

ニチジョウウサハンジ2
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 私らしく・・・
- 2 一人よりも二人がいい？
- 3 悲しみの意味
- 4 一日が一生
- 5 分かっちゃいるけどやめられない
- 6 密度
- 7 ～永遠に～
- 8 それぞれの価値観
- 9 HOW TO GO
- 10 孤独
- 11 心
- 12 本当の優しさ、強さとは何ですか？
- 13 おもい
- 14 人並みも月並みも・・・
- 15 心に咲く花
- 16 「明日がある」と信じること
- 17 愛するとは・・・
- 18 自分と道連れ・・・
- 19 人間としての分
- 20 信じること
- 21 「的」って？
- 22 本当の笑顔？
- 23 何が優しさなのか？
- 24 使命
- 25 存在がもたらすもの
- 26 まちがい
- 27 矛盾するということ
- 28 恥じない生き方
- 29 存在できること
- 30 創っていくもの
- 31 徒歩と自転車と車と
- 32 愛
- 33 一歩ずつ・・・
- 34 当たり前という名の盲点

- 35 人生は掛け算だ！
- 36 Win-Winとは・・・
- 37 Anytime：何かが終わるとき
- 38 Anyhow：味方って大事だよな！
- 39 Anybody：満足と喜び
- 40 Anyway：未来は周知？
- 41 Anyone：他力本願というか・・・
- 42 Anymore：物じゃない何かで楽しむことができた頃
- 43 Anywise：「回り道」こそ近道？
- 44 現在・過去・未来
- 45 決心でもなく勇気でもなく覚悟が必要なとき
- 46 仲がいいほどケンカはしない・・・はず？
- 47 第一部：悪い感情を忘れれば、いい感情がやってくるよお～！
- 48 第二部：見上げる遠くより、見落とす足元に幸せはころがってるよお～！
- 49 第三部：言葉を少し合わせれば、気持ちがたくさん合ってくるよな！
- 50 心のゆとり
- 51 人生の妙薬とは？
- 52 過去と未来を鉄の扉で閉ざせ！
- 53 もしも私があなただったら？
- 54 ごめんねとありがとう
- 55 行動と思考の連続だい！
- 56 ～ 正受 ～
- 57 かけがえのないもの
- 58 ひとやすみ
- 59 人生で必要なもの
- 60 これも男の生きる道
- 61 あしたがあるということ
- 62 *～(x_x) ☆ξ\(_*)ポコン！
- 63 ★experience
- 64 心配りと気配りの違いって、どうよ？
- 65 見落とししやすい目の前のこと！
- 66 気がつけば「笑顔」
- 67 シャットダウン
- 68 V!!!!
- 69 みえるもの・・・
- 70 いろんな想いを、ちりばめていれば・・・。
- 71 Your Happy my Happy！

- 72 進まないことも大切です！
- 73 結び目は、ほどけるように。
- 74 ゆめ
- 75 サーカスのゾウになっていませんか？
- 76 こんな経験はありませんか？
- 77 とにかく具体的に動いてごらん
- 78 「伝える」ということ！
- 79 ”強さ”や”やさしさ”を感じる人
- 80 自分に足りないものは？
- 81 どんな日もいい日だと言えるかなあ～
- 82 知識より経験と筋道
- 83 愛は理解の別名なり
- 84 迷ったらStop thinking
- 85 この道は・・・？
- 86 その人にとって大切なもの
- 87 たった一度の人生だから・・・
- 88 たったひとつを、選ぶこと。
- 89 ちいさな積み重ね
- 90 会話と接し方
- 91 自分の心を大切に
- 92 一人の自由な時間を楽しめていますか？
- 93 Now And Here
- 94 一枚のコインの表と裏
- 95 楽しみにする
- 96 心の向き
- 97 「常識」再考
- 98 気がつけば「笑顔」
- 99 日本人の遊び心
- 100 内面より外面
- 101 そうであろうと努めること
- 102 帰る場所
- 103 答えってあるのかな？
- 104 とっても前向きな気持ち
- 105 心フラットにできる場所
- 106 どうもしなくていいんですよ
- 107 心象と事象
- 108 習慣化だね！やっぱり大切なことってねえ～

- 109 C'est mon panache !
- 110 アッシジの聖フランチェスコからの贈り物
- 111 100%自分の問題だ！
- 112 赦し合いなさい
- 113 《時》
- 114 《羅針盤》
- 115 Words are also actions, and actions are a kind of words.
- 116 事実と本質
- 117 自分のポケットの中の小銭
- 118 数え切れない、言えなかったごめんなさい・・・。
- 119 Every wall will be a door.
- 120 信じることと否定すること
- 121 言葉は自分の身の丈を超えない
- 122 言い訳をした時に思い出してほしい言葉
- 123 自分との約束を守れていますか？
- 124 違う風景
- 125 Life is not complex. We are complex.
- 126 どの時代の「自分」にも・・・
- 127 こころは、与えてこそ、こころ。
- 128 歳月は誰よりも優しい
- 129 言葉の本当の意味
- 130 大事なことに気づくのは、難しいことじゃない。
- 131 迷った時は、勇気がいるほうを選ぶ！
- 132 自分で納得すること・・・
- 133 いま何ができるか？
- 134 自分の生をなぜつまらないと感じてしまうのか？
- 135 一極集中も悪くはない
- 136 見えないことは存在しないことではない
- 137 子供を不幸にするための確実な方法
- 138 学習は本能です
- 139 探求
- 140 知覚動考
- 141 水や空気の値段
- 142 信頼を失うのは一瞬、取り戻すのは一生。
- 143 いろんなことが混じっての人生
- 144 時間の中には・・・
- 145 「心の弱さ」以外に超えられない障害などない

- 146 不確かな未来・・・
- 147 なんとなく・・・
- 148 前へ
- 149 先
- 150 ただ努力することと決断することだけ！
- 151 心を射抜く言葉
- 152 秘密の鍵
- 153 無財の七施
- 154 対話はピンポンゲーム（１）
- 155 対話はピンポンゲーム（２）
- 156 すべては因果の流れの中に
- 157 しあわせは目的ではなく、結果でしかない。
- 158 私の選択について
- 159 あるがままに心を開ければ・・・
- 160 いま、この瞬間を生きる。
- 161 幸せの感じ方を知らない人は、何をやっても幸せになれない。
- 162 高杉晋作の辞世の句「おもしろき無き世に、おもしろく住なすものは心なりけり。」
- 163 二度とない人生だから・・・
- 164 究極の困難に遭遇したら？
- 165 未来
- 166 初めの一步を踏み出すのに、決意はいらない。
- 167 時間をかけて、自分の道を探し、歩み続けることが出来たら・・・。
- 168 うれしいこと・・・
- 169 貧しいとは？
- 170 困っても大丈夫
- 171 豊かさは、豊かな精神によってしかもたらされない。
- 174 0と0. 1の大きな違い
- 175 やらないことも大事です
- 176 メールチェックは夜すべき！？
- 177 金をかけずに脳力を高める方法
- 178 作業・仕事の効率を落とさないためにも、定期的な休憩が必要です。
- 179 与えぬもの、頼むべからず。
- 180 ふぞろいのタスクの効能
- 181 1日24時間をやめてみる
- 182 思考を変える引き算
- 183 逆がもたらす気分転換
- 184 「癒やし」を求めすぎない

185 道

186 怒りは、弱さの表れでもあるという。

187 他者への気遣いとは

188 心身の健康をキープ

189 今日よりも、明日すばらしい人生にするために。

190 人は根本的には変わらないが、変化は出来る。

191 まず「納得」出来なきゃ「ダメダメ」ですよ！

192 心と書いてウラとも読みます

193 "LISTEN"

194 クマンバチは飛ばません！？

195 1897年12月24日付け、ニューヨーク・サン紙の社説から・・・。

196。∠(*^▽°)ノ〰由（言葉の贈り物）

197 一病息災

198 因果は応報す

199 手の届くところに・・・

200 グリーンフラッシュ

201 漢字フェチ

202 携帯メールの時代的考察

203 有ったら欲しいモノ！

204 「月のしずく」&「人魚の涙」

205 インナーチャイルドって？

206 咲う

207 最近、どう？

208 人間らしさを管理するには？

209 ÷0はどうしてできないの？

210 ジョハリの窓って？

211 心の楽しみは良薬なり

212 生きる

213 春よ、来い！

214 会意文字

215 Words ～言葉～

216 「内観療法」って知ってる？

217 目交い

218 プチ教養講座

219 こんなデータ

220 考える人

221 あなたの人生を考えることができるのは・・・

222 人はいつも前向きに生きなければいけないということではない

223 箱

224 保証

225 昨日は絶対戻ってこねえが、未来はやりたい放題だあああ！！

226 運命を嘆かない！

227 常に迷う弱い自分の心

228 一日暮らし

229 花

230 【 関連書籍 】

まえがき

何気ない日常に何かを足すことで、別のものに見える出来事っていろいろあるんだなって思う。

ありふれた日常は退屈なものであるけれど、ちょっと視線を変えてみたり、何かを足したり引いたりするだけで、刺激的な非日常になることがあります。

よくみる風景に何かを描き足すことで、まったく別のものに生まれ変わった日常、自分だけのアートな世界を言葉に出来たら素敵だなって、そう、思います。

いろんな日常の何気ない出来事をエッセイ風にコトバにすれば・・・。

なんとなく、毎日、何か新しい発見があるかもしれないね。

私らしく・・・

誰も『私らしく』生きたいと思っています。

大切に思う人が増えたり、日常が暮らしとして重なるにつれ・・・自分の中の「あるがまま」という感情は、少しずつ、ほんの少しずつ、徐々に薄められていくような気がします。

私は、「カルピス」が好きなのですが、このカルピスに例えてみると、それは、ちょうどな濃さのカルピスだったら、美味しいけれど、薄めすぎてしまうと美味しくなく、なんだか物足りないという感じに、どこか似ていますよね。

「ほんとうは、もっと私らしくいたいのに」って思っても・・・「どうして、思いのままに生きられないのだろう？」って悲しくなることもあったり、なぜか唐突に、そんなことを思ったりします。

でも、よく考えてみると、私らしくと思う心は、そこに「誰か」の存在があってこそ、生まれてくるものだと思います。

なるべくなら傷つけあわずに、寄り添って生きていきたいと。

私を思うと同時に、隣にいる誰かを大切に思うから、私らしさへの揺れや疑問を感じてしまうのかもしれないよね。

大切な人と一緒に私を生きるのは、実はとても難しいこと。

お互いに、そのときどきで、自分の心に折り合いながら、相手の思いをも汲み取る心がけが必要なのだと思います。

人はみな、そのカタチや表現方法は違っても、心のどこかにもっともっとと、自分らしさを求める心を抱えていると想います。

日常は、思い通りにならないことがたくさんあるけれど。

「私らしく」の、私を主張したくなったら・・・。

同じように、隣にいる大切な人も自分らしくと思っていることを・・・。

決して、忘れてはいけない、と。

そんなことを、考えてしまいます。

そんな気持ちを抱きながら大切な人と寄り添って歩いていけるだけでも、とっても幸せなことだと思いませんか？

一人よりも二人がいい？

今でもそうなのですが…。

特に、「一人でも平気」という生き方に憧れていました。

誰かに寄りかかったりせず、一人ですくっと立っている人はかっこいいってね。

仕事でもプライベートでも、自分のライフスタイルの基本です。

誰かに頼らない、泣き言は言わない、颯爽と生きる。

もちろん心意気は大切ですが。

でも、現実は言葉ほど簡単ではなくて。

人はみな、強い自分と弱い自分をごちゃ混ぜにしながら、暮らしているのだと思います。

だから、一人よりも二人が。

二人よりも三人が。

嬉しいときに一緒に喜んでくれる人や困ったときに一緒に知恵絞ってくれる人、重い荷物を半分持ってくれる人、同じ夢を見てくれる人…などなど。

隣にいる人の存在は、いつだって、嬉しくて心強いものだと思います。

恋人、親子、仕事仲間、それからちょっとした愚痴を聞いてくれる友人も。

私たちはみんな、それぞれの場面で、隣にいる誰かから「大丈夫」の力をもらっているのかもしれないですね。

気づかないだけかもしれませんが。

一人でできることはたくさんあるけれど…。

二人ならもっと頑張って、もっと心たくましく、いろんなことができると思うのです。

みなさんにもそんな人がたくさんいますか？

悲しみの意味

星野富弘さんの花の詩画集『花よりも小さく』の中に、次の詩があります。

冬があり夏があり

昼と夜があり

晴れた日と

雨の日があって

ひとつの花が咲くように

悲しみも

苦しきもあって

私が私になってゆく

悲しみの意味は、二度とこんな悲しみは味わいたくないと、懸命な努力をうながす心でもあるように感じます。

こう考えてみると、悲しみの感情にも、前向きの意味があって、悲しみは超えてゆかねばならないもの。

悲しみも、苦しきも、全ては幸せになるための、自分らしくなってゆくための、巧妙に仕掛けられた神様からのプレゼントだって思いませんか？

悲しみの数だけ優しくなれたら…。

苦しきの数だけ強くなれたら…。

そのために、たくさん遠回りしても、全てに意味があって、無駄なことはひとつもないと思います。

こうして少しずつ受けられるところになれば、いつか、悲しい日々も、苦しき日々も、愛し

く思える日が、きっとくるはずですね。

一日が一生

一日で自分の一生が終わるとしたら…どうしますか？

自分の人生は、今日から始まって、今日でお終い。

新しい明日には、新しい自分が生まれてくる。

こう考えれば、新たなパワーが出てきませんか。

人生なんていうのは、要するに明日は、全然、分からない！？

だから、明日また新しい気持ちで頑張っていけばいいと想います。

言われてみると、確かに。

今日までのことは、明日生まれ変わるための準備運動って考えてみる。

ですから、たとえ失敗しても後悔することはありません。

その失敗を生かして、再び生まれ変わればいいのです。

こだわり過ぎているのですかねえ～色んなことに…。

一番いいのが、奢らずに、何も気にしないで生きていくことかなあ～

心配することはありませんから！

きっと、「一日が一生」と考えれば、毎日が新鮮で、奢ることもなくなります。

今日の自分は今日でお終い、明日には新しい自分が生まれると考えることができれば、新鮮で、すがすがしい気持ちに毎日なれるかもね。

目先のことだけでは、人生は判断できないのですから。

だから、物事何でも、今、落ち込んでいるからといって歎く必要はありません。

最後まで全力を尽くして、「一日が一生」と思ってやっていけば、いずれは自分の思うところへ到達できると思います。

オーイ皆さん！

こだわらず、奢らず、前を向いて進みましょう～

分かっちゃいるけどやめられない

って言葉がありますよねえ～

誰でも自分の欠点は分かっているし、悩みも持っています。

しかし、それを直そう、解決しようと思っても、なかなかできないから・・・。

困ったもんだね、ほんとお。

だから、様々なことでどうにもならない自分を自覚しています。

そして、その度に心が傷ついているのでしょうかね。

自分の子供であっても、しょせん他者、他の存在って考えちゃうと、自分自身さえ思うようにならないのだから、他者が思い通りにならないのは、当然じゃないのかなって！？

でも、そう考えて真実をきちんと見定め、いたずらに嘆き悲しむのはやめた方がいいのかもしれないよね。

私達は、自分の立場から見ると癖がどうしてもあるから、苦しんでいるのは自分だけだと思いがちです。

でも、当たり前なことなんだけど、そうではなく、皆が傷つきながら生きているんですよね。

ああ、そうか・・・。

で、肉体に出来た傷と同様に、傷ついた心も自然に治癒する力があり、時間の経過が、その傷をそっと癒してくれることもあるけど・・・。

心の傷はもっと積極的に自分で治していかなければ、肉体に出来た傷跡のように、深く心に傷跡として残ってしまうから、早めの治療が効果的で、自分を大切に生きるといことなのだと思います。

ただ、心のどこに傷があるのかを見極めるのは、実は体ほど容易ではないから厄介です。

心の問題は目に見えないからねえ～

実際、無意識の内に自分の心の働きが……。

正しくない方向に行っていることなど認め難いしね。

でもね、自分を変えようと本気で思っているのであれば、自分の生き方を反省～して、もしそれが間違った方向に行っていたら、嫌かも知れないけれど、逃げずにそれを直視して、直していかないといけないんだと思います。

だけど、どう反省し、どう努力したらいいのか……。

実際に行うことは難しいですよねえ～

捨てていくしかないのかも。

そんなぁ……。

なんでも、やらずに後悔するより、やってから後悔したいものですね。

こういう強さ、謙虚さが必要だと考える、今日この頃です。

密度

なにやら意味深長なタイトルですが…。

「忙しい」を言い訳にしている内は、一生懸命ではないのかもしれませんがね。

心を亡くしている状態ですから。

以前、「一日が一生」ってタイトルで少々、小難しいこと書いちゃいましたが…。

言い換えれば、『限られた時間』内で集中して、何を成すかって言うことです。

そうなんです。

自分で限られた時間やスケジュールで区切られた時間しかない！という焦燥感が、いい意味での「集中」を生むと思うんです。

つまり「家事」にしたって「仕事」にしたって「恋愛」にしたって…。

浪花節で「いってまええ〜〜〜〜！！！！」という方が、人間輝くんじゃないでしょうか？

これが「仕事&恋愛」、「家事&恋愛」（←これは、ちょっと問題あるかも）だと相乗効果でもっと良くなるかなって？

人間だれしも、一緒にいる時間があれば「1人でいたい時間」も欲しがると、ワガママ哺乳類です。

でもね、この心理を逆に上手に使う！

その代わりに、接すると決めた時間は、集中してつきあうことが大切なんです。

集中して一緒にいる時間の「密度の濃さ」を大事にすればいい！

子供でも恋人でも「大切な人がいる」という“安心感”を与えられるかが一番だと思います。

だから、一緒にいる時間の密度が薄いと…。

不安に変わって…。

いつまでもそばにいないと安心できない……。

のかなって、感じます。

だから、この「安心感」を如何に相手に与えられるか、そのための「メリハリ」が大事だと思います。

人生は一度きりです！

限られた人生の時間の中で「密度濃く」生きていきませんか？

言うこと聞かないと……。

家事も仕事も恋愛も、だったら全部こなすように自分を変えましょう！

そのためには、時間を上手に操る訓練が必要です。

今からでも、全然、大丈夫！

遅くなんてない！

自分だけの自由なひとりの時間も。

彼や彼女との甘い時間も。

友人とのゆったりとした時間も。

子供たちとの楽しい時間も。

どれも「短く」たって、密度が「濃け」ればいいんです。

それで、大丈夫だから。

「密度の濃い」時間を過ごすと……。

あ！

自分は、相手にこれほどまでに大切に思われているのかって感じられて…。

心の中に、安心感が芽生え…。

それは、やがて、「充実感」となって現れてきますよお～

そうすると嬉しくなって「もっとこうしてみよう！」なんて良い効果も期待できますから。

だからできるだけ、ハッピーな展開になるように。

まずは、あきらめないで！

一日の終わり、一ヶ月の終わり、一年の終わりがハッピーエンドになるように、あなたの愛する人、もののために時間を作って、集中するだけでも、人生少しは、変わるんじゃないでしょうか。

