**Challenge**を続けよう。

何かを始めるなら今日がいいと思います！

「いつかやる」、「そのうちやろう」というのは、ほとんどやらない可能性が高いものです。

頭の中では「実際にやるとなると大変だ」とか「差し迫っては、必要がないから」という声が響いてきます。

それほど重要でないものであれば、実行しなくても害はないでしょう。

しかし、重要なことを後回しにしておくと、やがて大変な思いをして実行しなければならない日がやって来ます。

不思議なことですが、「いつかやる」、「そのうちやろう」というものは、本当は大切なものだったりする場合があります。

まずは、「それくらいならできる」程度のものからはじめてみませんか？

何かを始めるなら今日は一番いい日です。

なぜなら、これからの人生の中で今日が一番若いのだから。

大切なのは好奇心と向上心です。

朝から小説の世界にひたる、優雅な朝時間・・・。

小説を読んでいると、その中のある一節にページをめくる手が止まってしまうことがあると思います。

さてみなさんは、今迄にこんな経験はありませんでしたか？

「あの一言に救われました」

「あの一言で苦しさを乗り越えることができました」

あの人のちょっとした一言が、自分を支えてくれた・・・という経験は誰しもきっとあると思います。

反対に

「あの一言に傷つきました」

「あの一言がグサッと胸に突き刺さりました」

「あの一言で、ヤケになりました」

あの人のちょっとした一言に傷つけられ、投げやりになってしまった経験もきっといっぱいあるかと思います。

もしかしたら、その一言に傷ついたことの方が多いかもしれませんね。

たった一言が、人の心を温める・・・。

たった一言が、人の心を傷つける・・・。

みなさんにもきっと「たった一言」に温められ、勇気をもらい、その後の人生に大きく影響していった経験がたくさんあることと思います。

その反対に、たった一言に傷つけられる事もたくさんあります。

もし仮に私が、あるいはあなたがこう言われたとしたら・・・。

弱虫と言われ、泣き虫と言われ、うそつきと言われ、うざいと言われ、いやらしいと言われ、ブスと言われ、デブと言われ、ガイコツと言われ、もう会いたくないと言われたとしたら・・・。

どんな人も、耐え難く、ひどく傷つけられます。

たった一言で、心の深くまで傷を負います。

苦しくてつらくてまったく悲惨です。

みなさんにも、そういう経験が1度くらいはあるのではないのでしょうか？

もしお有りとしたら思い出させてしまっでごめんなさいね。

そんな乱暴な、不適切な言葉を受けてしまうと、やる気を失い、投げやりになり、自分を失い、恨みだけが残ります。

まったく罪な話です。

たった一言が人の心を温め、勇気を与え、人を元気にさせます。

たった一言が、ごく簡単にそれも瞬時に、人の心を傷つけ、勇気を奪い、パワーを奪い、うらみつらみの人間関係を作っていきます。

言葉を大切にしたい・・・。

言うは易し、行いは難し・・・ではありますが、日ごろの心がけの一つとしてご提案をさせていただきました。

「たった一言が人の心を温める・・・。たった一言が人の心を傷つける・・・。」

ココロを育む大切な時間です。

朝ごはんには和食が一番！

洋食食べたいのに和食を食べさせられるのは嫌でしょうが・・・。

誰かのためにソンする人は自分にトクを積んでいる人なんだそうです。

何で自分ばかりソンな思いをしなくちゃならないの？

気を利かせたらそれが裏目に出たとか、自分だけ要領が悪くていつも残りクジ、なんてこと、よくありますよね。

または、例えば5人いるメンバーの中で差し入れのケーキが4つしかなくて、自分は食べたフリをしてみんなに配った、なんて、自発的にソンをすることもあるのではないのでしょうか？

私はそういうソンが多くて、望まずしてこうむったソンも、自発的に受けたソンも、積もり積もれば知らぬうちに、ストレスと化していたことがありました。

ああ、すべてが面倒くさい・・・。

なんだかあまりやる気がなくなっていたとき、ある雑誌に書いてあったのがこの言葉です。

あなたが損をしている分、必ず得をしている人がいる。

あなたは誰かに得をさせて幸せにした分だけあなたの人生に対して徳を積んでいるんだよ。

だからたくさん損をしなさい。

それ分すばらしい人生が待っているのだから。

元来、根が単純で素直、というのもあるかもしれませんが、それを聞いた瞬間に、ああ、そうか。

と私は納得してしまいました。

確かに、私がソンな目にあっている分、トクをしている誰かがいる。

私は今、徳を積むためにソンを請け負っているんだな、と。

ソンをしてばかりではめいってしまいますが、それが誰かの幸せになっていて、いつかは自分に返って来る貯金のようなものだと思うと、なんとなく、気分が軽くなりませんか？

ただし、注意しなければならないのは、ソンした分があとから返ってくるなんて、人生そんなにうまくいくものか？と疑って否定的に考えないこと、です。

福を呼ぶのは明るい心から。

思い通りにいかなかったら、ウソでもいいから1日1回、自分に笑いかけてみましょうよ。

そうして自分の目をじっと見て、こうしてみるのです。

「今日のソンはきっとトクになる。」

場合によってはトクをさせた相手が自分にとって好ましい相手ではないこともあるでしょう。

でも、相手にとって一種の”いいこと”をして自分が”徳”をしていることに変わりはありません。

そういう場合もガマンして、自分が与えた”得”よりも、自分にはもっといい”徳”が増えるんだ、と思っておきましょう。

それに、ソンができるあなたに気づいてくれている人もきっといます。

だから、ついソンをしてしまう人は、お互い、よりよい明日のために、じゃんじゃんソンして徳を積むとしましょう！

気の乗らない朝食であっても、たっぷり食べて1週間分のやる気をチャージ。

春の陽気に誘われて、のびのびと育つ草花。

そんな草花を見ていると、日常生活で起こるさまざまな出来事が冷静に見えてきたりするものです。

例えば、ハインリッヒの法則。

ハインリッヒの法則は、1 : 29 : 300の法則とも呼ばれています。

これは、アメリカの保険会社に務めていた安全技師のハーバード・ウィリアム・ハインリッヒが提唱した法則です。

ハインリッヒは、1件の重大な災害事故の背後には、29件の軽い災害があり、その背後には300件の「ヒヤリ」とする出来事が存在している、ということをもとに5000件以上のデータを調べあげました。

ハインリッヒの法則によると、300件の「ヒヤリ」とした経験をしたときに改善を加えれば、29件の軽い災害を防ぐことができ、1件の重大な災害事故を起こさなくてすむことを表しています。

このハインリッヒの法則は、人間関係にも当てはめられるのではないのでしょうか。

日常的に起こりうる「ムカツ」とした経験をしたときに批判をせずに人間関係の修復を心掛ければ、29件の軽い怪我をするようなイザコザを防ぐことができ、その結果として人生を左右するような1つの重大な事件を防ぐことができる、といえるのではないのでしょうか。

新聞で報道されている人間関係の事件は、そのほとんどが偶然ではなく、必然の結果のように感じます。

しかし、当事者は事件を起こすまで自分のしている行動が最悪の結果を招くことになるとは、その時まで気付かずにいるのかもしれませんが。

私たちは常にその時に出来る最善の行動を取っていますが、それが最良の方法であるとは限りません。

気付いたときに「しまった！！」と後悔しないように300件のうちに対処するのが懸命です。

緑に触れるとココロが目覚める様に。

週末の朝は公園へ行って芝生へゴロン

自然から何か力を贈られているような気がしてくるから不思議ですね。

そうそう、相手の好意をうけることも”贈る”ことのひとつだと思いますが、何かをしてあげるとか、プレゼントするのは平気なのに、誰かに何かしてもらったり、プレゼントされたりするのが苦手な人、いませんか？

そんなことしてもらえらるようなことをしてないから、とかわたしなんかそんな・・・なんてつい遠慮してしまう人。

でもそれって当然ながら、相手にとっていい気はしないですよ。

感謝の気持ちとか、親愛の情を伝えるためのことなのに、受け取ってもらえないと自分を否定されたのと同じような気持ちにさせてしまいます。

だから素直に受けること。

これが一番なのですが・・・。

そうするには自分が値しないと思っているからもらいっぱなしじゃ悪いなあ、と躊躇してしまうわけで。

だとすると、相手の好意を受けることで、同時に少なからずのお返しもできるようにしたらどうでしょう？

その方法が、相手の好意を受けることで相手にも好意を”贈る”こと。

方法は、簡単。

何かをしてもらったとき、相手にこうお礼を言うだけです。

「わたしに〇〇してくれてありがとう。」

本当は恐縮しているんだけど、あなたの気遣いに感謝します。

そういった思いを込めてこの言葉を使います。

何かをしてあげたとき、当たり前のように応じられたときよりも、こんな表現を返されたときのほうが、相手は自分の思いがより伝わった気分になり、あなたにそれを行ったことへの満足感が増します。

その増えた満足感が、あなたが相手へお返しできる”贈り物”なんじゃないかな。

ポカポカ暖かい陽射しを浴びて、春を満喫しよう！

静かな朝に手紙を書こう

そうすれば、穏やかな気持ちで、素直な思いを綴れると思います。

そう、相手の気持ちにたって、言葉を選べる。

当たり前の話かもしれませんが、カウンセリングは相手の気持ちになることがとても大切だそうです。

共感しながらピタリ！とくる言葉が返ってくると、人は心が軽くなるんですよね。

カウンセリングでスッキリした！と言う人には答えを教えてもらったんだ、と思う人が多い模様。

でも実際は答えというよりも、「気持ちをわかってもらえた」や「感情を共有できた」ことの方が大きかったりします。

なんだか小難しい言い方ですが、単純に言うと「そう、それが言いたかったよ！！」って気持ちのときって、スッキリしません？

解決策よりもなによりも、今の気持ちを誰かわかって！ってときがありますよね。

でもこのピッタリの言葉ってやっぱり難しいんですよね。

以前、あるテレビでのこと。

子どもが試合のために一生懸命練習して善戦したものの負けたんですね。

そのときにひとは「よくがんばった」と声をかけ、もうひとは「悔しかったな」と声をかけていました。

私も「よくがんばったね」と思ったのだけど、見ていると子どもはやっぱり勝ちたかったみたいで、「悔しかったね」が、ピッタリくる言葉だったみたい。

「悔しかったね」といった人はその後に「俺も悔しい」といったんですよ。

あ～一緒に戦ったんだね。

だから、出てくる言葉だね～。

言葉は難しく、感情にフィットするなら、誰でもなく一緒に戦った人だからこの言葉が効いてくるんですよね。

「がんばったね」と「悔しかったね」。

みなさんも日常生活で活用してみませんか？

爽やかなコトバが、自然と生まれる感覚って大切だから。

「お元気ですか？」

気遣ってかけてくれた言葉に癒されることがあったと思います。

また、私たちは、自分がとった行動に、相手が喜んでくれたり、感謝してくれたりすると、とても嬉しくなります。

その嬉しさを表面に出すことができない人も、心のどこかでは嬉しいと感じているんだと思います。

そうなんです。

人って、相手に喜んでもらえると、嬉しいものなのです。

そして、自分は必要な存在だと感じる事ができるのです。

だから、大切な人から何かをしてもらった時、嬉しい！ありがとう！と喜びや感謝の気持ちを、素直に表現することは、相手のためにも大事なことなのです。

でも、なかなか素直に喜ぶことってできない人が多いですよ。

そういう私自身も、まだ少し苦手だったりします。

あなたはどうか？

素直に喜んだら、軽く見られてしまうから、あまり表さないようにしよう。

感情を表すことは恥ずかしいことだから、悟られないようにしよう。

はしゃいだり喜んだりしたら、子どもみたいだとバカにされてしまうから、心の中にしまっておこう。

そんなことを思っていないですか？

喜んでいいんですよ～！

私たちに喜んでもらいたくて、喜ぶ姿が見たくて、何かをしてきているのに、何も反応がな

いと、だんだん、相手もつまらなくなってきました。

自分は役立ててないと感じるから、余計にです。

そして、最後には、私たちが喜ばせたいという気持ちさえ、しぼんでいってしまうのです。

そんなことになる前に、喜びを伝えたいですね。

それが苦手な私たちは、どうすればいいのでしょうか？

まず、鏡の前で、喜んでいる顔を作ってみます。

鏡を見る前に、喜ぶ顔を作ってから、鏡を見てもいいですよ。

あなたは、どんな顔をして喜んでいますか？

そして、鏡の中の自分に、ありがとうって伝えてみて下さい。

鏡の中の自分に、ニッコリ微笑んでみて下さい。

なんだか気持ち悪いですか？

それでもいいんです。

鏡の中の自分に、ありがとうを伝えられるようになったら、今度は、大切な人に伝えてみましょう。

相手のすべてを受け取ろうとしなくてもいいんです。

あなたが受け取りたい部分だけに、ありがとう、って。

理想は、喜ばせたい → (相手が) 喜ぶ → (相手が) 感謝する → (自分も) 喜ぶ → (相手も自分も) 嬉しい → (お互いに相手を) 喜ばせたい

こんなふうに、どんどん幸せの輪(和)が繋がり、広がって行くこと。

ありがとうが、ありがとうを呼び、感謝が、感謝を呼ぶ。

こんな幸せの輪(和)をあなたとつくりたいなあ。

いつもとなりにいてくれる、あなたとつくっていたら、幸せだろうなあ・・・。

幸せの輪(和)はどこからでもいいんです。

どこからでも、幸せに繋がっています！

そして、誰からでも始めることができます。

もちろん、あなたから、始めてもいいんですよ。

直接的な表現が苦手なら、まずは、手紙で練習してもいいんじゃないでしょうか？

心遣いが嬉しい、お手紙って、嬉しいものだから、ね。

たったの一言だけど、大事なコトバ。

言葉はナイフよりも鋭いといいますよね。

肉体が負った傷は時とともに治るけれど、心に受けた傷は何十年も残ったりします。

そして、もうひとつ。

言葉は諸刃の剣なんですよ。

同じ言葉でも大きな効果が期待できるときもあれば、より深く相手を傷つけてしまう危険性もあります。

ここまで書くと、大ごとのような気がします、言葉による行き違いは日常茶飯事！

特に上司と部下の間では毎日のように起こっているようです。

多いのが上司が励ますつもりで言ったことが、実は部下のストレスになっていること。

たとえば、先日読んでいた小説の中にこんなシーンがありましたよ。

難しい仕事を上司が部下にまかせる場面。

部下はできるかなと不安になっています。

そこで、上司Aはこう言います。

「大丈夫、大丈夫。できるって」

上司としては自信のない部下を元気づけたつもりです。

ところが部下の心のうちはどうだったでしょう。

「そんな、自分がやらないからって無責任な」と憤慨していました。

すると、もうひとりの上司Bはこう言います。

「でも、この仕事は難しいし、大変だよね」

この言葉には部下は救われた気持ちになります。

どうしてでしょう？

上司Bの言葉に部下は、「ああ、この人はわかってくれている」と安心したんですね。

もしかしたら、上司Aは上司Bのことを「せっかく俺が自信をつけさせようとしているのに、よいなことを言いやがって」と思っているかもしれません。

実際、上司Aは無責任に言ったつもりはないわけです。

しかし、それは伝わっていませんでした。

上司Bがしたことは「共感」です。

カウンセリングでは何度もこの「共感」が出てきます。

共感することで、おたがいの間には信頼関係ができてくるのです。

上司Aの言動では仕事自体を把握していないのでは？という不信感すら部下には出てくるでしょう。

この「大丈夫」という言葉はとてもクセモノ。

なんの根拠もないのに「大丈夫」をアナタも使っていませんか？

実は親と子どもの間にも多く見られる場面です。

暗い空間を怖がる子どもに「大丈夫、大丈夫」ですませていることもあるでしょう。

でもこれ、実は親への不信の第一歩という可能性もあります。

こんなときは、しっかりと話を聞いてあげましょう。

もしかしたら、暗い空間を怖がる深い理由があるのかもしれませんがよ。

もしくは「そうだよねえ。ママも小さい頃は暗いところが怖かったよ」と共感してあげた方が、根拠のない「大丈夫」よりは愛情を感じてもらえるでしょう。

今度から「大丈夫」を使うときには少し立ち止まってみてはいかがでしょうか？

タイミングを逃さないで、素直に伝えよう。

ちょっぴり早起きをしてゆっくりと朝読書

自分との約束守っていますか？

人のことは思い遣れるのに、自分のことはおざなりになっていませんか？

自分をおざなりに扱うというのは、自分を構わないということだけではありません。

やろうと思っていることを、つい先延ばしにしている。

ダイエットしようと思ったのに、3日目には「もういいや・・・」なんてちょっとばかり投げ遣りになってしまう。

約束した時間に遅刻してしまう。

そんなことも、自分をおざなりに扱っている、ということなんです。

なぜなら、自分との約束を守っていないからなんです。

ちょっとふり返ってみてください。

あなたは、他の人との約束は、結構ちゃんと守っていませんか？

それはなぜなのでしょう？

他の人との約束を守ることで、どんな気持ちになっているのでしょうか？

あの人からの信頼。

約束を守ったことでの安心感や達成感。

そんなことを感じてはいませんか？

自分との約束も、同じなんです。

自分との約束を守ると、自分を信頼できるし、やれた!という達成感を感じられます。

自分を信頼できるということは、自分はやれるんだという自信を持てるということです。

では逆に、守らないとしたら、どうでしょう？

自分は信頼できない人間だと感じてしまうでしょうし、もちろん達成感や充実感も得られません。

つまり、自分に自信が持てないという結果を、あなたは自ら招いてしまうことになるのです。

自分との約束を、他の人との約束と同じに大切に扱い、人のことと同じように、自分を思い遣れること。

これはとても大切なことなんです。

自分を正當に評価して、時に叱り、時にねぎらい、しっかり褒めて、かわいがってやることで自信や自尊心を育てることができます。

自信は、自分が自分であるために必要な心の栄養であり、自尊心は、自分という人間を育む大地そのものです。

あなたの中には、あなただけが持つ、この世に一つだけの種があります。

その種は、あなたが生まれたときに蒔かれました。

あなたはその種を育てる人なのです。

どんな風に種を育てていくかを決めることができるのは、あなただけです。

種が健やかに育ち、花を咲かせるよう大地を豊かにするのも、あなたなのです。

どんな花を咲かせましょうか？

さあ〜と、お休みしていたカラダをお仕事モードに切り替えるっ！

日々成長していく姿に励まされる

世の中には、いろいろな法則があります。

「使わないものは、退化する」というのも、数ある法則の中の1つの法則です。

使わない包丁は、錆びていきます。

使わない車は、動かなくなります。

使わない革靴には、ヒビが入ります。

使わなければ、本来持っている良さは失われていきます。

私たちが持っている能力も同じです。

使わなければ、少しずつ退化していきます？

筋肉は、使わなければ衰えます。

笑顔は、使わなければ堅くなります。

気遣いは、使わなければ鈍くなります。

やさしさは、使わなければ凍ってしまいます。

笑顔も、気遣いも、やさしさも、誰もが持っている能力です。

その能力を使わないで退化させてしまうのは、もったいないことです。

笑顔や、気遣いや、やさしさは、毎日使えば育ちます。

たくさん使えば、実をつけます。

笑顔や、気遣いや、やさしさは、誰かのためにするものではないと思います。

本当は、自分の人生に豊かな実をつけるためのものなのではないでしょうか。

自分のココロにも鮮やかな花を咲かせよう。

街がうごきだす前の静かな時間、ココロに浮かぶ言葉を書き留めてみよう。

言葉はこころの栄養。

そう、言葉には、力があります。

人は、言葉によって感動を覚え、なぐさめられ励まされます。

しかし、人は言葉によって心に痛みを覚えたりもします。

このように、言葉はとても大きな影響力を持っているのです。

言葉の最も注目すべき点は、言葉はそれを発している自分自身に大きな影響を与えるという点です。

肯定的な言葉を使えば、元気が湧き、あたたかい気持ちになります。

否定的な言葉を使えば、後味が悪くなり、トゲトゲした気持ちになります。

私たちが自分の発する言葉から大きな影響を受けるには理由があります。

考えてみて下さい。

私たちは誰の声を一番多く聞いているのでしょうか？

それは、まぎれもなく自分の声です。

ですから、自分の発する言葉が自分の心に影響を与えるのです。

否定的な言葉を使うことは、自分の心には毒になります。

肯定的な言葉を使うことは、自分の心の栄養になります。

人のためではなく、自分のために心の栄養になる言葉を使ってみませんか？

青空をみると何だかハッピーな気分

人が喜ぶことをする。

それは、とても良いことだと思います。

自分がしたことで、大切なあの人が喜んでくれたら。

自分が気配りしたことで、職場がうまく回ったら。

それはとても嬉しいこと。

だって、自分を認めてもらえるってことですもの。

でも、気をつけて！

大切なあの人のためにみんなが気持ちよく仕事できるために、もしも、そういう気持ちでしているとしたら・・・？

あの人が喜んでくれなかったとしたら？

こんなにあなたのためにしているのに・・・。

職場の誰も、気付いてもくれなかったとしたら？

どうして誰も気付いてくれない訳？

そんな風に思っていませんか？

そうです。

「誰か」のためにすることは、無意識のうちに見返りを求めてしまうもの。

したことが報いられなかったとしたら、不満ばかりが溜まってしまうでしょう。

だから、大切なあの人のためにすることは、「あの人のため」じゃなくて「自分のため」なんです。

喜んでくれてもくれなくても、あの人のためにそれを出来ている自分が嬉しいから。

職場のみんなのために気配りすることは、「みんな」のためじゃなくて「自分のため」なんです。

気持ちよく仕事したいのは自分だから。

責任を、相手に求めないこと。

毎日を気持ちよく生きるコツかもしれませんね。

空を見上げればもやもや気分も吹き飛んじゃう。

いつもは言えない感謝の気持ち

言い訳しちゃうことってありませんか？

「そりゃ、時にはそんなことだってあるよ」

そう思ったあなた。

そうですね。

時にはそんなこともありますよね。

結構いつも言い訳しちゃうてる・・・。

そう思ったあなた。

どんな時に言い訳してますか？

言い訳をするって、どういうことなのでしょうね？

相手の期待に添えなかった。

自分の思ったとおりの結果を作れなかった。

自分以外の誰かが原因で結果を出せなかった。

などなど・・・。

言い訳をすると、自分の中でどんなことが起きるんでしょうか？

ちょっと思い出してみてください。

もっと早くやっていたらできたんですど・・・。

忙しくて時間が取れなくて・・・。

そんな言い訳をしたときのことを。

どんな気持ちがしていますか？

やらなかったことへのちょっとした罪悪感や、「また・・・。」と自分を責める声がしたりしませんか？

誰かのせいだと思ったとしても、結局は出せなかった結果のために自己嫌悪の気持ちが湧いたりしませんか？

そうなんです。

言い訳をすると、した分だけ自分がイヤになってしまうんです。

だってもっと早くやっていればできたんですど・・・。

またやらなかった・・・。（俺ってダメだなあって・・・。）

忙しくて時間が取れなくて・・・。

調整できた筈・・・。（そんなこともできないんだ・・・。）

カッコの中の「ダメだ」って気持ちがくっついてきちゃうんです。

時には言い訳しちゃうことだって、そりゃありますよね。

時々、そんな風に自分に甘くたっていいと思います。

でももし、「いつも言い訳してる」って思ったのだとしたら、言い訳の代わりに、「次にどうしたら思ったとおりのことができるか？」

それを考えて口に出してみませんか？

早く始めるには、どの順番で片付ければいいのか？

予定を先にチェックしよう！

毎日のことです。

このちょっとした違いが、あなたの毎日を大きく変えていきます。

言い方を変えてみませんか？

素直にコトバを伝えあうことで絆をもっと深めていこう。

お部屋から出てくる思い出の品々

あなたは、自立という言葉に、どんな印象がありますか？

自立ってすごくいいことのように思っていたのは、私だけでしょうか！？

しっかりしなくちゃ！

親には負担をかけないぞ！

自分ひとりでも生きていけるように強くなりたい！

男（女）には負けないぞ！

なんて思いながら、突っ走った時期もありました。

それが、最近、心理学やいろいろなことを学ぶにつれて、自立に対してのイメージや認識が変わってきました。

自分ひとりでがんばることって、自立というより、孤立だなあ・・・。

誰かに手伝ってもらうことで、もっと楽しく、もっとスムーズにできたりして、時間短縮にもなるんだなあ。

そこで生まれた時間を、有効に使うこともできるし、手伝ってくれた人に対して、今度はお返しに、何かしら手伝う時間にあてることもできる。

もしかして、あなたもがんばりすぎていませんか？

つい自分ひとりで抱え込んでしまっていないですか？

あなたが一人でがんばりすぎていっぱいいっぱいになっている時に、友達が「大丈夫？」と声を掛けてくれたとします。

あなたは、心の中では大丈夫じゃないことを知りながらも、つい、「大丈夫！」と答えてしまう。

友達に迷惑を掛けてはいけないと思って、甘えてはいけないと思って、友達の厚意を素直に受け取ることができない・・・。

友達にしてみたら、受け取ってくれた方が、嬉しかったりするんですよね。

あなたのために何か力になりたいくて、声を掛けたのだから。

自分ひとりでやらなくちゃ、がんばらなくちゃ！という思いは、本当の幸せや、あたたかい繋がりから、どんどん反対方向に遠ざかっていく、そんな気がします。

わかります。

自分がやらなくちゃ！という気持ち。

自分がしっかりしなきゃ！という気持ち。

たくさんがんばってきたんですよね。

誰にも迷惑掛けたくないし、甘えたくない。

そう思って、突っ走ってきたんですよね。

本当は、苦しいのに気付いていると思うんです。

なんだかわからないけど、辛いつて感じているかもしれません。

そうです。

そんな時は、ひとりでがんばりすぎているのです。

大変な時は、人に頼ってもいいんですよ。

人の助けを借りてもいいんです。

依存しすぎや、借りっぱなしになるのはどうかと思うし、それに、自分にできることをがんばってみるのは、いいことだと思います。

努力だって必要だし、何かに挑戦することも大事。

それによって人は向上していけます。

でも、いつもいつもひとりでがんばりすぎる必要はないのです。

気持ちに余裕がなくなって、心身共に疲れてしまって、本当にやりたいことは一向にできず、物事に追われるばかり。

ああ、自分で書いておきながら、耳が痛いです。

人の厚意には、素直にお礼を言って、受け取ってみましょう。

「自立」という鎧や役割を手放して、ふと周りを見回すと、温かい目であなたを見守ってくれている、そんな存在に気付くかもしれません。

ありがとう！と、感謝の気持ちを持って、受け取ることは、人と気持ちよく繋がるためにも大事なことです。

ひとりを楽しみつつも、友達や仲間、パートナーや恋人、そして時には家族と、助け合ったり、分かち合ったりしながら、過ごしていけたら嬉しいですね。

声に出して、自分に許可を出してみましょう。

「自分ひとりでがんばらなくてもいい」

「大変な時は、人に頼ったり、助けを求めたりしてもいい」

「ありがとう！と素直に受け取れる私になってもいい」

一生懸命がんばってきた、あなたが大好きです。

そして、素直に受け取れるあなたを、あなた自身も周りのみんなも、きつともっと好きになりますよ。

過去の自分を見つめることが今の成長へとつながっていきます。

辛いとき、苦しいときこそ笑顔で過ごして乗り切ろう。

思い通りにいかなかったとき、あなたは誰のせいにしますか？

もちろん悔しがることも重要です。

悔しいってことはそれだけ真剣にやったということですからね。

ただ、それをまわりのせいにしたり、相手の足をひっぱろうという考えに行くようではいけません。

そうやってまわりのせいにしてしまった方が一見、楽そうに見えますよね。

でも、本当にそうでしょうか？

もしも、人生をラクに生きたいと思って、人のせいにして生きているのならそれは逆です。

人を変えることはとても難しいこと。

それなのに、人のせいにしてしまうと、その難しいことをしなければいけなくなります。

それで壁にぶつかって「どうにもならない」と嘆くことになるのです。

しかし、人や環境のせいではなく自分のせいにしてみるとどうでしょう。

一見、自分のせいにする方が辛くきついことのように見えますよね。

ところが、自分のせいなら、自分でどうにかすればいいだけという実にストレートな解決方法がとれます。

人の腕を「あがれ～あがれ～」と念じてもあがりませんが、自分の腕ならすぐにあげられるのと一緒にです。

人の心もこの腕と一緒になのです。

自分の心なら自分しだいで変われます。

そこに気づいた人と気づかない人とでは幸運への近道と遠回り道くらいに違うんですよ。

カウンセリングのプロセスの中にはこの「自己責任の自覚」というものがでてきます。

怖いのは思考停止だと思うんですよ。

まわりのせいにしている人は思考停止に陥ってしまうんですよ。

まわりが変わらなければ、この不幸は終わらないと思うと、もうそこから動けない。

ちなみに「なにもかもわたしが悪いのよ」というのは自己責任の自覚というよりもこの思考停止に近い感情です。

どこがよくてどこが悪かったのかそれに気づくことができれば、きっと変われます。

道が開けます！

そして、不思議なことに自分が変わればまわりも変わるのです。

環境が悪い、親が悪い、上司が悪いから変えてやろうと思っても、はなかなか難しくて苦しいことです。

が、自分のココロを変えようと思えば自分は変わります。

「むこうが悪いのに、どうしてわたしが変わらないといけないの。」という気持ちにもなるでしょう。

それも、もったもです。

ただ、そんな人のためにあなたがこれ以上苦しむことはありません。

相手のためにすることではありません。

あなたが楽になるためにしてみませんか？

さあ、手始めに今日は、大嫌いなあの人にも笑顔を向けてみましょう。

不機嫌な顔をして相手は変わらずに自分の眉間にシワが増えるだけですよ。

シワ防止方法と思ってニッコリすれば、それがココロのシワものばしてくれます。

笑う門には福来るっ！！

誰より早く出社してその日の予定を整理しよう！

自分でやることって意外と重要なんですよ。

毎日いろいろなことがあります。

楽しんでできることもあれば、やるのが大変だったりすることもありますね。

今日体調が悪いから億劫だなあ・・・。

本腰を入れないとできないんだよな～

なんで自分なのかなあ。

天気がいいから大掃除しちゃおうか！？

夜の予定を思うと仕事もはかどっちゃうな～

などなど・・・。

それは仕事だったり、掃除だったり、買い物だったり、担当の人が休みで回ってきた作業だったりします。

億劫だ、面倒だ、と思うことって、誰しもあると思うのです。

そんな時、誰か変わりにやってくれたらなあ～、と思うことも誰しも一度や二度はあることでしょう。

でも、自分でできることは、自分でやらなければならないんですよね。

まだ自分でできない小さな子供じゃないんですから。

でも、面倒だよ～

誰かやってくれないかなあ～

その気持ちもわかります。

それでも！

自分でやる方がいいんです。

なぜだと思えますか？

一つには、自分でやらなければいつまでたっても自分でできるようにならないから。

なら、もうできてることならいいじゃない？

そう思います？

本当に？

・・・それが、そうでもないんです。

どうしてでしょう？

誰かが自分のためにやってくれるというのは、とても楽ちんで得した気分になったりするものですよね。

高級レストランの給仕なんて、気持ちのいいものです。

グラスにワインが無くなったら、さりげなく注ぎ足してくれますし、落としたスプーンも笑顔で拾ってくれます。

もちろん、ホテルやレストランのサービスは対価を支払っているのですから、当然受けるべきサービスですよね。

でも、日常生活ではどうなのでしょう？

ためしにちょっと、人に頼みごとをする時のことを思い出してみてください。

ご飯をよそってもらったり、お茶を入れてもらったり、何か用事を足してもらったり、電話をかけてもらったり。

そういうことを、誰かに頼むことはあるとは思いますが。

そんな時、あなたはどう思って頼んでいるんでしょう？

相手の人が自分の思い通りにしてくれるだろうという期待がありませんか？

ご飯が多すぎたり、お茶が熱すぎたりするぐらいなら別に何ということもありませんよね。

でも、用事を足してもらった時に思いの外時間がかかったり、電話で要件が足りていなかったりした時、あなたはイライラしたりはしませんでしたか？

自分でやればよかった、と思ったりはしませんでしたか？

そうなんです。

誰かに頼みごとをするというのは、自分の思い通りにはいかないということでもあるのです。

もちろん、仕事や家事での分担や役割というものがあります。

それはまた別の話です。

今お話しているのは、例えばその分担の中での自分の分を「誰かにやってもらいたいな～」「誰かやってくれないかな～」、なんて思う時のことですから。

自分はいつも有能な人にしか頼まないから平気・・・。

なるほど。

でも、結局はその有能な人の都合のいいようにしかやってもらえないことには変わりないと思いませんか？

あなたは「早くやって」ほしくて、その「早く」は30分で、有能な人の「早く」は1時間かもしれない。

そういうことだって考えられます。

あなたは31分～60分までの間をイライラしながら待つ羽目になるかもしれないのです。

結局、こうは言えないでしょうか？

自分のことを誰かにやってもらうということは、誰かの思い通りになることであり、あなたは、自分がすべきことを誰かにしてもらうことで、自分の人生の一部を、誰か別の人の手に委ねているのです。

本来なら自分で自分の人生の手綱を握れるにも関わらず。

お茶汲みやおつかいぐらい・・・。

そう思うかもしれません。

確かに、小さなことです。

そして、その小さな積み重ねがあなたの日々を創り上げ、その日々の積み重ねが、あなたの人生を形作っているのです。

あなたは、誰にどんな頼みごとをしていますか？

そのことであなたが得ているもの、失っているものは、何ですか？

スケジュール管理はデキル男&女の第一歩です。

遠くにいるあの人へモーニングメール

人はそれぞれ、これまで歩んできた道の地図を持っています。

そして、その道を歩くのに必要だったメガネをかけています。

同じ道を歩いてきたように思えても、やっぱり少しずつ、違う。

地図の書き込みやメガネの度数が違うように。

それは発する言葉、受け取る言葉からもわかること。

そういうつもりで言ったんじゃないのに・・・。

「えっ！？　そういう意味だったの？」

なあんていうこと、ありますよね。

わかってるつもりだったのに、「つもり」なだけだった。

ちゃんと伝わったと思っていたのに、まるで違って伝わっていた。

自分だけでなく、お互いにそういうことがあります。

みんなそれぞれ、慣れ親しんだ自分の地図に合わせてみようとすることなんです。

つまり、人は思いたいように思うし、考えたいように考えるという習性があるということなんです。

だから、自分の考え、気持ちをちゃんと伝えたかったら、相手が受け取りやすい形にして伝えてあげるのがポイントなんです。

一旦相手の言葉で翻訳されてしまった言葉は、出版された本のようなものです。

後からいくら誤訳だと訂正版を出しても、なかなか訂正されないものです。

しかも、知らない間に相手に増刷されてしまうかもしれません。

だとしたら？

伝えているその場でしっかり確認すること！

相手の記憶に誤訳のまま定着してしまう前に、間違いを訂正してしまいましょう。

契約書にサインする前には、何度もしっかり確認しますよね。

資料を印刷する前には、プレビューで確認しますよね。

それと同じことなんですね。

自分の言葉に責任をもてるのは、言った瞬間の自分だけ。

受け取ってもらいたかったら、受け取ってもらえるような形で渡すこと。

ちょっとした気遣いで、お互いいい気分になれるんです。

試してみませんか？

おはようの一言に“大切だよ”という想いをこめてみることを。

もやもや気分を吹き飛ばそう！

あなたは、あなたの人生の中で、「この人は許せない」と思う人は何人くらいいらっしゃいますか？

1人・・・？ 3人・・・？ 5人・・・？ あるいはもっと大勢・・・？

その中にはきっと、「もう絶対許せない！」という人もいれば、「相手が謝ったら許してもいい」という人もいれば、「許してあげたいと思うけど、なかなか許してあげられない」という人もいることでしょう。

そんな時は、相手の行為を、「間違っている」と裁かずに、相手の未熟さや、不器用さや、弱さとして理解して下さい・・・。

どうぞ、あなたの許せない人を思い浮かべてみてください。

そしてこの言葉を当てはめてみて下さい。

相手の行為を、「間違っている」と裁かずに、相手の未熟さや、不器用さや、弱さとして理解して下さい・・・。

あなたの「許せない人」を、もしかしたら・・・もしかしたら・・・許してあげられるかもしれません。

「許す事」ができた時、私達の心の中にはいつの間にかおだやかな「やすらぎ」が訪れてきてくれる・・・。

私はそう信じています！

許しのあとのその先は・・・きっと、やすらぎ。

言葉の力にありがとう。

晴れ晴れとした空に洗濯物を干して、ココロも丸洗い！

玄関の扉を開けて深呼吸

毎日元気だったり、ブルーだったり・・・。

気持ちはそれぞれ。

今の自分はどんな心模様ですか？

元気なときは、元気だね。

ブルーなときは、ちょっと走りすぎちゃったかもしれないね。

どんな自分も、「今」の自分をわかってあげること。

ちょっとずつでも、行動していること、できていることをちゃんと認めること。

それが自信に繋がっていくのだと思います。

それが何より大切。

そう、ちゃんとかわかってるよ。

大きく息を吸って気持ちを引き締めたら、いざ出発っ。

新しい1週間を始める前に、新聞を念入りにチェック。

「井の中の蛙 大海を知らず されどその深さを知る」

自分より知識も経験も深い人と出会ったとき、逆に、自分より経験を重ねているはずなのに、全く意識に広がりを感じない人に出会ったとき、私はしばしばこのことわざの1行目を思うことがありました。

そんなマイナスの気持ちを払拭するきっかけとなったのが、後に続く2行目を知ったときです。

誰だって、今より知識も常識も、つけられるものならつきたいもの。

いろいろなところへ行って、見聞を広げられるものなら広げたいもの。

でも、あらゆる知識を身に着けるのも、あらゆる場所を知っておくのも、時間的にも物理的にも限界があります。

そういう意味で考えてみれば、ほとんどの人がある部分で「井の中の蛙」になるのではないでしょうか。

もし私が誰かに対して、この人は自分の「井戸」しか知らないな、と思ったとしても、私が「海」だと思っている所は別の人からみると「井戸」でしかないかもしれません。

だから、話が通じにくいなあという相手がいたとしても、それはお互いの「井戸」を知らないから発生するすれ違いであって、決して相手が、もしくは自分が劣っているとか視野が狭いから、というわけではないのです。

そしてその「井戸」は、それを持っている人だけが飲める水であふれていて、深く掘り下げていくことで、誰もがその「井戸」のプロフェッショナルになれる可能性を持っているのです。

掘っていくことで湧き出す水は、芸能に関するかもしれないし、心に関するかもしれないし、経験に関するかもしれないし・・・などなど、人それぞれです。

そう思ってから、おごることなく人に接することができるようになり、私ってまだまだだなあ・・・と、ちょっと自分に後悔することがあったのも、今の私だって全然ダメなわけではないんだと思えるようになりました。

だから、みなさんも、そんな素敵なお井の中の蛙なんですよ。

ここでちょっと立ち止まって、自分の「井戸」に目を向けてみませんか？

自分が手の届く範囲でただ生活しているだけでも、他の井戸から来た人にとっては必ずプロフェッショナルに思える一面を誰もが持っています。

実はみんなそれぞれが、すごい人なんですから！

みんなが豊かな水で潤う井戸を持ち続けていられますように。

参考までに言えば、「井の中の蛙・・・」の出典は荘子ですが、その後が続くとされている2行目は後の人につけられたものだそうです。

詳細は不明です。

さてと、トレンドチェックはおこたまりません！

大切な人からココロのこもったプレゼント

言葉はこころの架け橋だと思いませんか？

例えば、女性の方が美容院に行ってお気に入りのヘアスタイルになって帰ってきた時、彼氏や夫に、あるいは姉妹に、あるいは友人に・・・一体なんて言って欲しいですか？

「おっ、スッキリしたね、チャーミングだよ！」

「あら、美容院に行ってきたのね、とっても似合うわ！」

「わー、すてき！魅力的じゃない！」

こちらは何も言わないのに、相手からお褒めの言葉を頂く・・・こんなに嬉しい事はありません。

でもなぜか相手が何も言ってくれない場合もあります。

ちょっとショック！

そしてついつい、「ねー、気付かないの・・・。私美容院に行ってきたのよ。何知らんぷりしてんのよう、もうやんなっちゃう・・・サイテー・・・。」。

これではいけません。

相手にマイナスの感情を引き起こし、ギクシャクギクシャクの関係になってしまいます。

こんな時はやはり素直に、「ねえ、美容院に行ってきたの・・・、自分ではなかなか気に入ってるんだけど、どう？」

こう素直に言われれば、「あっ、いいんじゃない、なかなか似合っているよ」と答えやすいかもしれせん。

コミュニケーショントラブルの多くは、「売り言葉に買い言葉」にあります。

「ねえ、気が付かないの？もうサイテー！」と言葉を売られれば、「気が付かなくて悪かったなあ、そんなんいちいち気にしていられっかよう！」と乱暴な言葉が返ってきます。

両者の関係はあまり良くありません。

「どう、この髪型？」と聞かれれば、たとえ程ほどであったとしても、「ああ、いいじゃない」と答えたくなくなります。

両者の関係はまずまず良好です。

「食後の食器ぐらい洗ってくれたっていいでしょう？」と言われれば、洗いたくなくなります。

「食後の食器、洗ってもらえると嬉しいわ・・・」と言われれば、「よし、じゃあ洗ってみようかな」という気分になれそうです。

それではまとめてみましょう。

相手に「言ってほしいメッセージ」があれば、相手からのメッセージを待つのではなく、素直に求めて良さそうです。

「この髪型、どう・・・？」といった具合に。

相手に「して欲しい事」があったら、～ぐらいしてくれたっていいでしょう・・・と相手を責めないで、～してくれると嬉しいわ・・・と自分の素直な気持ちを添えてみます。

こうすれば良好な関係が結べそうです。

この積み重ねが大切な人との絆、兄弟愛、友人との信頼関係を生み出すのでないかと思っています。

以上、簡単にできるコミュニケーションのコツについて考えてみました。

「ありがとう」の一言が、何よりの贈り物なんでしょうね。

新聞の隅々まで耳を傾けて

ユーモアってなんでしょう？

つまらないことでも、ちょっとしたスパイスを振り掛けられる能力。

ありふれた日常を彩る、ほんの些細な、でも綺羅星のような気付き。

ちょっとした新たな視点を持てる、ということ。

そんなことかもしれません。

ユーモアがあれば、たとえどんなに辛いときでも無理矢理にでもくすっと笑えるかもしれません。

ユーモアがあれば、眉間にしわを寄せたままの相手の相好をふとした瞬間に崩すことができるかもしれません。

どんな場面でも、可笑しみからくる笑いを引き出せたとしたら、きっと状況はいい方に変化するでしょう。

いい状況にあったのだとしたら、さらにいい状況へと向かうことでしょう。

笑いは緊張をほぐし、リラックスした状態を生み出します。

それは自分自身の内部についても、相手との関係性についても同じこと。

自分自身についての、自分と相手についての、よりよい関係作りに笑いは欠かせないスパイスなのです。

そして、ユーモアの真骨頂は、自分自身を笑い飛ばせること。

行き詰ったと感じたとき、その状況に嵌っている自分自身を笑い飛ばせたとしたら？

きっと嵌っていたときには気付かなかった、思いがけない突破口が見つかるのではないのでしょうか？

「ある一日の一番の損失は笑わなかったことだと」

そんな言葉すらあります。

辛いときこそ、何か笑える種を見つけるようにしてみる。

無理矢理にでも笑ってみる。

そうしてみたとしたら・・・？

今まで気付かなかった自分に出会えるかもしれませんよね。

小さな記事にこそ、新しい発見が見つかるかも！

心の力を強くしよう

さて、私のペルソナへの想いは伝わっていますか？

ペルソナとは『想い』のことです。

では、「守り」ではなく「アプローチ」です。

自分の未来を切り開くためのアプローチです。

心のペルソナを発揮して行動することが出来てきたらあなたの夢、または、なりたい自分を思い描いてください。

出来る見込みがある。

とか、私には無理・・・。

とかを聞いているのではありません。

夢をかなえるためには、行動が大事！と、よく言います。

でも、それを聞くとお金や時間、環境や才能・・・そんなものが必要な気がして面倒になります。

仕方ないです。

夢はそうでなくちゃ。

簡単に明日叶っては、おもしろくありません。

例えば「雑貨店を開きたい」と実は思っているけど資金がないし・・・。

子供がいるから・・・夫が・・・何の経験もないし・・・もっと若かったら考え直すけど・・・。

だから、誰にも言えないわ。

「痩せて綺麗になってセレブになりたい」

私なんか・・・服のセンスも悪いし・・・そんなこと口走ったら笑われるがオチだわさ・・・。

なかなか行動といっても手も足もでない。

そんな時！！

ココからがペルソナの応用編！

雑貨店を開きたい人は好きなお店に行ったらただのお客のように振舞わないで、レイアウトや品揃え、照明や客層なんかを意識してみてください。

雑誌を選ぶ時も、「やりくりの節約技！」・・・ではなく、「パリの蚤市で見つけたこだわり雑貨」を選ぶ。

痩せて綺麗になりたい人は「痩せるために・・・。」ではなく美しさを保つための生活をイメージして。

スーパーのカートも優雅に押してゆっくり歩く！

パタパタ・・・キョロキョロ歩かない！

集金やセールスさんにも「ごくろうさま。恐れ入ります。」と、綺麗にお礼を言おう。

お金も時間も経験もありません。

はじめは、お遊びでいいんです。

自分が、すでにそうなったように演じるのです。

コレを「メンタル・リハーサル」と言います。

知らないうちに態度や会話に表れてきて、周りの人が気づきます。

「彼女、なんか綺麗になった？」

「なんか、夢のある人って違うわね～」

そして、まず、自分への不安が消えます。

そうしたら、人との関係が変わってきて出逢いが変わってきます。

「うちで働いてみない？」と雑貨屋のオーナーから声かけられて・・・なんて。

お遊びだった「なりきりごっこ」があなたの人生を大きく軌道修正してくれるかも知れません。

バカバカしくても、なんだかやり始めた人の一年後と「なりたい自分」なんて・・・そんな暇ないわ！とイライラしちゃった人の一年後は、きっと違います。

「なりたいのは、山々だけど・・・。」って、指をくわえていると何も輝かない。

変えられるところから変えやすいところから変えていく。

あなたの人生、ヘトヘトにならないでいいように・・・。

芯がしっかりした人は、内面から輝けます。

お気に入りのカフェで英語のお勉強

アメリカの思想家ラルフ・ウォルド・エマーソンは、「すべての壁は扉である」という名言を残しています。

どんなに頑丈そうな壁でも、全力で押しつづければ、いずれその壁は扉となって突破口が開けるという意味です。

残念ながら、多くの人は壁にぶち当たると簡単にあきらめてしまいやすい生き物。

あきらめてしまえば、もうそこで終わりです。

絶対に成功しない。

たいていの場合、成功するかどうかの差は紙一重です。

言い換えれば、壁にぶち当たったときに、もうひと押しするかどうかの差なのだとも言えます。

それなりの価値あるものを目指す途中では、壁にぶち当たるときもあるでしょう。

一度当たっただけであきらめてしまえば、もう先に進むことはできず、成功することはありません。

簡単にあきらめてしまうのは自分のためによくないと思います。

「壁」と考えると動かしようがありませんが、重い「扉」と考えて押し続ければ少しずつ開けることができるのかもしれませんが。

ドアのキーやノブに当たるものを探せば、容易に開けられるのかもしれませんが。

押しでもダメなら引いてみればいいのかもかもしれません。

「戸」だとしたら横にズラせば開くのかもかもしれません。

あきらめずに工夫しながら努力を続ければ、開けられる扉が多いのではないのでしょうか。

実は、成功者とその手前の人の差は小さいのかもかもしれませんね。

「あと一押し」「あと一工夫」「あと一歩」ということも多いのかもしれませんが。

アメリカの発明家であるトーマス・エジソンも『ほとんどすべての人は、もうこれ以上アイデアを考えるのは不可能だというところまで行きつき、そこでやる気をなくしてしまう。いよいよこれからだというのに・・・。』とっていました。

何を成すにも成さないのも、続けるか、あきらめるかです！

最後まであきらめない。

何回でもチャレンジする。

成功するまで続ける。

あきらめが肝心。

見切りをつける。

引き際が大事。

「続けるか、あきらめるか。」の判断は難しいことです。

人生では、その時々、自分で決めればいいのかと思います。

一度決断したら、自分が選択した生き方の中で、満足感が得られる暮らし方を行う努力を続けることが大切なのではないでしょうか。

「自分が好きで続ける。その結果、成功する。」というのが、理想かもしれません。

あと一歩だけ、前に進みませんか？

頑張っているのに、ゴールがなかなか見えてこない時、余計なことを考えずに、次の一歩だけに集中すればいいのかもしれませんが。

そうそう、奇跡は諦めない奴の頭上にしか降りて来ない！

“奇跡”ナメてはいけません！

確かに、どん底の時に起きた“奇跡”も死ぬほど踏ん張って、歯を食いしばって、諦めずに行動したら起きたのだと言えると思います。

まだまだ負けねえぞ！

うっしゃ、がんばるぞ〜〜〜！！！！

内面からキラキラ輝くワタシになる。

木漏れ日そそぐ風の通り道

幸福のとらえ方は人それぞれであるから、「何をもって幸福とするか？」の判断はむずかしく、複雑です。

人生は、やり直すことができないが、見直すことはできます。

「見直す」とは「考え直す」ことでもあります。

自分の人生の来し方や現在を、いままでとは別の価値観のモノサシでもって、眺め直し、はかり直してみることです。

幸福はたくさんあり、何が幸福かはその人が決めることです。

相田みつをも『しあわせはいつもじぶんのところがきめる』と言っています。

そう、幸せは、人それぞれ。

自分の幸せは、自分の心が決めるものです。

幸福になるためには、まず自分の幸福を知ることが大事なことですよね！

その上で、自分にとって幸福な生き方・人生を歩んでいけたらいいのだと思います。

繰り返しになりますが、人生は一度きりで、やり直すことはできません。

今までの人生は変えられませんが、これからの人生は変えていくことができます。

そのためにも、自分の心の中の“しあわせ”というモノサシで、自分の生き方を考え直してみるといいのではないのでしょうか。

その前に、“幸福”についての考え方も見直してみてもいいかもしれませんね。

坂村真民もこう詠っていました。

『しんみんには しんみんの 生き方がある 詩人には 詩人の 生き方がある お互い 自分の
生き方を 発見し 二度とない人生を 生きてゆこう』

“自分の生き方”を発見し、生きていけたら、幸せですから。

思考をめぐらせながらお散歩すればアイデアが浮かぶかも。

1 週間の終わりに自分へのご褒美を

特に勝負事においては、負ける人のおかげで、勝てるんだとも言えますよね？

例えば・・・。

○後輩のおかげで先輩になれるんです。

○買い手があるから売れるんです。

○売り手があるから買えるんです。

そう〈おかげさん〉でないものは、この世にひとつもありません。

みんな〈おかげさん〉で成り立っているんです。

自分が何かができるのは、誰かの〈おかげ〉なのかもしれません。

自分のまわりにあるものは、誰かの〈おかげ〉であるのでしょうか。

自分のまわりの人の〈おかげ〉で助かっていることがいろいろあるはずです。

自分が今生きているのは、たくさんの〈おかげ〉があるのではないのでしょうか。

「おかげさまで」「ありがとう」などと心から感謝できると、幸せな気持ちになれます。

感謝の気持ちから始めれば、何かいいことができるのではないのでしょうか。

たとえば、やりたいことがやれる幸せを感じて大いに楽しむ、まわりの人を大切にする、自分も誰かの役に立とうと考え・努力する、自分の体に感謝して大切にする、などなど・・・。

幸せを感じられるのも生きている〈おかげ〉です。

生きていることに感謝して、より自分の人生を大切にできたらいいのではないのでしょうか。

そのためにも、すべてのものに感謝し、すべてを愛するようになればいいのかもしれないね。

あま～いくちどけに思わずニッコリするよね。

そろそろ梅雨入り？！

梅雨入りしたものの、さっぱり雨は降らない状況です。

梅雨入りしたか否かを決める条件ってどのようなものなのでしょうか？

また、誰が決めるのでしょうか。

であれば、起きていることはすべて正しいのか？

この意味は、起きている現実を直視して、そこからメッセージをうまく酌み取り、どんなに難しい局面や、悲しい場面でも、最善の手を尽くそう、という考え方です。

私たちの身の回りで起きていることは、都合がいいことばかりではなく、不都合なこともたくさんあります。

例えば、仕事の結果が思いのほか悪かったことが多々あったと思います。

そのときに「自分は正しい。」と現実を直視せずに認識をゆがめるのではなく、結果を認めてしまうということです。

すなわち、環境要因や運の悪さが災いしたとしても、その起こった事実は残念ながら絶対的に正しいからです。

しかし、一度「正しい」と認めれば、すっきりと自分の仮説の甘さや戦略の見込み違いを受け入れられるようになります。

そして、その原因を見極め、次の戦略策定に活かせるようになるはず。

この言葉は、思いがけない好機が巡ってきたときにも、活用できます。

身の回りに起きたことは、将来にとって何らかの意味があるのだと考え、私たちが思い込みから解放するためにも、まずは受け入れてみてはいかがでしょうか。

さあ、雨の日でも楽しみを見つけて、前向きに行こう。

月曜日こそしっかり朝ごはん

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で、体も脳も元気にはたらいてくれません。

朝ごはんは、体にも脳にも一日の始まりを教えてあげる大切な食事であり、朝ごはんをぬくと、体も脳もリズムをくずしてしまいます。

これと同じように、これまでの人生の中で、つまづいたり、ころんだりしたおかげで、物事を深く考えるようになったと感じませんか？

あやまちや失敗をくり返したおかげで、少しずつですが、人のやることを暖かい眼で見られるようになった気がしませんか？

人間、うまくいっているときには、物事を深くは考えていないのかもしれませんが。

つまづいたときには、イヤでも物事を深く考えることになるのではないのでしょうか。

つまづいたときにしかわからないこともあると思います。

たとえば、世の中に自分の思い通りにならないこともあると思います。

つまづいて気づく課題や難しさもあるでしょう。

また、今の自分の力がわかったり、自分の足りない点に気づくこともあるでしょう。

自分がつらい思いを経験したことは、人のつらさを思いやって暖かい眼で見られることにつながるのだと思います。

例えば・・・。

小さな幸せを感じられるようになり、幸せの価値がわかるようになる。

つらいことに耐えやすくなると、強くなれる。

人にやさしくできるようになると、人の心の痛みがわかるようになる。

幸せになるために努力すれば、幸せになりたいと強く思う気持ちが生まれる。

反対に、不幸に過敏になったり、つらいことから逃げてばかりいたり、人につらくあったり、幸せをあきらめたりしてしまう人もいます。

つらいことがあっても、その経験を今後の幸せに活かせるようになればいいのではないかと思います。

自分の現状と抱えている問題と自分自身について深く知ることができれば、そこから「どうすればいいか？」を考えることで、現実的な方法を考えやすいと思います。

現実が現実、〇〇であつたらいいな・・・。

ではどうしたら？

つまづいた経験を活かして生きていけるようになればいいですね。

さあ、週のはじめにリズムを作って。

バタバタ忙しい時こそココロに余裕を

『心ここに在らざれば、視れども見えず、聴けども聞こえず、食らえどもその味を知らず。』

「大学」からの引用ですが、見えていても見ない、聞こえていても聞かない、食べ物をつめこむだけで味わいもしない、雨上がりの土の湿ったにおいに気づかない、人と交わっても伝え合うべき気持ちがわからない——心当たりがあるのでは？

これらは、目や耳や他の感覚器官を使っても、今ここで感じたり気づいたりすべきものを見落としてしまう実例なのです。

これらをひっくるめて、無関心といいます。

美しいものが目の前にあるのに、気づけないし、何も感じられない。

美しい音がしているのに、気づけないし、何も感じられない。

食べたり飲んだりしているのに、味を感じられないし、味わえない。

遊んでいるのに、楽しめない。

いいことがあったのに、喜べない。

好きな人といっしょにいるのに、気分がすぐれない。

幸せな出会いがあったのに、気づけないし、幸せを感じられない。

幸せを持っているのに、気づけないし、幸せを感じられない。

やりたいことがやれているのに、楽しめないし、幸せと思えない。

幸せな環境で生活しているはずなのに、幸せに暮らせない。

過去のイヤな出来事、将来の心配、イヤな人のこと、悩み事など、余計なことを考えていると、今感じられるはずの幸せな感じを得られなくなってしまいます。

反対に、「楽しもう」「味わおう」などと思えば、それだけでもけっこう違うのではないでしょ

うか。

幸せを感じられるようになるためには、今を大切にできるようになることが肝心なんじゃないかな。

心が伴わなければ、何があっても、何をしても、感覚があっても、何も感じることはできないのだと思います。

幸せになるためには、幸せに気づき、幸せを感じるのが肝心です。

まず、いろんなことに関心をもってみませんか？

さらには、「楽しもう／味わおう」と心がけることができるといいのではないのでしょうか。

「無関心」の反対は「愛」です。

『愛の反対は憎しみではなく無関心です』と言ったのは、マザー・テレサです。

そして、「愛する」とは「大切にすること」です。

今ここにあるすべてのもの（事・人・物）を愛することができるようになればいいんじゃないかな？
けどねえ～まずは、できることから初めてみませんか？

試しに、モーニングシャンパンを飲んで優雅な朝時間たまには過ごしてみてもいいかな？

ポツポツ傘をたたく雨の音

自然音の心地よい響き。

きょうは、雨が降っていたので、雨の音をじっと聞いてみる。

なんていうのはどうですか？

雨の音そのものも好きですが、雨にぬれることで日常の生活音が水っぽく優しくなるのが心地よいです。

晴れの日には車が走る時の、アスファルトとタイヤの乾燥した摩擦音が、雨の日は不快でなくなるから不思議です。

雨の日の感じ方もそうであるように、心のもち方ひとつで変わってきます。

極論すれば、人生にはどんなことでも起こると言えるかもしれません。

良いことも起こるけれど、恐ろしく良くないことだって起こる。

その可能性は、どんなこともゼロではない。

とそう思っておくと、どんなに辛い苦しいことが起こったとしても、うん、なるほど人生にはこういう苦しいことも起こるか、とどこか醒めて見ていられるような気がします。

そう、人生にはいろんなことが起こります。

思わぬ不幸に遭ったとき、「どうしてこんなことが」「信じられない」などと思っていると、不幸な気もちが強くなり、なかなか立ち直ることができないですよ。

「こういうこともある」「人生にはどんなことも起こる」などと受け入れる考え方ができれば、少しは心が落ちつき、ポジティブになる考え方もしやすくなります。

どんな不幸もまず現実を受け入れることが大事です。

また、どんな不幸も時間をかければ自分の中で幸せに変えることができると思います。

すべてのことはいい経験だと考えられたらいいですよ。

人生には、悪いこともあるけど、良いこともある。

今に良いこともあるさ。

このように良いことに目を向け、期待や希望をもつことができると、なおいいと思います。

人生での良いことは素直に喜び、悪いことはうまく受け流せるようになればいいですね。

耳をすまして聴いていると、なんだか心地良く思えてきます。

ちょっと身の回りのものの価値を見直すことも時には必要だと思います。

例えば、友人、恋人、家族や両親に限らず、身近につねに存在する人やものの価値は、わからなくなってしまうことがふつうです。

空気の効用が意識されにくいと同じことで、そのぶん、「幸福を感じる心根」が鈍ってくることにもなります。

感謝の心を失うわけです。

ときには「眼を洗って」、身近の人やものの価値を見直してみる必要があるのだと感じます。

でないと、感謝とは反対の、不平や不満の心ばかりが高まる可能性が大いにあるからです。

身近につねにあるもの（人・物・事）については、「当たり前」と思ってしまい、何も（幸福を）感じられなくなってしまうのでしょうかね～

ときには、そういうものの価値を見直してみるといいのではないかって気がします。

自分のまわりにいる人について、「この人がいなくなったとしたら（どうだろう）？・・・（いてくれてよかった。しあわせ）」

ふだん自分が使っている物について、「これがなかったら（どうだろう）？・・・（あってよかった。しあわせ）」

自分がふつうにしている事について、「これができなかったら（どうだろう）？・・・（できてよかった。しあわせ）」

他にも忘れがちな幸福がいろいろあると思います。

たとえば、平穏無事なこと、健康なこと、仕事があること、自由なこと、平和なこと、・・・。

身近にある幸福を忘れないために、また、しあわせを感じるために、役立つのが「感謝する」という方法なのだと思います。

また、感謝の心が増えれば、不平不満の心が減るのかもしれない。

さらに、「感謝の気持ちから始めよう」と行動できれば幸福につながっていくのだと、そう、思います。

さあ〜と、お部屋の掃除を徹底的にして、ココロのもやもやも一掃しちゃおう！

朝一番にカーテンと窓を開ける

気分一新てな感じで。

逆境は幸福の源であると言えるかもしれません。

順境も逆境も、“人生の材料”にすぎず、これがただちに人の幸と不幸をきめるわけではないと思います。

要はこれらへの“対処のしかた”こそが肝心なので、そのいかによっては、順境かならずしも幸福ならずということになってくるわけだと考えられます。

もっと強く、逆境こそが幸福とっていえないこともないかもしれません。

少なくとも、幸福を生み出す源というぐらいには・・・。

なぜなら、逆境によってこそ、人は磨かれ、鍛えられて、とくにその精神面を成長させることができるからです。

であれば、幸不幸は、人の心の中にあるのであり、幸不幸を決めるのもその人の心なのでしょうね。

フランスの思想家であるモンテーニュも『運命は、我らを幸福にも不幸にもしない。ただその材料と種子とを提供するだけである。』とっています。

同じいい事があっても、幸せと思える人もいれば、幸せと思えない人もいます。

同じ悪い事があっても、不幸と思う人もいれば、不幸と思わない人もいると思います。

幸せも不幸も、人の心の中にあって、運命や現実の中には、幸せも不幸もありません。

幸せになるためには、いい事をより幸せに思え、悪い事をあまり不幸と思わないような自分の心を育てていけばいいのではないかとされます。

少なくとも、自分の運命や現実を嘆いているだけでは、不幸な思いをするだけですから・・・。

大事ななのは、物事の受けとめ方と、その後の考え方だと思います。

たとえば、しあわせなことがあっても「当たり前」と思ってしあわせを感じられなかったり、しあわせを得たのにすぐに失うことを恐れたりするのはよくないと思います。

反対に、不幸なことがあっても現実として受け入れ、悲しみや悔しさなどの感情を「心のバネに」したり、いい方向に変える「いいきっかけ」にしたり、「いい経験にしよう」と努力できるようになればいいのでしょうか。