自分と相手のための貴重な一時間、一日を大切に過ごすように心掛けたいですね。

～永遠に～

始まりがあれば終わりがあります。

出会いがあれば別れがあります。

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。

点けた花火はつかのまにか消えていき、篝火もやがては燃え尽きます。

雪もやがて溶けて消えていき、桜の花びらも風につれられて散っていきます。

蛍は死にます。

人も死んでいきます。

多くの夢や希望とともに・・・。

「別れ」や「さよなら」までの時間が永遠じゃないことを・・・。

知っているはずなのに・・・。

それは、あたりまえすぎて・・・。

ふだん、あまり深く考えることなく、時は過ぎていきます。

生あるものは、必ず死ぬ運命にあります。

これは厳然たる事実です。

だからこそ、一期一会。

日常を大事にすることが、生きて上でとても大切なことだと思う。

生あるものは、生ある限り、生あるもの同士、愛しみあうことが、だからこそ大切なんだとも思う。

私たちは、いくつもの「別れ」や「さよなら」を繰り返しながら、周りのものすべてが、永遠じゃないことを、確かめながら、生きていくしかない。

どんな一日も同じ一日。

だからこそ、大事にすれば、何かが見えるはず。

そう信じて、今日も生きたい。

そして、もっと、ずっと、さらに、やさしい人になりたい、と願い、こころと約束を交わしていったらと思う。

そんな時の流れの中で、好きな時間に好きなことをすることを多少我慢しても、一緒に居たいと思う人が見つかったら、トライしてみてください！

”共に”笑ったり、泣いたり、迷ったり、背負ったり、感じたり、ひとりじゃないことをきっと強く感じるができるはず。

だって、昔から、喜びは倍に、悲しみは半分になって言うじゃないですか。

では、そろそろ、コブクロの「永遠にともに」を聴きながら、終わりにしたと思います。

♪～共に歩き 共に探し 共に笑い 共に誓い 共に感じ 共に選び 共に泣き 共に背負い
共に抱き 共に迷い 共に築き 共に願い～♪

やさしい、いつかの、「さよなら」のために・・・。

思い切るというのも、またひとつの生き方ですね。

それぞれの価値観

世の中には、法律や常識やマナーなど、いろんな規定がありますよね。

もちろん、それらは守られるべきだし、守った上での話になりますが、人は自分の中にもそれぞれのルールを持っているのだと思います。

そして、日々そのルールに沿って生きている。

だから、時に、他人とは分かり合えなかったり、ケンカになったりもするのかなって感じます。

だから、すべての人と分かり合えるなんて…。

どだい無理な話なのかなあ～

そんな訳だから、どこかドライにならざるを得ない自分があることを感じる時があります。

でもねえ～あまり“正しいこと”に囚われすぎてはいけないんじゃないかな？

そこに囚われると相手との一致点が、どうしても見えてきませんよね。

日々起こる事柄の是非も大切なことではあるのですが、人間は、どこか感情や思いを優先しやすい生き物なのですから。

正誤や善悪を問うよりも先に、まずは、相手の気持ちにたって、気分をまず理解することが必要なのかなって思います。

そして、幸せの捉え方についても人それぞれなんですよね。

お金が幸せを運ぶと信じる人もいれば、名誉がそうだという人もいれば、穏やかな日々こそが幸せと思う人もいます。

そう、幸せの感じ方も、個人の中の満足するツボによって決まるのだから、他人がとやかく言うのは難しいのかもしれないね。

人々はそれぞれの正しさをもって 生きているから…。

幸せの形さえも、どこか、とりとめもないのかもしれない。

だからこそ、幸せの形くらい自分に決めさせてあげたいと思いませんか？

HOW TO GO

人には、夢とか目標とかあったりしますよね。

それが、具体的な人も、抽象的な人も、実は、まだ、もやもやしている人もいるだろうけど…。

とにかく「憧れ」みたいなものはあるんじゃない？

そして、できるだけそこに近づけるといいなと思いながら…。

そんな感じで日々の暮らしをすごしている人、多いんじゃないかと思う。

今居る場所をスタートとすると、夢や目標がひとつのゴールかなあ～？

でも、それって、日々変わっていくものですよね。

資格取得や試験合格というひとつのゴールがあったとしても、それをクリアした瞬間、もう次の新しい夢や目標が見えるはずだしね。

それに、日々の経験で、「あっ！ 違うかも」とか「こっちの方が向いているかも」ってことも沢山あったりしてね。

その時は、柔軟に方向を変えてもいいと思うんです。

ただ、あんまりころころ変えると、何も得られない人になっちゃうから、要注意ですが…。

で、今思っている、夢や目標って想像の範囲内！？

でも、進んでいくにつれて、その想像を超えることもできるんだよね。

だから、ゴールは、変わっていくんだと思うよお～。

だからこそ、変わらないもの、変えてゆくもの、変えないもの。

人それぞれの軸さえあれば、大丈夫！

人はみな、変わってゆく部分があったり、変わらない部分があったりしますから。

変わらない自分のスタイルを持って生きることは、とっても大切なんだけど……。

でも、柔軟に変わってゆくことも、ときに必要だと思います。

どんなふうに、変わっても……、変わらなくても……。

自分の中に一本の軸さえあれば、それでいいんだと感じます。

だけど、生きていく中で、常に、選択をせまられちゃうんだよね。

どの道に行くべきかを……。

そして、どの道を選ぼうかって悩んじゃう。

そのまま、ずっと選べなくて、動けなくなってしまうことも……。

しばしばあったりしてね。

しばらく、立ち止まって、考え込んでしまう。

人生の中では、何度となくそういう場面に遭遇するから、どちらを選んでも、正しいような気がするし……。

どちらを選んでも、間違っているような気がして……。

いくら考えても、「正解」は見つからないような気になってしまいます。

でもね、そんなときこそ、こう思いたいものです。

きっと、どちらを選んでも、選んだほうが、自分にとっての「正解」なのだと。

右であろうと、左であろうと、そのまま真直ぐ進むにしても、自分の意志で決めたのなら、それが正しい道だと思いたい。

あとは、なるべく、正しい足どりで、迷うことなく、奢ることなく、まっすぐに歩いてゆけば、それでいいんじゃないでしょうか？

自分の選んだものも、選んだ人も信じてみる。

何よりもその選択をした、自分の心を信じていたいですね。

信じていれば、かならずそれは正しいものになってゆくはずだから…。

そんなふうに思います。

ですねえ～

要は、ゴールはいくつだってある筈だから、そこへたどり着く方法も、また、いくつだってあるはずですよ。

ある目標に届くための方法は、それを目指す人の数だけあるってことかな。

世の中には”HOW TO”本もいっぱいあるけど、それは、いつだって一例です。

オリジナルの方法を見つけてしまったものが勝ちなのだぁ～。

だって、オリジナルがあればあるほど、他の人にはまねできない、強い何かがあるかもしれないと思いませんか？

だから、「形になんてとらわれるな！ 方法なんて気にするな？」ってことも必要じゃないかと感じます。

どうやってすればいいのかってことばかり考えていても、うまくいくわけもなく、もちろん、うまくやる良い方法や、コツはあるけど、それより、なにより、やって、しまえってことだと思うんだよね。

固定観念や「すべき」ということにとらわれている人は、一度フラットな気持ちで自分の手の中に持っているものを見つめてみては？

みなさんオリジナルの「HOW TO GO」を見つけてくださいねえ～

孤独

人は孤独に生まれて、孤独に死ぬという。

哲学的なことを意識せずとも、ひとりのときの孤独よりも、ふたりのときの孤独の方が、より孤独の深淵に近いものだというのを、人は出会いと別れの繰り返しの中で、経験的に知っていくのでしょう。

そして、また、理解しようとするのは大切でも、理解しようとする努力だけで、理解できるとは限らないことも知ることです。

だからこそ、百の言訳よりも、一つの謝罪・・・。

最近のどこか殺伐とした人間関係の中で、もっとも懸念するのは、こういったやさしさを持ち合わせていない人が増えてきているのでは、と思うことです。

「ごめんね」という、心からの素直な言葉や態度が、その傷つけたものに対する癒しとなり、償いになるという、単純で当たり前の事に、なぜ気がつかないのでしょうか。

例えば、ペットでも花でも、手間を惜しまずにかけることによって、愛情が湧いてきますよね。

恋人や夫婦の愛情もお互いに努力して育て上げるものですよね。

お金や手間を惜しんでいては、育つものも育つわけがありません。

だって、愛情は自然と湧くものでも、続くものでもないのだから・・・。

「愛情」は対象を大切に思い、ちょっとした優しさと、気遣いと、努力の上に磨き、育て上げるもの。

だからこそ、努力して育て上げたものほど価値があり醒めにくくなるのだと思います。

であれば、「孤独」など恐れる必要などないのかなって思います。

心

さて、問題です。

みんなは、『心』の入った漢字を、いくつ思い浮かべることが出来ますか？

ご存じかも知れませんが、『心』は、身体の心臓の形をあらわしています。

そこで、『心』の入った言葉を探してみると、「聞く」は心が入っていないが、「聴く」は心が入っている。

「答える」は心が入っていないが、「応える」は心が入っている。

「恋」は心が下にあるので下心があり、「愛」は心が中心にある。

『心』が入ることやその場所によって、いろいろな意味が考えられるから、日本語って本当に奥が深いと感心させられますよね。

だからこそ、些細なことに心を込めていれば、生活そのものが、きっと、楽しくなってくるんじゃないかと思います。

本当の優しさ、強さとは何ですか？

率直に言って、ただ強がるだけではなく、ただ優しく振舞うだけではなく、常に相手を気遣い、時には、相手のために涙を流す優しさ。

そして照れることなく、気持ちをはっきりと伝え、時には愛する人のために身を引く強さ・・・。

なのでしょうか？

だから、妥協して慕われるより、多少憎まれることがあっても、本心に忠実に生きてみるのが大切なのでしょうね。

妥協は物事を崩し、複雑にする結果になりますから。

妥協は自分の本心に照らし合わせてみればわかります。

本心が楽しくない場合は、妥協かも知れません。

素敵な一日を。

おもい

思ったことが思った通りにつたわらない・・・。

なんてこと良くありますよね・・・。

そんな時どうしたらいいのか・・・。

で、どうしたら“おもい”がつたわるの？って思っているけど、いつまでたっても伝わらない。

話せば話すほど思っていることとかけ離れた感じになっちゃいます。

そんな時には“どうしたらわかりあえるかなあ？”ってちょっと思考方法を変えてみる必要があるんじゃないかなあ～

「思う」でいただけじゃダメで、「想う」って、相手の心と書きますよね。

ああ、そうか！

大切なのは、相手の気持ちをわかるということなんだね。

仕事も何もかも、相手が居るからこそ出来ること。

自分ひとりでやってる事なんて何ひとつとして無い。

そんな中で相手を想うことが出来ていない間は、上手く行かないことだらけになってしまって当然ですよ。

言われてみると、確かに・・・。

全ては相手が居るからこそ出来る事なんです。

だから、意識を相手に向けることは必要不可欠だという事になりますね。

やっぱり、自分の心や思いを過不足無く表現することが、コミュニケーションが成り立つ上では、大切な事なのだと感じます。

ここで、(一*)アノネ、プチ知識でもいかがですか。

■思う→ 田 (○+メ→上から見た人のつむじ) +心 一人の頭で考えた事 (心)。

■想う →相 (手) +心 対象は、相手だから無限大 ∞ 。

人並みも月並みも・・・

多くの人が思う「自分の人生は普通である」という感覚を分かりやすく言えば、タイトルの「人並み」や「月並み」な言葉で表せるのかなぁ～？

でも、その幅はかなり広いんじゃないかと思います。

そもそも人並みや月並みの基準なんてありゃしないのだと。

人並みに恋もして、月並みな悲しみも知ったけれども・・・。

まだまだ、僕らは、過ぎてゆく日々には迷いを残しながら進んでいるんだと思う。

そう、誰もが違う人生をひとつずつ持っているのだから。

心に咲く花

誰もが、必ず何か特別なことをしなければいけないなんてことはないよね。

自分であることがすでにそれで他とは違うことなんだから。

でも、多くの人が特別な何かを求めて、道に迷ってしまうのかなあ～

だから、本当にやりたいことが見つかるまで、のんびりすごすのもひとつの案ですね。

肩の力をちょっと抜いて、ひとやすみ。

そんな道に迷いやすい現代だから、横断歩道を渡るより、歩道橋を登ってみるぐらいの余裕を持って、自分探しをするのもありかなと思ってます。

結局、自分の心の声を聞くことが答えを見つけることの一番の近道なんでしょうね。

子供の頃好きだったこと、時間を忘れて夢中になっちゃうことってあったよね。

それが、今は仕事として考えられないとしても、やり続けることで、いつか受け入れられる時代がくるかもしれません。

それに、続けるということで、自分の中に蓄積されるものがあり、いつかそれが武器になったり自信になったりするんだと思います。

心に咲く花はとても見えにくいと思います。

でも自分とちゃんと向き合って、見つけることができれば、追いかけてみるのもありですね。

「明日がある」と信じること

人は、あたりまえに明日があると信じて生きていると思いませんか？

そうじゃないと、生きていけない。

だけど、明日がある保証なんてどこにもないよね。

でも、とりあえず、それを考えずに過ごしていくしかない。

たとえば、大切なものを失くした時に、「はた」と気づくように、「明日」が消えたとき「はた」と気づくのかもしれないけど、その時ってどんな時なのだろうか？って考えると…とっても、怖い。

その痛いところを突いているのが、「いつまでもあるのだろうか」という疑問。

そう、いつまでもあると思っていたものがふいに消えたとき、人が何を思うのか？

だからこそ、人は人を守りたいって思うのでしょうか？

でも、人が人のすべてを守るなんてとっても大変なことです。

だけど、人はよく口にするんだよね。

「君を守るよ」って。

そして、その言葉をうれしく思ったりする。

人は、ひとりで生きつつ、ひとりでは生きていけないものなんだなあ～って思います。

だから、側に寄り添ってくれる人がいるととても救われるんだよね。

「明日がある」と信じて…。

愛するとは・・・

『私たちの外側にある共通の目的によって同胞たちに結ばれるとき、そのときはじめて、私たちは呼吸することができる。また経験は私たちに教えてくれる。愛するとは、決して互いに見詰め合うことではなく、一緒に同じ方向を見ることだ、と。』

この文章はサン・テグジュペリが愛について語っている有名な部分です。

これはしばしば「愛するとは・・・」から引用されがちですが・・・。

そうするとむしろサン・テグジュペリの言わんとしていることが分かりにくくなるように思います。

私も初めは、「え？やっぱり見つめあうことが必要なんじゃない？」と感じていましたから。

でも、よく考えてみると、サン・テグジュペリのこの洞察は極めて的を得ているのではないでしょうか。

人と人が真向かいに向き合えば差異ばかりが目につき、強調される、ということがしばしばあるようです。

向き合ったとき、相手は完全な他者ですよ。

サン＝テグジュペリの言った、二人が「一緒に同じ方向を見る」という事。

これはつまり、分かりやすく言えば、何かを共有するという事になるでしょうね。

何かを共有するという事は、人と人とを結びつけ、連帯させます。

サン・テグジュペリが注目したのは、この作用だったのだと考えられるのです。

相手を理解しようと頑張っ、相手を自分から切り離して見つめれば、たしかに発見もあるでしょう。

でも、それは完璧ではないのです。

それよりも、相手との間の共有や連帯を大切にすることの重要性を、サン・テグジュペリは言お

うとしたのだと思います。

たしかに、相手と何かを共有したりその相手と連帯したりすることで、その相手について意図せず多くを知ったという経験を、多くの人が持っているのではないのでしょうか？

であれば、愛する人と共に、前を向いて歩いていきたいですね。

自分と道連れ・・・

IT社会が進み、ネットで簡単に異世界の人と繋がる現代、私たちは、常に、「○○しなければ、置いて行かれる。」と何かに追いかけて、いつも不安な気持ちになっていないでしょうか？

で、○○しないと、何を失うのだろうか？

置いて行かれるって誰に？って思いませんか？

そう考えた時、なあ～んだ「いつも急がされている気持ち、何かしていないと置いて行かれる不安は、自分でつくっていたものだ。」と気付くはず。

なんでもないことなんでしょうが。

演歌調ですが、どこまで行っても、自分と道連れです。

自分らしくいられなかった関係は、辛くても捨てる勇気があるのかも。

でなければ、忙しい毎日に忙殺されて、ただ時間を浪費していくのだと感じます。

マイケル・J・フォックスも自叙伝「ラッキーマン」の中でこう言っています。

「パーキンソン病は、天からの贈り物。こんな贈り物ならいらぬ、と人は言うだろうが、この病気にならなかつたら、自分がこの10年近く歩んできた心豊かな深みのある人生は送れなかった。」