どのような不幸もしあわせに変えることはできると思います。

難しいですけどね。

お部屋に朝の空気を取り込んで、さあ、思いっきり深呼吸してみてください。

早起きして美術館に足を運ぶ

ともかく 具体的に動くことです。

いま、ここ、を 具体的に動く。

それしか現実を変える手段はないと思います。

そう、具体的に動けば 具体的な答えが出るから。

いくら考えても、何もしなければ、何も変わらないことが多いと思います。

やってみれば、案外うまくいくかもしれないのです。

少なくとも何か具体的な答えがわかるかもしれないし。

それが問題を考える上でのいいヒントや材料になり、早期の解決につながることもあると思います。

具体的に動くためには、それなりの方針を決め、今自分にできることを考えなければなりません。

それは現実的な目標（問題解決）への第一歩となるのではないのでしょうか？

今の自分には不可能なことを望んでいては、何も行動できないし、問題が解決することはないのではないかと思います。

結果として、最悪の第三の選択をしてしまうことにもなりかねません。

ある程度考えたら、それ以上考え続けるよりも動いて解決を目指し、歩きながら考えたほうがいいことがけっこうあると思います。

考えるのはいいことですが、考え過ぎは悩みの元です。

問題によっては、動いて解決を目指せるようになればいいのではないかって思いますね。

例えば、人が少ない朝に行けば、素晴らしい絵画を独り占めできちゃうかも。

週始めはソト朝ごはんいただきますよ

同じ毎日では飽きてしまうから。

幸福も不幸も見方一つだと思いませんか？

幸福、喜び、楽しみ、感謝・・・などのタネは、「気をとめて」見れば、いくらでも見つかるものです。

一方、不幸、不平、不満のタネも、探せば、かぎりなく見つかるものです。

いや、見方一つによって、同一のものやことが、喜びのタネにも、不平のそれにもなりうるのだと思います。

たとえば、「逆境はごめんだ」とする心と、「逆境こそありがたいのだ」とする見方がありうるように。

また、平凡を不満とする心と、「平凡即幸福」とする見方とが、ともにありうるように。

幸福も不幸も、探せばたくさんあるのでしょ。

また、考えようによっては、幸福にも不幸にもなり得ることも多いのだと思います。

「幸せはたくさんある」と思える人は幸せになりやすいんでしょうね。

例えば、一つの幸せにとらわれていると、他の幸せになかなか気づけません。

その幸せが得られない限り、幸せになれません。

その幸せをあきらめた時、絶望してしまうかもしれません。

だからこそ、幸せはたくさんあると思えば、いろんな幸せに気づきやすいはずですよ。

一つの幸せが得られなくても、他の幸せを探ることができるはずですよ。

一つの幸せを失うことがあっても、まだ他の幸せが残っていることがわかると思います。

「幸せはたくさんある」と頭でわかるのと、心でわかるのは違うのかもしれませんが。

「幸せはたくさんある」と心から思え、いろんな幸せを感じて生活できたらいいのではないのでしょうか。

そう、かのイギリスの劇作家・詩人であるシェークスピアも『世の中には幸福も不幸もない。ただ、考え方でどうにでもなるのだ。』と書いていましたよね。

現実世界には、幸せも不幸もありません。

幸不幸は、人の心の中にあります。

その人がどう思うかによります。

それは、その人の考え方によるところが大きいのでしょうか。

不幸な時に、考え方だけで、幸せになれる人は少ないけど、特に不幸でない時には、考え方を变えることで、幸せと思える可能性がある人はけっこういると思います。

同じ状況にいても、その人の考え方によって、心の中の感じ方（幸不幸）はけっこう違うのではないのでしょうか。

少しでも幸せになれる考え方を心がけることができれば、と思います。

そう『ものは考えよう』なんですよ。

物事は考え方ひとつでよくも悪くも解釈できるものです。

物事をどう思うか、どう感じるかは、自分の考え方によってけっこう変わります。

将来についても、考え方によって、いいようにも悪いようにも考えられます。

現在自分が幸せかどうか、考え方によって変わるのではないのでしょうか。

おいしい朝ごはんを新たな週をのりきろう。

いつもより気合を入れて豪勢なお弁当づくり

そんな努力であっても楽しむことができたなら幸せですね。

私は作らないけど。

努力することの必要や尊さは、誰もが知っています。

しかし、努力すること自体が喜びであり、幸福であるという人は、あまり多くはないのではないのでしょうか？

努力すること自体が楽しいから、それが魂の本能であるから、だから努力するというとき、努力は人徳の一つでありうるようになります。

そして、このような努力をなしうるとき、人は満足感を得ることができるのでしょ

“努力の習慣”がある人となない人では、得られる満足度の差は大きいと思います。

自分がやりさえすれば得られる（小さな）満足感がたくさんあります。

それなりに努力を続ければ得られる（中ぐらいの）満足感もたくさんあるはず

努力せずに得られる満足感は少ないし、得てもあまり満足感は感じられないで

努力して得られたときには、それだけ満足感を強く感じられることもあると思

習慣は継続するものです。

そして、『継続は力なり』は事実です。

継続することで、大きなことを成し遂げ、大きな満足感を得られる可能性もある

“努力の習慣”をつくれな

過程を楽しむことが大事と考え、楽しむ工夫をすることが肝心だと思います。

少しでも楽しめるようになれば、いい努力を続けやすくなり、いい結果にもつながりやすくなるでしょう。

満足感を得るためには、自分が満足できる目標をもって努力する習慣をつくることが大事だと思います。

それが自らの満足感を得る能力を向上させることになり、その後多くの満足感を得るために役立つはずです。

また、やりがいのある暮らしができるようになろうという人生目標をもって、日々努力を続けていくことで、少しずつ満足感が得られ、暮らせるようになっていけたらいいのではないのでしょうか。

お昼に楽しみがあれば、一日中やる気キープできるね。

目覚めの曲にクラシックをセット

生きることを楽器の演奏にたとえるならば、これを上手に弾くことが人生の目標というものであり、自分が出す妙なる調べにみずから酔うことができるなら、それが幸福というものであるにちがいないと考えられます。

このとき、真に問題であるのは自分のウデ（演奏の技術）であって、楽器のよしあしは二義的なそれです。

人間関係をふくめて、境遇とは楽器に相当するものと言えます。

楽器を弾くのなら、少しでも上手に弾けるようになればいいですね。

同様に、生きるのなら、少しでも上手に生きられるようになればいいのですが、なかなかどうして生きづらい世の中です。

上手な楽器演奏は何かしら心を酔わすのかもしれませんが。

上手な生き方は心に幸福感を生むのではないのでしょうか。

何事も上手になるためには練習が必要なのだと思います。

ただし、人生では生きていく中で上達していくしかありません。

イギリスの作家であるサミュエル・バトラーは、『人生とは、人前でバイオリンを弾きながら、しだいに腕を上げてゆくようなものである。』とっていました。

それでは、上達するための方法には、どんな手法があるのか？

基礎練習の積み重ねで上達する。

実践的な練習の積み重ねで上達する。

実践の積み重ねで上達する。

最終的には、実践を通しての上達が肝心なのではないかと思われそうですが、自分らしく暮らせるようになるためには、自分の実生活の中で心がけ・工夫・努力を積み重ねることが上達への近道だ

と思います。

そうすれば、上達するに従って、少しずつ自分らしく暮らせるようになっていけるのではないのでしょうか。

本を読んだり人の生き方を見たりして参考にすることはできますが、人生は人それぞれですから、自分なりに工夫しながら上達の努力を続けることが大事なのだと思います。

人生は、その人の境遇によって大きく変わりますが、幸不幸を決めるのはその人の能力によることが大きいように感じます。

また、自分の能力に合った曲（生き方）を選ぶことも大事ですよ！

自分には難しすぎる曲を弾こうとしても聞き苦しい演奏になってしまいます。

練習すればうまく弾けるようになれるぐらいの難しさが理想的なのかもしれません。

もう一つの基準は、自分の好みの曲（生き方）を選ぶことだと思います。

自分がしあわせを感じやすい生き方ができたらいいのではないかと思います。

自分の人生で自分がしあわせを感じられればいいのですが、自分の人生で少しでも人を幸福にできたらとてもしあわせだと思います。

ドイツの作家・詩人のゲーテも『人生は全て次の二つから成り立っている。したいけど、できない。できるけど、したくない。』と書いていたし。

やりたいことでも、できないことはあります。

やりたくなくても、やらなくてはならないこともあります。

やりたくなければ、やらなくてもいいことがあるかもしれません。

できればやりたいことがあるのではないのでしょうか。

やりたいことをやれるのは、幸せなことです。

努力をすればできる、やりたいことがあるはずです。

やりたいことを一つ一つやれるように努力していけば、やらなくてもいいことは自然にやるのを減らすことができるのではないかと思うのです。

やりたいことをやれる幸せを感じて生活できたら、と思います。

たまには、オトで目覚める優雅な1日もいいよね。

お庭で大切に育てた花たち

草花の生育には雨は不可欠です。

そう、雨の日を、天気のいい日と比べて、「悪い日」だと思ふ、人間（自分）中心の考え方をやめることです。

雨の日には、雨を、そのまま全面的に受け入れて、雨の中を雨と共に生きるみたいな感じで。

つまり、特別なことではない、ごくあたりまえの生き方のことです。

あたりまえだけれど、これは、常に前向きで、積極的に生きるということです。

雨が降っているのを見て、ちょっと「イヤだなあ」と思ってしまうことがあるという人は多いのではないのでしょうか。

そこで「雨もいいんじゃないの？」と考えてみれば、「雨も悪くはない」「雨の日は雨の日でいい」と思える人はけっこういるのではないかと思います。

少なくとも「（晴れの日もあれば）雨の日もある」「しかたがない」と思えたほうが「イヤだ」と思って過ごすよりはいいと思うんですね。

これらは、自分が少しでも気分よく過ごすための幸せになる考え方的一种です。

実際には、ほとんどの人はすぐに雨の日の生活をふつうに送れるのだと思います。

“雨”をイヤなこと・悪いこと・恵まれていないこと・不幸なことなど、反対に“晴れ”をいいこと・恵まれていること・幸せなことなどに置き換えても同様なのだと思います。

誰（の生活・人生）にも、いいこともあれば、悪いこともあります。

悪いことがあっても、まずは現実を受け入れることで、少しでも心を落ちつけ、そこから現実的に前向き（幸せ向き）な生き方ができればいいのではないのでしょうか。

吉川英治も『晴れた日は晴れを愛し、雨の日は雨を愛す。楽しみあるところに楽しみ、楽しみなきところに楽しむ。』と言っていました。

そう、どんな時にも、その時時の楽しみがあります。

どんな所にも、その場その場の楽しみがあります。

どんな人にも、それぞれの魅力があります。

どんな事にも、楽しみ方はあります。

楽しもうと思えば、いつ、どこで、誰と、何をしようと楽しむ方法はある、と考えられるといい
と思います。

華やかさを、お部屋にもおすそわけしよう。

もらってドッキリ！

開けるのにワクワク・・・。

人間が生きるということは毎日何かに感動し、感激してゆくことだと思います。

感動、感激にかねはかかりません。

一生悟れなくてもいいから、感動いっぱい、感激いっぱいのいのちを生きたいですね。

人間が生きる上で大事なものは、日々何を感じられるかなのかもしれない。

少なくとも幸せになるためには、幸せを感じて暮らせるようになることが肝心です。

大きな感動や感激は少ないでしょうが、小さな感動や感激などの心を動かすことはけっこうあるのではないのでしょうか。

小さな幸せでも幸せを感じる能力がある人は確かな幸せを感じることができるのだと感じます。

心理学者のフロイトは、『人間の価値判断は無条件に、幸福の願望に導かれている。』と、快感原則・幸福原則を唱えました。

また、幸福感は心身の健康にいいそうです。（人間はそうできているのだとか。）

人間は元来、幸せを感じるために生きている、と言えるのかもしれない。

人生の目的は人それぞれでいいのですが、誰もがもてる目的として「満足感を得るため」や「幸せを感じるため」があると思います。

“悟り”を得ることよりも、日々満足感や幸せを感じて暮らせるようになることのほうが着実な幸せへの道なのではないかと思います。

そう、プレゼントは幸せのハーモニーでしょ。

朝焼けの美しさに魅了される

自分の五感に素直に接したいですね。

もう、言い訳をするのはやめませんか？

そう、自分を騙すのをやめないと・・・。

言い訳をやめると、最初はずらいかもしれませんが、胸のつかえがおりたようにスッキリし、新しい自分に生まれ変わるための準備が整ったことになると思います。

言い訳は自分の潜在的な可能性をどんどん小さくしていきます。

それを心のどこかで覚えておき、ちょっとした言い訳が頭に浮かびそうになったら、すぐに打ち消す努力も大切です。

言い訳を考えることがクセになっている人もいます。

何かをやろうかどうか考える時に、すぐにやれない理由を考えてしまう。

何かができない時に、すぐにできない理由を考えてしまう。

悪い事があった時に、すぐに自分に責任がないことを示そうとしてしまう。

うまくいかないことがあるのは、すぐに誰かのせいや環境のせいだと考えてしまう。

言い訳の言葉もいろいろあるでしょう。

「忙しいから」

「こういう問題があるから」

「難しいから」

「大変だから」

「やる気がでないから」

「疲れているから」

「私は何も（悪いことは）していない」

「私はこれだけやっている」

「あの人がxxだから」

「組織（社会）が悪いから」

「私はxxだから」・・・。

自分が幸せになるために気をつけたほうがいいのは、自分に対する言い訳です。

自分に対する言い訳を考えつくことで自分の心を守っているという側面もありますが、自分の幸せや可能性を小さくしてしまうのではないのでしょうか。

自分のために、言い訳するのはやめようと決心、いや覚悟できたらいいですね。

つい言い訳を考えてしまうのはしかたがありません。

それに気づいて考え直すことができればいいのです。

たとえば、「やれない理由（言い訳）を考えるより、どうしたらやれるかを考えよう」「できない原因がわかったのなら、それをヒントにできる方法を考えよう」「言い訳を考える時間があるのなら、何かいいことを始めよう」などと考えを切り替えられるといいと思います。

そのためには、まず、私には言い訳を考えるクセがあると自覚することが大事です。

そうすれば、自分の言い訳に気づけ、「言い訳するのはやめよう」「言い訳していても幸せにはなれない。幸せになれることをしよう」などと考えられるようにもなれるのではないかって思います。

それは、ココロが清らかになって、生まれ変わった気分なんだろうね。

のんびりしたい朝は、あったかスープの朝ごはん。

そこで自分自身のことを振り返ってみると・・・。

自分に弁解？していませんか。

やれなかった。

やらなかった。

どっちかな？

やらなかった理由をさがせば いくらでもあるんですよね。

人間は他人に弁解しているうちはまだいいですが・・・。

自分が自分に一生懸命弁解していることがあります。

「xxだから、やれなかった」というのは、本当は「自分がやらなかった」だけではないのか？

やれなかった理由は、実は自分がやらなかった弁解ではないのか？

人は誰でも自分を正当化したいものですが、言い訳や弁解をすることで、自分にとってやったほうがいいことができなくなってしまうのは、自分のためによくないと思います。

ちょっとでも大変そうなことは、すぐに「自分にはできない」と思い、やれない理由（言い訳・弁解）を考えることが習性（考え方のクセ）になっている人もいると思われます。

そういえば、コリン・ターナーも『何かを実行できない理由ではなく、実行できる理由を探そう。』と書いていましたね。

また、アラビアのことわざにも『何かをしたい者は手段を見つけ、何もしたくない者は言い訳を見つける。』とあります。

すぐに言い訳を考えてしまう時は、やりたい気もちが足りないのかもしれませんが。

やれない理由を考えるヒマがあったら、どうしたらやれるか、もしくは、他のやりたいことをや

ることを考えたほうがいいのではないのでしょうか。

ココロもカラダも満足させるためにも。

週はじめの朝にはフルーツゼリーをぱくり

だって美味しいそうなんだもの。

そこで、相田みつを『にんげんだもの』からの引用です。

「くるしいことだってあるさ 人間だもの

まようときだってあるさ 凡夫だもの

あやまちだってあるよ おれだもの」

人間誰にでも、苦しいときも、悲しいときも、つらいときも、不幸なときもあります。

それは、自分だけじゃありません。

完璧な人間なんていません。

ふつう人は、迷うことも、誤ることも、つまづくこともあります。

こういうこともあるのです。

同じく相田みつをから引用すると。

「つまづいたっていいじゃないか にんげんだもの」

自分は絶対に苦しんだりしない、迷ったりしない、過ちなんておかさないのような思い込みは“傲慢”なのではないでしょうか。

しかも、そういう人に限って、一度のつまづきで極度の不幸に陥る危険性があるような気がします。

自分はまだまだ未熟という自覚がある人は、落ち込みは小さく、立ち直りも早いと思います。

そこには、自分の弱さを受け入れる強さがあるのだと思います。

自分はそんなに強い人間ではないけど、その時々には懸命に努力するであろう自分と、少しずつ成

長して強くなっていける自分を信じることができる人は、何度でも立ち直ることのできる強い人だと思います。

フレッシュフルーツで、1週間分のやる気をチャージ。

今日は帰りに映画を観よう

何事も体験して、はじめて身につくものです。

いくら本を読んでも、人から教わっても、どんなに考えても、映画を観ても自分が実際にやって体験しなければ、できるようにはなりません。

たとえば、自転車・自動車の運転や、楽器の演奏や、水泳やスキーなどのスポーツは特にそうだと思います。

そうそう、水にぬれなければおよげませんよね。

何かがうまくできないと言って、そのことをやらなければ、いつになってもできません。

やらなければ、ますますできなくなってしまうこともあると思います。

たとえば、夢や目標をもって努力しなければ、大きな幸せを得ることはめったにないはずですよ。

そういう生き方を続ければ、なおさらです。

夢や目標をもって努力する習慣がある人は、それなりの幸せを得ることができ、さらに大きな目標も達成できるようになるのではないのでしょうか。

夢や目標を愉しんで生きる人生でありたいですよ！

たとえば、人を愛するとか人を幸せにすることを実践しない人は、人を愛することがうまくできないのではないのでしょうか？

人を幸せにすることを心がけている人は、人を幸せにする能力が向上し、だんだん人を幸せにできるようになれるのだと思います。

人を愛する幸せを感じられるようになるためにも。

その他の幸せになるための満足感を得る能力も同様に、実践を続ければ、少しずつ向上し、それにつれて満足感を感じながら幸せに暮らせるようになれると感じます。

自分の幸せのために身につけたいと思うことがあるのなら、工夫しながら実践を続けることだと

思います。

自らの体験によってのみ、身につけていくことができるのでしょうか、ね。

憂鬱な月曜の朝も、素敵な予定を作って乗り切ろう！

太陽が昇りつつある朝の光景は、夜景に劣らぬ美しさ。

どんなに辛くても、どんなに悲しくても、必ず明日はやってきます。

明日がこない日はない！

希望ある明日が・・・！

明るい未来が・・・！

だから、けして諦めず、けしてへこたれず、わずかな光が差し込むその日まで進んでいきたいですね。

どこまで歩いて、抜け出せない。

「迷い」や「困難」にぶつかったときは、まるで、ふかい森に迷い込んだような感覚になります。

けれども人は、踏みしめて進むほど、森には森だけがもつ独特の暗さと、独特のひかりがあることに気づくはずです。

ひかりのあつまる場所から、目線をあげれば木々のあいだに一片の空が見えてくるはずだから。

その空は、あかるい場所から見上げる空よりも、はるかに透きとおって、ひろびろとして見えると思います。

希望とは、森の中で見上げた空の色なのだと思いますか？

森はわたしたちにこの世界に、ひかりがあることを教えてくれる。

どんなときも。

どんな場所においても。

そう、希望にあふれた朝日が今日もふりそそいでくれます。

真っ白の明日を今日が用意してくれていて、明るい未来が待っていると思ったほうが楽しいから

。

だから前を向いて、一步一步、着実に歩もう！

一步。

一步。

地に足をつけて・・・。

歩いていこう・・・！

ただ、そんなに簡単には進ませてくれませんよね。

ああして笑ってるけど、親父はすごく苦労したんだよな。

こんなんで疲れたなんて言ってられないよな。

お母さんはもっと大変だったんだから、このぐらい頑張らなくちゃ。

他の人はもっと大変な状況の中で頑張ってる。

そんな風に思って頑張れることがあります。

ここぞという踏ん張り時に、それはとても力を発揮してくれます。

もう限界だと思った時、あと一頑張りできる力を出せます。

あなたはどんな時に、「あの人はもっと頑張ってるんだよな」という風に思いますか？

よく思いますか？

そうでもないですか？

もしも、よく思うのだとしたら、ちょっと考えてみましょう。

あなたは今、自分でどのぐらいの荷物を持っているのでしょうか？

あの目標の場所に、目標の期日に辿り着けるためには、あとどのぐらいの荷物を持つ必要がありますか？

そのために、「あの人はもっと頑張ってる（自分ももっと頑張らなければならない）」という荷物を持つ必要がありますか？

それは、今、本当に必要な荷物ですか？

もしかして、それは誰か他の人の荷物ではありませんか？

自分で、よく思うな、と思いがたった人は、ちょっと点検してみましょう。

お母さんはずっと苦労してきたのよ。

苦しくても懸命に一家を支えてきたんだ。

もしかして、そんなご両親の口癖を聞いて大きくなってはいませんか？

そのために、こんな考え方の癖を持っているかもしれません。

他の人はもっとずっと頑張ってるんだから、自分ももっと頑張らなければならない。

お母さんは結婚してからずっと苦労してきたんだから、苦労しなければ望むものは手に入らない。

親父は苦労して家族を養ってきたんだから、俺はもっと頑張って楽させてやらなけりゃ。

そうだとしたら、それは、誰か他の人の荷物も持たなければならない、という考え方の癖を持っていると言えるでしょう。

お母さんが、お父さんが、どれほど大変だったかということに思いを馳せることは、あなたという人が育ってきた環境を理解する上でとても大切な作業でしょう。

でも、あなたがその重荷を持っていく必要はないのです。

それは、お母さん、お父さんご自身の荷物なのですから。

あなたは、あなた自身の荷物をしっかり持てばいいのです。

人の荷物を持つことも、時には力となります。

でも、いつもいつも持つ必要はないんですよ。

暮らしを重ねていくにつれ、人はみな、背負うものが増えてゆきます。

けれど、運べないほどの重すぎる人生なんて、この世界にはなくて、それはまた、決して軽すぎる人生なんて一つもない、ということ。

たいていの人には、自分の人生を無理なく背負えるだけの、ちょうどな力を持っている、と思うのです。

荷物が重くなれば、その重みに耐えうるだけのたくましさも育って、重いバッグの中には、きっと、背負うことは苦しくないと思えるような幸せや希望の種なんかもぎゅっと詰まっている。

そんなふうに考えると、「よいしょ！」と力がわいてくるような気がしませんか？

気づいたらもう半年

過ぎましたねえ～

人生ならして考えるってことをしなければ、わりあい楽じゃないんでしょうか？

その時、その時で生きて行く、というか。

どんな状況でも、どんな人生のポイントにいても、その時々にしあわせの風は吹いていて、その風をつかまえる努力をするのが、一番の、しあわせの近道、と思うんですが、どうでしょう？

その時々、しあわせの風。

人生、こうならないといけない。

今はそうじゃないから不幸だ。

私はxxだから、幸せになれない。

こんなふうを考える人は、今幸せにはなれません。

その時、その時の幸せを見つけながら生きて行こうと考えれば、それなりに幸せを感じて暮らすことはできるのではないのでしょうか。

今、日本に暮らすたいの人は、心がけしだいではある程度幸せと思えるようになれるのではないかと思います。

今を大切に生きられるようになることが、幸せへの近道なのかもしれません。

今を大切に、その時々を生きて行こうと考える人は、自分を持っている人だと思います。

今はそれなりに幸せと思える人は、ゆとりのある人なのではないのでしょうか。

さあ～今までを省みて、また新たなスタートを切ろう。

静かな朝の時間に、日々の出来事を綴る。

私にとって、最大の「一期一会」は「自分自身との出会い」です。

「私は、自分自身との出会いを本当に大切にしているだろうか？」

今日の自分との出会いは、もう二度とないのです。

人は、過去にとらわれ、怒りや怖れを感じて今このときを生きることを忘れがちです。

あるいは、将来の心配をし、幸せになる準備ばかり一生懸命して、やはり今このときを生きることを忘れてしまいます。

幸せに生きる極意は、今このときを生きるということです。

今日自分が幸せに生きなかったら、「幸せな今日の自分」とは二度と出会えないのです。

まさに「一期一会」です。

実は、幸せに生きるのはそんなに難しいことはありません。

「幸せに生きる」と決めることが第一歩になります。

空いた時間でもいいので、簡単なアファメーションをやってみるのもいいかもしれません。

アファメーションは、自分に対して語りかける肯定的な宣言の言葉のことです。

アファメーションは、自分に対して意識的によい言葉を選んで言い続けることによって、自分自身の意識や心のあり方を変えて、自分の望む方向にすすんでいく方法です。

そこで、オススメは、否定文のアファメーションです。

「私は、幸せに生きると自分で決めることができません。でも、そんな自分を受け入れます。」

ゆっくり声に出して5回ほど唱えていると、今まで「だれも優しくしてくれないから、私は幸せになれない！」と思っていた自分の潜在意識が、「あれ、幸せになれないのは自分のせい？」と気づいてゆきます。

ここに気づき、納得すると幸せまでは近いです。

自分の幸せに対して責任を持つと思うこと。

その大事なことに気づくためのアフターメーション。

やってみてくださいね。

人は、幸せに生きているとき、とても神々しく輝いています。

感謝の気持ちに満ち、笑顔で他人に接することができます。

作り笑顔でもないよりはマシですが、人はとても鋭くて偽物の笑顔はやっぱり分かってしまいます。

和顔施（わけんせ）といますが、笑顔で他人に接すること自体が、（お金の）お布施に匹敵する貢献なのです（仏教の用語です）。

いつも笑顔を決やさない人を見ていると、気持ちがほぐれますよね。

でも、つくり笑顔をしている人を見ると落ち着かない気持ちになります。

実は、どんな笑顔をするかによって他人の気持ちを変えるだけでなく、自分の心身にも180度異なる影響を与えてしまうのです。

そう、笑顔は毒にもクスリにもなるんですよね。

笑うことは人を和ませるだけでなく、自分の健康にもよいというのは事実です。

しかし、ここで忘れてはならないのは、その笑顔が心から出たものであるということです。

よく「つくり笑顔でもムリヤリ笑ったほうがいい」と信じ込んでいる人もいますが、本心を押し殺しつくった笑顔は健康にいいどころか逆効果になります。

「笑うことがガン予防につながる」との話もありますが、同じ笑顔でも心から出た笑顔でないと逆に免疫力を下げ、ガンを発生させやすくしてしまうのですから、笑顔の使い方はくれぐれも間

違えないようにしたいものです。

心からの笑顔を本当につくれるのは、自分らしく生き、心が豊かになれたときです。

あなたは日頃、どんな笑顔をつくっていますか？

そして、あなたが幸せに生きることは、最高の社会貢献なのです。

幸せを感じて、昨日よりちょっとずつ元気になっていき、その笑顔で周りの人も幸せにしておう！

自分の心を見つめなおす大切な時間。

ほんの些細な瞬間に感じる、大切な人との絆。

面白いもので、うばい合えば足らぬものも、わけ合えばあまるものです。

また、うばい合えば憎しみあうけど、わけ合えば安らぎが得られます。

相手に悪いことをし合えば、悪い関係になってしまいます。

悪いことを言う、意地悪い行為をする、何かをうばう、無視する・・・。

反対に、相手にいいことをし合えば、いい関係になります。

やさしい言葉をかける、親切にする、何かを分ける・与える・・・。

いいことをし合う関係が理想ですが、自分だけでは無理で、相手にもよります。

でも、いい関係を自分が望むのなら、「まず自分から」と相手にいいことをしたほうがいいと思いませんか？

関係を悪くしたくなければ、たとえ相手がイヤなことをしたとしても「自分だけは」と悪いことはしないほうがいいと思います。

また、悪いことをするような「そんな自分にはなりたくない」と考えるのもいいのではないのでしょうか。

できれば、自分から相手にいいことができるといいと思います。

それが結果として、自分の安らぎや幸せなどにつながれば、自分にとっていいことでもあります。

その前に、自分がやさしい気持ちになれるだけでも、自分にとっていいことだと思います。

うばい合わなくてもいいもの・譲ってもいいものはけっこうあると思います。

もちろん、譲れないものもありますが・・・。

少なくとも相手のものをうばうようなことはやめたほうがいいのではないのでしょうか。

独り占めしなくてもいいもの・人に分けてもいいものもあると思います。

ときには、自分のものを人に分け与えることを考えられるようになればいいのでしょう。

例えば、純粹に人を愛することってどうすれば出来ると思いますか？

それは、求めないことです。

その人がどこかで笑って生きててくれたらそれでいい。

それが愛なんじゃないかなって思いませんか？

自分のために、相手のことを大切に想い、そして、人にいいことや親切ができるようになればいいのではないかなって思います。

口に出さなくても繋がるオモイを大切に。

ちょっぴりお寝坊な週末の朝

寝ぼけ眼で、人生について考えてみれば七転八倒（7回転んで8回倒れる）の毎日だったなあ～って、思ったりしても、味わい深い人生だと思えるから不思議です。

人間は努力をしているかぎり、これでいい、これで満点、なんてことはありません。

いつでも未完成、不完全です。

ただここで、大事なことは、転も倒も、具体的に動かなければ起きない現象だということです。

人間、何かを目指して努力していれば、うまくいかないことも、失敗することもあるでしょう。

それでも立ち直って、できれば、不幸を幸せに変えて、前向き（幸せ向き）に生きていけばいいのではないかと思います。

それに、あせらずにマイペースで、足下にちょっと注意して進めば、転ぶことは少ないと思います。

日々コンスタントに歩いていけば、健康になり、倒れるようなことはめったにないでしょう。

何もしなければ転ぶことはないのかもしれませんが。

でもそれでは、何（満足や幸せ）も得られないでしょう。

心身が弱くなって、気分よく過ごせなくなり、病に倒れてしまう危険性も高くなっていくのではないかと感じます。

何かを求めて努力するのはいいことですが、求め過ぎは不幸の元です。

「もっと、もっと」のパターンにはまり込むのもよくないし・・・。

「今は幸せ。でももう少し幸せになれたらいいな。ではどうしたら？」のような“少欲知足”の心で生きていけたらいいのかもしれませんが。

幸せへの道も、自分を育てることも、限界はないのだと思います。

生涯、少しずつ満足感を感じ幸せになっていけたら、とても幸せなのではないかって思います。

のんびり日向ぼっこをして1週間の疲れをリフレッシュしませんか？

ちょっぴり寝坊を許したり、読みたかった本を読んだり・・・。

無理をしないでなまけない生き方ができたらいいなって思います。

そう、わたしは弱い人間だから。

弱さと我執の強さを、併せ持った人間の私が、人と競争することなく、自分なりに、いのちいっぱい生きてゆくために、いつのまにか身についた、生活の智恵、それがこの生き方の真髄です。

無理をするのは、自分の心身のためにやめたほうがいいのは事実です。

それは、短期的な無理はきくこともあるでしょうが、長期的にはやはり無理は長続きしないってことです。

無理をすると、うまくいかない、もしくは大きい弊害が出ることのほうが多いのではないのでしょうか。

反対に、怠惰な生活をしていては、得られる満足感や幸せは少ないのも事実です。

何か満足感や幸せを求めて努力する人は、それだけ幸せを得られることが多いと思われれます。

と言っても、いい努力を続けることができる人は少ないんですよね。

ましてや意志が弱い人はなおさら難しいでしょうが、自分は意志が弱いからとはじめからあきらめるのではなく、自分は弱いから、なおさら、なまけないように努力しようと考えられるといいのではないのでしょうか？

自分の弱さを受け入れられる人は、ある意味強いのだと思います。

自分が求める幸せを目指して、今の自分にできることをコツコツと続けていくことが大事なのだと思います。

自分らしく、マイペースで、自分を活かして生きていけるようになればいいですね。

P. S.

そこで、本を一冊ご紹介していきますね。

「さがしもの」角田光代(著)(新潮文庫)

本読みの心に沁みる、9編の短編からなる『本』にまつわる話。

読むこと、知ることの喜びに満ちています。

積読ばかりせず、もっと真面目に本を読もうと思わせてくれる内容です。

本に恋したことのある人なら、共感度は抜群の短編集ではないでしょうか？

若い時に一度手にしたけど手放した本、数年後、数十年後にもう一度巡り巡って自分の手の中に・・・。

そんなめぐり合わせって めったにあることじゃないけど、その本が 自分にとって道しるべになったり、人生を変えてしまうきっかけになるほどの本だったり・・・。

その年代でしか共鳴しない本って、確かにあるんだと思いませんか？

『さがしもの』より

「死ぬのこわかった？」

「こわいもんか。死ぬのなんかこわくない。死ぬことを想像するのがこわいんだ」

できごとより、考えのほうが何倍もこわいことなんだと言う祖母。

病床の祖母にさがして欲しい・・・と頼まれた一冊の本。

さがしあてたとき 祖母は・・・。

そして その本とは？

あれから大人になった「私」は 数年をかけてその言葉を理解する。

『あいかわらずいろんなことがある。』

かなしいこともうれしいことも。もうだめだ、と思うようなつらいことも。

そんなときおばあちゃんのことを思い出す。

できごとより考えのほうがこわい。

できるだけ考えないように目先のことをひとつずつ片付けていくようにする。

そうすると、いつのまにかできごとは終わり、記憶の底に沈殿している。』

日々を経て、理解するようになるのは、『本』だけじゃないんだけどね。

人が言った大切な言葉や状況なんかもきっとそうなのだろうなあ。

みなさんのさがしものってなんですか？

さあ、日々の疲れを癒す日を作ってみませんか？

月曜日の朝は、お魚をパクリ！

脳も栄養を補給して使ってあげないと退化してしまいます。

相田みつを「雨の日には雨の中を 風の日には風の中を」（文化出版局）に『使ったところが強くなる 頭でもからだでも その反対 使わぬところは』とあります。

使わないところは、弱くなり、退化していきます。

そのまま使い続ければ、維持できるはず。

今よりも強く長く使えば、強くなってきます。

より良く使う工夫を続ければ、上達するはず。

維持したいところは使ったほうがいい、強くしたいところは鍛えたほうがいいのだと思います。

そう、身体も、頭（心）も。

ただ動かすのではなく、使う・働かす（目的をもって動かす）ことが大事なのではないかって思います。

感じる心も、使わなければ弱くなり、使えばそれだけ強くなっていき、感性が磨かれ研ぎすまされるような気がします。

お魚パワーで脳が活性化されて、1週間の仕事がかどるっ。

適度な運動こそが健康の秘訣！

こころも身体と同じで適度な練習が普段から必要だと感じます。

負ける練習、恥をさらす訓練、カッコの悪い体験を、できるだけ多く子供にさせておくことです。

人間の身体は使ったところが強くなります。

これは至極単純な原理です。

その反対、使わぬところはどんどん弱くなります。

現代っ子にとって一番弱いところはどこか？

負けに耐える心、恥に堪える心、カッコ悪さに堪える心です。

負けるということは自分の思いが通らぬことです。

大人でも一緒なんですけど、ね。

生きていく中では自分の思い通りにならないことがたくさんあります。

競技や勝負などでは負けることがあります。

能力や成績などで人に負けることもあります。

ミスや失敗をすることもあります。

苦手なことやヘタなこともあり、うまくできずに恥をかいたり、カッコ悪い姿を人に見られることもあるでしょう。

でも反対に、勝つことも成功することもあります。

得意なことや上達できることもあるはずです。

そういうことには、喜びや幸福感があります。

そういう可能性があることを避けてばかりいて、自分の思い通りになることしかやらないようにしていると、ますます何もできずに幸せを感じられることが少なくなってしまうので注意が必要です。

また、努力を続けられない、つらいことに耐えられない、負けや失敗をした時に不幸に陥りやすいなどの、弱い人間になってしまうのではないのでしょうか。

弱い人間にならないためにも、満足感が得られる能力を向上させるためにも、何か目標をもって、努力する習慣をつくることが大事だと思います。

その中で、意志の強さや我慢強さや落ち込まない強さなどを身につけていくことができるのではないかと思います。

カラダを動かせばココロも目覚めて、気分爽快でしょ。

大切に受け継がれていく和の精神

漠然と生きていたのでは気づかない。

そんな忘れるには惜しい日本人の暮らしがあります。

人間、普段の生活の中で見落としている事がたくさんあるんですよね。

例えば、空気の中にいるから空気を意識しないし、歩くときに、足を意識しないと思います。

人間は、ふだん空気を意識していませんが、空気が無いと生きていけません。

当たり前？ですが。

突然空気の無い所に行ったら、きっとすごくもがき苦しむことでしょう。

あくまでも想像ですが・・・。

ふつう人間は歩くとき、自分の足を意識していませんが、足が不自由だとそれだけ歩くのは困難です。

私は、右足を捻挫して痛めたときに、思うように歩けないことの不自由さを痛感しました。

何かが有る幸せ、何かができる幸せ、誰かがいてくれる幸せのようなものが、実はたくさんあるのだと思います。

その中には、健康、安全、自由、平和なども含まれるでしょう。

これらは不幸でない幸せとも言えるでしょう。

有る幸せについては、「有るのが当たり前」と思っていると何も感じることはできませんが、「〇〇が有って、よかった（幸せ）」「〇〇がいてくれて、よかった（幸せ）」「〇〇ができて、よかった（幸せ）」など考えれば、幸せな気持ちになれます。

さらに、「ありがたいなあ」と感謝できれば、より確かな幸福感を感じられるのでしょうか。

私は、時折、深呼吸をして「あー、気持ちいいなあ〜」「ラクに歩いて幸せ」「日本に生まれて

幸せ」などと思い、幸せを感じられることがあります。

また、気分がいいときに健康で幸せと思い、入浴中に体に感謝することもあります。

ときには、ふだん意識していない今自分に有る幸せを想い、幸せを感じられるようになりたいのではないかと思います。

目を閉じてココロとカラダで感じよう…。

記念日の朝にはキャンドルを灯して、特別な朝を演出。

いつも節約ばかり考えていると、貧乏くさくなってしまうので、時には、パツ〜とお金を使ってみることも大切だと思います。

お金が人生のすべてではありませんが、有れば便利だけど、無いと不便です。

まあ、大抵の場合、便利のほうがいいなあって思いますよね。

現代社会では、ふつう、お金が無いと生きていくことはできません。

お金がある程度無いと、不便だったり不自由だったりして生活するのが大変です。

お金がある程度有れば、心がけしだいで、それなりに幸せに暮らすことはできると思います。

どの程度有ればいいかは、人それぞれです。

お金がが少なくても平気な人は、幸せになりやすいでしょう。

お金ががたくさんないと気がすまない人は、それだけ幸せになりにくく、不幸になりやすいのではないのでしょうか。

お金がが有れば有るほど幸せになれる、ということはないと思います。

「幸福とお金の方程式」というニッケイ新聞の記事によると、「オカネが幸福をもたらすのは、ある一定水準までである。それ以上は、幸福とオカネは無関係である。」という学者の説もあるそうです。

お金がに執着しすぎて、幸せになれない人、不幸になっている人も多いような気がします。

お金がを得ることや貯めることが生きる目的のようになってしまい、お金がを自分の幸せのために使えない人もいます。

お金がは幸せを得るための手段の一つであって、自分の幸せのために使ってこそ、相応の価値が生まれるのではないのでしょうか。

だからといって、お金がを軽視したり悪いもののように考えるのも問題だと思います。

ちゃんと働いて稼ぐ、安易に仕事を辞めない、無駄遣いはしない、ある程度は貯金する、自分の幸せのために遣う、・・・このようなことが大事でしょう。

ですが、幸せは、おかねやものの豊かさよりも、心の豊かさによるもの、です。

自分の心の幸せのために、おかねを大切にできるようになればいいですね。

そして、優雅な1日を送りましょ。

朝のささやかな時間

これ以外にも、ホッとする時間、楽しい時間、愉快的時間、なごやかな時間、こころ休まる時間、ロマンチックな時間。

本人が楽しんでいるという以外には特にこれといった意味も目的もない、こうした「ムダな」時間はどんどん節約され、手元から消えていっているように感じます。

そうしておきながら、人々は「時間がない！」と叫んでいます。

人生には、はぶけないし、はぶいてはいけない時間があるんだと思います。

その時間を守るためには、人にのろまといわれたり、スローとバカにされたりするのを恐れない様にしないと。

時間がない！というのは、楽しむ時間がない、もしくは、やりたいことをやる時間がないという場合が多いのではないかと思います。

実際には、誰にでも1日24時間という同じ時間が与えられているのです。

歳をとるとその分、時間がないとも考えられますが、寿命がわかっている人はまれにしかいないし、いつ死ぬかは誰にもわからないのです。

本人が“楽しんでいる時間”というのがとても大事なのではないでしょうか。

幸せになりたいのなら、幸せを感じる時間が必要でしょう。

どんなに幸せな条件が整っていても、本人が幸せを感じていなければ、その人は幸せではないのです。

楽しいということに価値があると思えない人も、楽しいだけでいいのかと考える人もいます。

楽しいの他にも、いろんな愉しむや楽しみがあるのです。

楽しもうと心がけることが幸せを感じるための方法の一つでもあります。

楽しむという人生の目的があつていいと思います。

本人が楽しんでいる、幸せを感じていると自覚できる時間が、幸せな人生にははぶいてはいけないのではないのでしょうか。

そのためには、スローダウンの実践が必要なのでしょうか。

急いでいる人から見たら、遅いとか怠けているとか寄り道しているとか思われるかもしれませんが。

人がどう思おうが、何と言おうが、マイペースで、幸せに生きていけたらいいのではないのでしょうか。

いろんな話が飛び出してこそ、今日をがんばる力になるから。

週末の朝、1週間の出来事を思い出して手帳につづる。

自分自身を省みるために。

この世は、わたしがわたしになるところとも言えます。

また、自分が自分になりきるところとも言えると思います。

本当の安らぎを得るためには、眼を自分の外側ではなくて、内側に向けることです。

そして、自分が自分になることです。

満足感や幸福度は人それぞれです。

自分が望む満足感や幸せなあり方・生き方に近づいていくことが、自分の幸福感のUPにつながるのではないのでしょうか。

箴言家であるラ・ロシュフーコーも『人はおのれの好むものを得てこそ幸福であるが、他の人々が好ましいと思うものを得たとて幸福ではない。』とっています。

人からどう思われるかではなく、自分が自分のあり方や生き方をどう思うかが大事なのでしょうか。

世の中にはいろんな人がいて、それぞれに自分の考えで生きています。

人の思惑に振り回されていたら、本当の満足感や幸福感は得ることは難しいと思います。

また、人の目を気にしすぎるのは不幸の元です。

人がどう思うかは「相手の問題」であり、「自分は自分でいい」と思えることが大切なのではないのでしょうか？

そう思えるようになるためにも“なりたい自分”を目指して自分を育てていけたらいいのだと思います。

自分にはいろんな可能性があるはずです。

自分もつ色々な顔を楽しむことができたらいいと思います。

ただし、“なりたい自分”でも“なれない自分”を目指すのは、自分を苦しめることになるだけです。

自分になれる“なりたい自分”（自分らしい自分？）になっていけたらいいのではないかなって思います。

そのためにも日々の記憶は、大切な財産です。

お天気の良い朝はカメラをもってお散歩！

歩くこと、それがスローライフの第一歩です。

それも、目的地へと伸びるまっすぐな道はずれて寄り道したり、遠回りしたり、道草を食ったりすること。

乗りものに乗らずに歩く。

タダだし、からだにも環境にもいい。

誰にも迷惑をかけない。

ひとりでゆっくりと、のんびりとそぞろ歩く。

なんとうぜいたく！

好きな人と並んで歩く。

なんてロマンチックだろう。

急がない、ゆっくり、楽しむ、簡単にできる、継続できるというようなスローライフの実践法の第一が、歩くことなのでしょう。

しかも、「寄り道」「遠回り」「道草」がおすすめだそうです。

これらを余計なこと、無駄なこと、意味がないことなどと考えるか、おもしろいこと、楽しめること、遊び心たっぷりなどと考えるか、では大違いでしょう。

歩くと遅いではなく、のんびりと歩く。

歩くと時間がかかるではなく、時間をかけて歩く。

歩くと疲れるではなく、歩くとからだにいい。

このような考え方の転換が人生でも大事なのかもしれません。

歩くことは、一人を楽しむ方法でもあり、二人で楽しむ方法でもあるのでしょうか。

歩きながらいろんなものを楽しむことでハッピー・ウォーキングができるといいでしょう。

幸せに歩くことが習慣になると、さらにいいのではないのでしょうか。

キラキラの日常を写真におさめてみよう。

計画わくわく、行ってわいわい、思い出にここにこ。

人間は忘れる生き物だから、思い出は心だけでなくフィルムにも焼き付けておきたいのですが、楽しい思い出も、時とともに少しずつ失われていきます。

であれば、忘れてしまったことは、忘れていいこと！？

自慢をしているわけではないですが、本当に、怖いくらいに、年々、物忘れがひどくなります。

脳がゆるやかに老化しているのでしょうかね。

ヤレヤレ・・・などと思っていたら、ふと、思い出したことがあります。

忘れてしまっていることって、覚えておかななくてもいいこと。

絶対に覚えておかなきゃいけないことって、不思議と覚えているも。

このこと、確かに！と思うのです。

たとえば、忘れたくないことがいっぱいなのに、忘れてしまっていることのほうが、きっと多いと思います。

でも、そんな中でも必ず覚えていることもあるのです。

中には忘れたいこともあるし、多少記憶が改ざんされている場合もあるのですが、必ず覚えていることがあります。

それは、ほとんどの場合、時間がたってもきちんと覚えていることなのです。

と、ここまで書いて、またひとつ覚えている言葉に気づきました。

ある小説家の言葉です。

「たとえば、紀行文を書くとき。旅から戻った興奮を少し寝かせたほうがいいよ。旅から戻ってすぐに文章にすると、無駄なことまで言葉にしてしまうから。僕はいつも、長くて1週間、短くても2~3日は文章にしない。そうすると、無駄なことはきれいに忘れるから。覚えておかなきゃいけないことは、不思議と覚えているもんなんだよなあ。」

そう言われて後、私も実践している手法です。

人間の心というのは、実はものすごく感度のいいものなのではないでしょうか。

自分でも気づかないうちに、覚えておくべきこととそうでないことをきちんと取捨選択できているのかもしれない。

アレもコレも忘れちゃうと焦るより、忘れていいことは忘れる程度のこと、覚えていることをきちんと大切にしようとスイッチを切り変えてみませんか？

もちろん、仕事や日常の中では、どうしてもいいことでも覚えておかなきゃいけないことも多いですが、それは、仕方がありません。

メモ魔になって乗り越えて、その他のことは「忘れてしまうことは、忘れていいこと」というナチュラル方程式で考えてみると、コトの真実が本当に良くわかったりするから不思議です。

三度美味しい旅は楽しいから、思い出も残るのでしょうか、ね。

連休最終日は遠くまでドライブに行こう

今日までお休みで4連休なんですが、な、なんと、大雨警報発令中。

せっかくのお休みなのに、昨日も今日も大雨・・・。

でも、思い立ったが吉日ですから。

やりたいことは変わっていいと思います！

やりたいことが見つかる。

それを大事にして、いつくしんで、どんどん成果をあげていく。

重要なことです。

しかし、人間の一生を考えると、80年の間、何度も変化があるものです。

変化があって当然ですよ。

やりたいことはどんどん変わっていい。

やりたいことを始めたらある程度（身につくまで）続けたほうがいいと思います。

でも、一つのやりたいことにとらわれないほうがいいのかもしれない。

一つのやりたいことができないからと、やりたいことを何もやらないのはよくないと思います。

また、やりたいことでも（自分の心が変わって）本当にやりたいことではなくなったら、いつまでもしがみつかずに、他のやりたいことをやったほうがいいのではないのでしょうか？

生涯やりたいと思いつけられるライフワークや生きがいのようなものに出会えた人はすごく幸せだと思います。

でも、そういう人は限られているのかなって気がします。

たいていの方は、社会も変わり、自分も変わり、人生も変わっていく中で、やりたいことも変わ

っていくのだと思います。

そういう意味では、今特にやりたいことがなくても、いずれやりたいことは出てくるはずです。

その時その時に自分がやりたいことをやれるように努力できることが大事なのだと思います。

そのためには、まず、小さなやりたいことをやる習慣をつくれるといいのではないかと思います。

日々の生活の中で（小さな）やりたいことをやりながら、大きなやりたいことを探し続ければ、きっといつか大きなやりたいことに巡り合えるのではないのでしょうか。

諦めずに挑戦して行ってくださいね！

思いっきりリフレッシュして、明日からの活力をゲット。

小さな可愛いお花に水やり

そんな小さな出来事、小さな優しさ、そして小さな言葉。

そういうものを大事にしていくことです。

その積み重ねこそが、生きている証になるんだって思いませんか？

そう思いながら、生きていきたいものです。

幸せになるためには、小さな幸せを感じられるようになることが大事です。

日常的にある小さな出来事や小さなやることを大事にできるようになれるといいと思います。

小さなやりたいことをやるのもその一つです。

小さな優しさや思いやりをいい気分でできる範囲でやれるようになればいいと思います。

積み重ねが大事なのだと思います。

大きな愛の心で小さな愛の行為を実践できたら、なおいと思います。

小さな言葉でも人の心に大きな影響を与えることがあります。

言葉を大事にしたほうがいいですよ。

たとえば、言ってほしい言葉を言ってあげる、言ってはいけない言葉は言わないようにすること。

また、自分に対する言葉も大事です。

自分を励ます言葉や自分の心を支える言葉を身につけることができるといいと思います。

また、ちょっとしたイヤなことはひと言でかたづけられるといいでしょう。

他にも、元気をくれる言葉、励ましてくれる言葉、歌詞の中の言葉など、いろいろな力のある言葉があると思います。

小さなものに限らず、自分にとって大切なものを大事・大切にできるといいと思います。

たとえば、小さな幸せを大切にする、まわりの人を大切にする、幸せにしたい人を幸せにする、自分を大切にする、やりたい気持ちを大切にする、今を大切にする・・・。

大切にすることは愛すること。

小さなものへの愛をもてたらいいですね。

さらには、すべてを愛することができるようになればいいのではないのでしょうか。

光を浴びて、生き生きしてきた。

すやすや眠る寝ぼすけわんこ

こっちまで眠たくなってきたますが・・・。

そう、眠たくなってきたら、とにかく眠る！

嫌なことが続いた日。

不思議なもので、嫌なことは嫌なことを呼んで、何乗もに膨れてしまいます。

ツイテナイ。

そんなお気軽な言葉では解決できない日もあります。

だから、そんな日。

私は眠ります。

体をうんとあつためて、冬なら温かいパジャマと厚手の靴下、夏なら軽いホームウエアにドライセティングのエアコンをお供に、とにかくクークー眠ります。

嫌なことがありすぎて、そのことが気になって、もしくは悲しいことがありすぎて、そのことばかりに捕らわれて、眠れない日もあります。

そういうときは、あったかいミルクか、ときにはほんの少量の薬の力も借りて、とにかくクークー眠ります。

朝起きても、まだ嫌なことや悲しいことにずっと支配されていたら、もう仕事は止めます。

友達とも話さないし、電話線も切っちゃいます。

そして、また朝っぱらからひたすら眠ります。

お布団をすっぽりかぶって、眠り続けます。

眠りは最大の癒しだってこと、知っていましたか？

よく人間は人生の3分の1前後をも眠って過ごすといわれます。

それをもったいないとする向きもあります。

でも、私は思うのです。

どんなに自分を癒すのが下手な人でも、眠ることはできる。

それによってものすごく癒されていて、だからこそ、人間は人生の3分の1もの時間をベッドの中で過ごすんだって。

だから眠りましょう。

嫌ことがあったり、どうしようもなく落ち込んだり、逃げ場がないほど悲しい日には、ひたすら眠ることです。

眠っている間に、人間はどんどん、どんどん新しくなります。

蘇生して、パワーも膨らんで、いろんなことに向かえる勇気を得られます。

ぞんぶんに眠った後は、きれいな新しい日を迎えられるから。

おやすみなさい。

みなさんの見ているだけで幸福を運んでくるワタシの元気のミナモトって、何ですか？

輪が和になる！

仕事をする上で、「健康」も大切ですが、共通理解（報告・連絡・相談）を徹底し、ミスを事前防止する上で「和」も大切です。

自分の仕事の半分を人に委ねてみてはいかがでしょうか？

年を重ねて初めてわかることがたくさんあります。

季節や天気の良い日の有り難さや雨の日の愉しみ方や人との距離感や自分なりにやっていいこととやってはいけないことや。

その中のひとつに「自分の仕事の半分を人に委ねる」ということがあります。

私はもう何年も、自分の仕事を人に委ねることが出来ない人間でした。

仕事が好きといえばカッコいいのですが、それより何より自分の領域に人が入ってくることを恐れていたんだと思います。

加えて誰かに自分の仕事を委ねて、その人のほうが自分より有能だった場合、自分はどうなるんだろう？

そんな不安もありました。

必然的に仕事は膨らんで、私の手には余る量になっていったのです。

寝る間も惜しんで必死に片づけているのに、いつまでも片づかない仕事の山。

それなのに新たな仕事を受けて、ひとつが片づくるとふたつ増えるという具合に、山積みになっていく仕事。

そして体を壊しました。

結局、自分を信頼してくれた多くの人々に迷惑をかける結果になり、そして、初めて他の人に仕事を委ねるということを経験したのです。

体が回復するのと比例して、私は人に仕事を委ねるという行為について新たな認識を得ました。

誰だってひとりだけで仕事をこなせるわけではないという事実。

個人差はあってもひとりの人間が抱えられる仕事量は決まっているという現実。

何でも自分でやりたいという傲慢が回りに与える迷惑。

何より自分がいなくても代わりはたくさんいる、自分が出来なくても仕事はきちんと回っていくという発見は私を愕然とさせました。

そして私は「こんなこと、もう辞めよう」と思ったのです。

自分の身の丈を認識せずに声をかけてくれたすべての仕事を自分のものにしようとする欲張りからは、卒業しなきゃって。

もちろん、それでも最初の頃は、なかなか卒業できませんでした。

何でもやりたい病に引っ張られそうになる自分を無理やり押し止めて、3回に1回は仕事を断るようにしたのです。

そうしているうちに、自分の本当にやりたい仕事、やるべき仕事が見えてきました。

そして、これは自分がやるよりも違う人がやるほうが向いているという仕事もわかってきたのです。

すごく楽になりました。

自分以外の誰かでも出来る仕事は誰かに任せるか、もしくは誰かと共に進めていけばいいのです。

そして自分には出来ない仕事は、よりそれが向いている人にしてもらえばいいのです。

こんな簡単な現実をずいぶん長い間わからずにいた自分を恥ずかしくも思いますが、それは結局、若さゆえの欲張りだったのだと認識しています。

あなたは、あなた以外の誰かにも出来る何かを抱えて、うなってはいませんか？

誰かに何かを委ねる勇気。

それを持てれば、世界は自分の色に変わります。

そして、自分だけに出来ることも見えてくるのです。

みんなが手をつなげば、地球はひとつなんだよね。

どこまでも続く道の先

どうやら、ぼくたちの発想を大きく転換することが求められているようです。

もっていないものを追い求めることから、もっているものを楽しむことへ。

ないものねだりから、あるものさがしへ。

遠い場所から身のまわりへ。

希少なもののばかりに群がる自分から、一見どこにでもざらにあるものに熱い眼ざしを向ける自分へ。

お金ではかられる価値のすぐ横にお金でははかれない価値をおいてみる。

自分のものにする喜びのそばに、ほかの人たちと分け合ううれしさを、おいてみる。

自分もっていない幸せばかりを追い求めると、それらが手に入らない限り幸せにはなれません。

自分がすでにもっている幸せを感じられるようになれば、いつでも幸せになれるのです。

ショーペンハウエルも『幸せを数えたら、あなたはすぐ幸せになれる。』とっていました。

自分の身のまわりにある幸せを探せば、いろんな幸せに気づき・感じることはできるはずです。

その際、人の目や世間体などにとらわれずに、自分の心で決めることが肝心です。

相田みつをも『しあわせはいつも じぶんのところがきめる』と書いていたし。

また、自分の幸せを人に分け与えることで分かち合い、人を幸せにする幸せを感じられるようになればいいのでしょう。

人を幸せにすることが自分の幸せと思える人は、幸せになりやすいと思います。

このような考え方の転換ができれば、幸せはたくさんあることもわかるでしょう。

幸せはたくさんあると思える人は幸せになりやすいような気がします。

今、日本に暮らしたいという人は、発想を変えてそれを心がければ、今は幸せと思えるようになるのではないかと思います。

何があるのかわからないからこそ前に進む意味がある！

声をかけるとひょっこり姿を見せる愛しいにゃんこ

ふっ〜と、和む瞬間ですね。

何気ない日常にも、発見や感動が備わっているものです。

ショーペンハウエルは、「われわれは自分に備わっているものをほとんど顧慮せずに、いつも欠けているものについて考える。」と言っていました。確かに「自分に備わっているものをほとんど顧慮せずに、いつも欠けているものについて考える。」傾向こそ、地上における最大の悲劇と言ってもよいのかもしれませんが。

隣の芝を青いと感じてそれが我慢できずに頑張っって自分の庭の芝も青くする人もいるでしょう。

不足しているものを数えないようにして、恵まれているものを数えてみてはいかがでしょうか？

誰にでも、不足している、恵まれていないもの、思うようにならないものはあります。

物理的なもの、仕事に関するもの、人間関係に関するもの、自分に関するもの、環境に関するもの……。

ましてや、求めるものが高い人や多い人はなおさら、そう思いやすいでしょう。

自分に不足しているもののことを考えているとイヤな気分になります。

そういう考え方がクセになっている人は、無意識のうちに不幸な気もちで過ごす時間が長くなってしまいます。

誰にでも、恵まれているものがたくさんあるはずですよ。

ただし、気づいていないものが多いのだと思います。

自分の幸せに気づき、自分の幸せを知ることができるといいのだけれど……。

自分が恵まれているもののことを考えれば、少し幸せな気もちになれます。

さらには、心から感謝することができれば、確かな幸せを感じるられると思います。

また、自分が恵まれていることを意識的に考えている時には、無意識に自分に足りないものを考えなくて済みます。

無意識に不足しているものを数えるのをストップし、意識して恵まれているものを数えるように心がけることができると思います。

それが習慣になれば、それだけ幸せな気持ちで過ごせるようになれると思いますよ。

何気ない日常が幸せのあかし！だよ。

ひと、ものすべてに慈しみのココロを。

ほんとうは、愛は、「与える、与えない」の問題ではなく、「分かち合う」という考え方をすべきではないのかもしれないね。

あなたが、多くの人々に、あなたの愛をすべて与えたとしても、自分がかもとも持っていた愛はそのままあなたのもとに残ります。

知識の場合と同じですよ。

分かち合うことで、何も失われはしません。

そもそも自分だけのものというのは何もないのだから。

愛は分かち合っはじめて、意味を持つのでしょ。

愛は求めるものではなく、愛は与えるものと、よく言われます。

愛を相手に与えると自分の愛が減ってしまう、というのは間違った考えなのでしょう。

愛の行為によって相手に幸せを与えても、自分の愛の心は減りません。

そのことで自分が幸せを感じられれば、むしろ、愛の心はふくらむのではないでしょか。

また、愛の行為の実践によって自分の愛する技能が向上することで愛の力が増す、と考えることもできるでしょう。

ミュラーは、『愛は幸運の財布である。与えれば与えるほど、中身が増す。』とっていましたよね。

自分が幸せになるための愛とは、人を幸せにすることだと、私は考えています。

その基本は、相手を幸せにすることで自分が幸せを感じられるということです。

それは一方的に幸せを与えるということではなく、一つの幸せを分かち合えと考えるもいいのではないでしょか。

愛の理想は愛し合うことです。

互いに幸せを与え合い、幸せを分かち合えたら、とても幸せでしょう。

そこに近づくためには、まず自分からと、相手を愛す、愛を与える、愛を分かťことが大事なのではないでしょうか。

だからこそ、小さな親切をつなげていくことが、大きな幸せに繋がっていくのでしょうか、ね。

理想の1日を思い浮かべて未来日記に記そう！

頭の中で「不幸のリハーサル」ばかりしていると、いつの間にかそれが身についてしまうから注意しないと。

当然のことですが、頭で考えることは、心の持ち方や生き方に大きな影響をおよぼしてきます。

頭の中で何を練習しているか気づくようになれば、より幸福で充実した生き方ができるようになってきます。

何を考えているかもリハーサルや練習をしているのと同じことで、繰り返すことで身についてしまうのでしょ

う。そしてそれは、その人の人格や人生に大きな影響を及ぼすことになるのでしょ

う。マルクス・アウレリウスは、『人生は、その人の思考によって創られたものである。』と語っていたし、また、ジェームズ・アレンは、『私たちがこれまで考えてきたこと（原因）が、私たちを、いまの環境（結果）に運んできたのです。』と語っていました。