自分以外の何者かが、自分の人生を支配していくことでも、自分が自由になる分野が分かってくるのですね。

何も考えないでいる時間も大切な時間ですから。

ゆっくり、自分のスピードで楽しんで生きたいですね！

人間としての分

できれば、人生をありのまま受け入れる勇気と、変えられる自分を変えようと、一歩踏み出す勇気を持って、変えられることと変えられないことの違いが分かり、穏やかに、そして静かに生きていける人間でいたいと…。

強く願っています。

人間としての分を超えない現実を受け入れる姿勢が、今の幸せを感じさせてくれるのかもしれないね。

信じること

よく、想いあっていれば、距離なんて関係ないといいます。

たしかにそのとおりだと思います。

でも、距離に関係なく、想いあっているというのは、実はすごくたいへんなことだと思います。

距離のある二人が、想い続けているためには、やはり、努力も必要かと。

近くにいない、目に見えない、よくわからないというのは、誰でも不安なものです。

それでも想い続けるためには、「信じる」ことしかないと思うんです。

でも、「信じる力」というのは、好きな気持ちが大きいかから持てるとか、もともとその人に備わっているとか、それだけでなく、その人の「努力」によって生まれるものでもあると思います。

信じている気持ちが、くじけそうになったり、不安になったりすることもあるけど、それでも、信じていようと努力する。

その思いが、少しずつ、少しずつ、強くなって……。

「信じる力」になっていくのではないのでしょうか。

信じることができる人、想い続けていられる人は、強いなあ〜と、思います。

恋だけでなく、仕事でも、自分の夢でも、どんな時でも、それは大事なことなんですよ。

信じること、想い続けていられること。

私自身においても……大きなテーマですね！

「的」って？

「的」って、「のようなもの」「みたいなもの」「に近いもの」という意味合いです。

よくXX的にはって表現をしたりしますよね。

見ることは知ることであり、知ることはいずれで意味のあることです。

それらの言葉を見て、そのどれかひとつにでも共感ができて、もしそれを心の中に収納するのなら、それはXX「的」であるって言えるのかも。

丸ごと参考に、真似することはできないけど、「的」なら可能ですよね。

せいぜいの「的」であり、せめてもの「的」であればね。

考えてみれば、わたしたちの生は、ほとんどの場合においてそうなのではないでしょうか。

すなわち、人間は「的」的存在であるんじゃないかと。

理想を望みながら理想的であるほかないように。

なぜなら、人間には絶対がありえないからかもしれません。

絶対の正義も、絶対の自信も、絶対の愛もない。

あるとすれば、それは、絶対「的」な正義、絶対「的」な自信、絶対「的」な愛があるだけ。

当然、絶対的な原則もなく、あるのは、つねに原則的でしかありえないことのみ。

だから、人間には「的」しかないのかも。

ただ、「的」で生きるしかない。

人間の生はほとんどにおいて「的」なのだから、完全にわかるということは、結局ありえない。

完全にできるということがないけれど、それで、いいと思うんです。

って言うか、それしかないことに気づけばいいんですね。

絶対にはわからないが「的」としてわかるのであり、絶対にはできないが「的」としてできるだけだと。

その「的」が悪いのではなく、その「的」を極めようとするのか、「的」に流されてしまうのか、懸命の「的」か、怠惰な「的」かの違いだけですから。

ひとりの人間を見るとき、その真の姿をとらえるのは困難なことだから、結局のところ、自分「的」な範疇を超えることはできないことを認識して、懸命の「的」に近づく努力が必要ではないかと思います。

本当の笑顔？

本当の笑顔、いったいどれが本当の笑顔だろう。

笑うつもりがないのに、ふっと笑ってしまう瞬間とか。

気づいたら笑顔になっていたとか。

一緒に歩いているだけなのに、心が温かいとか。

そんなことなのかなあ。

まだ、よくわかりません。

眉間の皺をはずして、ちょっと笑ってみたら、いろんなことが解決するかもよ。

何が優しさなのか？

どんな人が好き？と女性に問うと、「優しい人」という答えが返ってくる事が多い時代があった。

今の時代、この同じ質問をしたら、どんな答えが返ってくるのだろうか？

やっぱり、「優しい人」なのかなあ～

もしかしたら、今もかもしれないけど。

ところで、優しい人の定義ってなんなんだろう？

甘やかすことが優しさではないだろうし、ほめることだけでもないだろうし、時には叱ってくれることも優しさなんて、言うし。

もしかしたら、優しさとは、心、仕草、トークの3つの力と相性の組み合わせなのかも。

とっても難しいもの。

だからこそ、優しさを間違えてとらえないようにしないといけないんじゃないかと思う。

そして、もうひとつ。

男性は結婚の時に「君を幸せにするよ」と言う場合があるけど、現代では、もう違うって感じですよね。

幸せは二人でつくるものであって、どちらかが一方的に渡すものでも、与えるものでも、受け取るものでもないから。

もし、君を幸せにするために僕が不幸だったら、君は本当に幸せなのか？と言うことにも繋がるし。

幸せをわけ合う。

共有する。

一緒に歩く。

相手の幸せが自分の幸せ。

そんなパートナーですか？

使命

なんだか重たいタイトルをつけてしまいました。

自分は何のために生まれてきたのか？という疑問を持つ人は多いですね。

この疑問、とても大事だと思うんです。

だって、こう考えるってことは、自分の存在意義や使命を実感したいと思うことだから。

日々は、起きて食事をしての繰り返しでも過ぎていく。

ただ、何か証をこの星に残したいと思うから、「何のために」って考えるのだろうね。

『使命』。

決して大きなことを描く必要などないのだけれど・・・。

証を残すと言っても、悪いことをしては意味がないし、地球や生き物、人を傷つけて得た賞賛なんて、使命には価しないよね。

もっと身近なことなんじゃないかなって思います。

日常生活の中で、むやみにゴミを捨てないっていうのもひとつの使命だし。

こういうことって、自分だけならいいや！ってみんなが思ったら、すごいことになる。

誰もが、自分だけはちゃんとしようって思ったら、あっという間にきれいな星になる。

独りの力は微々たるものだけど、それが大きな力に繋がるんだって思います！

みなさんも、ちょこっとした使命感を持って、何かのために役立っちゃいましょう！

存在がもたらすもの

何やら大きくでしたが。

逆説的に言って、「不在」というのは、とても大きな存在となる。

そこにいないということが、心に大きく響きすぎて、いないことを忘れることができなくなる。

ん～？これは、ひとつの真理？かもしれないなあ～

それが大切な人や物であればあるほどね。

反対に「存在」は、当たり前を感じすぎて、時に見逃してしまうことがあるから厄介です。

空気みたいにね。

例えば、あなたが淋しそうにしている。

だから、僕が励ます。

だけど、考えてみるとあなたの存在で僕はとても救われていることに気づく。

あなたがいないとダメなのは逆に僕の方だったりする。

だから、心は察知して、あなたに逢いたくなると、あなたの淋しさを見つけているのかもしれない。

それはそれでありだと思う。

二人のバイオリズムが合っている証拠にもなるからね。

自分の前に『存在』するものって、やっぱり、すべて意味があるのだと思う。

まちがい

人間はまちがいを犯す生き物だと言われています。

でも、まちがいを犯したのなら謙虚に反省する。

謙虚な心は「自分はまだまだ」と素直に思える心。

謙虚でいられれば失敗しても学び、成功しても感謝を忘れることはない。

また、他に迷惑をかけたなら素直に謝罪し、それを今後の成長の糧とすればいい。

だめだったら何度でもやり直せばいい。

失敗することが恥なのではなく、失敗して再び立ち上がらないことのほうが恥ずかしいことだから。

失敗は成功の母という格言もあるくらいだから。

以上の話は、人間という生き物の不完全さを容認する考えにとれますよね。

そう、だれだってまちがう。

だれだって不完全だ。

ん？

ちょっとまでよ。

何かおかしくない？

だけど、それがただの弁解や逃げ口上になっている場合がないでしょうか？

そう「まちがい」の種類が問題なんだってことを。

だから、人間はまちがいを犯す生き物なんだからこそ、まちがってはならないと。

人間は、やはり完全を目指す生き物であるべきなのかなと思います。

要は、最初から不完全によりかかって、自分の甘さ弱さの弁解の口実にするなど、間違っているんじゃないかと。

医者も飛行機のパイロットもバスや電車の運転手もまちがってはならない。

不完全を容認しながらも、それをいかに完全なものに近づける努力をするのが大切なんだと感じます。

たしかに人間は間違いを犯すのだけれど、そのまちがいを自分に許さないケジメが必要なんです。

たぶん、このように考えないところに、おそらく、成長はないんじゃないかと思います。

そして、大人としての成熟もない。

自分がまだ一人前の大人になってないことを棚に上げて、子どものままの大人でいていいわけがないから。

「子ども大人」

「子ども中年」

「子どもジイさんバアさん」

にならないよう、他人の行為や起こってきた事情には全て“意味”があるから、その全てが、自分の実力をつける素材として現れているのであり、試されているのかもしれないと思い、まちがっても「そっか」と、まず受け入れる心の素直さがあれば、強情さから卒業できるはず。

素直な心ほど真実に近づけるものですね。

そして、大人として成熟したいものです。

矛盾するということ

もともと人間は、矛盾に満ちた生き物かもしれません。

では、なぜ矛盾するのか？

たぶん、最大の原因は、「自分」という存在にあって、頭と心がシンクロしないからかもしれません。

「頭」で理解しても、「心」が納得しないことって、仕事や人間関係の中でも、結構多いはず。

ようするに、理性（言葉）と感情（欲情）がシンクロしないからなんでしょうね。

なぜ、シンクロ出来なくなるのか？

生活環境が変わるから、自分も変わるから、欲望も変わるから、自分を出したいし、自分を隠したいから。

自分さえよければ他はどうでもいいと思う自分も見え隠れし、傷つく自分が嫌だから。

言うまでもないことなんだろうが、人は生きていくうえで矛盾がないほうが望ましいよね。

それは、人間関係における矛盾は、簡単に信頼性を失ってしまうからなんです。

とらえず、人間には、終始一貫した態度って言うか、一貫性が信頼性にとって必須です。

言葉にウソがなければそれが保たれるのを、誰しも、判っているのだけれど。

いつも言葉を裏切るのは、自分の行動のほうだから。

でもね。

あまり過剰に意識する必要もないんじゃないかって感じます。

だって、どっちみち一貫性など、どこかで綻びが生じてしまうもの。

「さっきいったことと矛盾しているじゃないか！」と、人は他人の論理矛盾に厳しいのですが、

いいじゃないですか、そんなことぐらいでって思うぐらいで調度いいんじゃないかなあ～。

おおらかな心で静かに指摘すればいい、鬼の首をとったように怒っても逆効果で、“正しいと思うこと”を表現することも大切なのですが、感情に走って表現すると通じないばかりか、問題がより複雑になってしまいますから要注意です。

怒ったところで、世界になんの影響もない話だと思えば、少しは、怒ることが馬鹿らしいって、思いませんか？

あまり“正しいこと”に囚われすぎてしまうと、相手との一致点が見えてきませんよね。

事柄の是非も大切なことではありますが、人間は感情や思いを優先しやすい生き物です。

矛盾を指摘する前に、正誤・善悪よりも先に、相手の気持ち、気分をまず理解する事の方が、大切な事だと思うんです。

人としての「おおらかさ」や「しなやかさ」を大切に、どんなボールが飛んできて、真正面でちゃんと受けられる人になれば、もっと素敵ですね。

恥じない生き方

いつも誇れる自分であることは、難しいけど、誰かに恥じない自分であることは、決して難しいことではないのかなって思うのですが。

では、この意志には、どんな精神性が含まれることになるのかって考えてみると。

- ①他人を思いやることができる
- ②他人を赦すことができる
- ③自我を抑えることができる
- ④自分の非を認めることができる
- ⑤冷静な判断ができる
- ⑥冷静な対応ができる
- ⑦社会のルールを守ることができる
- ⑧仕事ができる
- ⑨結果に可能な責任をとることができる
- ⑩誠実である
- ⑪ウソをつかない

これらのことを「やる」ことによって、自分という輪郭が明確になっていくのかなって気がする。

恥じない生き方に必要なことは、前述の意志を継続することなんだと思う。

なにもしなくても、翌朝眼が覚めたら、金持ちになっていたり、頭が良くなったり、強くなったりっていうことはない。

ここで必要なことは、やることの基準をあくまで自分に求めることが重要であり、他人がやるからやるんだったら、なら、やらないほうがまし。

自分の輪郭が明確になるどころか、益々、ボケることにしかならないからね。

自分の輪郭がはっきりしてくれば、自分に自信もついてくるから。

これは、自惚れなんかじゃなくって、自分に対する信頼みたいなものなんでしょうかね。

何事も持続することなくして自信はつかないから。

小学生の時に先生から言われた「継続は力なり」は、いつまでたっても有効な手段ですね。

「そんなことできない」って言ってる内は、何もできないし、自信もつかない。

必要なことは、正しいこと、美しいこと、そのように自分が判断したら、兎に角、やってみること。

もちろんそのように形成してできた自信とて、絶対でないから、人は、いつでも揺らいでいるのかなって思います。

そう、例えば、思い浮かべる「その人」によって、自分をふり返るときの、その気持ちも変わってゆくだけけれども。

両親を思うときは、子どもとしての自分に・・・。

子どもを思うときは、親としての自分に・・・。

大切な人を思うときは、愛されたいと思う自分に・・・。

心を偽ることなく。

誰よりも、何よりも、自分の心に恥じることのないように生きる。

「恥じない」という基準は、それぞれの心の中にちゃんとあるのだと思います。

自分の中に変わらない軸となる「原則」があれば、それでいいと思う。

存在できること

毎日を何気なく生きていませんか？

だけど、生きてることって、すごい偶然の上に成り立っていると思います。

ちょっと、こんな事例を確認してみてください。

①全国の交通事故死者数は年々減少して平成15年には10,913人になったのに比べ、家庭内事故死者数は同年で11,290人で、初めて交通事故死者数を追い越した。家庭内事故で、年間2,800人もの高齢者が風呂場で「溺死」。

②日本の年間自殺者は2003年は32,109人となっているのに対して、一方、アメリカの2002年の自殺者数は31,655人である。アメリカの人口は、日本の2倍以上であるにも関わらず、自殺者数は日本とほぼ同じ数である。また、日本では、自殺者が7年連続で年間3万人を超え、先進国の中でも非常に高い水準となっている。

③平成14年6月現在、全国の精神科病床入院患者のうち任意入院212,015人(62.4%)、医療保護入院112,661人(34.1%)、措置入院2,767人(0.8%)、その他2,607人(0.8%)となっている。

④2002年の世界食料サミットにて国連のアナン事務総長は開幕式で演説し、「世界では毎日2万4千人が餓死し、8億人の生命が飢餓にさらされ、そのうち3億人は児童だ。」と報告。

その事に改めて気付くと、なんとなくなんて生きられなくなる。

毎日、悲しい事件や事故が起こる。

命を落とす人もいるし、怪我する人もいる。

だからこそ、今ここに健康な身体で居られることを本当に感謝しなくちゃって思う。

ここにいる事。

ここにいれる事。

大切に思い、日々を送っていけたら、少しは、廻りにもあたたかく接していけるんじゃないかっ

てね。

生まれたことに感謝し、生きていることを感謝する。

おそらく一番大切で、一番忘れてしまいがちなこと。

今日、今、ここに居られることに感謝！

それと、もうひとつ、人生はそれぞれの人のものだけど、独りでは形成されないってことを。

幼い頃は、守られ愛されることが理想。

そして、生きる上で必要なことを正しく教えられること。

甘やかしてばかりではなくて、ちゃんと、喜怒哀楽がわかる子に育てる義務が親にはある。

それができてこそ、ちゃんとした大人になっていくんだと思う。

色々な出来事を、色々なこころの感情の色で感じられる子供に育てられるように、てまひまかけて育てていかなくてはと。

ドロシー・ロー・ノルト氏の「子ども」という詩の中にも、「可愛がられ 抱きしめられた 子どもは 世界中の愛情を 感じとることを おぼえる」という言葉があるように、世界中の子どもたちがそうであることを祈りたい。