現状の不平不満を思い、自分の人生は不幸だと思う人は、それを繰り返すことで実際にそうなるのでしょ

う。将来について悪いことを想像すると不安な気持ちになるだけでなく、それを繰り返すことで実際にそうなりやすいのではないでしょ

うか。人のことを悪く考えるクセがある人は人間関係が悪くなることが多く、自分のことを悪く考えるクセがある人は自尊心を失くして不幸になりやすいと思います。

不幸になる考え方のクセをやめて、幸せになる考え方を身につけることができるといいですよ

！
不幸を数えて暮らすより、幸せを数えて暮らそう。

不安になる考え方をやめて、希望がもてる考え方をしよう。

人を悪く考えるのはやめて、相手を良く考えてみよう。

自分を不幸にする考え方をやめて、自分を幸せにする考え方をしよう。

まずは、自分がふだんどのような考え方をしているかを知り、一つ一つ改善していくことで、少しずつ自分を育てていけたらいいですね。

なりたい自分を思うことが日々を幸せに暮らす秘訣ですね。

コトバでは伝えきれない想い

愛とは「今」を経験することだそうです。

愛とは「今」のことです。

愛が現実であるのは「今」においてだけであるとの考え方です。

「今」経験されてこそ、愛は意味を持てきます。

あなたがもし、今、花を眺めているとすれば、その人は花と一体であるはずですよ。

今、本を読んでいるとすれば、それに没頭しきっている。

音楽を聴いているのなら、音とともに生きている。

誰かと話していたり、誰かの話に耳を傾けているとすれば、その人は相手と一体ですよ。

相手そのものなのです。

愛するとは、自分の心を相手に集中することなのだと思います。

そして、聴いて欲しければ、まず聴くこと、それが愛ってものなのではないでしょうか。

それは「今」をおいて他はないのでしょうか。

そして、そこから楽しみや喜びや幸せを経験できてこそ、愛は意味を持つのではないのでしょうか。

愛する対象に集中し、楽しむ／味わう、夢中になる、心から浸る、相手と一体になるというような感覚を得られるといいなのでしょうね。

それは幸せな時間であると同時に、不幸でない時間でもあります。

何か悩みや問題を抱えていても、愛する対象に集中することで忘れられ、悩ましい気分からも解放されて幸せな気持ちになれるのです。

愛することは、今を大切にしていって幸せになる方法なのだと思います。

自分が心から愛するもの（事・人・物）がいろいろあり、それらに心を集中できるようになれば、それだけ不幸な時間が減り、幸せな時間が増えるのではないのでしょうか。

愛を込めた花束にのせて、大切な人に届けてみてください。

ふかふかソファに座って映画鑑賞

な〜んの予定も無く、外は雨が降っているし、「ああ、部屋の掃除しなきゃ。」「ああ、仕事しなきゃ。」とか思っていて、気がつけば寝てしまいました・・・。

私は何度同じ事を繰り返すのだろう、か？

起きてみて虚しい気持ちになったので、借り置きしていた映画を一人で観ました。

ひとりぼっちは、最高の贅沢なんですよ！

ひとりになって考えてみると色々な思いがそこにあるのに気が付きます。

そうして気づいた幾つかのことに、「ひとりになるのが怖かった」という事実があるかもしれません。

「ひとりになる＝誰からも必要とされていない」という方程式が、心の深い所にあったことを初めて知ることになるかもしれません。

ただ、そんな方程式は存在しないのだという事実もすぐに理解できるはずですよ。

自分に要求される全てをこなしたいと切望していた人が、本当にやりたいことだけ、本当に会いたい人だけに絞り込んでみるだけで、いつもと違った世界が開けてくるはずですよ。

足し算は永久に続きます。

でも引き算はマイナスを考えなければ、ゼロまでたどり着いたところで終わります。

引き算ができるようになればいいですよ。

あなたにはひとりの時間がどれだけありますか？

そして、その時間は何をして過ごしていますか？

考えてみれば、誰にも邪魔されないひとりだけの時間ほどステキな時はないのではないのでしょうか。

その幸せを知れば、何人かで共有する時間も、もっと楽しくなる。

もっと有意義になる。

私はそう思うのです。

まったりゆったり大好きな時間です。

お気に入りのファブリックに包まれて・・・

ゆ～ったりした気持ちで、肩の力を抜いて、接してみてください。

必要以上に人に気を遣わないことです。

気を遣わなくて済む。

これは時間を過ごすうえでの宝物だと思いました。

ああ緩んだ、リラックスしたと思う瞬間を振り返ると、決して気を遣っていない自分がいます。

自分が開放されているのです。

気を遣わなくていい相手となると、本当にリラックスできるのは皆さんもご存じでしょう？

でも、相手に気を遣わせない自分でいたいと思っても、それはなかなか難しいことです。

私は改めて、人に気を遣うという行為について考えました。

他者に気を遣うこと。

それは、人間関係の潤滑油としてとても大切なことです。

でも、気を遣いすぎると、気を遣われた相手は疲れてしまいます。

気を遣う側は、相手に良かれと思ってしている行為なのにも関わらずです。

もっと正直に言えば、相手に自分を良く見せたくて気を遣っているのに、相手にはそれが重荷になってしまうのです。

そして、もっと悪い方向に向かえば「私がこんなに気を遣っているのに、相手はそれを理解しないばかりか、私に何も与えてくれない。」という発想につながっていきます。

よく言われることですが、人間関係は鏡のようなものです。

相手の行為がまんま自分の行為に結びつきます。

逆もまた真で、自分の行為がまんま相手の行為にもつながっているのです。

自分がリラックスして、必要以上に相手に気を遣わないこと。

これが相手をリラックスさせる極意だと思いました。

もちろん、無神経なわがままは論外ですが、もう少し、気遣いを緩めてもいいかも。

そう思ったのですが、いかがでしょう？

ここちよい朝のひとつき。

アルバムは、思い出いっぱい宝箱。

人の思い出の割合というのは良い思い出が6、悪い思い出が3、どちらとも言えない思い出が1という割合になるそうです。

いいことも悪いこともあるのが人生です。

その度合いのレベルを決めているのは自分自身です。

であれば、人生に起こる一切の喪失や挫折は、間違いなく起こるべくして起こったことだと受け止めてみることをお勧めしたいと思います。

どうか、悲しみの最中であっても、ただひたすら嘆き悲しむのではなく、そこに人生の贈り物や妙味を感じ取れるようなあなたであっていただきたいのです。

悲劇の主人公を演じる必要はありません。

その悲劇を転じて、より高次の境地に至るためのエネルギー源に変えていただきたいと思います。

誰の人生にも幾度かは大きい不幸な出来事が起こります。

挫折、人間関係のトラブル、別れ、病気・・・。

そんな時、信じられない、どうして自分だけが、許せないのような思いが強いと、余計に不幸な気持ちになってしまいます。

だから、そんな出来事を起こり得ることが起こったということに置き換えて考えてはいかがでしょうか。

「こういうこともある」と現実を受け入れることができれば、少しは心がラクになると思います。

心を落ちつけて長い目で考えれば、「いい経験」と考えられるようになれるはずです。

どんな不幸な出来事も時間をかければ、不幸を幸せに変えることはできると思います。

時間をおいて振り返ってみれば、すべてのことはいい経験なんですよ。

一時的に不幸に陥るのはしかたがありません。

でもいつまでも悲劇の主人公を演じていては、不幸が長くなるだけで、自分のためになりません。

一時の不幸を人生の中での「いい経験」として、その後の人生に活かせるようになればいいのではないかなって、そう思います。

一期一会がぎゅっと凝縮するみたいな感じで。

いつもは言えない感謝の気持ち・・・

ちょうどいい距離感がイイ友達なのかもしれませんね。

人と人は近づき過ぎても良くないんだとか・・・。

人と人とが親しくなって、近づき会うことはとても大切なことです。

それはうんと子供の頃から誰もが学んできたことだと思います。

友達がとても大切なことも、相手の気持ちを自分の気持ちと同じように思いやる大切さもきちんとわかっています。

でも、そういう真っ正面な考え方は、どこかに歪みがあるそうです。

自分以上に自分を知っている存在がいる（と誤解する）ことは、深い安心感を与えてくれます。

でも、同時に自分だけでは立っていられなくなる不安定さも自らに生んでいくのです。

私は彼女（彼）に依存し、彼女（彼）は私に依存する。

それは、とても危険な関係であることがわかると思います。

大人になるということは、自分の足だけできちんと立つことなのです。

まず、それができること。

自分の足で立てなくなるほど、誰かに寄り掛かることは、とてもとてもアブナイことだと思います。

友達が多いほうがいいに決まってる。

そして、そのひとりひとりと親密に深く付き合うことも大切です。

でも、基本は自分。

人間関係が濃くなりすぎることは、日常をより複雑に変えてしまいます。

そういえば、人っていう字は支えあってひとつの文字になっていて、それが人間の基本だっていう考え方は少しおかしいと思いませんか？

人は数字の1のように、いつもは真っ直ぐ立っていればいいんだよね。

たいへんすぎてフラつくときや、うれしすぎてひとりの胸にしまえなくなったときだけ、ちょっと寄り掛かればいいんじゃないかと・・・。

人と人との間のちょうどいい距離感。

きちんとそれが体得できたとき、人間関係はもっとシンプルに、もっと心地よいものになると期待をこめて・・・。

心を込めて、一杯のお茶でも、いかがですか？

空いてる電車、勉強する時間・・・。

スケジュールを立てる際、「できる時に、出来る範囲」で考えては、求められる水準には至りません。

社会はどんどん進化していて、そのためには、常に120%の能力で戦うことが求められます。

できることを出来る範囲でやっても明日はないのです。

しかし、そのチャンスなんて確信で、自分で感じるものであるならば、自分に出来る範囲で行動をとればよいとも考えられます。

チャンスがあれば、そこに乗り、悔いのない行動をとれば良いのだと思います。

そこで一番の、自分なりのチャンスを掴む努力を忘れずにいればいいだけ。

そう、むりすると「のに」がつき「ぐち」が出るのだそうです。

言えて妙ですよ。

「むり」でもない「ケチ」でもないということは、言葉をかえていえば、常に自己の本心を生きる、ということです。

自己が自己のいのちを本心で生きる、本音で生きる。

その時、最も自己のいのちが充実するのでしょう。

無理して頑張っている「のに」、いい結果が出ない。

誰かが悪い、組織が悪い、社会が悪い、運が悪いなどと「ぐち」が出る。

あの人に無理してまでやってあげた「のに」、喜んでくれない、「ありがとう」の一言もない。

素直じゃない、人の気もちがわからない、恩知らずなどと「ぐち」が出る。

どうせ報われないんだからそんなにやることはない、などと「ケチ」になる。

「むり」も「ケチ」も、自分にとってよくないのではないのでしょうか。

自分がやりたいからやる、自分がそうありたいからこうする、自分のためにするように、自分の心を大切にできればいいのだと思います。

そうすれば、結果はあまり気にならないでしょう。

いいことをするのはいいことです。

無理をしないで自分を活かせるいいことをすることで、充実感のある生き方ができたらいいのではないかなって気がしませんか？

ちょっぴり早起きをしたら、いつもよりイイコトがあるかな。

歌いながら家事をする

家事を分析してみると、家事を嫌だと感じるのは、その一因として、達成感が無いからだと言われています。

例えば、嫌な掃除などは、楽しく掃除できるように発想の転換をし、掃除＝ダイエット時間×カラオケ時間だと思えると体を動かして楽しく出来るようになるのではないのでしょうか？

達成感は、目標×努力×犠牲とも考えられます。

より大きな達成感を得るためには、より大きな目標に向かわなければいけないし、より大きな努力をしなければいけないし、そのためにはより大きな犠牲を払わなければならない。

そのために涙を吞んで諦めなきゃならないこともいっぱいあるわけです。

それなりの達成感や幸福感を得るためには、それなりの目標を達成する必要があるのでしょうか。

それなりの目標を達成するためには、それなりの努力をする必要があります。

努力を続けるためには、それなりの時間と苦勞が必要であり、その他の何かを諦めなければならないこともあるはずですよ。

大きな目標ももたず、大した努力もせずに、何も犠牲にしないで、大きな幸せを願っていても、幸せにはなれないと思います。

やがて自分に対する不満ばかり積み重なって、虚無感や無力感を感じるだけではないのでしょうか。

幸せには、大きな幸せも中ぐらいの幸せも小さな幸せもあります。

大きな幸せは少なく、得るためには大きな努力や犠牲が必要と覚悟したほうが良いと思います。

大きな幸せだけを求める人は、幸せになりにくいかもしれませんね・・・。

一方、小さな幸せはたくさんあり、自分がその気になれば容易に得られるものが多いと思います。

幸せになるためには、小さな幸せを大切にできるようになることが肝心だと思います。

どういう幸せを求めるかは、人それぞれであり、自由です。

自分の幸せを選ぶことが大事だと思います。

日々小さな幸せをいくつも感じ、時々中ぐらいの幸せを感じ、たまに大きな幸せを感じられる可能性のある人生。

こんな人生だったら、幸せだと思いませんか？

そう思えば、掃除もなんだか楽しくて、あっという間に終了！

そろそろ梅雨明け？！

って思っていたら、昨日、明けてました。

求められるのはいつも、無駄のない正解ばかりです。

どうしてそこまで、ほんのわずかな寄り道を恐れるのでしょうか？

あまりにスピーディに得られる正解は、迷う楽しみを人生から奪ってしまいます。

結婚だって、仕事だって、自分の心が動いた先にしかないはずなのに。

正解にそって、自分の心をねじ曲げれば、いつか必ず自分自身に復讐される日がやってくるのではないのでしょうか。

なにかゆっくりとたのしみながら迷える課題をひとつもったらいいと感じます。

じわじわと醍醐味にひたれるようなテーマ。

例えば、学問でも、恋愛でも、仕事でも、趣味でも・・・。

そうやってなにかをすこしづつ身につけていくたのしみに、一生のうちいくつ出会えるか。

心の豊かさは、たっぴりと迷えることにあるのでしょうか。

そう考えると、私が今、いろんなことでいろいろ迷って考えて、時にはシンドイな～と思うことも、それもこれも、ぜ～んぶひっくるめて、人生の醍醐味の一つなのかもしれませんね。

そうだよね。

迷うから、考える。

自分の感情と、古い価値観と向き合う。

本音と向き合う。

だからこそ、人の迷いが共感できる、こころの柔らかさを持つことができる人間へとなくなっていく

のかもしれない。

迷って当然。

迷うから、人生、喜びがいっぱいなんだろうね。

さあさあ、心のジメジメを吹き飛ばして、夏の準備しなくちゃ。

しっかり朝ごはんは元気のミナモト

例えば、悩んでいる時、朝ごはんを食べると→頭と体がよくなる→元気に勉強や運動ができる→早くぐっすりねむれる→早く目が覚める→早起きすると朝ごはんがおいしい！というように生活のリズムができて、悩みもいい方向に解決していくかもしれません。

気持ちいい生活のリズムは「早寝早起き朝ごはん」でつくと思います。

そして、悩みに対して「ストップ・ロス・オーダー」という歯止めを用いてみることをオススメします。

一つの問題に対してどの程度まで気にかけるべきかを決めて、その限度を超えたら忘れてしまうこと。

この問題はどのくらい悩めばいいかを考え、それ以上悩まないようにできるといいのだと思います。

たとえば、小さいことに“くよくよ”“イライラ”しないほうがいいですね！

そこで、「こんなことのためにくよくよするのはもったいない」「こんな人のためにイライラするのは損だ」などと考えられるといいと思います。

たとえば、過ぎたことでいつまでも後悔したり罪悪感を感じているのはよくないと思います。

そこで、「このくらい苦しめばもういいのではないか」「これ以上を自分を責めるのはやめよう」などと考えられるといいのではないのでしょうか？

たとえば、先のわからない将来のことをいくら考えてもしかたがありません。

そこで、「これ以上考えても、どうなるかはわからない」「これ以上心配するのはやめよう」などと考えられるといいと思います。

たとえば、選択にすごく迷った時に、いつまでも決断できないで、結局何もしない・チャンスを逃すのような結果になってしまうのはよくないことですよね。

そこで、「第三の選択はやめよう」「いつまでに決めよう」などと心がけることで、決断できるといいと思うんです！

たとえば、人とケンカをしていつまでも悩み続けるのはよくし・・・。

そこで、「これ以上争いを続けるのは（自分／相手との関係／まわりの人のために）よくない」「これ以上関係を悪くする／トラブルを大きくするのはよくない」などと考え、「仲直りしよう」のように考えられるといいと思います。

その問題によって必要以上に悩み苦しまないように、途中で考えをストップし、苦悩から自分を助けられるようになればいいのですよね。

たっぷり食べて、今日も元気に「いってきま～す」。

何気ない、日常がシアワセ。

人にできることは、与えられた時間を使うこと、ただそれだけだと思います。

時間を生かすか、むだにするかのどちらかひとつなのでしょうね。

自分の時間をどう使うか、その選択の集合が人生なのだから、人生で達成する成功の度合いは、時間をいかに賢く使うかと相関関係にあることになるはずです。

そして、時間をうまく使う能力は、訓練によって高められると考えられます。

そうであれば、できるかぎり時間を大切にすることが大事でしょう。

自分の時間を何に使うかによって、幸不幸が大きく変わってくるのではないのでしょうか。

例えば、幸せな人生にするために、夢や目標をもって生きることや、人を愛することはいいことだと思います。

日常的に幸せになるためには、幸せに暮らせるようになることが肝心です。

一日一日を幸せに過ごすこと、その積み重ねが幸せな人生につながるのでしょうか。

誰でも、与えられた一日の時間は同じ（24時間）です。

一日を幸せに過ごすことを心がけてみてはどうでしょうか。

そのためには、「増やしたい時間は？」と考えてみるといいと思います。

そして、自分の好きな時間や、心静かな時間や、やさしい気持ちになれる時間や、幸せを感じる時間などを増やすことができるといいですね。

時間をかける贅沢というものもあると思います。

時には、自分にとって幸せな時間の使い方を考え直してみるといいのではないのでしょうか。

そう日々、感謝です。

お昼休みの公園散歩

どんなに魅力的な道でも、はっきりと目指す先があって、そこへの道順も決まっています途中、絶対迷う可能性のない道を辿るのは、なぜかつまらない。

どこに通じるかわからない路地をさ迷うことのほうが、なぜか楽しいと感じます。

そう、散歩する人は、道に迷うことを苦にはならないのでしょうか。

どの路(みち)でも足の向く方へゆけば、必ずそこに見るべく、聞くべく、感ずべき獲物があるはず。

であれば、迷ったら、焦らず、そのままそこに立ち止まる！

京都の女僧さんの言葉が印象に残っています。

彼女は日本初の大僧正（お坊さんの最も高い位）になった女性です。

シンプルに「静」の姿勢で生きる潔さ。

黙ること・・・つまりは動かず沈黙すること・・・の大切さも心に沁みてきます。

そして、最後に私はお願いをしました。

「さまざまな迷いを抱えている多くの人々にアドバイスをください」と尋ねたところ、「あなたは、ご自分が迷ったらどうしますか」と質問をされたそうです。

迷ったとき、私はいつも何をやるだろう？

イライラして、落ち込んで、ときには回りに八つ当たりをして、集中力を欠き、慌てる。

自分なりにもがいて、悩んで、暴れて、時間をかけて答えを出す。

そんなところでしょうか。

なかなか答えにたどりつけない訪問者の方を諭すように大僧正は言ったそうです。

「迷ったら、そこに立ち止まればいいんです。その姿勢のまま、ジッと立ち止まる。風が吹いてきたらそのまま流されて、雨が降ってきたらそのまま濡れて、お天道さまが陽をくださったらそのまま浴びればいい。自分から動いてはいけません。ただ、立ち止まることです。」

迷ったときにはいつでも、この言葉を思い出してみてください。

そして、その難しさも痛感するかもしれません。

あなた自身を思い起こしてください。

悩みがあるとき、迷ったときほど、何かをしようとあがいたり、解決策を探して動き回ったりしていませんか？

そして、ますます落ち込んでいく。

負の要素のあるときに、ジッと立ち止まることほど難しい選択はありません。

人間は、そんな状況下で立ち止まれるほど強くはないのです。

でも、それを理解したうえで立ち止まる勇気があれば、多くは乗り越えられるのではないのでしょうか。

風や雨や陽の光が、何かを教えてくれます。

忙しい毎日に、迷いも悩みも気づかずにいるあなたも同じです。

立ち止まって、ただジッとする。

だから、あなたも勇気を出して。

迷ったら、そのままそこに立ち止まる勇気を持てれば、きっと何かが変わるはずです。

その間に自然のパワーをもりもり吸収！しちゃえばいいんだよね。

おひさまにオハヨウ！

おひさまはいつもと変わりなく私たちに朝の喜びを運んでくれます。

だから、今あるものを大切に、そして一瞬、一瞬を楽しんで、毎日に感謝していただきたいですね。

だからまず、愛することからはじめよう！

一日にほんの少しでも、自分を、誰かを、何かを、愛することから。

では、自分を愛することを知っていますか？

あるご夫婦の取材で、現在のお互いに対する想いを質問すると、奥様は「とても自分勝手な人だと思う。相手の気持ちを考えようとする事が無い。」といわれたそうです。

その意見を引き受けるようにご主人が「そんなのは当たり前。人間は誰でも正しく自分勝手になければいけないと、僕は思っています。自分がどれだけ自分を愛せるか。しいてはそれが彼女を愛することにもなるんです」と。

ハッとしました。

漠然と自分勝手はいけない。

つねに人の立場にたってものごとを考えなければいけないと考えてきましたが、果してそうなのでしょうか。

誤解しないでほしいのは、ご主人がおっしゃったのは常に自分だけを考えるということではないのです。

そうではなくて、いつも自分を愛せるスタンスに自分を置くこと。

自分を好きだと思える状況、つまりそれはいつも機嫌がいいということではないのでしょうか。

私はそこにある方程式を感じました。

自分自身を振り返ったとき、自分が自分を好きで機嫌のいいときには、回りのこともあまり気にならないものです。

たとえば近くにいる誰かがするちょっとしたことや、ちょっとした言葉（それが悪い印象のものでも）にも笑っていることができます。

そんな考え方をする人もいるんだなって。

おまけに誰に対してもおおらかな優しい態度を取れるのです。

逆に自分を嫌いで、不満を持っていて、不機嫌なときは、誰かのちょっとした言葉に異常に反応をしたりもします。

少しの失礼な態度にも目くじらをたてて、怒って、嫌な気分にもなります。

なるほどなと思いました。

まずは自分をいい状態に置くこと。

自分を好きになることが側にいる誰かとの距離を優しいものにしてくれるのではないのでしょうか。

例えば、毎日、お風呂の中で自分の好きな部分（他人から見たらそうは思えなくても、自分自身でそう思う部分）をひとつ考えるようにしてみることをオススメします。

それは感じのいい作業です。

人間は誰でも正しく自分勝手になければいけない。

自分がどれだけ自分を愛せるか。

それが回りを愛することにつながる。

今ではその言葉は私の大切なメソッドです。

あなたはどれだけ自分を愛せていますか？

自己嫌悪に陥りがちな人や、控えめにいつも自分を抑えている人は、自分を好きになる癖をつければいいのです。

今日から1日ひとつ。

どことなくだらしないことでもいいから、自分の好きなところを思い浮かべてみてください。

きっと1週間後、1ヵ月後には、優しい気持ちになっているはずです。

そう思えたのなら、内側からチカラがみなぎってくる感じしてきませんか？

カラダにご褒美、マッサージ。

むかしむかし・・・韓国式マッサージを試してみたのですが、むっちゃ痛かった。

夜寝る前に、リフレッシュ効果バツグンの深呼吸をしてみてください。

緊張したりイライラしている時は深呼吸をしてみましょう。

副交感神経が優位になるので力が抜けてリラックス出来る様になります。

1流アスリートも試合等で緊張した時は深呼吸をして緊張を和らげるそうですよ。

さて、あなたは夜眠る前1時間何をしていますでしょうか？

私が眠る直前に習慣にしているのが「今日1日の反省会とお礼」。

なんだか宗教じみてるでしょう？

誰に言っても笑われてしまうのですが、ベッドに入って眠りにつく寸前に、大の字になって大きく深呼吸をしながら今日1日あったことを振り返ります。

まずは印象的な出来事から。

そして印象的な言葉を。

そうしているうちに、小さなことや、小さな言葉もいろいろと思い出してきます。

いつもと同じだった日のうちにも、本当にいろんなことがあるんだなと実感する時間です。

皆さんもだまされたと思ってやってみてください。

大きく深呼吸をしながら、まずは今日1日のうちでいちばん印象に残ったことから空想します。

そうしているうちに、だんだんと静かに落ちついてくるはずですよ。

たとえば、悲しいことだったり、腹が立つことを思い出すこともあると思いますが、それでも心が落ちついてくるはずですよ。

不思議ですよ。

悲しみや怒りなら、思い出せば倍増しそうなのに。

もちろん、考えながら泣いちゃったりしてもいいのです。

深い呼吸だけを意識して思ったままを繰り返すと、負の感情は知らずに溶けていきます。

きっと深い呼吸は、そういう体にたまった感情の垢を浄化してくれるのだと思います。

で、そんな1日を振り返った後に私が必ずするのは、心の中で「ありがとう」とか「ごめんなさい」と言うこと。

バカバカしいことなのですが、癖になるときちんとやらないとやり残したことがあるような気がして落ちつきません。

「ありがとう」が「ごめんなさい」よりも多い夜は、なんとなく気分のいいものです。

「1日は小さな一生だ」と言った人がいました。

夜眠る前に、大の字になって今日1日を振り返るとき、その言葉を思い出します。

明日もいい日になりますように・・・。

小さな夜の儀式は、心を落ちつかせてくれる私の処方箋のひとつです。

コリがほどけて、ふわふわ～

たまにはのんびり空を見上げて

すごく嫌なことがあったときは、三日我慢することをオススメします。

我慢することって不愉快な日々を過ごす事になります。

最初の日には食事ものどを通らないほど不愉快かもしれません。

極力そのことを思い抱かないようにしながら、とにかく一晩寝てみる。

もうちょっとこの悩み、嫌な感じは薄くなるぞ、と心に念じながら。

そして、もう一回寝て、三日目になると、嫌だなあ、という思いはあっても、もはや「過去のこと」になっている場合が多いと思います。

時には嫌なこともあり、ついつい思い出しては悪い気分になってしまうことがあります。

そんなとき、人が悪い、自分が悪い、運が悪いなどと考えると、ますます悪感情が強くなり、自分の頭の中で問題が大きくなってしまいます。

緊急性がない問題だとしたら、「あとで考えよう」「（一度寝てから）明（後）日考え直そう」などと考えられるといいと思います。

「このことを今（悪感情が強いときに）考えるのはやめよう」「こんなことを考えるよりいいことを始めよう」などと、切り替えられると、なおいいと思います。

一つの事が頭から離れないときには、「今だけは（xxはよそう／〇〇しよう）」と今を大切にするように心がけられるといいと思います。

悪感情が強いときには、悪い考えをしやすく、それが悪い行動に結びつくと現実問題を大きくしてしまいます。

心が落ちついたときに考えれば、いい考えがしやすいものです。

落ちついて考えれば小さいことだと考えられることも多いと思います。

心を落ちつける方法はいろいろありますが、特に有効なのは寝ることだと思います。

一晩寝れば、心は相当に落ち着きます。

二晩寝れば、もっと落ちつくのでしょうか。

不愉快なことを三日我慢するように心がけることができるようになれば、悩みや問題を小さく、少なくできるようになれるんじゃないかなって思います。

ゆっくり流れる雲に癒され。

ヨーグルトにハチミツひとさじ

何か失敗してもやもやした気持ちでいる時、身から出たさびと思えば、心も鎮まってくるはず。

冷静に省みると、足をひっぱられるような、種をまいていたのは往々にして自分なんですね。

だれをうらむことはありません。

身から出たさびです。

このことばは、ある意味、心の鎮静剤となります。

「他人のせい（状況のせい／過去のせい）でこういう（悪い）ことになった」のように考えていると、腹が立ったり悲しくなったりするだけです。

「身から出たさび（自分のせい）」と考えれば、「しかたがない」とも思え、心は鎮まりやすいと思います。

確かに、他人や状況や過去に原因があるのかもしれませんが。

でも、「自分にも原因があるのではないか？」と考えてみれば、「（自分が）□□しなければ××にはならなかった」と気づけることが多いはずです。

少なくとも今、自分が不幸な気持ちになっているのは、「自分（の考え方）のせい」でしょう。

悪感情が強くなったり長くなったりするのは、自分に不満があったり、自分が不幸になる考え方をしているからだと思います。

状況や他人のせい、ましては何もしていない自分のせいにするのをやめ、今の自分は「まだまだ未熟」と認識した上で、経験を糧にして少しずつ自分を育てていけばいいのではないかと思います。