そして、その子の親たちも、感じとれる人間であればと、切に願う。

創っていくもの

日本とアメリカを行ったり来たりして思うことは、近頃は、便利な世の中になって、欲しいと思うもののほとんどがお金を使えば手に入ってしまうってこと。

でも、ちょっと考えてみると、そのもの事態は、最初から存在していたものではないよなあ～？

誰かが、以前に創ったからこそ、そこにあって、私たちは、それを使い、便利な生活をできるのであることに、あまり気づかず生きている毎日なんですよ。

そう、その「創る」ということを最近忘れがちではないかなって？

仕事にしたって、最初から最後まで一貫通作業に関わっているわけではないし、ある一部を任されているに過ぎないし…。

最近の世の中、細分化されすぎて、なかなか全体像が逆に見えづらくなっているのかなって思います。

新聞を見れば、いろんな企業が新しい製品や商品を発表していますが、今の時代は特に、個人単位で何かを創り出すということが希薄になっているように感じます。

でも、個人単位で何かを創り出せる事って、ほんとすぐそばに存在してるんですよ。

例えば、土の集まりは道とは呼ばないけど、それを踏み固めいくことで「道」となる。

確かにそうだと思いますか。

日本には「けものみち」という言葉があるくらいだから。

これって、「鹿・猪などの通行で自然につけられた道」（広辞苑より）という意味なんです。

そう自然にできた道のこと。

人生もそうだよ。

決められたルールでなく、自分で自分だけのけものみちを創るぞ！っていう精神がいいなって思います。

そう、自分の前に道は無いけど、自分の歩いた後に道が出来たんだってことを忘れないでいたいよね。

それと、継続する人生という道をどう創って生きていくか、それはその人が決める権利を持っている。

権利があるのだから、他人のせいにはしないというルールは守りたいね。

徒歩と自転車と車と

そして電車と飛行機。

どれも見える景色が違いますよね。

そう、スピードで視野が狭まるからかな？

どんどん目的地には早く着けますが。

ほよ？

これって、まるで人生みたいだと思いませんか？

そうそう、目的地に早く着けても、その道々の風景を楽しめなかったら、もったいないですよ。

そっかあ～

旅行が楽しいのは、目的地が決まっているからなんですね。

言われてみると、確かに・・・。

もしかしたら、私たちは、人生の目的地が分からないから、毎日が楽しめないのではないのでしょうか？

進むスピード、見える視界。

みんなは、行きたい目的地が決まっていますか？

そして、その目的地へ向かうための、毎日を楽しめていますか？

よお～し！

今日、明日、1週間後、1ヶ月後、1年後に辿り着きたい目的地を決めて、毎日楽しくすごして行きたいですね。

愛

受けるという字の中に心を入れると愛になります。

喜びも悲しみもすべてのものを受けとめる心、抱擁する心、それが本当の愛。

摂取して捨てないのが無条件の愛。

現代人の愛は、ギブ・アンド・テイクなのかなあ～？

これだけ愛してあげるから、これだけ愛して欲しいという打算の愛？

現代の悲劇のすべてのもとがここにあるのかなあ～？

だから、両方の掌で「受ける」のかたちをつくるように、手をさしのべる姿が、何故か「愛」の文字に見えませんか。

また、走ってくる子供を、両手を広げて迎え入れようとする母の仕草にも、「愛」情を感じますよね。

そう、心が真ん中であって、受け止めてくれているからね。

いつも、いろんなことを感じて、受けとめて、忘れないようにする。

そして、受け止める心をしっかりと育てていかないといけないよね。

毎日の暮らしのなかには、心にためてゆきたい大切なものが、たくさんあるはずだから。

で、ちゃんと受けて、こぼさないようにしないとね。

まずは、自分にとっての「こぼさないもの」を決めないことには…。

「こぼしてはいけないもの」に気づくことが大切です！

たまには、こぼしても気にしないこと！

これから、もっとたくさんの受けなければいけない大切なものがあるから。

だいじなもの。

こぼさないようにね。

一歩ずつ・・・

基本的には、一歩ずつしか、前には進めないんだよねえ～

たしかに、エスカレーターやエレベータもあるんだけど・・・。

ところで、みなさんは、結果重視派？

それとも過程重視派ですか？

成績・効率重視派？

それとも愉しむこと重視派ですか？

夢の実現・目標達成重視派？

それとも愛のある暮らし重視派ですか？

何を重視するかは、人それぞれだから、それはそれでいいんでしょうけどね。

でも、今を幸せに過ごしたいのなら、過程重視派のほうが良さそうな気がします。

過程重視で人生の目的を考えてみると、すべてをやりとげることが重要ではなくて、目的のために、その一歩ずつの過程を愉しみながら、愛情のある暮らしを送ることにあるんじゃないかって思います。

そう、過程を大切にすることが、いい結果につながることもあると思うんです。

本当に愉しめれば、いい仕事・生活・努力を続けることができるんでしょうねえ～

「誰かのため」と思う愛情が目標達成への大きな力になることもありますよね。

そして、生活を愉しむことが、心身の健康や活力を増進させるんだと思います。

その事・その時によって、何を重視するかを選択し、それを意識してやればいいのかと思う、今日この頃です。

だから、小さいことにくよくよせず、みなさん！

ガンバリましょう！

当たり前という名の盲点

当たり前のことが当たり前として、記録されない人間の思考回路。

それは、その人にとって、あまりにも当たり前過ぎる事だからかも知れません。

確かに、当たり前のことは、記録する気がおきませんよね。

当たり前すぎることは忘却されてしまう運命なのではないでしょうか？

だからこそ、ごく当たり前のことに注意して、毎日を生きていくということは、大事なことだな
と思ったのです。

人生は掛け算だ！

だから、どんなにチャンスが巡って来ても自分が”ゼロ”なら意味が無い。

これ、326（みつる）さんの言葉です！

毎日ウダウダして過ごしていたのでは、ゼロな私。

「これじゃだめえええ！」と、ハッとした記憶がありませんか？

本当、世の中実にうまく出来ています。

認め合う、誉めたたえる等の考え方が、プラスではなく、掛け算に発展していきます。

また、自分が先に出ようとばかり考えていると、運が悪いと恨んだり、妬んだりすると、マイナスでなく、割り算のようになり、最後はなくなります。

苦しい状況ほど姿勢が大事だと。

それには、謙虚さが必要なんですね。

それと、日々の努力で常にベストを尽くすことも大切です。

こんな生き方が結局、自分を磨くことになり、自信になるのと思うのです。

最大の敵は、やはり自分自身の心の中にあると。

書いていて思いますが、これは大変だなあ～

『素直』

『謙虚』

『感謝』

この三つの言葉を肝に銘じておきたいですね！

Win-Winとは・・・

一方の人が「勝つ」と、もう一方の人が「負ける」と考えるのが普通かもしれません。

でも違う結果も創り出すことも可能ですね。

ともに「勝つ」。

一緒にプラスになる。

そんな発想が「Win-Win」です。

この考え方は、『7つの習慣』（スティーブン・R・コヴィー／キング・ベア出版）にできます。

この本は、ビジネス書なのですが、愛（人を幸せにすること）は、まさに「Win-Win」の関係&考え方ですね。

「人を幸せにすることで、自分が幸せになれる。」のですから。

そう、本来、恋愛も結婚も子育ても友情も、共に幸せになれるはずのものです。

互いに愛のあるWin-Winの考え方ができれば、そうなるはずなのですが・・・。

ところが、相手と争ったり、自分勝手な考えをしたり、損得勘定の駆け引きをしたり、相手の足を引っ張ったりすると、Win-Winの関係でなくなり、一方が不幸になり、それが自分に返ってきてLose-Loseの関係になってしまいますよね。

自分のWin（幸せ）を考えることは誰でもしますが、相手のWin（幸せ）を考えられる人は、そんなにいないのかと思わせる今の社会。

実際には、相手のWinを考えることが自分のWinにつながる人が多いのにねえ～

理想としては、互いに「Win-Win」の考え方ができればいいのですが、まず、自分から「Win-Win」の考え方をし、それを実践に移すことが大切なのだと思います。

何かの時に、「Win-Win」というヒントを思いだしてみると、役に立つのではないかと思います。

います。

Anytime : 何かが終わるとき

何かが終わるときは、何かが始まるとき。

そんな風に考える様にしています。

ただ、終わってしまうのでは、とってもネガティブな感じがするから・・・。

人は、いつまでも同じままでは居られないしね。

場面は、仕事だったり、恋愛だったり。

理由は、気持ちの変化だったり、環境の変化だったり。

その時に、起こる摩擦や痛み。

それをどう乗り越えるかが、本当のその人の「らしさ」だと思います。

こころの葛藤の中で、新しい何かを見つけるのだろうとも思います。

そこには、辛くて、切ない思いして決めたことだから、それなりの何かがあるはずだと思いたいしね。

それに、選んだのは人に言われてでなく自ら見つけた答えならなおさらね。

この思いは、いい過去に変わっていくはずだよね。

今、起こっている痛みをうまく乗り越えることができれば、きっと大丈夫です。

何かが終わるとき・・・。

もう、次の何かが始まるのを待っているのだから・・・。

Anyhow : 味方って大事だよね！

人はとっても弱いよね。

些細な言葉で傷もつくし。

そんなことが多くて、心から血が流れた日も。

でも、誰かと話すことで、考え方を修正してもらい元気を取り戻すこともできた。

「いらぬ言葉は流す」ことですね。

何か、痛い言葉を投げつけられた時、自分にとって大切なエキスは残すけど、それ以外の相手の思いつきのような冷たい言葉は、聞き流すことにしています。

きっと、相手は言ったことを覚えていなかったりするものです！

そんなことにいちいちこちらの心を乱されていたら、時間の無駄。

反省すべきはして、それ以外は捨てる。

それが大事です！

だからこそ、味方でいてくれる誰かがいればもっと強くなれるんですよ。

真実は、残酷です。

うんうん。

そうなんだよ。

でも、だからって殻にこもっちゃ何も始まらない。

時には挑むことだって必要ですよ。

そんな勇気をくれる人がそばにいますか？

Anybody : 満足と喜び

以前、WBC決勝戦を見ていてなんとなく感じて、そうかなあって思っていること。

一人で何かやり遂げたときに感じる感覚って「満足」ですよ。

でも、チームやプロジェクトみたいに何人かで達成したことって「喜び」かなあ〜って感じました。

満足の連続もいいんだけど、喜びを分かち合いたいみたいな。

そして、大騒ぎしたい！

まるで、野球チームが日本一になったときのビールかけみたいだね。

あの感覚、久しく味わっていないなあ〜

そうそう、これでも私、中・高と野球部だったんです。

だから、この時代、能動的に楽しみたいという欲求があるのなら、自分から声をかける勇気も必要なんだろうなって思います。

この人と知り合いになりたい。

この人と友だちになりたい。

この仲間に入りたい。

意思表示をすることから始まることもあるよね。

夢に対してもそうだし、好きなものを人に伝えることもそう。

こんなこと言ったら、「ええ〜」って思われそう、という感覚を捨てること。

「電車男」のブームで、何かだけに特化して興味が強い人も認知されるようになってきたから大丈夫！？

何が好きであるかは、その人の個性。

伝えればいいじゃん。

「大騒ぎしたいなあ〜!!!」ってね。

伝えて共有できるかもしれないじゃん!

一緒に大騒ぎしたい人!

コノユビトマレ!

Anyway : 未来は周知？

占いはいつもブームですね。

人は、未来を知りたがる生き物。

でも、分からないから可能性を感じられるものだし、分からないからこそ、冒険できたりもする。

だけど、知りたい気持ちも強いんですよねえ～

不安な時ほどそう！

思ったのは、占いに頼ったりすがったりするのではなく、自分の弱いところを知って、認識することで生きやすくなるのなら、占いもいいのかなって思いました。

実のところは、占う前に、結局、どうしたいかは、すでに自分で決めているんでしょうねえ～

占うことで「先の知れた未来」も、未知のものとして、積極的に信じて行けば、きっと何かが変わっていきだろーと思ます。

その位の気持ちの余裕も大切ですね！

常にポジティブで、って訳にはいかないかもしれないけど、できるだけポジティブに生きていきたい。

未来を作るのは自分だもんね！

そこで、こんなセリフを思い出しました。

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

これ、ワンピース（アニメ）の昔のオープニングナレーションでのセリフです！

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

この言葉のように自分の判断で行動しているから面白いんです！

Anyone : 他力本願というか . . .

自分で何かを決めるのは、意外と勇気のいることだよね。

自分で決めたからには、その責任は自分で取らなければならないから。

その責任を回避したいのか、最近では自分で何かを決めるということができない人が増えていると言う？

変な例えだけど、まっ白な画用紙を与えられたら、案外何を描こうか悩むものです。

そうそう、今の世の中、なんとなく誰かがやってくれるだろうという感覚が漂っている。

そんな雰囲気があること正直すごく分かる。

あえて自分はしなくてもいいやみたいな。

できれば関わらないほうがいいやって感覚。

今の状況をわざわざ変える必要なんてないさ！

なんて、変化を恐れる気持ちは誰にでもあるよね。

でも、そう思っている限り現状は現状のまま。

安定はしているかもしれないけど、すごいチャンス逃しているかもしれない。

それに、自分で決めて始めると、実はけっこう楽しかったりする。

もちろん、最初は戸惑うし、不安だんだけど

でも、自分で決めたんだから、誰のせいにもできない、という気持ちから、お尻に火が点いて、思わぬ力が出たりすることもあるんじゃないかなあ〜って思います。

そして、自分で決めたことをある程度こなすことができるようになると、これがまた楽しくなる。

そこまでの道のりは長いかもしれないけど、勇気を持って進んでいただきたいですね。

春だしね。

旅立ちの時ですから！

Anymore : 物じゃない何かで楽しむことができた頃

今も続いている気持ちなんだけど、持ち続けたいのは物ではなく知恵や経験。

特に経験は、自分の中にしっかりと溜まるから、いつでも使えるしね。

そこに知恵が加われば、鬼に金棒！ってなわけにはいかないのが現実ですが…。

でもねえ～物は古くなるし、荷物になるし、飽きるし、って考えちゃう。

だから、お金があったら、衣食住関連の何かを買うより、学びたい派ですかね。

もちろん、時々するショッピングも好きだけどね。

そうそう、思い出してみしてほしいんだけど、決して裕福ではなくても、楽しい子供時代ではなかった？

海に、山に、川に、楽しいことを探して楽しんでいた頃のことを！

今ニュースを見ていると、悲しい事件が多くて、気持ちが希薄になっているのかと思ったりする。

お金じゃ買えないものがやっぱりたくさんあるんだよねえ～やっぱり。

そして、へこんでもへこんだ分だけ笑えるタフさを持っている子どもが、少なくなったような。

これって、精神的タフさですよ。

これが弱いから、鬱病も増えるのかもしれない。

子どもに限らないけど。

気持ちの切り替え方って、昔はどうやって学んでいたんだろう？って考えてしまいました。

物があふれてすぎて、何が本当に欲しいのか分からなくなってしまう前に！

Anywise : 「回り道」こそ近道？

リクツでは「正しい理由付け」だったのかもしれないけど、実際には何の進歩も生みださなかったことってあったよなあ～

例えば、スイミングで「泳げるようになる」という目標や向上心など、子どもには全然意識させず、特に最初のうちは、ただ「遊ぶ」だけが効果的だったりします。

数々の「ごっこ遊び」やゲームをやっているうちに、いつの間にか水に対する抵抗が薄れていっているんですね。

そんな、子どもたちの楽しそうな様子を見ていて、自分がいかに「リクツ」に染まっていて、リクツで子どもを動かそうと躍起になっていたかを痛感したことってないですか？

結局のところ人間を動かす一番の原動力は「快感」なのかもしれない、と思ったりします。

人生における成功は、「さまざまな感情を、いかにうまく快感に結び付け、行動を起こすか」にかかっているのかもしれないなあ～なんてね！

そのためには、時には、「目標から目を離して回り道してみる」ことが、かえって目標到達への近道であることもあるのだらうと思います。

「急がば回れ」とは、良く言ったものですよ！

現在の幸せを毎日感じながら、大いに味わって生活していきたいですね。

でも、起こってしまった現在の不幸は、自分を育てるいい材料だと思うことにして、いかしていきたいよね！

過去の幸せは、自分の大切な宝物にして、いつでも取り出せるように、ココロの中を整理整頓しとかなきゃ。

忘却の彼方に置き去りにする前に、過去の不幸は、ココロの奥底に留まらさないようするためにも、いい経験にして消化していきたいよね！

そして、未来の幸せは、実現するように努力することが大事です。

してはいけないこと、それは、将来の不幸を心配し過ぎるのはよそうってことですよねっ？

決心でもなく勇気でもなく覚悟が必要なとき

以前、研修で感じたこと。

人には色々な場面で色々なスキルが必要になってくるんですが…。

では、最後に必要なものって何？って考えた場合！

ほんとうに、望んでいる関係や叶えたい夢や仕事上の成功があるのであれば…。

決心だけでは、進めないことがたくさんあります。

そして、勇気だけでは、乗り越えられないものたくさんある。

では、どうすべきか！

その道をゆくんだって決めたら、必要なのは覚悟だと思います。

覚悟を決めることは、決心や勇気以上に、とても難しいですね。

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。

そう覚悟があるかないかで物事の是非や成否が左右されることを歴史は教えてくれていますよね。

仲がいいほどケンカはしない・・・はず？

そう言えば「ケンカをするほど仲がいい」という言葉がありますが・・・。

これはウソだな！

ケンカしたら、どちらかが歩み寄らないと仲直りできないしね。

本当に仲が良ければ喧嘩にはならないだろうって思います。

ケンカする時って、たぶん「相手の行為を受け入れられない」ことから始まるんじゃないでしょうか？

また、より認めている相手ほど受け入れられる幅が増すはずだしね！

つまり、ケンカが多いという事は、お互い認め合っていないのだからって感じます。

だからね。

腹を立てることよりも、相手の良い部分を認めてあげて、誉めてあげようよ。

それが認め合うということだと思いませんか？

第一部：悪い感情を忘れれば、いい感情がやってくるよお～！

ねっ？

追伸

人生に悪態をつかないことが大事だよね。

第二部：見上げる遠くより、見落とす足元に幸せはころがってるよお～！

でしょ？

追伸

もっと自分にやさしいほうが生きやすいよね。

第三部：言葉を少し合わせれば、気持ちがたくさん合ってくるよね！

はあ～い！

追伸

ゆっくりゆっくり人づきあいを錬っていきたいですね。

心のゆとり

目的に向かって、一所懸命に走る時。

ゆっくりと景色などを楽しみながら散歩する時。

安らかに休む時。

いろんな時があっていいのでしょうかね。

そう、だから走る時にも、楽しみながらできたらいいのかもしれませんね！

だって、ずっと走り続けることはできないでしょ。

いろんな時の中で、うまく気分転換したり…休息をしたほうが、人生の過程の面白さを十分に味わうこともできるんじゃないでしょうか？

色んな事を感じられる“心のゆとり”が大切ですね。

人生の妙薬とは？

前向きな考え方ですね！

これがあると生き方がピリッとします。

まさしく人生の薬味のようなものですね。

前向きな考え方は、病気や健康はもちろん、人生そのものにも強い影響をもたらします。

老化はまず『心』に忍び寄ってきますから要注意です！

神経質になりすぎ、不安がって生きていると、かえって毎日の生活に充実感が損なわれてしまいますよ。

健康を意識しすぎるよりも、心に張り合いを持てるかどうかが若々しさを支えることになるし、ひいては健康の元になります。

前向きって難しく考えないで、面白いこと、興味あることであれば、ときに無茶と見られることも積極的に行うことだと思います。

守りの生活をするよりも、今の自分から少し離れてプチ冒険したり、好きなことをやっていた方が、健康にもいいし、幸せになれるんじゃないかな？

プスプス(。・)σ# 障子穴あけ、楽しかったなあ～

過去と未来を鉄の扉で閉ざせ！

まあ～毎日、色んな出来事がふりかかってくるのですが…。

D・カーネギーさんも言っていましたね。

『過去と未来を鉄の扉で閉ざせ。今日一日の枠の中で生きよう。』ってね！

明日のことを思いわずらうばかりじゃ前に進めないし！

昨日のことで悩んでいるヒマはないよね！

だって！

何かイヤなことがある。

イヤな気持ちになる。

その原因を考えるともっとイヤな気持ちになる。

そんな時、へたに考えずに「（自分も）まだまだ未熟だなあ」と言ってしまうくらいの余裕があればいいのかなあ～

まあ～実際に未熟なんだからしょうがないんだけどね。

すぐに成熟できるわけでもないし。

こうなったら「未熟だなあ」と頭をかいて笑ってしまうしかないでしょ！

だからこそ！

今やっていることを愉しまないと、ねっ？

今できるやりたいことをやらないと、でしょ？

そのために、自分の中にある知恵や経験の引き出しをいっぱい増やして…。

その時々で役立つ道具が何かしら見つかる生き方できればいいのかなって思います。

遊び心？か余裕？か開き直り？かあきらめ？かわからない何か軽やかなものがあるというのがいいんでしょうねえ～

「今を大切にする」ことは、やっぱり、幸せになるための基本の一つのようですね！

もしも私があなただったら？

相手が困っている時、つまづいている時、落ち込んでいる時。

その人に対して「何かしてあげたい」と考えることって、「大切な人を想う」ことですよ。

どの想いも、相手と自分との関係の中に生まれる、自然な感情だと思います。

でも、相手のことを想う時、私たちは、つい「あなたのために」と思ってしまうことってありませんか？

つい自分の気持ちが先に立ってしまって、「こんなに想っているのに」、「こんなに心配してるのに」、「こんなに好きなのに」と思ってしまうがちですが…。

むしろ「もしも自分だったら」と考えるのは、その人から自分自身を見据えられることのように、実は、とっても勇気のいることなんですよ！

「相手のために」と思うことは、ややもすると、空回りをおこしがちです。

その矛先が理不尽にも相手に向かってしまうこともあります。

私はこんなに思っているのに、何故？あなたはわかってくれないのって、相手を非難してしまう方向に流されていきます。

こんな風に思うようになると、お互いの関係はだんだんと気まずくなっていくから、どこかで歯止めをかけないとね！

でも、「自分だったら反対の立場のとき、どう思うだろう。」と考えることって…。

その時の自分は、ほかならぬ大切な人の目線で見ていることと同じなんですよ。

大切な人の目線で見ている時の自分は、きっと、その人の目線にひたすら気持ちを集中しているはず！

そこから、ほんとうの思いやりが生まれるのではないかと思います。

友だちでも、親子でも、恋人でも。

あなたにとって、誰かひとり、「もしも自分だったら、どう思うだろう。」と思い浮かべてみて下さい。

その人に対して、もしかしてそれまでとは違うなにかが見えてくるかもしれませんよ！

ごめんねとありがとう

「つながり」合う言葉。

詩人の谷川俊太郎さんがこんなことを言っていました。

「現代社会の中で他者に思いを届けようと言葉を発する時、ふだんから自分と他者との関係を自分中心にではなく、相対的にとらえる努力をしておかなくては。」

「言葉は自分のものであると同時に、他人のものでもあるわけですから、言葉を発している自分の内部に、その言葉を受け取っている他者が存在できるような心の広がりを持ってもらいたいです。」

この文章を読んで、人と人とのつながりを確認する言葉として、みなさんは、どんな言葉を思い浮かべますか？

「ごめんね」と「ありがとう」の言葉を思い浮かべた方もいるかもしれませんね！？

ここで、「ごめんね」と言うときの自分と、「ありがとう」と言うときの自分を、頭の中で思い浮かべてみて下さい。

「ごめんね」と言うとき、自分は相手に対して、すまなかったという思いでいっぱいです。

自分のしたことに対して、後悔し、反省している。

時には無力感さえ感じています。

逆に、「ありがとう」と言うとき、自分は相手に対して、感謝の気持ちでいっぱいです。

相手がしてくれたこと、また相手の存在そのものに、感謝していますよね。

この2つの言葉が発するときの気もちの違い？

それは、「自分に向けられた気もち」と「相手に向けられた気もち」の違いに気づくはずですよ。

「ごめんね」は、「自分に向けられた気もち」。

そして「ありがとう」は、「相手に向けられた気もち」の現れなんですよ。

そして、「ごめんね」は、「ありがとう」に言い換えることができるって思いませんか？

「いつも心配かけてごめんね」という言葉は…。

「いつも思っていてくれてありがとう」の言葉に変わる！

「何もしてあげられなくてごめんね」という言葉は…。

「何もできないけど、そばにいてくれてありがとう」の言葉に変わる！

そう言い換えて、相手に伝えることができれば、とてもステキなことじゃないかと思います。

言葉を発する自分の向こうに、その言葉を受け取る相手がいることを、意識すれば、自分中心から、相手中心に言い換えられるのだと思いました。

自分自身を振り返る時。

「ごめんね」と言いたくなるのが、なんと多いことか…。でも、それを、すべて「ありがとう」に言い換えられるとしたら！？

そっか！

自分はどれほど、相手に支えられて生きているのかということに気がつくと思うんですよ。

ありったけの思いを込めた「ありがとう」の言葉、たくさん言えるようになりたいですね！

そして、・・・事柄のやりとりだけでなく自分の“気持ち”や“ころ”を言うようにしたいですね！

行動と思考の連続だい！

何かが起こるのは、何かをしているから。

そして、時に、何もしていないのに、何かが起こることもある。

だったら、自分が何かして、自分が望む結果を起こした方が得って思わない？

そうでなければ、自分が望みもしない結果ばかりに、時間が奪われることになるからね！

だから…。

痛いのは生きているから。

転んだのは歩いたから。

迷っているのは前に進みたいから。

逃げ出したいのはたたかっているから。

自分を疑い、考え続けていかないと！

精度をとことん上げていかないと！

とにかく動けばエネルギーが補充される。

勇気も湧く。

動くことで見える世界も変わってくる。

今は、どうしていいかわからない…ノーアイデアでも、動いたら湧いてくる。

見えてくる。

必ず。

最初の一步は、何も考えずに足をだせ。

止まっただけは何も変わらない。

いや止まっただけは、不安や恐怖が増大するだけ。

動くことで勇気を蓄え、そして動きながら考えるのだ。

ズタボロの状態、ニッチもサッチもいらない時だからこそ！

そういう時こそまず動け！！！！

できるか、できないではないではなく！

やるか、やらないか。

考える前に行動だよ！

行動しながら、もっともっと考えればいいんだから！

ね！

～ 正受 ～

文化の発達した現代、人は何でも知っていると言われていました。

しかし、知らないものが一つだけあります。

それは、自分自身。

自分自身を知るとは、縁によって生じ、支えられ、いずれ縁が来れば滅していくことを知ることだと言われていました。

これは、お釈迦様が悟られた因縁の法なんです。

この道理に従って私達の一生も終わるということは、知っているようで案外理解していませんよね。

自分の在り様を知った時、足ることを知るということを自ずから分かる。

この目覚めが大切なんですね。

それは、自分の能力をよく知っているということです。

仏法では、自由自在ということをよく言います。

現代は、自由主義の時代。

誰もが自由にやりたいことをやる、素晴らしい時代です。

しかし、本当に自由なのでしょうか？

自由は、わがままや勝手とは違います。

自分の都合のいいことにおいては自由だと言い、都合の悪いことになると見向きもしない。

これは本当の自由ではありませんよね！

自由の下に自在があるんですよ。

自在とは今、自分が置かれた場所、時・・・これに常に目覚めているということです。

そういう目覚めがあった時に初めて、心の自由が得られ、毎日の生活が自由になるのだと教えられます。

ところが、つい凡夫である私達は自分を見失ってしまう。

自分の長所を誇張したり、短所を隠してしまったり、よく見せようとする自我意識が働くから厄介です。

他人についてもまた同じ。

すべての物事を正しく受け入れることがとても大切なことなんですね。

これを仏法では、「正受（しょうじゅ）」と言います。

実はここに人の能力を引き出す根本があります。

他人の力を正しく受け入れ、十分に発揮させる。

そういう働きが私達には必要なんですね。

私達は毎日の生活の中で多くの人々と関わり合っています。

この人との出会いの中に、常にその個性・能力を見出し、お互いに尊重し合いうことが大切です。

「惜しい、欲しい、憎い、かわいい」などという欲望をむき出しにした毎日を過ごしている私達。

だからこそ、少しずつでも、欲を捨て、足ることを知らなければなりませんよね。

何かをやる時には、どういう心でやれるかが大事。

人間関係では、どういう心で接することができるかが大事。

夢や目標がある人は、いい心の姿勢をキープすることが、いい努力を続けることにつながります。

その時の心のあり方が言葉や行動にも現れるのだけれども……。

心の状態をよくすることが、自分の言動をよくすることにもつながっていくんですね。

そうしていくことで、今の心を大切にできるようになり、今を幸せに過ごせるようになれば、将来も（その時の今を）幸せに過ごせるのでしょね。

今を大切にする！

今の心が大事！

正受老人（禅僧）も言われています。

『一大事と申すは、今日ただ今の心なり。』

かけがえのないもの

人は生まれた時から孤独である。

孤独だから、誰かを求める。

…もしそうならば、孤独とは、神さまが、人が一人で生きなくていいように、人間の中にセッティングしたものなのかもしれない。

であれば人は、一人では生きていくことができないのではない。

人は、一人では生きていってはいけないのだ。

だから、孤独を嫌う人は多い。

友だちがたくさんいること、恋人がいることで、自分は孤独じゃないと言い聞かせる人も多い。

だが、どうなのだろう？

やはり、人は、一人であり、孤独である。

誰かと共有する時間は大切だし、それは孤独を薄めるものではあるけど。

孤独を把握してこそ、誰かという幸せを強く感じるものだ。

孤独は悪いことでも、淋しいことでもない。

きっと、自分と向き合うための大事な時間。

四六時中誰かといないと駄目っていう人は、自分の心の声をいったいつ聞くのだろう？

自分の心の声を聞かずして、自分の幸せを見つけることはできない。

「孤独感(ひとりきり)」を大切にして、付き合う余裕をもちたいものだ。

その先に、必ず幸せがある！

孤独があるからこそ、誰かを必要とする。

そして、それを手に入れた時の喜びは大きい！

ひとやすみ

調子のいいときも。

そうじゃないときも。

パワーあふれる日も。

元気のでない日も。

「ひとやすみ」する時間は大切ですね。

どんなことでも。

し過ぎてしまうと、かならず息切れしちゃいます。

そんな時は、ココロに「止まれ」の合図を送ってあげて下さいね！

調子の出ないとき。

考え方に行き詰ったとき。

止まってみると、見えなかったものが見えてきたりしますから！

そして、足りないものに気がついたりもします…。

ひとやすみしながら考える！

ぜひ、毎日の暮らしの中で心がけたいなって思います。

人生で必要なもの

このままでもまずくはないのですが、ちょっと、好きな言葉を思い出したので伝言しますね。

『人生で必要なものは、愛と勇気といくらかのお金だ。』

みんなご存知のイギリスの喜劇俳優チャールズ・チャップリンの言葉です。

ただ生きていくために必要なものは、ある程度の心身の健康と、まわりの人と、お金（仕事）。

でも、幸せに生きるために必要なものは、できれば、夢や目標と、愛する人でしょうか？

そう考えてみると、人生で必要なものは、それほど多くはないのかもしれないよね。

どのくらい必要かは、人によって違うと思うけど……。

多くを求める人よりも、少しを求める人のほうが満足しやすい、言い換えると、幸せになりやすいのよね。

知足(ちそく)という言葉があるように、何もかも足りているでしょ？ってことに、すぐに気がつけば、すぐにでも幸福になれるのになって感じます。

我慢するのではなく、足りていることに気づく！

足るを知ることで、ラク～な気持ちで幸せを感じられる方法でもあるんですよね～

贅沢に切りがない人は弱く、ほんのちょっとで満足できる人は柔軟でパワフルなのかなって思います。

そんな生き方が理想です！

足るを知る人が幸福に最も近い人なんですね。

その幸せに花を添えるかのように、夢や目標、愛の幸せがあったほうがいいですよ～

その夢や愛の行動を実践するのに「勇気」が必要なかもしれません。

これも男の生きる道

一人前になるための道。

それは、「できない、知らない、わからない。」を認めること。

これだけ。

だけど、このことは、かなりいやなことです。

なにしろ、「できない、知らない、わからない。」を認めている間は、「ただの無能」のままなんですから！

であれば！

どうせやるんだったらおもしろがってやる！

自分のしていることの中に「おもしろい」とか「好き」を発見する。

それができなかったら、永遠に「おもしろいこと」なんか発見できないし、無能のままなのかも……。

あしたがあるということ

あなたが虚しく過ごしたきょうという日は、きのう死んでいったものが、あれほど生きたいと願ったあした。

胸の奥がズキッとしました。

だからこそ……。

あしたは何をしようか？

あしたは何処へ行こうか？

あしたは誰と会うだろう？

あしたは何を見るだろう？

希望に満ちたあした。

でも涙で濡れるかもしれないあした。

でもあしたを楽しみ。

それは、あしたがあるということは、生きている証だから大切にしないとね。

あ！

今があるからあしたがあるということも忘れてはいけなかったね。

~(x_x) ☆ξ\(\overline{\quad})ポコン!

容器は、それが空っぽのときに一番大きな音をたてます…。

やっぱり、中身が大切なんですね (ゝ~ゝ;A ふきふき

★experience

オスカー・ワイルドも言うておりましたが、「誰もが自分の過ちに与える名称、それが経験である。」って。

過ちに限った話じゃないと思うけど、過ちを犯した場合には、ほぼ確実にそういう慰めを自分にしてるな～、と思うことありませんか？

成功したときって、経験というよりも体験、出来事としてとどまらずに流れていってしまう感じがします。

だけど、失敗して、痛い目にあったときのほうがより、経験として残りやすいですね。

だから……。

もっと経験を積んで、生かしてこれていれば、今頃は……。

心配りと気配りの違いって、どうよ？

むむむ…なかなか難しい解釈ですね？

どのように理解すればいいのかな。

気配りを使うときって、なにかの行事とかイベント、会合や接待などのように、相手に対する段取りをはかるときかな？

会社などでは使うのも気配りですよ。

そうやって、考えてみると気配りをする対象が相手でも、その気配りは自分に返ってくる気配りって感じですね。

これに対して心配りは、心底駆け引きなしの気持ちですよ。

この場合には、利害関係はまったく無視ですね。

こちらから一方的な気持ちですので、本当の意味で心の優しさを感じます。

対して気配りは賢いとか捌けているとか、段取りがいいとか、気持ちに関係なく事柄を滑らかにこなう為の行為って感じでしょうか？

接待などで、お客にお土産を持たせたりするのも気配りで、相手のことを心配してのことではないですね。

気配りと心配りを漢字にすると、気配と心配になります。

なんとなく意味合いが見えてきたような気がしますね。

このように書いてみると「心配りは＝心配＝愛情」対して「気配りは＝気配＝察する」と解釈出来るそうです。

この使い分けは職場などでは気配り、家庭やプライベートでは心配ですね。

誰も友達や家族に対して気配りせず、心配はしますよね。

しかし、最近のニュースなどを見ているとどうも違うように感じます。

家庭内暴力や家庭不和、これはいったい何なのでしょう？

家庭内に心配があればこのようなことは起きないと思います。

親に怒られたから・・・などと犯行の動機などを聞きますが、お互いが心配し合っていればこのようなことにはならない筈ですよ！

最近では親子関係を友達みたいな関係とか言っていますが、果たしてどのようなものなのでしょう？

家族は正しいとか間違っているとか、好きとか嫌いとか、いう次元ではないように思えます。

親のすることは間違っているても尊厳的なものです。

家庭に法律を持ち込むような考え方や家庭環境はどのようなものなのでしょう？

家庭に必要なのは愛情とか、心配とか、道徳です。

また、父親には威厳を、母親には優しさを、家族には愛情をでしようか。

人間の基礎的なものだと思います。

しかし、最近のニュースを見る限りでは、悲しいかなこのようなことを感じ取ることはできません。

心配りは、相互の関係なので、お互いが尊重し、共有し合えるものではないのでしょうか？

しかし、気配りは、なにか一方通行的な感じを受けます。

気配りしても相手に有難うという気持ちがなければ、相互の関係にはなりませんよね！

家族の愛情や心配りは、そのような次元にあるものではなく、考えなくても自然に相手を労わりあえる行動だと思います。

苦楽をともにして頑張っていくものが心配りだと思うんですよね。

こんなふうに考えると、気配りと心配りでは使う場所が、違うことに気づきます。

つまり、会社などの場面では気配り、家庭などの場面では心配りではないでしょうか？

言い換えると、心配りはホスピタリティ、気配りはサービスという関係になるのでしょうか？

わき道ですが、正しいとか間違っているとか、法律とか、好きとか嫌いとかいう、次元の問題でなく、愛情の問題って多いのかもしれないね！

見落としやすい目の前のこと！

そう、目の前に気付くということ。

これってすごく大切ですよね！

未来を夢見ることより、今自分がどの場所に居るかを確認すること。

もし、今何をしたいか分からない人がいたなら、今自分がどこに居るかを考えてみるのはどうでしょうか？

今の場所の満足度、そして、それをどうしたいのか、そのためにはどうすべきか？

ものごとは具体的に考えないと動けないのからね！

大きな夢を描きすぎると、足元がおろそかになって、甘い話に騙されたりもするから気をつけないと…。

しっかり自分の持っているものを確かめてください。

そして、足りないものを補いつつ、次なる場所を探してください。

そう明日になれば風向きが変わるかもしれない。

今日は絶対に無理って思ったことも、明日になったら可能になるかもしれないし。

努力していれば、誰かが見ていてくれるかもしれない。

そして、何かしらのチャンスが与えられるかもしれない。

そのためのアンテナもしっかりはっておくべきなんだろうなって思います。

気がつけば「笑顔」

一日にどれくらい笑ってられるか？

これって、大事なことだと思いませんか？

笑うということは、健康にも良いし、笑っている時間が長いということはH a p p yである証拠だし。

だから、「笑顔」をくれる人はとても大切な人。

そんな人にたくさん出会いたいですね！

それは、恋愛でも、仕事でも、どんな場面でも。

「笑顔」に気がつけば、ちょっとしたことで、気持ちが変わることがある。

だから、人は生きていられるのかもしれないですね。

苦しいと思っても、誰かの一言でふっと笑顔になれる。

そんな瞬間が繋がって毎日を過ごしている。

そして、私も誰かの笑顔の元になりたいものだから、思います！

そう、このエッセーを読んでもくれたみんなが私の笑顔の元であるようにね。

シャットダウン

自分の弱さを隠すためにいろんな自己防衛の方法があります。

「攻撃」

「不平不満」

「無言」

「めんどくさい」という言葉は、不平不満にあたるのかな？

言われた方は、だったら、「やんなきゃいいじゃん！」ってことで終了できるけど…。

しかし、それで終わってくれないのが、「めんどくさい」と言った側。

本当に「めんどくさい」というよりも、実は愚痴りたいだけかも！

気持ちが複雑なのは分かる。

だけど、人に迷惑をかけるのはよそう。

自分の言葉に責任を持ってシャットダウンできるのが格好いい！よね。

でも…難しいことではある！

V!!!!