気持ち安らぐ、朝の風景を感じながら・・・。

輝く朝日を見に行こう

避けられない運命には従ってみるのもひとつの手です。

明けない夜は無いものと思います。

「朝」と言う字を良く見て下さい。

十日と十が左にあり、右側は月ですね。

十月十日と書いてありますね。

誰でも朝が来る度に生まれ変わっています。

意識して生まれ変われば、好きな姿に成っています。

輝く朝日の光の中で変わりゆく日を待っていると、違う運命も迎えることができるのだと思います。

夜寝る前に、望む人生を思い描いてから眠りに就くと、翌朝は違う運命に成っています。

私たちが避けようのないものに文句をつけ、反抗してみたところで、避けようのないもの自体を変えることはできません。

だけど、自分自身を変えることはできるのではないのでしょうか？

であれば避けられない運命には従え！です。

あなたの力でもはや事態を変えられないと悟ったら、「かくのごとし。かくあらざるをえず」と自分に言い聞かせること。

この世では自分の思い通りにならないこと、どうしようもないこと、避けようのないものがあります。

そういうことに、「何でxxなんだ」「信じられない」「許せない」などの反抗が心の中にあると余計につらい気持ちになり、反抗を続けている間はそれが続いてしまいます。

なかなか難しいことだとは思いますが、そういうことは、「しかたがない」「こういうこともある」「現実が現実」のように受け入れる考え方ができれば、少しは心を落ちつけることができます。と思います。

そうすれば、不幸を幸せに変える考え方を心がけることもできるのではないのでしょうか。

現実を受け入れた上で、そこから幸せになる努力をすればいいのだと考えます。

自分には変えられない運命には従い、自分で変えられる運命を切り拓いていこうとすることが大事なんじゃないかな。

香りは気分をガラリと変える

今日一日の枠の中で生きることを考えてみてください。

あなた自身で、次のような自問自答をしてみてください。

1. 私は、未来に不安を感じたり、「水平線のかなたにある魔法のバラ園」に憧れたりして、ともすると現在の生活から逃避してしないか？
2. 私は、過去の出来事――すでに決着のついたことがら――を後悔するあまり、現在をも傷つけていないか？
3. 朝の起床時に「今日をつかまえよう」――この24時間を最大限に活用しよう――と心に誓っているか？

過去と未来を鉄の壁で閉ざしてみる。

そう、今日一日の枠の中で生きるためにです。

幸せになるために大事なものは「今」です。

「過去」や「未来」のために、「今」を不幸な気もちで過ごすのはよくありません。

「今を大切にしよう」という意識をもって生活できるようになればいいのではないのでしょうか。

また、自分が不幸な気もちになった時には、そのまま放って置かずに、自分を助けることができるといいと思います。

今を大切に生活するために、朝、自分の夢や目標や生活目標を確認したり、幸せになる宣言をしたりする。

そして、夜はできるだけ幸せな気分で眠りにつくようにできるといいでしょう。

一日一日を大切に、幸せに過ごすことが、幸せな人生につながっていくのだから。

そこで、香りを楽しむだけでなく、生活で役立たせたり、リラクゼーションに活用したり・・・

私は、水とエッセンシャルオイルを超音波による振動でミスト状にして、お部屋に拡散させる無印良品のアロマディフューザーを使っています。

- ・ ペットボトルを差し込むタイプの加湿器に、エッセンシャルオイルを入れてみたり・・・。
- ・ 仕事中は、気分をリフレッシュさせて前向きな気持ちにしてくれるグレープフルーツと、頭脳を明せきにして集中力を高めるユーカリを混ぜて使ってみたり・・・。
- ・ 洗濯後に部屋干しをしなければならない時・・・。
- ・ マスクを使用しなくてはいけない時等は、マスクにラベンダーオイルとピュアオイル（ホホバオイル）を混ぜてつかってみたり・・・。
- ・ ホテルの部屋のおいが気になる時はティッシュに数滴落としてみたり、寝る時にお部屋の乾燥が気になる時はバスタブにお湯を少し入れてオイルを数滴落としておくとリラックスできて、朝ノドが痛くなくなってくて良い感じ・・・。
- ・ 車の芳香剤として使ってみたり・・・。
- ・ グレープフルーツオイルをティッシュに染み込ませて、ゴミ箱（生ゴミ用）の消臭剤として使ってみたり・・・。
- ・ ハンカチに数滴垂らしておくと、カバンの中がほんのりいい香り・・・。

アロマオイルや香水ひとつで、気持ちも上昇してくるよね。

心を上昇気流に乗せて

少しずつ上がっていくことが幸せなんですよ。

幸福にはいろんな形があっていいと思います。

人それぞれの幸せがあっていいはず。

ただ一つ、幸福について言えることがあるとすれば、生まれてから死ぬまで、少しずつでも上がっていくことこそが幸せなのではないかということ。

人生の途中でピークなど要らない。

ピークがあるということは、下り坂があるということ。

そうではなく、明日を今日よりも少しだけいい日にできればいい。

そして死ぬときにこそピークを迎えればいいって考え方ができれば素敵ですね。

マイペースで生きるとはそういうことだと思います。

小さな幸せ、中ぐらいの幸せ、大きな幸せ、いろんな幸せがたくさんあります。

でも、幸せは人それぞれです。

自分の幸せを知ることが大事なんですよ。

幸せになるには、“一時的に”幸せになることと、“日常的に”幸せになることがあります。

一時的に幸せになる方法はたくさんあり、いろんな幸せを感じることができますが、すべての幸福感は一時的なものですよ。

日常的に幸せになる方法は、幸せに暮らす習慣をつくることだと思います。

その人の幸福度は、一日の中でどのくらい幸せを感じられるか（+不幸を感じることが少ないか）のようなものだと思います。

人生の中で幸福度が少しずつ上がっていったらいいですね。

そのためには、「幸せになろう。そのために自分を育てよう」という心がけを続けることです。

そうすれば、幸福度が少しずつ上昇し、「1年前に比べたら、少しは幸せに暮らせるようになった」と思えると思います。

さらに、これからも努力を続ければ、さらに幸せに暮らせるようになっていけるとも思えるはず
です。

こう思えることは、とても幸せなことです。

幸せへの道に終わりはないと思います。

生涯、少しずつ幸せになっていくことは可能だと思います。

あせらなくていいのです。

自分のペースでいいのです。

少しずつがいいのです。

まあ、幸せの近道をいく人に共通すること、それは、たぶん、自分の基準となるものさしを信頼
しているということなのかな。

だからこそ、自分のものさしを持っていなければと思う。

自分の人生だから、自分のものさしで図らなければと思う。

そうなれば、ありふれた日々が、かけがえの無い喜びに満ちてくるとも思うし。

人が言う事はとても大切だけど、まず自分がどう思うか、自分がどうしたいのか、それを信じな
ければいけないこともあるもんね。

寄って立つ柱がないと、結局振り回されてしまうから。

今、自分がどう思うのか。

今、自分がどうしたいのか。

私を信じてくれる人達のためにも、自分を信じて生きていかないと、ね。

さあ、風を切って進もう。

身の回りを整理整頓

三ヶ月に1度、モノを整理してみましょう！

昔読んだ本に書いてありました。

「モノは持っているうちに毛虫になってしまう蝶だ」って。

手に入れたときは、キラキラと輝きを持って興奮を与えてくれたモノたちが、少しの時間を経るとあってもなくても同じどころか、ココロの負担になってしまうケースもあります。

だから私は3ヶ月に1度、季節の変わり目に衣替えと一緒に大々的にモノを整理します。

洋服はもちろん、各種の書類や本や雑貨や靴やバッグや食器等々。

多くの場合、3ヶ月の間に増えたモノを眺めて驚いてしまうのですが、そのひとつひとつをいるモノ、いらぬモノに分けるうちに、自分にとって大切なもの、そうでもないモノが見えてきます。そしていつも思うのです。

「この程度のモノだけで十分幸せなんだ」って。

そして、ココロからスッキリと清廉な気持ちになるのです。

モノは私たちにたくさんの幸せをくれます。

でも、同時に私たちに束縛し、もっともっと欲深い底無し沼へと誘い込みます。

モノと正しく訣別する行為は、ダイエットに成功したときの爽快感にも似ています。

などと言いながら、私。

また3ヶ月後に溜まったモノたちの山の中でため息をつくのですけれど・・・。

でもまずは自分で期限を決めて、モノを整理することから始めています。

そんな行為を繰り返せば、いつかきちんと自分に必要なモノだけを所有する勇気が持てると思うから。

気分、すっきりしていきたいもんね。

美しい花束をお部屋に飾ろう

あなたは本当に自分に不満ですか？

どうして、多くの人たちは自分に不満なのでしょう。

ひとつには、向上心があるということだと思います。

でも、そんなふうプラスの意味ばかりではありません。

だって、自分の不満を語るとき、多く人は不幸そうな顔をするから。

でも、私はいつも思うのです。

「本当に自分が不満なの？ 不満だとしたら、どこが、どう不満？ その理由はなに？」

私も一時期、異常に自分のいまが不満で、会う人会う人に「羨ましい」を連続する「回りが羨ましいシンドローム」でした。

そうしたら、ある時、読んだ本に、こう書いている箇所を見つけました。

「そんなに自分が不満なら、何が不満かやみくもに、でも具体的に書き出してごらん」って。

もちろん、書いてみました。

A4の紙いっぱい。

自分でも呆れるくらい不満要素は多かったのですが、翌々日にその紙を冷静に読み返してみたら、可笑しくなっていました。

だって、不満なことは山ほどあるのに、そのひとつをも解決しようと努力をするわけではないし、不満のひとつひとつが取るに足りないことなのです。

そして、思いました。

「幸せだな」って。

そのときから、ずっと思っていることがあります。

幸せはすべて自分自身のイメージが作り出すものだって。

回りの人がどんなに、「この人は不幸ね」と思っているとしても、自分自身が幸せと思えればそれは幸せ。

逆に、回りからものすごく羨ましがられていても、本人が不満ならやっぱり不幸なのです。

幸せや満足って、回りが判断することじゃなくて、超がつくほどに自分勝手なものさしが決めること。

だから一度、じっくり自分と対話してみてください。

私のように不満要素を書き上げるのもいいし、お風呂の中でぼんやり自分を振り返るのも一考。

毎日、それを繰り返せば、最初は不満いっぱい自分のものさしが、いつしか自分の幸せを計るものさしに変わっていくと思うのです。

など書くと「ノーテンキでいいね」「ポジティブシンキングってヤツ？」などと思う人もいるでしょう。

そう思うほうが普通だと思います。

でもね。

やってみると、やっぱり違うんだよね。

それは、やった人にしかわからない幸せへのステップです。

心地よいお花の香りに包まれて過ごすリラックスタイムにでも、いかがですか？

悩んだときは**Take Action!**

うまくいく人たちの行動パターンには、3つの共通点があるそうです。

その3つとは、熱意があること、努力の量だけでなく質にも注意をはらっていること、そして全力を尽くそうとする姿勢です。

成功は鏡のようなものです。

あなたの行動が、そのままあなたに返ってきます。

いい行動の積み重ねがいい結果につながるのではないのでしょうか。

いい努力を続けるのに一番必要なのは「熱意」なのでしょう。

熱意の基本は、この目標を達成しようという意欲と、このためにやろうという目的意識ではないかと思います。

熱意があれば努力の量は自ずと増えるはずです。

努力の量が足りないと思う人は熱意が足りないのかもしれませんが。

大切なのは努力の質なのだと思います。

いいやり方を見習ったり、自分なりに工夫したりすることが大事だと感じます。

もう一つは、いい努力を続けるためにいい心の姿勢をキープすることだと思います。

あとは常に全力を尽くそうと心がけることなのでしょう。

うまくいくかどうかとか、人がどうだとか、自分の才能がどうだとか、環境がどうだとか、余計なことを考えるヒマがあったら、今できることを集中してやるのが大事なのではないのでしょうか。

いずれにしても、行動力を高めることが成功につながるのではないかと思います。

流れにゆだねて動いてみれば道はきっと開けてくるはずですよ。

心地よい目覚めは健康への第一歩

満足感は、私たちが自分の目をどこに向けるかにかかっています。

完全に今を生きていれば、旅を楽しむチャンスがどんどん増えていくはずですよ。

ところが未来だけを見ていると、大事な瞬間を見のがしてしまい、自分が手にしたものではなく、手にしていないものを考えるという罠に落ちやすくなってしまいます。

成功へのカギは、幸福と満足の間線をつどり、満足と幸福のバランスを取ることにあるのだと思います。

「あなたにとっての幸せとは何ですか？」と聞かれて、今の幸せ、例えばもっている幸せ・今の生活の中にある幸せを答えられる人は幸せなんじゃないかな。

それをたくさん挙げられる人はさらに幸せなのだと思います。

将来の幸せ、そう、もっていない幸せだけを答える人は、今は幸せではないのじゃないかな。

遠くばかり見たり、急ぎすぎている人は、身近にある幸せを見のがしてしまいます。

寺田寅彦も『いわゆる頭のいい人は、言わば足のはやい旅人のようなものである。人より先に人のまだ行かない所へ行き着くこともできる代わりに、途中の道ばたあるいはちょっとしたわき道にある肝心なものを見落とす恐れがある。』と言っていました。

自分ももっていないものばかりを考えるのではなく、自分ももっているものも考えるようにしたほうがいいと思いませんか？

そうそう、不幸を数えて暮らすより、幸せを数えて暮らしたいものです。

夢や目標をもって生きるのはいいことですが、将来のためだけに生き、今を犠牲にしてしまうのはよくないと思います。

今を大切にしながら、夢や目標を楽しんで生きられるようになればいいのではないのでしょうか。

朝生活で内から輝くワタシに！

本当に大切なものは目には見えない、見えないからこそ確かに感じるココロの絆。

less=more、less=betterって考え方、ご存知ですか？

ひとつまたひとつと引き算をしていって、モノをlessに（より少なく）してみることをオススメします。

すると、部屋の中のスペースはmoreに（もっと多く）なって、部屋は広くなるはずですよ。

またモノを使ったり、その手入れをしたりする時間がいらなくなって（less）、もっと多くの時間（more）が手に入れられることに繋がってきます。

これがless=moreです。

大切なのは結局「量より質」ということだと思いませんか？

less=better、つまり「より少ないことがよりよい結果につながる」ということもあるのだと考えられます。

私たちのまわりにはたくさんのものであり、物質的には恵まれていて幸せです。

でももしかしたら、そのたくさんのもので空間や時間を食われ、私たちが自由に使える分を減らしている、ということもあるのかもしれない。

ものを減らすようにすれば、空間や時間やお金に余裕が生まれるのではないのでしょうか。

生まれた余裕をもっと有意義なことに使えたらいいですね。

もちろん、必要なものも便利で有効なものも自分の幸せに貢献しているものもあるでしょう。

でも、本当に必要なものは実はそんなには多くないのではないのでしょうか。

もう少しシンプルな暮らしのほうが、心も含めていろんな余裕が生まれて、幸せに暮らしやすいのかもしれない。

同様に時間の余裕がない人は、やることを減らしてみるといいと思います。

それによって生まれた時間の余裕で、今やっていることをもっと楽しんだり、自分が本当にやりたいことをやれたらいいのではないのでしょうか。

現在の生活を楽しむ余裕がない人は、何かを減らすことを検討してみてはどうでしょうか。

そのためには、「more=better」という思い込みを捨て「less=more」「less=better」もあることを信じて、何かをあきらめることで余裕を生み、心を大切に生きられるようになればいいのだと思います。

行きたい場所へ弾丸トリップ

望みを目標に変えるには、まずこの5つの基準に照らし合わせてみて、最も努力が実りやすいようにすることがポイントだそうです。

自分の目標を5つの基準のふりいにかけてみてください。

- 1 あなたの目標は「具体的」か？
- 2 あなたの目標は「はかることができる」ものか？
- 3 あなたの目標は「実現可能」なものか？
- 4 あなたの目標は「現実的」か？
- 5 あなたの目標には「時間の基準」があるか？

ただ望んでいるだけでは何も叶いません。

望みを目標に変えて、その達成に向けて努力を続けることが肝心です。

その際、できるだけ達成しやすい目標設定を心がけたほうが良いと思います。

目標は、具体的であることが大事なのでしょう。

ただ成功するではなく、何をどうやってこういう結果を出して成功するるか。

同様に、出世する、有名になる、幸せになるなども、もっと具体化したほうが良いのではないのでしょうか？

また、目標が具体的な努力に結びつくことも大切だと思います。

目標は、はかることができるような基準と目標値を設定できるといいと思います。

目標は、実現可能・達成可能であり、現実的でなければならないのでしょう。

目標には、できるだけ時間の基準・期限があったほうが良いと思います。

さあ、新しいワタシを探しに行こう・・・！

ふわふわ踊る湯気にココロも踊る

「楽しいこと」と「楽なこと」の違いってなんですか？

楽なことが楽しいとは限りません。

便利で楽なことがかえってぼくたちの楽しさをうばってしまうこともあります。

そして、楽しいことが、難しかったり、複雑だったり、面倒だったり、時間がかかったりすることはよくあることです。

そればかりか、難しく、複雑で、面倒で、時間がかかるからこそ、楽しい、ということも珍しくないと思います。

だから、ぼくたちはやっぱり、楽しいことを楽なことから区別しておいたほうがいいのかしれません。

ファストな「楽」を手に入れるために、スローな楽しさや気持ちよさを犠牲にしないように注意しないと。

「ラク」と「楽しい」は別のことなのだから・・・。

ラクで楽しいこともあります、ラクでも楽しくはないこともつまらないこともあります。

反対に、難しくても、大変でも、苦しくても、楽しいことはあります。

「ラク」や「便利」は、「苦しい」や「不便」から考えると「幸せ」でしょう。

でも、それを幸せに感じられる人は少ないでしょう。

また、「ラク」ばかり「便利」ばかりが続くと、「当たり前」になり、「幸せ」と思えなくなりがちです。

さらに、「ラク」ばかりしていると、自分を弱くしてしまい、その結果として苦しむことが多くなってしまうのではないのでしょうか。

このことについて、先人はいろいろ言っています。

相田みつをは、『使ったところが強くなる 頭でもからだでもその反対 使わぬところは』と言っているし、ルソーは、『子どもを不幸にするいちばん確実な方法は、いつでも、なんでも手に入れられるようにしてやることである。』と言っていました。

また、相田みつをは、『ラクしてカッコよければしあわせか 逆に骨を折ることは不幸か』とも言っています。

価値あるものを手に入れるためには「ラク」ではない努力が必要でしょう。

でも、その結果、それなりの「幸せ」を得ることができます。努力しないで得られる幸せは少ないでしょう。

また、努力を楽しむことも工夫しだいで可能だと思います。

『No pain, No gain』ですよ。

シェークスピアも『楽しんでやる苦勞は、苦痛を癒すものだ。』とも言っているし、ね！

また、頑張った後の「ラク」はけっこう「幸せ」に思えるものです。

そういえば、カントも『もっとも平安な、そして純粋な喜びの一つは、労働をした後の休息である。』と言っていましたね。

努力する時には一所懸命にやる、できれば楽しんで。

楽しむ時には大いに楽しむ。

ラクする時には、ゆっくりとくつろいで休む。

これらのことができたらいいのではないのでしょうか。

この3つの配分をどういうふうにしたら自分が幸せかを考え、自分の生活・生き方を選んでいたらいいのではないかと思います。

たとえば、今の自分の生活に足りないのは3つのうちのどれかを考え、それを少し増やすことを考えてみるといいかもしれません。

何気ない毎日を過ごせること、それが1番のキセキだから。

ジメジメ気分を吹き飛ばせ！

充実した生き方への道を見つける方法は、驚くほどシンプルです。

自分の好みに従っていけば、自分の道が見えてくるはず。

自分の喜びと満足を感じるものを見つけ、それが自分という存在の血肉にもなるのだと信じてのことです。

胸がときめくものを見つけ、それが自分の人生をときめかせるものだと思えること。

言いかえれば、自分にとって大事なものを見つけ、それがあなたの探している道しるべだと信じて、ということだと思えます。

つまり、自分にとっての充実した生き方とは、自分に合った、幸せを感じられる生き方ではないでしょうか。

その道しるべの一つが“好き”というヒントなのだと思います。

自分の喜びや幸せを知り、自分の体にも心にも人生にも幸福感を感じることが大事と認め、自分の幸せを信じてのこと。

自分の胸がときめくもの、例えば夢や愛や生きがいなどを見つけ、それを信じて生きることが大事なのではないでしょうか。

実際には、やってみて実感しなければわからないことも多いでしょう。

だからこそ、頭で考えてあれこれ思い悩むよりも、自分の感じる心を道しるべにしてシンプルに進んだほうがいいのかもかもしれませんよね。

朝風呂でココロとカラダを磨いてデトックスしよう。

窓から入る優しい光にまどろむ・・・

スローライフとは、自分のペースで生きることと言い換えることができます。

自分を待ってあげること。

そして、自分とともに生きるまわりの人々と、待ったり待ってもらったりする関係を大切にすること。

そして自然界の時間に寄りそうように生きること。

自分のペースを守るためには、苦しいほど無理をしない、楽しむ余裕がないほど急がないというようなことが大事なのではないでしょうか。

無理をしてあとでペースを乱すよりも、同じペースで長く持続できたほうがいいことが多いでしょう。

できれば、少しでも楽しめたり、充実感を感じられたり、いろんな幸福感や満足感を感じられたら、なおいいのではないのでしょうか。

目標タイムには間に合わなくても、自分のペースで進む。

だから、目標タイムが過ぎても自分を待ってあげる。

遅れても責めたりせず、常に応援する。

目標に到達したら、喜び、「よくやった」と自分を認めてあげる。

このようなことが大切なのだと思います。

ともに生きる人がいるのなら、まわりの人とペースを合わせ、自分たちのペースで生きることが大事なのだと思います。

また、まわりの環境を大切に、自然の流れを大切にしたいほうがいいこともあるのでしょう。

とは言っても、実際に自分の生活でスローダウンを実践するのは難しい人が多いと思われます。

それは、取り残される恐怖や将来への不安があるからだと思います。

競泳・北島康介選手のコーチである平井伯昌は『勇気をもって、ゆっくり行け。』とっていました。

ゆっくり生きるには“勇気”が必要なかもしれません。

幸せになるのも「ゆっくりでいい」と思います。

ゆっくりなら、「生涯、少しずつ幸せに暮らせるようになっていける」と思えるのではないのでしょうか。

むしろ、「ゆっくりがいい」と最近思っています。

ゆったり朝時間を過ごしてココロをリラックス。

耳を澄ませば聞こえてくるポツポツと傘をたたく雨の音色

今日は生憎の雨模様です。

でも、雨の音、嫌いじゃなんですけど、ね。

生きることを楽器の演奏にたとえるならば、これを上手に弾くことが人生の目標というものであり、自分が出す妙なる調べにみずから酔うことができるなら、それが幸福というものであるにちがいないのではないのでしょうか。

このとき、真に問題であるのは自分のウデ（演奏の技術）であって、楽器のよしあしは二義的なそれです。

人間関係をふくめて、境遇とは楽器に相当するものなのでしょう。

楽器を弾くのなら、少しでも上手に弾けるようになればいいですよね。

同様に、生きるのなら、少しでも上手に生きられるようになればいいのだけれど。

上手な楽器演奏は何かしら心を酔わすのかもしれませんが。

上手な生き方は心に幸福感や満足感を生むのではないのでしょうか。

何事も上手になるためには練習が必要なのでしょう。

ただし、人生では生きていく中で上達していくしかありません。

サミュエル・バトラーも『人生とは、人前でバイオリンを弾きながら、しだいに腕を上げてゆくようなものである。』とっていました。

本を読んだり人の生き方を見たりして参考にすることはできますが、人生は人それぞれですから、自分なりに工夫しながら上達の努力を続けることが大事なのだと思います。

人生は、その人の境遇によって大きく変わりますが、幸不幸を決めるのはその人の能力によるのではないかと思います。

また、自分の能力に合った曲、そう生き方を選ぶことも大事でしょう。

自分には難しすぎる曲を弾こうとしても聞き苦しい演奏になってしまうから注意しないと・・・。

練習すればうまく弾けるようになれるぐらいの難しさが理想的なのかもしれません。

もう一つの基準は、自分の好みの曲、そう生き方を選ぶことだと思います。

自分がしあわせを感じやすい生き方ができたらいいのではないのでしょうか。

自分の人生で自分がしあわせを感じられればいいのですが、自分の人生で少しでも人を幸福にできたらとてもしあわせだと思います。

しずくが奏でる雨の日、それは限定のハーモニーなんだよね。

お外が気持ちいい季節に突入！

今日は、今年一番の寒さだとか・・・。

風邪には、十分注意してくださいね。

自分の体調管理、それなら、あ、私にもすぐにできるかも！でしょ。

そんな心意気が大切だと思います。

こんな感覚になったことありませんか？

「この人にできるなら、私にもできるかもしれない」と。

この「できるかもしれない」と「そんなことはとても無理」の間にはとても深くて広い川が流れています。

目標が大きな川の向こうの小山なら、橋のない川のこちらとあちらくらい違うんです。

この川は意識の川と思きましょう。

自分の中で「限界」と思えるこの川を越えなければ、いつまでたっても無理なまま。

でも、「できるかも」という魔法の言葉が頭に生まれた瞬間、あなたはこの川をすでに渡ったことになります。

すると、後は目標の山をただ登るだけでいいんです。

先駆者やモデリングというものを見て身近に感じることができると、今まで遠い世界のことが急に近づきます。

私はこの「あ、私にもできるかも！」がとても大事だと思っています。

自分で作った殻、枠組みが壊れる瞬間ですからね。

そのためにも、みなさんはたくさんの人に会ってください。

たくさんのお話を読んでください。

きっとその数だけ、自分の中でなにかが割れていきますよ。

大きくなるためには外枠を割らないといけませんからね。

なにか鼻っから無理だと思っていることはありませんか？

そうやって考えを閉ざしてしまうまえに、ぜひ「あ、わたしにもできるかも」と、思える瞬間を作りましょう。

まずは外へGO！GO！GO！

一歩踏み出すだけでいいのです。

もう、それだけで私にはあなたの殻の割れる音が聞こえてきそうです。

明日は、休日、おべんと持って、ピクニックにGO。

迷ったときは空を見上げて夢を思う

夢の実現を想うと、幸せの予感を感じられます。

充実感を感じて、イキイキと生活できます。

夢中になってやれば、イヤなことは忘れられます。

そして、いつかはきっと・・・。

アメリカの政治家であるセオドア・ルーズベルトは、『あなたのできることをしなさい。あなたのもっているものを使って、あなたのいるところで。』と語っていました。

自分にはできないことを考えていてもしかたがありません。

できない理由（言い訳）を考えていてもしかたがありません。

自分が本当にしたいことなら、今できることをすることが大事なのだと思います。

自分の目標を達成するために、自分の幸せのために、自分にできることは何か？

自分のもっているものを活かすためには？

今、ここでできることは？

今できることを大切にすることが、ベストを尽くし、目標達成に近づくことにつながるでしょう。

たいていの目標は、自分にできることの積み重ねで実現できるのではないのでしょうか。

夢はココロの道しるべだから・・・。

ひらめきは思考のきらめき

例えて言うなら、いきなりエベレストに登ろうとして・・・登れない、できない、私には無理、
そうして、やらないできたことのなんと多かったことか。

出来ない自分が赦せない。

だって、出来ない自分はダメな存在だから。

だって、出来ない自分は価値がないから。

そんなビリーフ（信念・価値観）を持っていた。

出来ない自分はダメだから、やらない。

やらなければ、少なくとも「できない」ことにはならないから・・・。

でも、いきなりエベレストに登るなんて、そんなの誰だって不可能なことです。

なら、まずは近所の山でもいいんじゃないでしょうか。

でも、それもダメだった。

だって、そんなことしか出来ない自分なんだって、認めなければならないから。

だって、そんなの誰だって登れるじゃない！！

でもねえ～、じゃあ、だからって近所の山にも登らなかったとしたら・・・？

それすらも出来ない自分しか残らないんじゃない？

最初は、よっぽど才能と環境に恵まれたほんの一握りの人以外、誰だって近所の山から始めるものなんだって思います。

近所の山だって立派な山だって思って登るか、近所の山なんか登ったって何の意味もないと思うか、その始めの違いが、人生を決定的に分けることにつながっていくのだと、そう思います。

近所の山から登り始め、いつか富士山に登れるようになり、やがてエベレスト登頂を手にするのか？

それとも、近所の山すら登れないという結果を手にするのか？

決めるのは自分次第なんですよ。

影の形やコーヒーの香りからでも空想を飛ばせるって思いませんか？

いつもは通らない道を探検

夢を叶えるためには、それも大人と呼ばれる年代になってからの場合、どうしてもリスクを背負わなくてはなりません。

そのリスクとはたいてい、安定を捨てる、ということです。

それはいつも天秤の片方のお皿に載って、決心を揺るがせるのです。

それに、夢は必ず叶うものとは限りません。

どうしても叶えたい夢があって、今のすべてを捨てて、努力して、頑張ったけど、駄目だったということもあるのです。

それでも後悔はしないという自信はあるでしょうか。

もしかしたらそんな時、周りから「ほらみたことか」と言われるかもしれない。

それでも平気でいられるでしょうか。

そんなことを考え始めると、やっぱり夢はみるだけにして、無謀なことは考えないでおこう、と思ってしまうこともあるでしょう。

確かに夢は叶えるもの。

叶ってこそ、すべてを捨てた、必死に頑張った甲斐がるもの。

だから、叶えられない可能性が大きいなら、早まったことはしないこと。

確かにそうなのだろうけど。

でも、夢を叶えられなからといって、失敗だとも限らないと思うのです。

夢は叶うことではなく、叶えようとする意志の中に価値が存在するのだから。

叶えたい、と真摯に歩み続けるその過程にこそ意義があるのだから。

こんな青臭い言い方をしてしまい、ちょっと照れ臭いです。

での、考えれば考えるほど、やっぱりそう思えてなりません。

その証拠に、夢を叶えてしまった人より、叶えようとしている人の方が絶対にいい顔をしていると思いませんか。

人は、生きている中でいい顔をどれだけ多く過ごせるか、それで決まるような気がするのです。

見知らぬ風景の中に新たな出会いが待っているかも・・・！

野菜の切れ端を使ったごはんづくり

これまで「ムダ」と思いこんできたことや、世間で「雑用」などと呼ばれてバカにされていることを、ひとつまたひとつと見直してみてもいいのではないでしょうか。

例えば・・・。

人とムダ話をする事。

ゆっくりと時間をかけて食べる事。

ボーッともうの思いにふける事。

願う事。

祈る事。

何の役にも立たないと思われてきたことに、実はすごい価値があるかもしれないから。

人がやっていることで、自分がムダだと思っていること、自分がやっていないことを探し、見直してみると価値あることが見つかるかもしれません。

人がやっていることには何かしら価値があるはずですよ。

また、人が楽しんでやっていることで、自分が楽しんでいないことを見直してみるのもいいですよ。

自分がムダ話と思うことでも、それを楽しんでいる人はたくさんいるし、楽しい以外の価値もあるのではないかな。

食べる事、歩く事、仕事・勉強・家事、お風呂に入ること、寝ることなど生活の中のひとつひとつを楽しむ工夫ができるのではないかな。

時には、何もしないでボーッとするのもいいのではないかな。

と言っても、何かしら考えることはするでしょう。

自由にももの思いにふけるのもいいのではないか。

願うこと、祈ることにはすごい価値があるのではないか。

心から願う・祈ることが希望をもつことにつながり、さらには夢をもつことにつながればいいのではないのでしょうか。

ムダなことは何ひとつないとも言われます。

価値を見いだせるかどうかは、その人しだい。

少なくとも関心や興味や好奇心があれば、ムダではないはずです。

少しでも楽しめたり、幸せを感じられることには十分に価値があるのです。

楽しくない／つまらない、いいことがないなどと思って生活している人は、「ムダ」と思いこんでいることを見直してみることで、ひとつでも価値あるものが見つければいいのではないのでしょうか。

その際、価値があるかどうかは、効率優先ではなく、自分の心の価値を大切に考え直すことが大事なことだと思います。

些細な心がけがいつか世界を動かすチカラになるって感じない？

月曜の朝のけだるさを、冷たいお水で吹き飛ばす！

何かしてほしいとのどから手が出るほど思い詰めても、叶わないときがあります。

何かを諦めた瞬間から、別の道が開けるとときもあります。

それでも前向きに夢を追いかけろと訴えかけるのであれば、あえてという視点が欠かせないのかもしれないかもしれません。

それには、ドロドロの煩悶や葛藤も一緒にさらけ出す覚悟がいると感じます。

その前段階なくしては、ポジティブシンキング論は、聴衆のいない講堂で説教するように虚しく響くだけのようになります。

さあ～+レモンで爽やかにいきますか、ね。

いつもよりも早起きをして、空いてる早朝の電車に乗り込む。

あなたの考え方が、あなたの行動を決めることになります。

仕事でも生活でも、そして恋愛でもそうです。

自分自身について、自分がそうだと信じ込んでいることが現実になります。

なぜなら、考え方と行動は切り離せない関係にあるからです。

望みをかなえる力がないと思い込むことは、自分自身でその望みが絶対にはかなえられないようにしてしまうことにほかならないのではないのでしょうか。

望みがあれば、「〇〇たらいいな。ではどうしたら？」と考えれば、行動につなげることができると思います。

でも、「どうせ私にはできない（に決まってる）」のように考えてしまっただけでは、実際に行動できなくなり、望みも叶わなくなってしまうのです。

ヘンリー・フォードも『あなたが「できる」と思おうと「できない」と思おうと、どちらも正しい。』と書いていました。

人間の考え・思いが自分をつくるとも言われます。

否定的な思い込みで自分で自分の限界をつくり、自分の可能性を閉ざしてしまうのはよくないでしょう。

否定的な思い込みではなく、よい思い込みで夢を叶えることができたらいいいのではないのでしょうか。

幸せになるためには「考え方を変える」ことからだと思います。

考え方が変われば、物事の感じ方も、望み方も、行動も、生活も、人生も、自分も変わってくると思います。

少なくとも、「私はxxだから、幸せになれない」のような不幸になる考え方・間違った思い込みはやめて、「努力をすれば、少しずつ幸せに（暮らせるように）なっていける」と思えるよう

になったほうがいいと思いませんか？

特に考えないで行動している際には、習慣に従っていることが多いことと思います。

そういう意味では、幸せになれる習慣を身につけることが着実な幸せになる方法です。

その中でも、幸せになる考え方を心がける習慣を身につけることが第一ではないでしょうか。

頑張った分、良い気分になるよね。

のんびり、しゃくしゃく、ひんやり氷を口に運ぶ。

暖かい部屋で、食べると、意外と合います。

朝。

そう、活動を始める時間。

あなたは毎朝、どんな風に過ごしていますか？

顔を洗う。

新聞を読む。

テレビを見る。

朝食を食べる。

そんな風に過ごしているのではないのでしょうか。

或いは、朝に仕事をしているという人もいるかもしれません。

朝の時間を、ほんのちょっと自分のために使ってみませんか？

3分でいいのです。

それもちょっと・・・という人は1分でも。

これから外へむけて活動していく、そういう時間に、まずは、自分の内側を見つめる時間を持つ。

それは、とても大きな意味を持つことだと思うのです。

どんな気分だろうか？

何をしたい気持ちだろうか？

何ができたら充実感を得られそうか？

ゆっくり呼吸を感じながら、体の感覚に耳を澄ます。

今日の自分は、どんな様子だろう？

自分のコンディションを知った上で、外と向き合う。

そのための大切な時間です。

朝の3分と言うよりむしろ、3分の朝、と言えるくらい大切な時間となると思います。

一日としては、ほんの少しの時間ですが、それを毎日毎日続けたとしたら・・・？

あなただったら、毎日の生活にどんな変化があると思いますか？

早起きした朝のご褒美タイム。

見事な半熟たまごが出来た朝は、ちょっとゴキゲン。

お金も地位もいいだろうけど、いちばん欲しいのは、今をご機嫌に生きること。

ご機嫌な人は、いつでも、いま目の前にあることを楽しむ準備ができていると思うんですよね。

だから、いつも楽しい。

不機嫌な人は、いつも、いまここにいる、楽しい事を探している。

だから、いつも楽しくない。

私たちが生きられるのは、いま、ここだけです。

幸せを感じられるのも、いま、ここだけです。

幸せになるためには、今を大切にできるようになることが大事です。

過去を後悔したり、未来を心配してるからといって、今ご機嫌になれない訳じゃない！って思いませんか？

そういえば、相田みつをの禅の師匠である武井哲應は、次のように言っていました。

『昨日は過ぎてしまってもうない 明日はきてみなければわからない たいせつな事は今日只今の自分自身が どう生きているかということである』

今を大切にするためには、まずは過ぎたことやまだ先のことでくよくよしないようにすることで、その分の時間とエネルギーを自分が幸せになれることを実践するために使えるようになれるといいと思います。

もう一つ大事なものは、今の自分の心のあり方だと思います。

できるだけ気分よく生活し、その中で少しでも幸せを感じられるようになればいいのではないのでしょうか。

週の最初、気分良くスタートしたいよね。

とどまっていたは見れない景色がある・・・おそれず一歩、踏み出そう！

これまで、どんな人生を歩んできましたか？

楽しいことが数え切れないぐらいありましたか？

嫌なこと、辛いことも、沢山あったと思います。

でも、大好きなあの人たちがいて、本当に嬉しい日々だったと思います。

一方、顔も見たくない人もいるかもしれません。

そうですね。

色々なことが、それなりにありましたよね。

その中で、何かに囚われていることはあるでしょうか？

どうしてもあの人だけは赦せない。

なんであんなことをしたんだろう・・・。

あの出来事さえなければ今頃は・・・。

そういうことに囚われているとしたら・・・？

あなたの監獄には、誰が、何が囚われていますか？

赦せないあの人でしょうか？

やってしまったあのことでしょうか？

それとも、やってしまった自分自身でしょうか？

でも、実は囚われているのではなく、他ならぬあなた自身が捕らえてしまっているんですよね。

ちょっと考えてみてください。

今、あなたの監獄には、囚人がいます。

あの人もかもしれないし、あの出来事かもしれないし、過去のあなた自身かもしれない。

そして、監獄に囚人を閉じ込めておくには、2人の人が必要です。

それは？

そう。

囚人と看守。

囚人がいる限り、看守は自由になれません。

あなたが囚人を、あの出来事を、過去の自分を捕らえている限り、看守であるあなたは自由になることができないのです。

だって、見張っていなくちゃならないんですから。

そして、赦すことで囚人は解放され、看守である今のあなた自身も、ほら！解放されるのです。

もう、過去のことは赦してあげませんか？

誰のためでもない、今ここにいる、あなたのために。

夜空に花咲く、打ち上げ花火！

冬に見る花火も綺麗ですね。

一瞬の煌きを残して消えていきます・・・。

思い出に時間は関係ないです。

その人にとってその一瞬がどれだけ大切だったか、どれだけ意味のあることだったか。

それだけだと思います。

ネスレのコーヒーとのタイアップ企画で、50代の男女をテーマに書かれた小説「美しい時間」の中に収められた1編が村上龍の「冬の花火」。

緩やかな流れの、とても穏やかな物語です。

小説のテーマは時間過ごし方。

50代は身体に老いを感じる年齢。

余生をどう過ごすか考えることもある。

遣り残すことがないようにとも思う。

異性間だけでなく、肌で感じる空気の振動。

出逢う人がいるから、言葉だけでない共鳴の仕方があるのでしょう。

そんな思い出の多い人生でありたいですね。

たまには時間に縛られずココロにゆとりを・・・

体が疲れていると、気力が湧かないと感じませんか？

当たり前なんだけれど、体と心は一体なんです。

頭では「やらなくちゃ」「やるべきこと」と思っているけど、実はとてもやりたくなかったり、気が進まなかったりするような時、頭痛がしたり、お腹の調子が普段と違ったりすることって、ありませんか？

頭は理性・知性だから、やるべきことを分かっている、やろうとする。

でも、本当はイヤだと思っていると体がそれを訴えてくるんです。

本当にやりたくて、楽しんでやっていることだとしても、オーバーワークになっていたりすること、ありますよね。

そんな時でも、体は休まなくちゃ！と伝えてくれるんです。

それはやはり頭痛だったり、腹痛だったりするわけだけれど、体は無理かどうかをちゃんと知っているんです。

頭は、頭がいいから分かっている、なんて思っていないですか？

体は、それをぽ〜んと乗り越えて、賢いんです。

体の声を聴いてあげてください。

どんなサインを出してくれているか、ちゃんとそれに気づいてあげたいですよ。

そう、誰のためでもない、自分自身のために。

空をぽーっと見上げて過ごす朝もいいですよ。

手書きのコトバは思いを伝える

異論はあると思いますが、愛は、敢えて定義してみると、それがなんの役に立ち、なんの得になるかにはかかわらず、おしげなく相手のために時間を使うことだと思います。

つまり、愛はスロー、つまり、ゆっくりしたものなのでしょうね。

時間がかかる。

だから時にはめんどくさい。

でもだからこそ、愛は愛なのでしょう。

愛するとは、相手を大切にすること。

愛の基本の第一は、相手の美点に気づき、好きになること。

自分が幸せになる方法としての愛とは、相手を幸せにすること。

いずれにしても、愛するため、大切にするためには、相手に関心を向け、自分の時間とエネルギーを使うことになります。

愛は相手のために基本です。

愛する際に見返りを期待するなとよく言われ、愛が報われない時もあります。

愛が伝わるのに時間がかかることも多いでしょう。

それでも人は愛するのです。

それは愛が自分の幸せにつながることをわかっているからではないでしょうか。

私は、愛は人のためであり、自分のためでもあると考えます。

そして、人を愛する幸せを感じられることがキーポイントだと思っています。

自分の時間とエネルギーを費やすから、それだけ報われた時の喜び・幸せも大きいのでしょう。

また、時間をかけて育てていく愛も多いと思います。

愛は継続できる幸せになる方法なのです。

愛する対象が一人いれば、または一つあれば、愛し続ける中で多くの幸せを感じることができるのです。

だから、ゆっくりでもいいのです。

むしろ愛はスローなほうがいいのかもしれないね。

一文字一文字に心を込めて、大切な人にこそ手紙を。

さあ、一週間のはじまりです。

さっぱり野菜でみずみずしくスタート！

野菜をいっぱい頂く贅沢。

忙しくてどうしても食事がおざなりになりがちだったら要注意です。

たくさん野菜を買い込んで、サラダやラタトゥユ、スープストックになどにしてくださいませよう。

お日様のひかりをいっぱい浴びた、みずみずしい大地の恵みをカラダに入れて、体内からリセットしちゃいましょう。

読書は心の小旅行

「読むことは人を豊かにし、書くことは人を確かにし、話すことは人を機敏にする。」

フランシス・ベーコンの言葉ですね。

読むことで知識は増し、心は豊かになります。

書くで、しっかりと記憶と記録に刻まれます。

話すことで、頭も体もすばやく動かすことができます。

読むことも、書くことも、話すことも、実に人間らしい営みです。

どの活動も学習に必要で、どの活動も大切です。

よりよい人生を送るにあたって、欠かせないものです。

さてと、今日は、どこに行こうかな～？

まわり道も、いいね。

うしろを見ましょう、偶にはね。

何故かって。

後悔するためでなく省みるために。

「ふりかえる」って、実はとても大切なこと。

大切なことを、忘れないように・・・。

大事なものを、失くしてしまわないように。

新しい発見がそこにもあって、それが経験ですから。

何故か涙があふれても、それでも来た道・・・。

たどたどしい足取りでも、前に進んでいたいね。

ただ、過去の選択を肯定しないと、今大切に思ってるものは全部失うことになるのかなあ。

だからこれでよかったんだという思いですかね。

もし、また出会うことがあったなら・・・、同じ道を歩む・・・、のがいいかなあ。

ちょっと悪かったところ手直ししながら、ね。

今日は何を描く？

なぜ最初が肝心か。

それは、真っ白なキャンバスだからです。

つまり物事の始まりは真っ白であり、自由自在に描くことができるから。

例えば、描く道具も、描き方もたくさんありますよね。

鉛筆や筆の使い方、いろいろな色の絵の具がある事。

絵の具も油性もあれば水性もある。

発色するのもあるし、ライトを照らしてもいい。

大きく描いてもいいし、小さく描いてもいい。

オーソドックスな技法を使ってもいいし、自分で考えたアイデアを盛り込んでもいい。

もちろん失敗したっていい。

うまく行かなかったら、もう一枚作ってもいい。

何度も何度も塗りなおしてもいい。

誰かが直接手を下したり、指示や命令通りに描くのではなくて、自分の手で、自分自身で作り上げていく。

そこで必要な方法やコツ、使い方などは、恥ずかしがらずに、学んでいってもいいし、自分で生み出して、オリジナルを作っていってもいいよね。

考えて、やってみて、失敗して、作り出し、感動して、涙して・・・。

そして、次第に自分らしく、自分自身の喜びを感じさせてあげる事。

それこそが、育つ事だと思うのですね。

私達は成長して人になるために、そのキャンパスに様々な色を付けていくのです。

毎日、毎日・・・。

その影響を最も強く与える人、それが大切なんです。

人が人を育てることかなと思います。

そこにも意味と流れがあるようです。

私達はその意味を理解し、流れに逆らわず、上手に乗ることで、自分の能力の最大限を発揮し、喜びに包まれ続けますように。

笑いは心のサプリメント！

体の中から元気が湧いてくる感じがしませんか？

まさに、笑いは心のビタミンなんだなって思います。

でも、悲しみを隠して笑うのは簡単なことではない・・・。

ひとりで膝を抱えていることもあるけど・・・。

ひとりではないよ。

だからこそ、笑いを生で感じ、腹の底から大笑いする。

ちょっとした活力源！

糖分のように、不足がちになったら心身を爆笑サプリで補っていきましょう。

朝のあいさつで、1日元気。

そう、大きな声で、「おはよう！」だね。

BGMは、おはようのうたで。

ひとつひとつが大事なステージ

人生苦もありゃ楽もいっぱいあるさ！

パクリです誰かの。

人はよくあの人いいなあとうらやましがってしまう事があります。

そして自分なんて、どうして自分だけが、こんな目に合うんだろうとうちひしがれてしまう事もあります。

でも、何の心配もいらないよ！

人は悲しみの分だけ、楽しみもあるはずだから。

人は涙の数だけ、笑えるはずだから。

このセリフもインスパイアされてますなあ～

今まで辛い思いをした分だけ、楽しい事も待っているはずだから。

だから、今は違っても、いつかはこうなれる日がくるはずだって、どんとかまえて毎日を送ればいい！

こうなりたい、こういう人になりたいと思っていれば、それだけの努力をすれば、必ずそれがかなう日がくるはずだから、ね！

ひとつひとつが大事なステージで、今が、未来の土台を造るんです。

さあ、今日も笑顔で元気で、ねっ！

気が付けば・・・

日々変化しているんですよね、ちょっとずつ。

今日という日は二度と訪れない。

平均寿命86歳を生きることができるなら、人生はざっと75万時間。

桜の花も86回。

繰り返される日々の暮らしは、はかなく尊い。

365日の季節の巡り・・・。

より輝かせるために毎日の暮らしを大切にしていきたいですね。

出会いは、はじまり。

人との繋がりが希薄になるにつれ、皆、疑心暗鬼になり、他人を理解する気持ちが薄れ、我儘な自己主張をしてしまう世の中になっているような気がしてなりません。

些細な諍いもお互い知り合うことで解決する場合があります。

知り合うことで、そこから安心感や連帯感や共感が生まれてきます。

孤独な中に埋没していくたくさんの人の気持ち。

明るい世界があることを教えてあげたい。

ほんのちょっとした勇気さえあれば、世界は開けるもの。

そう、愛は、はぐくむものなのだから・・・。

目覚ましに、元気になれる音楽を。

好きな音楽を起きる時間にセットして、目覚まし時計の代わりに使う人も多いですね。

1日の始まりを軽快なお気に入りの音楽で迎えられたら、なんだか元気に幸せな日を送れるような気持ちになりませんか？

そういえば、子供の頃は、好きなテレビ番組の主題歌が流れると、パチッと目覚めて、機嫌よくテレビを見ていましたねえ。

母親が起こすよりも有効な手段でした。

でも、朝の支度もそっちのけで、テレビに釘付けになって怒られていたような・・・。

音楽には、脳をリラックスさせるものと、活性化させるものがあります。

音楽療法というものもあるくらいですから、心理的にもかなり効果があると思います。

朝の忙しい時間に、優雅に音楽を聴いている暇はないでしょうから、せめて目覚まし時計や携帯のアラームは、好みの音色や曲にする方がいいですね。

布団から出たら、冷たいお水を1杯飲んで、身体の中を目覚めさせてみませんか？

朝カフェは三文の徳

と言うのかどうか知りませんが・・・。

朝日にコーヒー、ゆったりな時間を過ごして、気分良く、始めたいですね。

朝のひとときを大切に、ね！

一日一日、しっかりかみしめれば、毎日が記念日。

特別な日。

毎日、特別な事など何もないと思うかもしれないけど・・・。

ただ、いつもより少し、しっかりかみしめれば、毎日が記念日だって、気が付くかもしれませんよ。

そんな毎日で、ありますように！

めまぐるしい毎日も、全速力でかけぬける！

毎日、いろんな事が起こります。

でも、惑うことなく、迷うことなく、信念をもって自分の道を進むことは、そうたやすいことではありません。

ときに立ち止まったり、どんどん横にそれたりしてしまうこともたくさんあります。

それでも・・・。

このみちは、まっすぐに未来に続いているのだ、と・・・。

なんてことのない、毎日だと思って、ふみしめて、ふんばって、駆けだしていけたらいいですね。

なんだか、青春ドラマのノリになってきましたが。

そんな想像は、心を強くしてくれるような気がしませんか？

始まりは、いつも、ここから・・・。

いつも、どんなときも、あたらしい気持ちでいることは、とても難しいことです。

まいにちのくり返しの中には、あたりまえだとか、おごりとかがふいに顔をのぞかせてしまうから。

また、惑うことなく、迷うことなく、信念をもって自分の道を進むことは、そうたやすいことではありませんよね。

それでも、くり返し聴いたお気に入りの曲を、いつも、どんなときも、あたらしい気持ちで聴いてみるみたいな感じで。

そんな暮らし方ができたら　すごく素敵だと思いませんか？

そう、スタートの合図は自分の決意！だから。

音楽にココロをゆだねて・・・

ふわふわ、ほぐれる。

奏でながら、暮らしてゆこう！

かさなる音が深くなるように・・・。

澄みわたるように・・・。

大切なのは、合わせることを楽しむこと。

いっしょに生きるって、音合わせみたいなものだから、ね。

いろんな人がいて、いろんな音があって、音がかさなれば、音楽になるでしょ！

音を楽しめたら、もっと楽しい音楽になります。

うまく呼吸があえば、音がひとつにまとまってゆく感じがちゃんとわかるから。

今日も良い一日でありますように。

地球に乗って巡る、季節の旅。

一年中、様々な野菜や果物など、何でも売り場に並んでいて、季節感がなくなっているのは確かですね。

でも、残暑が厳しいといっても、まだまだ、日本は四季の移り変わりがとてもはっきりしているから、季節感が日本人の生活と文化のなかで重要な役割をもつことは今更改めて記す必要もないでしょう。

清少納言の「春はあけぼの」で始まる文章は、季節感が平安の昔から日本人の生活に大きな意味をもっていたことを教えてくださいませ。

春の桜、夏の海水浴、秋の紅葉、冬の雪といったように、日本の生活と気候には季節を感じさせる特有のものがあります。

日々の生活に潤いを与えるためにも、季節感を忘れないでいたいですね。

未知の扉の向こうには・・・新しい世界が広がる

扉をひらく。

わかり合うために必要なことですね。

そして、自分をひらくこと。

それから飛び出す勇気が必要です。

酒井ミキオの曲に「Wonderful Life」というのがあります。

この曲は、ポップに人生賛歌している曲です。

明るく前向きな世界観を歌った、聴いているだけで元気が出てくるような曲ですね。

疲れを癒して明日への活力になる様な素敵な歌詞にも注目です！

♪素晴らしい人生だから

自分を愛する勇気を持とう

新しいドア叩いて

ひとつひとつ歩いてゆこう♪

世界は美しく、そして人生はかくも素晴らしい。

It's a Wonderful Life !

前に進めば、次が見える！

まずは、行動してみることが大切。

禅の言葉に、明珠在掌とあります。

明珠掌に在り（めいじゅたなごころにあり）と読みます。

明珠掌に在りは、青い鳥の話にも似ていますね。

探していたものは、結局自分のすぐ近くにあるのですが、探してみようと思うからこそ、見つけられるもの。

私の中にある宝、それに気がつくためには、探してみる努力も必要なんだと思います。

私の中にある宝を、探し続けていくことが、生きていくということなのかもしれないなあ、なんて思いました。

そう、探し続けることが肝心なんですね。

宝の珠は、すぐ身近に、そして意外と手のひらのなかにあるやもしれませぬぞ、各々方。

元気な「おはよう！」のあいさつは、周りを明るく照らす。

挨拶は、禅の言葉です。

禅語としての意味は『大辞林』によると、門下の僧と問答を交わして悟りの程度を知ることを言うそうです。

「挨拶」とは本来、禅の言葉で「挨」は積極的に迫っていくこと、「拶」は切り込んでいくことを意味します。

つまり、修行者が指導者に問題をもちかけて真剣に答えを求めるときや、指導者が修行者との公案（老師に見解を点検してもらう臨済宗独特の教育課題）により修行者の心の奥底に眠る仏心を引き出し、目覚めさせる働き、つまり私やみなさんの中に眠るもう一人の私を引き出し、目覚めさせる働きかけのことをいうのだそうです。

そうであれば、普段から日常の生活の中で、「お大事に」「ご機嫌いかがですか」と、真心込めて相手の安否を尋ねる心の余裕を持っているかと問われれば、むむむ・・・と、黙ってしまいそうです。

これでは、主体性が無いですね。

挨拶も出来ない人が多くなってきた、という世の中になりつつあるのは、残念なことです。

挨拶は生活の潤滑油。

挨拶は人の心の扉を開く第一歩となるため、気持ちの良い笑顔と丁寧な言葉で挨拶する事が重要なんでしょうね。

人と接するための第一歩である挨拶をおろそかにするという事は人間関係をおろそかにするという事になり、挨拶一つでその人の人間性が表れるという事になります。

人は人との関わりの中で生き生かされています。

心嬉しい挨拶を交わして、いつも気持ちの良い挨拶を心がけ人間関係を大切にすることこそが、極端にいえば、「おはよう」「こんにちは」の一言であっても、相手の心の琴線に触れるのでしょ
うね。

そのような心のこもった挨拶ができるよう、精進したいものです。

迷ったら、初心に帰る。

仲秋の名月の頃、田んぼの中にたたく彼岸花はとてもきれいですね。

彼岸花というと赤い花をイメージしますが、「赤」は「明るい」に通じ、「明らかな」とかという意味があります。

そうそう、「赤」の語源は「夜が明ける」意味の「あく」からきているそうです。

中国の古い言葉に「赤心」って言葉があるのですが、夜が明けたばかりのような、まっさらな心という感じでしょうか？

心に夜明けの空を持って何かする。

いつも、ヒントは自分の中にあるのでしょうかね。

胸いっぱい冒険心に、勇気を少々。

♪晴れた日は 出掛けよう どこか遠くへ

知らないこと 目指して歩いて行こう さあ冒険だ

昨日より 今日が好き 新しいから

わくわくする この気持ちなんだろう さあ冒険だ

迷い道 裏道 信号 ガードレール

風にたずねながら お気楽にゆこう

晴れた日は出掛けよう ころろ裸で

うれしいこと 探して歩いて行こう さあ冒険だ

家の中にいても そうだつままない

犬に道を聞けば どこへでも行ける

晴れた日は 出掛けよう 口笛吹いて

悲しいこと 忘れて歩いて行こう さあ冒険だ

イソイソする この気持ち なんだろう さあ冒険だ♪

和田アキ子「さあ冒険だ」より。

新しい一歩を踏み出すレシピですよお～！

昔は元気な子供だったねえ。

友達と冒険だって行ったなあ。

家の裏山、歩いて5分。

さあ、久しぶりに『インディ・ジョーンズ』でも観て、気分を高めて、裏山の秘境、滝まで歩いて・・・30分？の冒険に行ってみよう！

注；ただのお散歩とも言う。

朝の光をキラキラ浴びてみる

眠っていたカラダに、おはよう！

今日も一日”楽しく”行こうねえ～

それでは、1曲どうぞ！

おはようSUNDAY//FONKの曲で「おはようSUNDAY」♪

和を感じさせる琴のカット・サウンドがループするトラックの上で、YU-TAが大人顔負けのフロウをかます世紀のキラチューンです。

ランランラン～

大きな声で、のびのび歌ってみて～、心地よいからさ～

みんなで歌う曲は、シスターラビッツの「一寸桃金太郎」だい！

LET'S START!