Vという字を見てください。

...

気づきませんか？

Vの字は一旦は下がってから上がってる。

苦しい時、気分がめいっている時に、Vという字を見てください。

ビクトリー（勝利）のVの字は、一旦は下るが必ず上がってくるんですよね！

勝利は下り坂を経験してやってくる。

歯をくいしばって頑張っている時に自分に言い聞かせたい言葉のひとつですね。

みえるもの・・・

大事なものは、みえそうで、みえにくいものですね。

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なんですよ。

だから、時たま遠く離れたところから自分の周りを眺めてみると、毎日の暮らしのなかで、なあ〜んとなく・・・流してしまっていることって、たくさんあることに気が付いたりします。

大事なものは、たいてい、いつもすぐそばにあるんだなって、気づかされますよね！

そして、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。

振り返ってみたり。

距離をおいてみたり。

近づいてみたりして。

そんな風に見方を変えて、目をこらさなければ見えないものが、たくさんあるんだなって、改めて感じることも多いと思います！

いろんな想いを、ちりばめていけば・・・。

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」を言葉にのせるのことは、とても大事なことですよね。

うれしいとか。

かなしいとか。

たのしいとか。

せつないとか。

つらいとか。

それから……。

大切だとか。

大好きだとか。

うまく気持ちがまとまらなくても、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できれば！

「想い」のこもった言葉は、きっと相手に届くと信じたいですね。

例え、上手く言えなくて、届かなかったとしても、伝える努力は忘れないでいたいと思います。

Your Happy my Happy !

奇妙な話を聞いてください。

2人一組になるのですが、自分の体のこっている部分を相手にマッサージしてあげるのです。

相手のこっている部分ではなく自分がこっている部分をマッサージするのがポイントです。

すると、なんと自分のコリがほぐれるのです。

ええええ！って思うのですが、本当に、そうらしい……。

みなさんもぜひ試してみてください！

これはいったいどういうことでしょうか？

…

共鳴とでも、言うんでしょうか？

ぼくらは、どこかで誰かと、何かと共鳴し合ってるのかも！

だから、幸せになりたかったら、自分探しをするのもいいけど、目の前の人に幸せになってもらう方が案外、近道なのかもしれないなあって思います。

そうであれば……。

Your Happy my Happy!

進まないことも大切です！

いつもいつもいつも、前向きに生きられるわけじゃないよね。

どうしても、今、前に進めないなあ～って、思うときもあれば…。

これ以上、もう、頑張れそうにないと弱腰になってしまうこともあったり…。

そんなときは、無理に進まなくてもいいと思います！

でもね。

前に進めないなあ～とってしまうと、心は後ろを向いてしまうから注意しないとイケないよね。

そんな時こそ！

自分の意志で、ちょっと一休みしようと考えて、進まないことにするのが肝心です。

前に進めない事や進まない理由を、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、全然違うから。

だって、自分で決めたことなら、いさぎよく立ち止まってもいいんじゃないかと思う。

自分で決めたことなら、次の一歩もまた踏み出せるから、ねっ？

そうでしょ？

大切なのは、何事も、自分で決める事が、とってもとって大切なことなんじゃないかと思えます。

結び目は、ほどけるように。

どんな事でも、大切に思えば思うほど・・・ついつい執着してしまうってこと、ないですか？

思いが強すぎると、かえって、ころがカラカラから廻りして、からまってしまうみたく・・・。

相手とのつながりを大切にしたいばかりに、あまりにも強く、固く結びすぎてしまうと、ころが苦しくなってしまうから困ったものですね。

できれば大切な人ほど、ゆるやかにつながっていたいものです。

そうそう、いつでもほどけることができて。

それから、なんどでも結びなおせるように、ねっ？

そんな関係もステキかなって思いませんか？

ゆめ

今朝、ゆめをみました。

朝起きて、身支度をして、書斎へ行って、PCの電源をONして、さあ～って思ったところで目が覚めた！

お！

なんちゅ～『ゆめ』かいな。

目を閉じてみたゆめは、とんでもなく、幸せだったり、不幸だったり…。

はたまた、なんでもないごく普通のゆめだったり…のような。

とてつもなく、こうふくなく気持ちや嫌な気持ちになれたりするけれど…。

朝、目が覚めると、どれほど幸せなゆめだったとしても、不幸せなゆめだとしても、どんなに鮮明だったゆめも、あっという間に色褪せて、思い出せなくなってしまうから、ゆめなら覚めないでって、歌にも歌われるのかな？

ああああ～もったいないなって、いつも思います。

だから、ずっとずっと自分の中にとどめておきたいゆめやきぼうは…。

忙しい現実の中で、泡のように消えてしまわないように、と願うゆめであれば…。

ちゃんと、目をひらいて、忘れないように、見なくてはだめじゃん！

そう、目を閉じないで見るゆめは！

しっかりと見つめる夢は！

いつかきっと！

「ほんとう」になると信じて、ゆめみていきたいものですね。

サーカスのゾウになっていませんか？

こんな話をご存じですか？

サーカスの舞台裏を訪ねると…。

ライオン、トラ、キリンなどのサーカスの動物を間近に見られるんですが！？

ゾウの前を通り過ぎたとき、何かがおかしい。

あんなに大きな動物なのに、前足にロープが結んであるだけなんです。

鎖にもつながれていないし、おりもない。

その気になればすぐに逃げ出せるはずなのに、ゾウはそうしない…。

んっ？

何故？

ゾウは子供の時に縛られたロープの経験が抜けきれず、逃げ出そうとはしないらしいのです。

子供のころは当然、力づくでは逃げられません。

しかし、どんどん成長して力がついてきても「思い込み」によって逃げようとしない。

私たち人間も、このゾウと同じではないだろうかと思うことってないですか？

かつて失敗しただけで絶対にできないと思い込み、その場で足踏みしてはいない？

今ならできるようになっているかもしれないのに、尻込みしてない？

さらに悪いことに、誰か他の人の思い込みのせいで、できないような気になってはいない？

もしかしたら、今のあなたは自分が考えている以上の力がついているかもしれませんよ！

思っていることがあれば、チャレンジしてみたらいかがですか？

一年は、ほんとにアツという間ですから、始めるなら早いほうがいいですよ！

こんな経験はありませんか？

シンクロニシティって言葉を聞いたことがありますか？

偶然と呼ぶには、あまりにもできすぎた偶然のことだそうです。

たとえば、いつも乗る電車に乗り遅れたら偶然10年ぶりに友人と出会ったとか、たまたま入ったレストランで、隣にすわった人との縁でビジネスが思わぬ成功をした等々…。

みなさんも、このような『できすぎた偶然』の経験はありませんか？

成功者の人生には、このシンクロニシティがたくさん起こっているんだそうです。

ちょっとした偶然を生かすことで、よりよい人生に変わっていく。

おもしろいことに、シンクロニシティは意識するとベストなタイミングで出会うべき人と出会うようになるのだそうです。

ただ、人によってそれを感じない（チャンスにできない）ことだけらしいです。

思い起こせば、自分にも似たような経験があります。

しかし、ほとんどチャンスにできてないかも。

シンクロニシティを呼び込むコツは、『本当に好きなことをやって生きる』ことだそうです。

頭でいろいろ考えずに、直感に従って行動することなんですって！

好きなことだけをやるというのは、どうも日本人には無責任に感じてしまいます。

そんなワガママは許されないと、自己規制してしまいがちです。

でも、『好きなこと』をやっていると、いろいろいいことがあります。

好きなことをやると、人は元気になります。

少々のかぜでも、好きなことをやるといっぺんで治るといふ人もいるくらいです。

いろいろなアイデアが泉のように次から次へと出てくるし、魅力的な人になれたりするしね。

もしかしたら、シンクロニシティは単なる偶然ではなく必然かもしれませんね。

ちょっとした気づきを大切に「すてきな偶然」で人生を楽しみたいです！

とにかく具体的に動いてごらん

目標を掲げ、それを達成する方法をいくら考えても、行動に結びつけなければ・・・。

何にもならないよね！

何もしないのなら、考えていないのと変わりありません。

兎に角、やってみれば、何らかの途中結果が出るはずだから。

例えば・・・。

やってみたら意外に簡単にできた、こういうこともけっこうあるはず。（これなら気分もよくなるし、自信もできるよね。）

やってみたらいくつか問題はあったが、努力して何とかできた経験はない？（これだと自分に実力がつくし、いい経験になるよね。）

やってみたら、目からウロコが落ちたように、自分の問題点や今後の課題がわかったってことなかった？（これからを考える上で、とっっても、いい材料になるよね。）

やってみただけど、自分はできないことや向いていないことがわかることもあったよね。（こんな結果になったとしても、早くあきらめがついて、OKだよね。）

やらないと決める。（この考えもありかな？その分の時間とパワーを他のいいことに使えるしね。）

でも、考えているうちに時間が過ぎてしまい、何もしなかったっただけは、NGです！

まあ～こんな単純ではないことも多いと思いますが、何もしない選択がいちばんよくないことは、けっこうあると思います。

目標にはいろいろありますが、とにかく行動したほうがいいことは多いと思います。

そこには、いろんな問題や困難な事が待ち受けているかもしれないけど、歩きながら考えてみたり、動いて解決を目指すような方法も有効じゃないかと思います。

具体的に動けば 具体的な答が出るからね。

考えてばかりいると 日がくれちゃうよお〜!!!

また、「自分を育てよう」という人生目標がある人は、「いい経験をする」という価値を考えられるでしょう。

「(いついつ) からやろう」「~たらやろう」などと思っていない？

「今やろう」がいいのですが・・・。

毎日少しずつ、それがなかなかできねんだけど・・・。

毎日の行動の積み重ねがすごいんですよね！

「伝える」ということ！

私は「伝える」ということに、とてもとても、こだわりを持っているようです。

考えるだけで、想うだけでは伝わらない・・・。

そして、想っていても・・・。

言葉にして相手に伝えなければ・・・。

それは「何もない」のと同じことなんですよ。

・・・辛口で、ごめんなさい。

美しく深い伝えたい想いがあれば、言わなくても気持ちが伝わると思うのは、寂しいけれど・・・
・幻想だと思えます。

私達は、思考の世界に生きているのではありませんよね？

現実という音や形のある世界に生きていることを、忘れてはいけないのです。

素敵な想いや考えを、次々と言葉にして誕生させないとね！

そうそう、「察してほしい」という態度や言葉があります。

「察する」という言葉自体は、相手の気持ちを思いやろうとする、とても美しい言葉です。

けれど立場が変わると、その意味合いは違ってくるのです。

「察してほしい」には、現在自分が置かれている状況や気持ちを説明する義務を怠り、相手の責任にする姿勢がみられることがあります。

実際、正確に「察する」ことができるのは、気が遠くなるほど会話を重ねた後に、理解しあった者どうしだけに、できることです。

しばらく仲良くしているからといって、その人が長年経験してきたあらゆる事や、それに基づく考え方を、説明もなしに、・・・どうして理解できるというのでしょうか・・・。

長年生活を共にしても「察する」ことがいかに難しいか、いろんな場面でそのことを思い知らされます。

会話を疎かにして、あまり交わしていない二人が、想いやテレパシーのようなもの、相手の理解力だけに頼るのは、とても無謀なことですよ。

思っている事を、自己完結させてはいけないのです。

ただしネガティブな感情の場合は・・・感情のおもむくままに伝えてはいけませんよね。

感情をぶつけることが目的ではなく、自分を理解してもらうこと、コミュニケーションすることが目的なんだからね。

それには、相手の立場と気持ちを十分に理解し、それをきちんと告げることが必要になります。

「余裕が出来たら、こうしてくれると嬉しい」と「依頼」に変える方法がベストなようです。

自分側が相手の希望を叶えてあげられているかどうかにも反省しないといけませんよね！

ただし、自分のことを理解してほしいと思うあまり、暴走しないように、充分気をつけてないと。

どんなに伝えたいことがあっても、相手の人の善意や、性格を否定する形にならないように、充分配慮しなければいけないから。

また伝えるタイミング、相手の人の精神状態も確認しておく必要があります。

「伝える」こと、「自分を理解してもらう」ことは、とても大切ですが、それに必死になりすぎると、最終的には相手に嫌われて大切な関係自体が無くなってしまいます・・・。

それと、もうひとつ大切なことがらに、「人は、相手の情報が無い場合、悪いほうに解釈する。」のだそうです。

特にリアクションしなかった場合は、悪く解釈されるのが普通なんですよ！

例えばこちらが、何度目かのメールのお返事を「今回は、別に内容に対して反論が無いから、出

さなくてもいいよね・・・。」と省略するとします。

すると相手の人は「その内容を肯定されたからではなく否定されたから、お返事がもらえなかった。」と解釈するのが一般的なようです。

返事を省略していいのは、お互いの性格を十分に理解しているか、双方がメールのパターンを了解している場合だけなんですね。

同様に自分の意見を述べない、「何を考えているのか解らない人」に対して、人は無意識のうちに、「この人は私のことが嫌いなんだ」、「理由は解らないけれど、私に対して怒っているのだ。」と解釈するそうです。

また、情報があれば、経験に基づいて次の対策を練ることができますが、それすらもできないため、相手を一層不安にさせてしまいます。

もしも誰かがあなたに、たびたび冷たい態度をとることがあるとしたら、それは、あなたが相手に十分な「自分の情報」を与えていないからかもしれませんよ！

「自分を知ってもらおう」努力をしないで、「何も解ってくれない、冷たい人だ。」と決めつけるのは、・・・相手の人に対しても失礼ですし、責任を押し付けていることにはならないでしょうか・・・？

もしも情報を十分に与えて、それでも冷たくされるなら、その時は・・・悲しいけれど「あなたが思うほどには、相手はあなたを好きではない。」という現実を受け入れることになります・・・。

よく問題になるのは、人を傷つけることを怖れるあまり、自分が再び傷つけられることを怖れるあまり、つい、私達は口をつぐんでしまう・・・。

けれど実際は・・・黙りこんでしまうから問題が悪化し、より深く傷つく結果になることって多いですよ。

伝えることで、傷つけられることも確かにあるけれど・・・。

それは、ほんとうに、ほんとうに少しでしかないような気がします。

これから先も、全く傷つかずに生きていくことは可能でしょうか？

答えは、NO！ですね。

では、自分の気持ちを伝えた上で傷つく方が、ずっといいと思いませんか？

考え違いをしてはいけないことのひとつに、人生は苦痛に満ちた、試練だけの場所ではないということです。

自分で最後まで責任を取れるなら、何をして生きてもいいという信じられないくらい、自由で楽しい場所なのですよ・・・？

そう！

いつでも制限を与えているのは、誰かではなく、自分自身の「かたくなさ」なんですよねぇ～

人が決めたルール、モラル、自分で背負ったプライド等々・・・。

それは命よりも大切なものなののでしょうか？

死にたいほど辛い事に遭遇しても、命よりもルールの方が優先されるのですか・・・？

そんなナンセンスなことってないよね・・・。

人に、いい人だと言われるために、人生があるのなら、それはあなたの人生ではなく・・・他人の人生なんだって、早く気づかないとね・・・。

心を閉ざし、思っている事を飲み込んで、人生を台無しにしていくのは、止めにしたい！

私達のこの世界にあるのは、（基本的には）何をしてもいいという 「チャンス」 ばかりなんです。

自分の個性と才能を表現し、自分がどこまでやれる人間なのかを試し、あらゆる楽しみを経験できる、「チャンス」の場なんですよ！

この人生は一回きり！

もう二度と無いんです！

健康であるなら、これから先の長い時間を、悲しみや怒りと共に無駄にすることに、いったい何の意味があるのか？

人は無意識に、あるいは意識的に、傷つけることもあるし、傷つくこともある。

それはつらくても・・・避けようのない現実です。

でも、思うとおりにならず苦しんだぶん！また、深く傷ついたからこそ！

その分、これから楽しい人生を生きなければいけないなって、思いませんか？

みんなは今、誰に何を・・・伝えたいですか？

自分に足りないものは？

よく、失敗は成功の基と言われますが、本当でしょうか？

必ずしも失敗が成功の基になってくれるわけではありません。

失敗から学ぶことが大切なんですよね。

例えば、失敗に対して背を向けず「なぜ失敗をしてしまったのか」をじっくり考えたり、現実と理想のギャップをきちんと埋め、「自分に足りないものは何なのか」を考えることができた人だけが、次の成功を見る可能性を持ち合わせていると思います。