今日も、いいことあるさ！

♪もしもしカメよ もしもしカメよ

カメさんよ！

ハイシドウドー ハイシドードー

ハイシドウドー ハイシドードー

ハイシドウドー ハイシドードー

ハイシドウドー ハイシドードー

まさかりかついで 金太郎

ハイシドウドー ハイシドウドー

クマにまたがり お馬のけいこ

ハイシドウドー ハイシドードー

ハイシドウドー ハイシドードー

桃太郎(ももたろ)さん 桃太郎さん

おこしにつけた きびだんご

ひとつ わたしに くださいな

あげましょう／しょしょしょじょじょ しょじょじの庭は

あげましょう／しょしょしょじょじょ しょじょじの庭は

絵にもかけない 美しさ

指に足りない／むかしむかし

一寸法師／浦島は

助けたカメに 連れられて

小さい体に 大きな望み

竜宮城(りゅうぐうじょう)へ 来てみれば

おわんの舟に ハシのかい

京へはるばる

上り行く／絵にもかけない

美しさ

もしもし 「カメさんよ！」♪

頭に体操、心に栄養・・・。

連日の猛暑で、今夏は、ほんとに暑かったですねえ～

十月に入って、やっと涼しくなって来て、少しずつ秋の気配が感じられます。

爽やかな風が吹いて、秋の気色次第に濃くなってくると、ちょっぴり感傷的な気分になるから不思議です。

そんな秋の夜長は、ワインでも片手に、のんびり、ゆったり、本でも読みませんか？

お洒落で、贅沢な時間を過しませんか？

さあ、秋の夜長、灯火親しむ頃、ゆっくりと、のんびりと気楽に読書に耽りたいものですね。

本を愉しむ。

時には立ち止まり考え、時には感嘆の吐息をもらし、本を愉しむ。

そんな時間をいつも持っていたいし、持っていたきたいなあ、と思います。

ひとりの時間を退屈せずに、すみませよ。

本を愉しむ読み方は、それはそれでさまざまですよええ。

本を愉しむには色々あって、必ずしも読むばかりが能ではないし、ね。

文を愉しむ、表現を味わう、会話に酔う、ストーリーを追うなどなど。

本がだんだんにたまるのも愉快だし、読まない本をいたずらに積んでおくのでも、粋なものです。

いずれにせよ、読みたくなったら、読んだらいいし、別段、読まなくても問題ないから。

心に響く、音とリズム。

音楽とはリズムとメロディーで構成される時間的芸術です。

音とは、空気の振動であり、人はその空気の振動を皮膚や鼓膜で感知し、音を認識しています。

そして、その振動に絶妙な周波と音程、音色のコンビネーションが感じられた瞬間、それを音楽と認識してるんですね。

そう絶妙にコンビネーションされていると感じるから、心地よいのでしょうかねえ。

音楽におけるリズムが心地いいのは、キモチと波が調和しているからなんでしょうね。

もともとキモチはリズムに影響され、それに従います。

だからリズムがずれると、妙に心地悪くなるわけです。

リズムとは一定の規則を持った振動・波のことを言いますが、その波の法則は、音楽でなく、人の健康や感情、そして人生までも、それに調和する必要があり、その狂いが病気や落ち込み、スランプ、ストレスとなって、自身をネガティブに方向付けてしまいます。

リズムには世界中で様々な様式があるようです。

自分は日本人であれば、日本人のリズム、欧米人であれば欧米人のリズムというように生まれ持った、一番心地よいリズムがあるようです。

でも、このリズムや呼吸をどのように整えればよいのかということを考える前に、世の中の日常には如何に多くのリズムを乱される根源があるのかということを知っておかないといけません。

それは、例えば四季の感じられない野菜売り場であるとか、魅力の無い教育現場であるとか、刺激に満ちたテレビ放送であるとか、睡眠を妨げる労働環境等です。

これは一種の生活習慣病だと言えることかもしれませんが、まず自然のリズムを忘れていて、もしくは知らないと言ったことが、我々の一番適切なリズムを認知する能力を乏しくさせられている生活に、病気やストレスの原因があるのでしょうかね。

本物は、芯まで届くのだから・・・。

驚懼疑惑（きょう、く、ぎ、わく）は大敵です！

ずいぶん昔のこと、小学校6年生まで剣道を習っていた時期があったのですが、先師の教えを正しく「習い」、自分の身に付くように充分「稽古」し、その上に自己の「工夫」を重ねる修練して繰り返し、さらに上の境地を目指して、自分を磨いていくという教えを受けたことがあります。

これを剣道の世界では「三磨の位」（さんまのくらい）と言います。

つまり習う、工夫する、練習する。

この3つを繰り返し繰り返し行う事で上達が早くなります。

素直な心で努力を続けた人が必ず上手くなると思うんですね。

その点は、誰にでも公平です。

そして、剣道には4つの心の病気ってものがあります。

それが、タイトルの驚懼疑惑（きょう、く、ぎ、わく）のことです。

稽古中（驚く、恐れる、疑う、惑（迷）う）の心を持ってはいけない、という事です。

これを四戒（しかい）と言います。

1. 驚く＝相手に攻められてビクビクしたりハッと驚くと、身体が硬直してしまいます。
2. 恐れ＝相手と相対した時、自分より強いと思ったら恐くなり実力が出せません。
3. 疑う＝相手が小手に来るか？面に来るか？と疑っていたら自分の技が出せません。
4. 惑う＝攻撃を仕掛ける時、自分の判断に迷いがあれば思い切った技が出せません。

このような精神状態に陥らないように、というのがこの教えです。

この4つの心の落とし穴に落ちない為に勝ち負けを考えず、今まで自分で学んできた事を信じて、ただ一生懸命やる事です。

ここで思い出されるのが、またまた攻殻機動隊・公安9課の荒巻課長の言葉。

「我々の間にはチームプレイなどという都合のいい言い訳は存在せん。あるとすれば、スタンドプレーから生じるチームワークだけだ。」

今のIT業界でまさにこれを実現しているのがGoogleなのかなあと思ったりもします。

これぞ、プロ集団の上に立つ者の言葉。

プロフェッショナル集団をまとめるときは、その集団を邪魔しないようにするだけでいい。

個々がスタンドプレーであっても、最終目標さえ外さなければ、全てが上手くいく筈です。

一眼二足三胆四力！

剣道の大切な教えにイチガン、ニソク、サントン、シリキ（一眼二足三胆四力）という教えがあります。

これは剣道修行の大事な要素をその重要度に応じて示したものです。

1 眼とは、一番大切なのは相手の動きを察知する目ということ。

2 足とは、二番目に大切なのは足さばき。

確かに、上級者の足さばきを見ていると、まあ、動きが活発です。

相手との安全な間合いを保ち、いざチャンスという時に足を使って、縦横無尽に動き回り、思い切り攻撃を加えるために足裁きが大切なんですよ。

そう言う教えです。

3 胆とは、日本語では、キモ、腹、度胸等という表現がこれに該当します。

これは、いざという時にどれだけ冷静沈着に判断行動できるかという事を表現しています。

4 力、刀を振り回す力を4番目に入れてあるのは、力はそんなに要らないよ、という意味。

では、心眼を養うにはどうしたらよいか？

邪心を捨てる事です。

お！

邪心とは「勝ちたい」「負けたくない」等の自分勝手な思いの事です。

でも、人間の視野は年齢とともに狭くなるため、視野の広さを維持するために意識的にトレーニングを行うことは大切です。

相手の動作が全て見えてくると、日ごろ正しい練習を沢山積んでいれば、身体（特に指）が自然に反応し自分の打ち方が自然に出ます。

皆さんは、階段を上がる前に、いちいち階段を上がれと自分の足に命令していますか？

していませんよね。

それでも階段が見えたら自分で思わなくても身体が勝手に階段を上がっていきます。

それが自然です。

目をつむったままで階段を上がれますか？

おそらくつまずいてしまうでしょう。

だから自分の心を信じて、素直に見ていれば相手の事が自然に見えてきます。

自分勝手な欲（邪心）を捨てる事です。

それで見えてきます。

足さばきは正しい動作、切り返しを沢山する事で自然に身についていくものなんですね。

木々が芽吹く新緑の季節

悲しいことも、苦しいことも、惨めなことも、つらいことも、不幸なことが起きるのは避けられません。

それは人生のひとこまだから・・・。

でも、悲劇からいつまでも抜け出すことができない人もいれば、悲しみから身を振りほどいて前に進む人もいます。

つらい出来事が成長のきっかけになる場合もあります。

それでも、みんなそれなりに折り合いをつけながら生きています。

悲惨な体験を乗り越えて成長し続けるのが簡単であるはずがありません。

そうだとすると、苦しい道のりを経ただけの実りが得られるはず。

その経験や体験から得られた性格、知性、精神がより強く賢く美しくなれば、人生の織物はさらに強く、美しく織られていくのでしょうかね。

まあ～なかなか思うようにいきませんが。

そう思っていたとしても・・・、考えても仕方がないような不安に、ずっと悩まされていることもあります。

だけど、不安は、生きている間だけ。

「まあ、いいか」って。

そう割り切るしかない、と自分に言い聞かせているところです。

生きていく中で、一番恐れないといけないことは、“自分に失望してしまうこと”だから・・・。

今、できることを少しずつでも・・・。

でも、自分で自分にダメ出しをしなくてはならないことほど辛いことはないかなあ～

それでも自分を見捨てるわけにはいかないよね。

もう一度信じられる自分にならなくては。

そのためにはやはり“やるだけのことはやる”。

これしかないんでしょうね。

さあ〜と、ココロにも種をまいて豊かな自分を育てていかなければ・・・。

12月12日は「ダズンローズデー(Dozen Rose Day)」

といっても、殆どの方が「ダズンローズデー」って、なに？なに？って感じですよ。

私も、たまたま朝のニュースを読んで知りました。

ブライダルファッションの第一人者である桂由美さんと内田和子さんが、12が重なる今日を、12本の薔薇を愛情の印として恋人に贈る日として提唱したそうです。

こんな日があったんですね。

そういえば、欧米では、恋人へ贈る代表的なプレゼントに12本（1ダース）の薔薇の花束があるそうですよ！

今日は、漢字の日でもありましたね。

あまり聞き覚えがないかもしれませんが、毎年この日に「今年の漢字」として、京都の清水寺貫主が漢字一文字を書く光景をニュースで見たことがないですか？

毎日、何がしかの日になっているけど、そんなことを口実に、楽しめたらいいですよ～

そうそう、結婚式に12本の薔薇で作ったブーケを新郎から新婦へと贈るセレモニーもあって、「ダズンローズウェディング」と言われているんだとか。

12本の薔薇には、それぞれ「感謝・誠実・幸福・信頼・希望・愛情・情熱・真実・尊敬・栄光・努力・永遠」という意味合いがありましたよね。

では、漢字の日と12本の薔薇の意味にあやかって、一文字じゃないけど、今日から、また、新たなチャレンジに向けて、“努力”していきませんか？

たぶんピンチに強い！？

海外で遭遇するいろんなアクシデントに負けないでいるコツはといえば！

笑顔こそ、ピンチ脱出のカギなのかもしれませんよ。

笑顔は、それはお互いを思う気持ちから生まれるのだから、辛い顔や暗い顔を見せず、相変わらず笑顔で全力投球していると、まわりにもそれは伝播していき、まわりのみんなもやる気になって、一丸となって頑張った結果、危機を脱出できることもあると思います。

一人でできることには、どうしても限界があるから、いつも感謝の気持ちを忘れずに、いつも「ありがとう」とそう思えるから、笑顔で応えると・・・「笑顔」が「福」を呼び込んでくれるんでしょうね。

笑う門には福来る～ですよ！

運気がダウンし、状況が悪くなったときは、ことさら笑顔を忘れないように、決して暗く考えないように心がけたいものです。

そんな時こそ、笑顔！

で、そんな時には、嵐の「感謝カンゲキ雨嵐」でもいかがでしょうか？

♪Smile Again ありがとう Smile Again 泣きながら 生まれてきた僕たちは たぶんピンチに強い・・・♪

歌の中に優しさとか良心、そして力が溢れている、楽曲です。

この曲の歌詞には、シェイクスピアの戯曲『リヤ王』の中にある「人はみな泣きながら生まれてくる」という有名な台詞を用いた箇所があります。

作家の五木寛之は「人はみな泣きながら生まれてくる」という言葉のなかには3つの否定できない真理が含まれていると言っています。

1つは「人間は自分で自分の生まれ方を決められない」ということ。

2つ目は「人間の一生は日々死へ向かって進んでいく旅である」ということ。

そして3つ目は「人生には期限がある」ということです。

ということは、人は常に孤独であることが言いたいのでしょうか？

確かに、百万人に囲まれていても孤独です。

何かを得るのも、偉そうにするのも、卑屈になるのも、喧嘩するのもすべて受け入れて欲しいということに尽きるのかもしれませんがね。

本来的に人間とはそういうものなのかもしれません。

人はどこまでいっても孤独で、唯一、お互い孤独であるということだけは共有できることだと思います。

本来的に孤独なのにも関わらず、孤独でない状態が本当だと錯覚する。

だからいつも孤独の不安を恐れています。

孤独の不安に比べたら、人は不幸など恐れないのかもしれませんが。

不幸を手放さない人の多くは、不幸を手放すことよりも、孤独の不安に落ちることを恐れているのかも。

みずからの孤独と向き合うことで、そこから見えてくるものがたくさんあります。

考えてみれば、人は孤独以下に落ちることはないんですよね。

孤独から目をそらし、見ないようにして生きる生き方こそが、生きづらさを生んでいるのではないのでしょうか。

孤独と向き合うことは寂しいことだけど、だからこそ誰も見ようとしないのでしょう、ね。

例えば、孤独を内に秘めた者同士が今日という日に出会う。

そのことをこれからの人生で大事にしていきたいですね。

そう、子どもは私たちに多くの問いをもたらしてくれます。

その声なき声に耳をすますことができるかどうか。

「何かをする」とか「何かができる」から価値があると思うのは錯覚で、それは副産物にしか過ぎないのではないのでしょうか？

「ただそこにいる」ということの大事さを見つめ直す機縁をいただいたように思います。

孤独を認めている人は、いつも優しいでしょ。

人は逆境であんなに笑顔になれるものなのかと。

ピンチにどうしてこうも強いんだと。

心からの笑顔を、Smile贈りたいですね！

風になりた～い

夏休みも、とうとう今日が最終日。

パツとしない天気だったこともあり、ほぼ1日中ごろごろ。

いつもどうりの時間に起きる。

お気に入りの音楽を聴いて、本読んでごろごろ。

部屋に入ってくる風が気持ちよくて、眠たくなったら転寝。

そしてご飯食べてまたごろごろ。

本を読んだり映画を観たりしながら、またごろごろ。

心地よい風を肌感じて、風鈴の音を聴きながら、眠たくなったら、本能にまかせてお昼寝。

寝たいだけ寝て、起きたら、また、同じことの繰り返し。

なんかのんびりムード。

なんとも、の～んびりとした休みらしい休日でした。

このまま風になりたいね～

世界的に耳を覆いたくなるようなニュースばかりなんだけど、「ワタシには関係ない」とはとても言えない状況で、気持ちが重くなります。

そして、明日から仕事。

そんな時、こんな心沸き立つような音楽を聴いてると「よし！がんばろう」という気持ちになりませんか？

ひとは、音楽により勇気づけられたり、癒されたり、心を動かされたりするんでしょうね。

音楽は直接心に働きかける力があるのだと感じる時ですね。

どんな風になりたいかと考えていたら、ちょっと気になったので風の種類を調べてみたら・・・
何と沢山あることでしょうか！？

春風、疾風、東風、こち風、正東風、強東風、夕東風、朝東風、雲雀東風、鱒東風、梅東風、桜東風、雨東風、鰯東風、貝寄風、貝寄、涅槃西風、彼岸西風、比良八荒、春一番、春疾風、春嵐、春荒、春突風、春烈風、春北風、黒北風、桜まじ、油風、油まじ、油まぜ、ようず、夏嵐、南風、まじ、まぜ、くだり、ひかた、しかた、あいの風、あえの風、やませ、だし、いなさ、辰巳風、荒南風、ながし、木の芽流し、芽花流し（つばなながし）、麦の秋風、麦嵐、黄雀風、土用あい、土用東風、薫風、温風、熱風、涼風、朝凧、夕凧、土用凧、爽籟、初嵐、秋の嵐、野分、台風、やまじ、おしあな、送りまぜ、高西風、大西風、鮭嵐、黍嵐、雁渡し、青北風、冬凧、寒凧、凍凧、御講凧、御講日和、凧、木枯、北風、空風、黒南風、白南風・・・などなど。

ぼくのなつやすみ！

残暑お見舞い申し上げます。

立秋とはいえ、ぱっとしない天気かと思えば暑い日もあったりと体調管理が難しいと思いますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

本物の秋が待ち遠しい今日この頃、私は、2008年の12月初旬から2009年の8月までの毎月、何処かへ出張に行っていたんだあ〜と、改めてビックリした超ハードスケジュール！？で慌しかった国内外の出張も一段落つき、疲れも溜まってきたため、夏期休暇を利用して、今日から約2週間ばかりバカンスに入ります。

うだるような暑さから離れ、しばし涼風に憩えることを今から楽しみにしています。

せっかく避暑地でのんびりするんですから、時間を忘れて映画をじっくりみたり、本をの〜んびり誰にもとがめられない状況で読んだりするのは最高の贅沢かもしれませんね。

そう、なつやすみの本懐は休むことと見つけたり！でしょうか？

これじゃ〜普段とあんまり変わらない過ごし方ですけど、とにかく普通が一番！

それに勝るものはないと思う今日この頃です。

残暑厳しき折、どうぞご自愛くださいますようお願い申し上げます。

そうそう、時間はいつも、まっさらな明日の時間を準備してしてくれるから、ね。

今の自分を成長させるには？

サラリーマンの仕事で難しいのは、人一倍たくさんの仕事をこなし、人一倍たくさんの仕事を経験して、人一倍あくせくと活動し続ける人がいるけれども、その状態が延々と続くだけで、まったく変化が起きないことがあります。

いったい、なぜだと思いませんか？

それは、どうすれば自分に変化が起こせるのかということを、まるで考えていないから。

目の前の仕事を黙々と実行するだけで、何をすれば自分が変わるのかということを意識していないのです。

勉強にも同じことが言えますよね。

人の話を聞き、本を読み、人一倍知識を詰め込んだって、それを生かして何ができるのかと考えなければ、自分には何の変化も起こりようがありません。

吸収するというのは、勉強したこと、得た知識を、自分を成長させる効果に変換していくことなのだから。

勝負の勘所とは？

たとえばコイン投げをしたところ、二度続けて「表」が出たとします。

もしも次のコイン投げにお金を賭けるとしたら、みなさんは、表か裏のどちらに賭けるられますか？

どちらに賭けるとしても、その根拠は合理的に説明はできるだろうと思います。

しかし、一つ言えることがあるんです！

ギャンブルで勝ちたいなら、三度目も「表」に賭けろということです。

ちょっと、笑える話が好きみたいです。

だから、みんなで笑える本を読もうじゃありませんか～

なぜなら、笑いは、神経を緩和させ免疫力をアップさせるので、笑うこと自体が病気を吹っ飛ばす効果があり、人間の行う動作の中で、笑いほど体にいい影響を与える動作はないといわれています。

ですから、その体験をする一つ的手段として、笑える本を読むというのは大変に良いことだともいえますよね。

もちろん、映画やテレビもいいのですが、しかし本のメリットというのは、自分のペースで読むことができることです。

後は、受動的なテレビや映画に比べて、読書の方が能動的で、頭を動かす量が大きくなるということです。

ですから、本のほうがより知的な作業が多くなされていることになり、頭の筋肉を気持ちよく動かしているということが言えるでしょう、ね。

また笑うと同じように、泣くということも、副交感神経を刺激し、泣くことじたいが免疫力を高め、神経の緩和には大変効果的です。

泣く＝悲しいこと、悪いこと、というイメージが強いのですが、ストレスホルモンを緩和して、脳疲労をゆるめてくれるので、泣いた後はなんとなく、リラックスして眠たくなったりした経験は誰でもお持ちだと思います。

たとえ喧嘩であっても、悲しみであっても、泣いているときは、回復への印となることを覚えておいてください。

反対に泣けないときのほうが、状況が悪くなるのです。

“よく笑う”＝心の底から楽しく笑うこと、“よく泣く”＝悲しい時には大粒の涙を流して泣くことは健康のもとですので、読書によって、擬似的に笑ったり泣いたりすることは、体にとっても大変リラックス効果があり、結果的に精神に大変いい影響を与えます。

そう考えてみると、感情の起伏が大きい本ほど、体にいいといえるのかも知れませんね。

ニヤニヤ笑って笑える本、教えてくださいね～

「する」、「しない」、どっち？

例えば、何かアドバイスされて、どちらの意見を選択するか、それは人それぞれの感性だと思います。

この世には、いろいろな情報があふれるように存在しています。

相対する、両方の主張・意見があるのです。

自分がどちらの意見を採用したいかによって、行動は変わってきます。

結局、選択する人の感性が未来を変えていくのでしょうか。

記憶と言う名のこころの引き出しにしまった写真は、なかなか捨てることはできませんよね。

もちろん、普段はしまえばなしで・・・。

また、しまっていることすらも、とうに忘れられていて・・・。

ただ、思い出たちが色褪せていくのを感じる時ほど、せつなく、さみしさを感じることは、ありませんよね。

でも、形あるものは崩れ、色あるものは薄れていくのが世の定めであるのならば、一途さは、ただのこだわりとなり、執着となり、固執となってしまっていくのかも。

季節が次々とめぐっていくように、人もまた、変わらなければならないときがあるはずです。

それは、決して、心変わりでも、変節したのでも、また自分を捨てることでもないのでしょう。

日本人がもっとも大切にしてきた約束とは？

それは言わない約束。

日本人にはみんな頭では分かっていても口にはしないという文化がありました。

欧米化？

みんながみんな自分の主義主張をする。

云わなきゃわからない？

云わなきゃ損？

云ったもん勝ち？

なんででしょうかね。

察する心

「察してよ、わかってよ。」って、相手の立場に立ち、視点を変えて考えたり、思いやりの心の大切さに気付いたりすること。

日本人はもともと、暗黙の共通認識みたいなものがあるって、わざわざ口にしなくても分かり合えていたんでしょうね。

みんなが頭で分かっている事を、わざわざ口にすると、野暮になるという美意識。

だから、それを言っちゃ～、おしまいよ！、それは言わない約束だろうって。

その恥を知れて事なのかな。

誰だってちょっと落ちこぼれなんだよね～

出来ないことのほうが多いでしょ！

きのうも失敗、きょうも失敗、だけど、それにめげないで、むしろ、そういう自分をおもしろがっていけば、気も休まってくるのかな？

「xxだってあるさ、人間なもの」と思うコツは、スヌーピーからでも、みつをさんからでも、プーさんからでも学べますよね。

めぐる季節、誰にでも初めての時があります。

いろいろな不安で胸がいっぱいだったり・・・。

いろいろな一年生があるけど。

変わらない毎日、毎週、毎月も自分にとっては、まったく新しい世界も新・一年生だと思いませんか？

エイヤってドアを開けてみたら、意外となんとかなるものです。

毎日元気でがんばろうって。

さあ、全国のいろんな新・一年生のみなさん！

勇気を出して希望を持って第一歩を！

ちょっと振り返ってみると・・・

もう初夏ですね。

気持ちがいいから、いつもの帰り道から、ちょっり道草してみたり。

そう言えば、今年の春は、あっ！というまに過ぎ去っていきましたが・・・。

「ひさかたの 光のどけき 春の日に 静心なく 花の散るらむ」紀友則『古今集』

この歌は、古今集の中でも特に名歌とされていました。情景が目浮かぶ、非常に視覚的で華やかな歌でありながら、同時に散り行く桜の哀愁もどことなく感じられます。

山肌に見える山桜は、まだ、花を湛えていましたが、町並みのソメイヨシノは、いっせいに咲き誇り、急ぐように、きれいに散っていきます・・・。

確かにこれも桜の魅力の一部ですね。

でも、新芽の緑の混ざった葉桜もいいかなって思います。

ただ散る潔さだけではなく、あんなにきれいに咲き誇っても、新しい若い葉に場所を譲るところにも潔さを感じますね。

だから、急がず・・・、あせらず・・・。

毎日が慌しく過ぎていくけど、つまらない悩みなんてないから、どうか、ゆっくりと、こころゆたかに生きていきたいですね。

少しずつ前に進めますように。

自分の物語をどんなふうに進めるのか

生きることは、毎日が連続ドラマみたいなもので、思いもよらないことや、途方に暮れることがあったとしても、それは長い物語のワンシーンなのかもしれませんね。

であれば、哀しいことがあったときも、頭を抱えたくなるほど情けないことがあったときも、このストーリー展開はなかなかスゴイと、そう考えたいけど・・・。

まあ～なかなか、そう思えるわけではありませんけど、ね。

いつも、明確ではないことに悩んでいたり・・・。

どんな物語も意味はすぐには明かされず、物語を進めることで、初めて実感としてつかめるんだろうね。

そして、人は生きる中で次第にその人らしくなっていくのでしょうか。

いまのわたしは、生きた年月をかけてできあがったのだから。

雲の隙間からのぞく朝日を見よう

それは、雨上がりの空の贈り物。

あたたかい日の光は、梅雨のジメジメ気分も吹きとばしてくれるよね！

人の心って、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。

そうなら、後悔は、たぶん・・・。

心が晴れずにずっと曇っているということなんだろうなあ。

悲しいと雨が降り、うれしいと晴れて、そしてつらいことがあると風が吹いたり、雪になることも。

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。

どんな時でしたか？

それを後悔と言うのだろうけど、そんな後悔の念に覆われた心は曇っているのでしょうか。

だからといって悪いわけではないのかなって、思ったりします。

その曇った空の中からひょっこりと太陽が顔を出すこともあるし。

その太陽はいつもの太陽と同じなんだけど・・・。

そこがいいんでしょうね。

そうやって思えるのは曇っているおかげなんだって思いませんか？

ただ問題なのは、そんな心の空が、後悔によって一生曇っているということです。

心の空は、常に変わるものです。

キラキラの青空に心はすっかり夏気分！には、まだ早いか。

無いものは無い！確認せい！

週刊少年ジャンプ2010年31号のワンピースの話がとっても良かったので、一部紹介させていただきますね。

兄を失って荒れるルフィにジンベエが言ったセリフが・・・。

「もう何も見えんのかお前には！！どんな壁も越えられると思うておった“自信”！！疑う事もなかった己の“強さ”！！！！それらを無情に打ち砕く手も足も出ぬ敵の数々...！！！！この海での道標じゃった“兄”！！無くしたものは多かろう」

「世界という巨大な壁を前に次々と目の前を覆われておる！！！！それでは一向に前は見えん！！後悔と自責の闇に飲み込まれておる！！」

「今は辛かろうがルフィ...！！それらを押し殺せ！！失った物ばかり数えるな！！！！無いものは無い！！！！確認せい！！お前にはまだ残っておるものは何じゃ！！！！」

熱い言葉が胸に響いてきませんか？

そう、無いものは無い！

どんなに大切でも、失ったものはもう帰らない。

信じていたものは打ち砕かれ、すべては闇の中に・・・。

だけど、そんな苦しい状況であっても、今は押し殺せと。

ん～我慢にも限界があると思うけど、負けて泣いて、初めて人は一人前になれるのかも。

後悔しても、自分を責めても何にもならないのも事実です。

では、自分には、あと何があり、何が残されているのか・・・。

そう、失ったものにだけ囚われていては、いけないってこと。

失った物のことではなく、まだ残されている己の最も大切なものの事を考えろと言っているんだよね。

この言葉、すべての一時の敗者へのエールだと思いませんか？

誰しも遅かれ早かれ挫折の日がやってくるのだから、参ったと兜を脱ぐときがあってもいいんです。

今まで閉ざしていたものは選んで冒険すると、自分の中で何かが変わっていきます。

無いことを恐れなくて歩み続ける。

すべてはそこから始まります。

「失った物ばかり数えるな！！無いものは無い！！確認せい！！お前にはまだ残っておるものは何じゃ！！」を忘れないようにしないと。

本が人生を変えるんじゃない、自分が人生を変えるんだ！

はたして、本には、人生を変える力はあるだろうか？

結論から先に言うと、私は、本には人生を変える力などないと思っています。

あるとしたら、それは、人が変わりたいと思うきっかけを作ることぐらい。

そう、本は、読むだけでは変わらなくて、例えば、ある本を読んだことをきっかけに、自分を変えたい・変わりたいと思って、そのための行動をすることで、自分の中で何かが変わっていきます。

やはり、行動なくして、人に変化は起こらない。

もちろん、本を読むということも、行動の第一歩ではあります。

何も読まないよりは、それは思った以上に大きな一歩かもしれないし。

だけど、本を読むことは、あくまできっかけであって、そこで灯った変化の火はとてにか細く、ちょっとしたことで消えてしまいがちです。

だから、変わりたいと思ったときに、すぐ動くことが大事だってことは、嫌と言うほど聞いたと思います。

一般論に逃げるわけではなく、これは私自身の実感なんですけど、最近、特に感じるのは、年をとると、人は変わりにくくなるようです。

年々、変化を厭うことが増えてきました。

でも、そんな自分を苦々しく思う自分が、もう一人いるのも確かです。

変わりたくない自分を変えるために、できること。

それを探して、少しずつ実行するしかない。

自分を変えるのは本ではなくて、やっぱり自分自身なんだよね。

私たちは現実を生きているわけですから、現実はいうまでもなく大切なものです。

しかしだからといって、自分の現実だけに埋没してしまっていていいのかといえ、それはそれで残念なことなのかも。

自分を取り巻いているいくつかの小さな社会（家族や地域や会社や友人など）の中で生き、それらをよりよくするために働く、というのは人として大切なことですよね。

ただ、自分の現実の枠から一步も外に出ることがなく、自分という単一の視点、単一の考え方、単一の感性しか持てないままに生きるというのは、少しばかり寂しいものに思えませんか？

例えば、優れた書物を読むことによって、いま生きている現実の見え方が大きく変わることがあります。

このような、世界が今までと違って見えるような作用のことを「異化」と呼ぶそうです。

これはたいていの場合、書物世界の中のモノの見方や考え方、また、そこに登場する人物の言動や生き様と共に新たな経験をしたときに得られます。

こうした異化を体験するたびに、私たちの現実世界は深みを増していくのでしょうか、ね。

わかり易く相手に伝えるコツって、何でしょ？

みなさんが心がけてるこつとてありますか？

自分の思いを伝えたいのに伝わらない。

そんな時は、どうしても人間自分が言いたい事を真っ先に言いすぎる傾向にあります。

しかし、きちんと伝えたい事が、きちんと伝わらないというのはとても悲しい事でもあります。

特に、ブログの記事などは、画像、テキストを駆使し、相手に自分の伝えたい事を伝える表現を施すわけですが、これがなんと難しい事か・・・。

相手に伝えるための最大のコツは、多くを語らない事なんでしょう、ね。

インターネットには信用と信頼という目に見えないものがあり、それらを包み込むような文章も必要となってくるんでしょう。

話し言葉には味方の大軍がいるけど・・・

文章においては、言葉は常に孤独で、一つ残らず、言葉が独力でやらなければならないんだよなあ・・・。

清水幾太郎が『論文の書き方』で、そう述べていました。

会話では、言葉が独力で働いているのではなく、方々に協力者がいて、言葉を補ってくれているんだけど、文章においては、全く言葉だけの世界であって、何処を眺めても、協力者はいないから書くのって面倒なんだろうね。

つぶやくぐらいで調度いいのかな？

ドンドコ太鼓でココロ踊る！

郷里の秋といえば、お祭りです。

それも、三日連続。

秋だ！

祭りだ！

好きな屋台は何かな？

お祭り特有の賑やかさに囲まれて屋台で買い食いをするれば、否が応でもお祭り気分は盛り上がりますよねえ～

数ある屋台の中でも人気なのは、《たこ焼き》《焼きそば》《お好み焼き》の3大焼き物みたいですよ！

《たこ焼き》は、立ったままでも食べられるので、お祭りの雑踏を歩きながら口に運ぶことができます。

大阪名物の《たこ焼き》も今や全国で食べられるようになり、身近なメニューになりましたが、屋台で買う《たこ焼き》の味はまた格別ですね。

秋祭りでも意外と欠かせないのは、カキ氷。

子どもの頃は、シロップですっかり色が変わったベロを互いに見せ合ったものです。

これ以外に、ホットドッグ・フランクフルト、焼鳥、串焼き、牛串、豚串など、金魚すくい、いか焼き、わた菓子、焼きもろこし、焼きとうもろこし、スイートコーンなど、じゃがバター、りんご飴、ラムネ、クレープ、チョコバナナ、ベビーカステラ、たい焼き、ヨーヨー釣り、射的、あんず飴、スーパーボールすくい、わなげ、おでん、もつ煮込み、五平餅、型抜き、ソースせんべい、スマートボール、くじ・千本つり、おめん……。

何を言ってもワッショイショイ

何を聞いてもワッショイショイ

ワッショイワッショイワッショイワッショイ

それぞれそれぞれ お祭りだ～♪

お祭り、ワッショイ～！

大きなお口で、パクリほお張る。

あったかお握り、美味しいね。

おむすびにぎってハートをつかめ！

右手に愛を！

左手に勇気を！

こめてにぎれば伝わる気持ち！

にぎってにぎって今日のおむすび (*mm) イヤ～ン！

オレってなんだろう？

「信じるしかない。自分の培ってきた自分のものさし=measureを。」

どんな自分、育ててますか？

努力しているかしていないか。

自分が一番しっています。

またあとで、またあとで、つもりつもって今の自分。

これでいいのか、これでいいのか、そうは思うが何もしてない。

そう、「・・・たら」はない。

今の自分が自分のすべて！

いまの為の今。

未来の為の今。

その両方が今。

すぐに答えの出せない時もありますよ、あせらずに。

まちがいに気づいたら、直せばいい！

選べる道はたくさんあるけど、歩ける道はひとつだけ。

自分が心に決めたのなら、自分で守り続けなきゃ。

日々のくりかえし。

これに飽きた人が負け。

だから、ほしいのは、自分に負けない心です！

きっちりとおわりまで、手をぬかず、心をかえず、今日も歩いていきますかね。

ハッピーなときも、もしかすると、そうじゃないときも。

心が元気になる音を、自分のために、そして大切な誰かにためにしっかりと奏でることが大切。

受け取ったエールに感謝することを忘れず、今度は誰かのためにエールを送れる人であれば、素敵だと思いませんか。

ポテチでもかじりながらコーヒーをひとくち・・・。

ねころがりながら、お勉強。

気張らずのんびりが長続きの秘訣ですね。

【 関連書籍 】

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4～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/13007/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 1 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/3285>

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/3285>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/3285>

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