“一回失敗したから次はできる”なんていうことは絶対にありませんね。

また、心のなかには毎日、いろんな思いがたまってゆきます。

「よい」気持ちも…「わるい」気持ちも…。

自信をなくし、他人をうらやみ、自分はダメだと落ち込んだりすることもあります。

自分と他人を比較してしまい、自分の足りないところばかりが気になったりして…。

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くはずですよ！

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。

自分に足りないものが分かって、課題も明確になったのであれば…。

心に足りないもの、欠けているものに気づければ…。

その自分に足りないものをみつけたり、身に付けることができる道に進めばいいんですよ。

これからも“You can learn from failure.”ということを中心に据えて、日々幸せや成功、目標や夢に近づくことができればと思います。

もし、自分に足りないものは何？って悩んだときには、この本を読むととても元気が出ますよ。

..*:・'°☆。 ..*:・'°★'・:~*:・'°☆。 ..*:・'°★'・:~*:・'°☆。 ..*:・'°★'・:~*:・'°☆。
..*:・'°★'・:~*

『ぼくを探しに』 The Missing Piece シルヴァスタイン/作 倉橋由美子/訳 (講談社) 1977年

何かが足りなくてうまく転がれない。

足りないかけらを探しに、ぼくは旅に出る。

でも、何かが足りないから楽しくないと言うぼくなのに、旅の途中、歌を歌いながら出会うミミズや花、カブトムシやチョウチョと触れ合っていく様子はとても楽しそう。

かんかんで照りあれば、雨、雪、ぽかぽかお日和の日もある。

野を越え海越え、山を上って、また下り、ランランラン、ロンロンロン…かけらを探してるぼくはとっても楽しそう…。

やっとかけらを見つけたぼく。

でも、「おい待てよ。ぼくはきみのかけらじゃないからね」と言うかけら。

がっかりしたぼくは、また転がっていく。

次々に出会うどのかけらも、ぼくにぴったり合うものではなかった。

大きすぎたり、小さすぎたり、尖りすぎたり、角ばりすぎたり…。

いろんなむちゃをして、ぼくにぴったりのかけらにやっと出会った。

少し控えめに「やあ」とかけらに声をかけるぼく。

「あら」と答えるかけら。

「君は誰のかけらかな？」

「さあどうかしら」

「でも、きみはきみのままでいたいかもしれないね」

「誰かのものになっても、あたしはあたしよ」

…ふたりはしばらく会話をして、ぼくは足りない部分にかけらをはめてみた。

ぴったりだった。

「やった！ ばんざい！」

喜ぶぼく。

転がるぼく。

ぼくはすっかりまるくなって、どんどん転がる。

あんまり調子よく転がるので、ミミズとおしゃべりすることも、花の香りをかぐことも、チョウに止まってもらうこともできなくなった。

楽しい歌も、丸くなってしまっては歌えない。

「そうだったのか……」

ぼくは、転がるのをやめて、かけらをそっと下ろした。

そして、ひとりゆっくり転がっていく。

楽しい歌を歌いながら、また足りないかけらを探しに旅に出る。

..*:.'☆。..*:.'★'.'*:*.'☆。..*:.'★'.'*:*.'☆。..*:.'★'.'*:*.'☆。
..*:.'★'.'*:

足りないかけらを探していたぼくが、それを手に入れたとたん、実は足りない何かがある自分こそ、自分らしく生きられることに気付いたというお話です。

単調なモノクロの線のみで描かれた絵と、それに添えられた倉橋由美子氏の洗練された単調な文章。

それだけでこの絵本の魅力がたっぷり感じられるのですが、読む人それぞれの立場によって、受け取り方も実にさまざまであるところがこの絵本の魅力でもあります。

子どもに限らず、この自分の<言いがたい複雑な世界を言い表す言葉>のmissing pieceを探すことが、大切なのかなって気がします。

何をやってもダメなとき、どうせ私なんて……と思ってダメな自分を責めているとき、ふとこの絵本のことを思い出してみてください。

自分が完璧であることを放棄し、でもできるだけ自分の理想とするものを追いかけながら、その楽しさを味わえるようになって、人生を少しでも楽しめるようになっていきたいですね……。

大人になっても、足りないかけらをランランラン……と自然と口ずさみながら楽しく探していける人は、大好きですね……。

人生は多少の回り道をしながらも、ゆっくりと花の香りをかぎ、虫たちとおしゃべりをし、沼や藪を通り抜け、山を登って下ったりしながら、歩いていけばいいんじゃないでしょうか。

そんなにあせって転がってもいいことはないからね！

それよりたくさんの素敵な出会いと、感動を味わいながら、のんびり過ごしていきたいものです。

これが私の理想の生活かな？

”強さ”や”やさしさ”を感じる人

やさしさというのは、実に様々な形をしています。

人がやさしさを求めるときってどういう時なのでしょう？

言い換えると、相手がなぜやさしい人と思うのか？

苦しいときに助けてくれる人には、当然やさしさを感じます。

それ以外では精神的に疲れたときでしょうか？

人は疲れると、心のふれあいが欲しくなります。

心のふれあいとは、何かを分かち合うことだと思います。

共感とも言いますよね。

自分のことをわかってくれた、自分を認めてくれた。

自分の求めているものを理解してくれる人だから、そういうときに、相手に言いようのないやさしさを感じるのでしょうかね。

相手のために考えてあげる。

求めているものは何だろうと考えてあげる。

喜ぶものは何だろうと。

そう考える人がやさしい人なんですよね。

やさしい人は、考えるエネルギーのとってもある人なんですよね。

考えることと、言葉をかけることと、行動することが出来る人！

そう、意識して考えようとしても、本当に相手のためになることなのだろうか？と思ってしまうことも多いから…。

そのため、考えすぎてしまって、逆に疲れてしまうことってなかったですか？

「人のため」を考えるのには、本当！たくさんのエネルギーが必要なのかもしれませんね。

少なくとも、相手（のためを考えること）にエネルギーを傾ける必要がありますから、自分のことで精一杯な人は、ほかの人にエネルギーを回すのは難しいでしょうし。

でも、ものは考えようですよ！

そういう考え方に慣れれば、だんだんラクにできるようになれるのだと思います。

私達の能力は、使えば使うほど鍛えることができます。

心がけを続ければ、技術もパワーも少しずつアップするでしょう！

反対に、使わないから、使ったことがないから、今は能力がない、ということも言えるではないでしょうか？

もう一つには、イヤイヤやるから疲れるんですよ。

喜んでやるから疲れを感じない、ということもあると思いますよ。

あなたがやさしいと感じる人、もしくはあなたが求めるやさしい人というのは、あなたに共感してくれる人、心を触れ合える人ということですよ。

いろいろ書きましたが、実のところ、やさしさというのは言葉ではうまく説明できません。

それは言葉とか形式とかでなく、身体や心が感じるものだからですね。

だから人それぞれ感じるやさしさが違うのかなって思います。

本当のやさしさは、しいて言うなら「ホッと」することなのかも。

そこに強さを感じるような…。

どんな日もいい日だと言えるかなあ～

10月だというのに、なんだか、日中暖かい日が多いですが、朝晩は冷え込みますので、みなさん体調には、十分注意して下さいね。

そうそう、今日は、こちらは雨だったんですが、月曜日の雨の日って、やる気をそがれた気分になります。

朝、目覚めて窓を開けたらどんよりと重く雲がかかって、今にも雨が降ってきそうな天気も何だか気が重くてしっくりこないこともありますよね。

今日の予定は辛い仕事、駅まで傘をささなくては・・・、あらあら、朝からなんだか体調悪い？

こんな日に「日々是好日」なんていってられるか！って思うのですが・・・。

「日々是好日」は、どんな日でも毎日は新鮮で最高にいい日だという意味なんだって、気分を新たにしてみよう！

辛い日も、悲しい日も、雨の日も、風の日もその時のその感情や状態を大いに味わって過ごせば、かけがえのない日になる・・・はず！・・・と思いたい。

新鮮な気持ちで目覚めたら、雨も楽しもう、寒さも味わおう、考えてみればその時々にはその幸せがある筈なんでしょうねえ～

この文字、ほのぼのとして幸せそうな字面ですが、なかなかの難問ですね。

さあ～明日も元気に、いきますかね！

みなさん。

知識より経験と筋道

ズバリ言うわよ！

知識なんていうものはさして重要なことではないんです！

むしろ細々とした知識なんかない方が健全でさえある！

それよりも、むしろ自分の経験の中でひとつの筋道を見いだしていくことの方が大切です！

そのためには、片々たる知識は邪魔になる場合すらあると思います！

大切なのは、ものを「見る」、そしてものを「知る」ことなんですよ！

つまり、自分の足で歩き、自分の目を見て、自分の脳みそで考え、自分の口を使って人と交わり、どこまでも「自分の」心と身体を以て、主体的に外の世界と関わっていく。

そうあってはじめて、「お、これはなんだ」ということとか、「ええええ！そだったのか！」と納得し、「むむむ…不思議だ…。」とか、さまざまな感慨が湧き起こってくるはず！

だからこそ、世の中と「主体的に」なおかつ「客観的に認識を以て」交わっていきたいものです。

愛は理解の別名なり

インドの詩人であるタゴールの言葉です。

相手の心を理解できれば、それだけ相手を幸せにできるのだと感じます。

人の心はなかなかわからないものですが、「わかろう」と心がけることが大切なのだと思います。

相手の気もちがわかれば、相手の心を支えてあげられる。

相手の望みがわかれば、相手を喜ばすことができる。

相手の考えがわかれば、相手の力になってあげられる。

そういませんか？

互いに理解し合い、互いの幸せを考えられるのが、望ましい愛の形なんじゃないかな～

愛の形がハートマークばかりとは限りませんが、自分のことを理解してくれる人やわかろうとしてくれる人がいることは、とても幸せなことだと思いますね！

迷ったら**Stop thinking**

人間一度スランプに陥ると、迷宮さながら二度とこのスランプから脱出はできないのではないかと
思うほど沈み込んでしまうときがあります。

もうこれ以上良いアイデアが生まれてこないのではないかと思ひ悩んだり・・・など、悲観が悲観を
呼び、時には心身のバランスさえ欠き、体調まで崩してしまうことがあります。

人間は、ある意味でいつも何か考えているThinking machineなんですね。

但し、迷ったらStop thinkingが大切です。

人間一度スランプに陥ると、ネガティブ・スパイラルの罠にはまり、悪い方、悪い方にばかり思
考が偏っていきます。

このネガティブ・スパイラルからの脱出は、スパイラルの渦から離れるてみるのが一番！

思考回路を一度シャットダウンするしかありません。

思考回路をシャットダウンし、気分転換に、カラオケに行く、居酒屋に行く、スポーツで汗を
流す、しばらく会ってない友人と会う、旅行に行く、あるいは何もしないでじっとスパイラルの
渦が引くのを待つ・・・など、それぞれ自分にあった方法を見つけ出すと良いと思います。

スパイラルの渦が引いたら、冷静に自分を見詰めなおすことができるようになるので、上手くい
っていた時の事を思い出し、起床、通勤・通学・お買い物、仕事や勉強や家事、アフターファイ
ブや3時のおやつ、帰宅、睡眠までの一日をよく振り返り、食事や服装、表情などや自分を取り
巻く環境などの細かい点まで、項目別に思いつつままに整理をしてみてください。

足りなかったものが見えてきますよ。

この道は・・・？

この道をいけばどうなるものか？

行き先の地名も調べずに、知らない道を車で走るのが好きです。

行く先の判らない道をどう進みますか？

地図を見る？

人に聞く？

方向性で判断する？

自分の勘を信じる？

あまり迷わずに進む？

試行錯誤する？

わからない道は進まない？

人生では先行きのわからない道がたくさんありますよねえ～

知らない道の先行きをいくら考えてもわかりません。

迷っていないで、そう、行けばわかります。

「ぐずぐず」してると・・・。

「もたもた」してると・・・。

「するかしないか」迷っていると・・・。

そう言う名の時間泥棒に、貴重な自分の時間を盗まれちゃいますよ！

自分の望みと方向性が合っていると思える道なら、前に進んだほうが良いと思います。

怖がっていたりして、進むことを危ぶめば道は、いつまでたってもないまま…。

踏み出せばその一歩が道となり その一足が道となるから！

「いい道ならよし、苦難の道もまたよし」という心境になれたらいいのかもしれませんがよね。

その人にとって大切なもの

誰にでも、過去にひとつやふたつ忘れられない傷があるんじゃないでしょうか？

もう少し頑張っていればよかったとか、あの選択は本当によかったのか、果たしてこれでよかったのか……。

長く生きてると、自らの力をもっと発揮しておけばよかったと、ふと、そんな思い駆られることないでしょうか？

でも、ほんとうのところは、本人にしかわかりません。

まわりから見て、その人が幸せだと思うか、不幸せだと思うか。

それは、見ている、その人の尺度で判断していることだと思います。

ほんとうは、本人が、「これでいいんだ」と思えば、それでいいんですよね。

そしてそれが、その人にとっての幸せなんじゃないかと思います。

まわりからみて、たとえ、満たされない状況であっても。

たとえ、不自由な環境にあっても。

大切なのは、そこにいる、その人自身の気もち。

そこに、その人の、かけがえのない、大切なものを見つけることができれば、そこから、その人の幸せが、きっと見つかると思います。

言うのは簡単ですが、なかなか難しい事ですね。

生きていくって、きっと、そういうことだと感じます。

たくさん失敗して、たくさん傷ついて、そして誰かの優しさにふれ、癒され、ようやく大切なものに、気づいていくみたいな。

人生って、そのくりかえしなんじゃないかなあ〜と……、思うんですよね。

たった一度の人生だから・・・

今年も、あと1ヶ月とちょっと・・・

歳をとるにつれて、今まで以上に早い速度で、過ぎ去っていくような気がします。

こうして思うと、人生って、あっ！というまですねぇ～

学生時代。

勉強があまり大事とは思ってなかったけど、クラブとか友だちが大事で、そのことにいっしょうけんめいだったあの時代を、今、我が子がまさに生きているのだと思うと、不思議な感じがします。

親と子の年の差がちぢまるなんてことはありえないのにね。

そんなことを考えていると、人生は、あっというまに過ぎていくものだと改めて思い知らされます。

子どもが、自分に近づいてくると思えば思うほど、自分もそれと同じだけ歳を重ねているということなのですが、嬉しくもあり、ちょっぴり悲しくもあったりします。

歳を重ねるということは、その分、できるようになったこともあるし、逆に、できなかったということも、増えてくるものだと思います。

叶えられなかった夢・・・。

果たせなかった約束・・・。

伝えられなかったあの言葉・・・。

そんな大きなことでなくても、あのとき・・・。

ああしてあげればよかった。

こんなことをしてあげればよかった。

と、小さなことを悔やむことだって、たくさんあったと思います。

でも、後悔のない人生なんて、なかなかありませんよね。

後悔を、取り消すことも、できないんですよ。

きっと、多くの方は、たくさんの、「したかった」「してあげたかった」を抱え、わりきれない
気持ちを抱えたまま、人は、最後のときを迎えるものだと思います。

それなら…。

後悔の思いにしばられないで、悔やむ気持ちに立ち止まらないで、少しずつ、前に向かって進んで
いきたいですよ！

それがいいことなのか？

悪いことなのか？

流れにまかせていることなのか？

逆らっていることなのか？

それさえも、今はわからないけれど、それも、ずっと先になって、もしかしたらちょっぴりの後
悔のタネになってしまうかもしれないけど…。

たった一度の人生なら！

あっというまに過ぎてしまう人生なら！

今の気持ちを、大切に、これでいいんだと思いながら、生きていけたらいいなって、思ってい
ます。

たったひとつを、選ぶこと。

誰だって、はじめるのは自分です。

やめるのも自分。

自分がやろうと決めたからはじまったのだし、やめようとしたから、終わる。

自分が「はじめた」から、「終わり」がある。

そしてそれ自体、すべて、自分で決めたこと。

そう決めた心の中に、さまざまな想いがあったんだろうと思います。

はじめるにも終わるにも何かを決意する時、迷いが無いわけがありません。

それでもある種の決断を選んだその人の心の中に、きっと「思うもの」があるのだと思います。

例えば、終わりを選んだようでも、ほんとうは、その先にあるもっとちがう何かを選んだのかもしれないよね。

選ぶことは、捨てること。

たったひとつ。

その、たったひとつを選ぶとき、人は、大切なものに気づくのかもかもしれませんね。

あなたにとって、たったひとつ、願いが叶えられるとしたら、それはどんなことですか？

その願いは、あなたにとって、きっと大切なもの。

たくさんの願いごとの中から、たったひとつ、あなたが選んだ、大切なものだと思います。

どうか、ずっと、大事に、思っていてくださいね。

ちいさな積み重ね

一昨日、昨日と部屋の整理整頓をして、くたくたです。

民族大移動ならぬ本の大移動…。

本の配置に苦労しながら、床一面、足の踏み場もない状況で、「そして、僕は途方に暮れる。」状態を幾度となく、乗り越えて、80%くらい完了した時点で、一旦終了しました。

残しておく本の方が多いので、捨てる本を決めるのにも一苦労でした。

いっそ、「自分を捨てる」方が早い！？なんか思ったりして、一人でウケてました。

まあ～改めて、日々の整理整頓大切なんだと実感した次第です。

本当、毎日の積み重ねって、大事ですね。

習慣って、すごいですね！

たとえ小さなことでも、積み重ねれば、大きな力になる。

大きな努力よりも小さな習慣の方が、長続きもするし、その積み重ねが大きな力に変わっていくのでしょねえ～

自分に起こる人生ドラマを楽しいものに変えていくには、大きな努力よりも…。

小さな習慣が、実は大事なのかもしれません。

小さな習慣を、こつこつと、続けていけば、いつかきっと笑える日がやってくる。

自分のことも、誰かのことも。

そう、信じてることができたら、いいですね。

日々の出来事を安易なことと思わないで、ファイト～!!

Nothing is particularly hard if you divide it into small jobs.

何事も特に難しいことはない、それを小さな仕事に分ければ！

こつこつとが大事ですかね。

会話と接し方

ゲーテ曰く！

『王様であろうと、百姓であろうと、自己の家庭で平和を見いだす者がもっとも幸福な人間である。』

平和であることの幸せにはなかなか気づけません。

争いがあってイヤな思いをした時に、平和の幸せがわかります。

平和だから、和やかに幸せに暮らせるはずなのにねえ～

海外の各地の紛争報道を見て感じることは、争いが絶えなければ、その国の中で幸せに暮らすことは難しいけど、せめて家庭の平和を幸せだと思える人は意外と少ないのではないかと感じます。

自分が生活する場での争いをなくすこと、少なくとも自分は争わないようにすることが、幸せに暮らすためには大事なのではないかと感じます。

そのために大切なことは、ニューチェの言葉をちょこっと変えて「人生での生活は長い会話である」のかも知れませんね！

日々の会話や接し方の積み重ねが平和の礎になるような気がします。

相手の方を向いていますか？

相手に関心を向けていますか？

相手の目を見ていますか？

相手の心を思いやっていますか？

相手の話をよく聞いていますか？

相手の意見・考えを尊重していますか？

やさしい言葉をかけていますか？

やさしい態度で接していますか？

楽しい会話を心がけていますか？

楽しい生活を心がけていますか？

自分とその廻りが互いに幸せになれることを気にとめていますか？

互いの幸せを考え・行動していますか？

そうなることを提案していますか？

まわり人との関係は、その人の幸せに大きく影響します。

長い時間つきあう相手なら、なおさらです。

相手に対する不満もあるでしょうが、まずは自分がいい会話・接し方を心がけているかどうかを考え直してみたほうがいいのではないかなって思います。

みなさんに幸多からんことをお祈り申し上げます。

自分の心を大切に

決して、ひとりよがりな考えではなく、人が自分のことをどう思うかよりも、自分が自分のことをどう思うかのほうが大事なのではないでしょうか？

人の目や思惑を気にしすぎると、気疲れするし、自分らしくないと思うしね。

案外、自分なりの思い込みを持っている人は強いのかもかもしれません。

自分のやっていることが正解なんだと信じていれば、それが自信につながるもんね。

ポール・アンカも言っていますが、『信じたこの道を、私は行くだけ。すべては心の決めたままに。』 と！

自分を持ち、自分の考えを持ち、自分を信じるのが大事なんだけど、つつい世の中の趨勢に流されていく自分がいるのも確かです…。

彼のシェークスピアも『何より肝心なのは、自分に忠実なこと。』 と言っています。

ああああ～そうそう、槇原敬之の歌にもありましてねえ～

『どんなときも どんなときも 僕が僕らしくあるために「好きなモノは好き！」と言えるきもち抱きしめてたい』ってね。

自分らしくあるため、自分をもつためには、素直になって、自分を見つめ直して、自分の心を大切にすることが肝心なのかなって気がします。

こうありたいという気もち。

好きという気もち。

やりたいという気もち。

こう生きたいという気もち。

などなど…。

色々な感情は、いつも自分のところがきめるんだって事をしっかり認識しておかなくっちゃね。

人は自分が本当に好むもの、望むものを得てこそ幸福なんでしょうが、他の人々が好ましいと思うものを得たとしても、決して心は満たされないことを忘れないでいたいですね。

毎日の些末な事に囚われがちな自分の心を、もっともっと大切に生きていくことが大事なのではないかなって思います。

今日も一日、ファイト！

一人の自由な時間を楽しめていますか？

自尊心が欠けている人の場合、自分を信頼できないので、自分の評価を他人に立証してもらいたがる傾向にあるそうです。

ここに問題があるのでしょうか。

自分の中に自信が芽ばえ、それが育ってくると、孤独というものがそれまで以上に心地よく感じられるようになります。

プライバシーというものは、普段の生活の中でも非常に重要な部分で、しかも、幸福を実感するための必要不可欠なものでもあるのだと思います。

一人を楽しめる、一人で幸せに過ごせるというのは、幸せになるためには基本的なことだと思います。

一人では寂しくていられない人は、人に依存することになり、自分の幸不幸が人に左右されてしまうのではないのでしょうか？

また、依存心が強いと、良い人間関係を築くことも難しいと思います。

「一人は寂しい」と思うのと、「一人は楽しい」と思うのでは、大きな違いがありますよね。

一人の自由な時間は、穏やかに楽しく過ごしやすいはずです。

人に気を遣うことなく、自分のやりたいことや好きなことができるから。

自分が楽しくなる方法を考え・実践すればいいだけだからねえ～

幸せのカタチは、人それぞれです。

自分の幸せは自分にしかわからないんですよ。

そういう意味では、自分の幸せはプライバシーの一部と言っていいのかもしれませんがね。

自分の幸せがわからないという人は、一人の時に自分の幸せを知るためにいろいろ考えてみるのもいいのかなって気がします。

自分が幸せになる方法を考え・実践する計画を立てるのも一人の時間でしょう。

また、自分を育てるためには、自省する時間が必要だと思います。

自省は一人の時間にすることです。

幸せになるためには、一人の時間の努力が必要不可欠なのだと思います。

一人の時間を、自分を大切にし、幸せに過ごせるようになれば、それなりに自尊心や自分を信じる心も育ってくると思います。

一人の時を楽しく幸せに過ごせるようになることから始めて、「一人も幸せ、二人も幸せ、みんなも幸せ」と思えるようになればいいのかなって思います。

Now And Here

直訳すれば、「今、ここで。」なのですが……。

一期一会のことをいいます。

今、この瞬間に、ここであなたと出会ったその一瞬の命の出会い、その縁を一期一会というんでしょうね。

今という時間がズレてもダメで。

ここでという場所が違ってダメ。

決して出会うことはなかった。

こうして今日この瞬間にここで出会った人たちに、心から感謝を言わなくてはなりませんよね。

今日ここでたった一度だけ出会えましたが、今世ではもう二度と会えないかも知れないのですから。

人との出会いは偶然じゃない！

やはり、必然なんでしょうねえ～

ひとつひとつ出会いを大切にしていかなきゃなって本当に思います。

いろんな人と出会い、色々な刺激、感動、思いやりの心などを知ろうとすること大事ですよ。

いろんな出会いで自分が作られてるって思うから、どんな出会いでも意味があることだと感じます。

物や風景、場所も、大切な出会いだと思います。

その中には、辛い出会いも絶対にあったはず！

でも、何か1つでも、欠けていたら、大切な人に出会うことは、きっとできなかったのだから・・・そうでしょ？

これからも……。

でも、それは成長するために必要なことなのだと思います。

今は辛くても、いつか、それが役に立つって思い……。

だから、一步一步、いろんな出会いの中で学びながら進んでいきたいですね。

一枚のコインの表と裏

与えることと受けることは、一枚のコインの表と裏なんですよね。

流出－流入の法則というものがあります。

お金は、商品やサービスの代価として支払われます。

自分が、価値のあるものを提供しなければ、お金を払ってくれる人はいないですよ。

経済的に成功するためには、それだけの質と量を人に与えることが必要。

つまり、自分自身を分け与えれば与えるほど、より多く得られるのでしょね。

まずは、損得的な感情は、横っちょに置いておいて、まずは自分の望むものを周囲に与えることができればいいのかも。

自分がしてもらって嬉しいことなど、与えることを惜しまない気持ちが強いのなら、相手からお返しがなくても、「ありがとう」のひと言でもうれしい、相手が喜ぶ姿を見られるだけでいい、少しでも人の役に立てたと思えれば、嬉しいし、気分もいいんじゃないかなあ～

でも、与えて、与えて、与えつくす前に、ちゃんと受けることを忘れてはいけませんよね！

まずは、何かをされることを望むより、何かをすることで始めていきたいね。

楽しみにする

12月から1月にかけて、色んなイベントが多い月ですね。

とりたてて、予定がないとしても、先の事を楽しむのを思うだけでも、ワクワクしたりして、ちょっといい気分になれますよね。

どんなふう楽しむかをあれこれ考えると、さらに楽しくなってきましたか？

楽しみにする気持ちをもったままその事を始めれば、意識していない時よりもずっと楽しめるのかなって気がします。

そうそう、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みたいな感じでね。

どんな時にも、その時々楽しみがあります。

どんな所にも、その場その場の楽しみがある。

どんな人にも、それぞれの魅力があるよね。

どんな事にも、楽しみ方があるはず。

楽しもうと思う気持ちさえあれば、いつ、どこで、誰と、何をしようと楽しむ方法はあると思うんです。

さてさて、「楽しみにしよう」「楽しもう」という気持ちをもって、今日も何して遊ぼうかなあ～

一緒に遊んでくれる人！

この指とまって（●`人`●）頼む！

心の向き

人の考えは、無意識だと、習慣にしたがって行われるそうです。

でも、意識すれば、考えを変えていくことは可能ですね。

あのヘレンケラーも次の言葉を残しています。

『あなたの顔を日光に向けていなさい。そうすれば陰影を見なくてすむ。いつも真理に目を向けていなさい。そうすればあなたの心から不安、心配は消えるでしょう。』

不安や心配な気持ちになるのは、自分が悪いことを想像しているから…。

暗い気持ちになるのは、自分が悲観的な考え方をしているから…。

気づきませんか？

いつも、二本の足でしっかりと大地を踏みしめていること。

そこには、地に足をつけて暮らすことのおおらかさのようなものを感じることができます。

そう、自分の立ち位置を知ること。

風向きを考えて、飛べる高さから、飛べる位置と飛べる距離を飛ぶこと。

それはあきらめではなく、「見極める」ということが大切ですね。

ただ憧れるだけではなく、今の自分にできることを、できる範囲でやってみる。

そうして、ほこらかに日々を過ごせたら、素敵だなと思います。

いつもその時のベストを尽くすことを心がければいいのだけれど…。

あれ！？

耳が痒くなってきたぞ。

「常識」再考

文章長いので、ちょっとの間だお付き合い下さい。

今、常識の力が弱まってきていると感じています。

その常識という、すっかり手垢がつき「打ち破るべきもの」の対象とさえなりつつある概念を判断の根拠とする必要が出てきているのにも関わらず弱まっていくばかりです。

現代社会、価値観は多様化してきており、大多数が共用できる「常識」といったものは姿を消しつつある、と思い込んでいました。

でもよく考えてみれば、現代はなにも価値観が多様化しているのではなく、単に情報が膨大になっただけ。

現代人は何に価値があるのかわけがわからなくなっており、とにかくシンプルなものにすがりつきたいという人が増えているのじゃないでしょうか？

ゆえに今こそ、「常識」というあいまいなものを抛りどころとすべきなのかも。

「常識」って、全然シンプルじゃないですから。

でも、「常識」を保持するには、知性の更新・バランスチェック・自己点検・周囲の観察などなど、かなり多方向へのコスト、つまり絶ゆまぬ手間ひまがかかりそうな気がします。

「常識」とは、知性と教養を足がかりに、部分ではなく全体を把握する直観能力に裏づけられた感性だと思います。

ただ、この直観が偏見ではないかどうかをチェックするのが「倫理」というやつでしょう。

つまり、「常識」がうまく機能しているときには、倫理は問題にはならないはずです。

まわりを見わたせば、今の日本の社会はまさに「貧すれば鈍する」状態です。

経済偏重の度が過ぎて、「経済的危機」即「生きざまの危機」のありさま・・・。

これからは、倫理性を成熟させて「貧すれども鈍せず」へ、宗教性を成熟させて「そんなところ

に人生の価値はないもんね」へ、という生きざまへの転換が必要に違いありません。

さて、目を世界に向けてみると、世界では「宗教＝常識」という文化がすくなくありません。

そこでは、宗教が違えば「常識」も違ってしまいます。

しかし、複雑多様化した成熟社会や世俗社会では、そんな単純な図式にはなり得ません。

世俗社会においては、宗教体系と日常生活のバランスを量るてんびんの役目を「常識」が果たすのかもしれませんがね。

日々発生する事件の中で宗教的確信をもつことが倫理的なふるまいを妨げているという状況をしばしば目にします。

そういえば、オルポートが提出した有名な調査結果に、「熱心に教会へ通っている人ほど、人種差別意識が高い」というものがありました・・・。

このことは、枠内への態度と枠外への態度を自覚する節度を欠くことが要因のひとつとなっているのでしょう。

我々は、枠外に対しても、自分の確信をふりかざすような宗教的考えでは、社会と共存できていないと思います。

柄谷行人氏は、『歎異抄』の第三条や第十三条を取り上げて『自由な意思でやっているとは一般に思っていることが、そうではなということ。といってもそれは自由の否定ではない。その逆に、真に自由であれといっているのだ。つまり、自由などないと考えたとき、はじめて倫理的（自由）な行為が成立する。』と言います。

さらに、『普通なら、自分の意思だ、と片づけてしまうところをそうしない。不透明なままなんだけど、自問し続ける。』というところに注目しています。

また、親鸞は、「自分の意思や努力で善き状態を保っているのではないぞ＝決してこの状態は当たり前じゃないんだ」ということの自覚を臨終まで持続させることを説いています。

極端な例かもしれませんが、縁があれば何人でも殺してしまう、殺していないのは自分が善い人だからではない、このことの自覚こそが倫理の基盤だと思います。

だからこそ、無限のイマジネーションは、このような方向性にこそ活用せねばなりませんね。

状況によってはどのような悪にも手を染める、自分が善だから悪を回避できているのではないということでしょう。

アイヒマン・テストの例を持ち出すまでもなく、状況によっては背筋も凍る行為をなすのが私達です。

ただ因や縁によって成立した行為だから、倫理的責任が自分にはないのではないということですね。

自らの業として引き受ける、つまり縁によって成立した行為だからこそ、自らが選択した行為であるという自覚がなければなりません。

このような「縁」や「自由意思」とのあいまいさを、私達はなかなか意識できないで生活しているのが実態なんでしょうね。

要は、決然たるあいまいさ、すなわち、どちらの側にも落ちる可能性を抱えていることの自覚なしで倫理は成立しないと思います。

そう、道理を引っ込めて無理が長続きしないことは、自明の理だとも思います。

自身の無知と被投性の自覚が大切なんですね。

話は変わりますが、現象学という学問があります。

フッサールが体系づけた、たいへん精密にできた、いわば「哲学のハイテク・ツール」のようなものなのですが、このたいへん切れ味のよいツールの基本にあるのは、「私が見ている世界はありのままの現実ではない。けれども、この現実以外に、私が世界に接近する回路は存在しない。」という知性の節度です。

私達が「客観的に実在する世界」だと信じている私達の世界は、主観的な仮象である可能性を常に伴っています。

私達は脈絡ある夢を見ているかも知れないし、発狂しているのかも知れませんよ。

誰の目に見える世界も、十全な明証性に基礎づけられてはいません。

どんな人間の経験する世界も、世界そのものではありません。

しかし、たとえ私に見える世界が、「実在している世界」そのものの実相であるという権利が私にはないとしても、「私にとっては、世界はそのように見える」と言明することは許されています。

そして、「私はそのように見えている」という事実以外に、客観的世界に接近する回路は存在しません。

そこまでの同意がとりつけられれば、次は、「私には世界がこのように見え、あなたにはそのように見えならしい。ではいったい、その差はどのような要因に規定されて出てきたものなのだろうか？」という問いを立てることができます。

つまり、お互いが思っている「程度の差」を精密に計測できるということこそが知性の試金石だと思います。

また、「ではいったい・・・。」という視座の繰り上げのことを「科学性」と言ってもよいかも知れませんね。

そして、私達が共有する基盤がこのような程度の差を含んでいる以上、「ねじれたもの」であるがゆえに、私達の対話があらゆる点で意見の一致を完全にみるということもまた構造的にはありえないというのが、対話のダイナミズムであるように思います。

ここまで長々と書きましたが、言いたいことは以下の言葉で言い換えられるかな？

わかるけど、わからない。

わからないけど、わかる。

あるいは、わかるから、わからなくなる。

わからないから、わかりあえる。

なんだかんだと言っても、そういうことじゃないかと思います。

そう！

み～んな悩んで大きくなっていくんだもんね！

気がつけば「笑顔」

一日にどれくらい笑ってられるか？

これは私が大事にしていることのひとつです。

それで行けと、口癖のようにね！

笑うということは、健康にも良いし、笑っている時間が長いということはHappyである証拠だし。

だから、「笑顔」をくれる人はとても大切な人。

そんな人にたくさん出会いたい。

それは、恋愛でも、仕事でも、どんな場面でも。

ちょっとしたことで、気持ちが変わることってないですか？

だから、人は生きていられるのかもしれない。

苦しいと思っていても、誰かの一言でふっと笑顔になれる。

そんな瞬間が繋がって毎日を過ごしている。

そして、誰かの笑顔の元になりたいものだね！

『幸福になりたいのだったら、人を喜ばすことを勉強したまえ。』だそうです。

日本人の遊び心

今、日本の男たちに足りないもの、それは『遊び心』ではないのかなって気がします。

遊び心がなければ心のゆとりも生まれないんだよね。

品格、品性を欠いた男にならないようにしないとイケないのに、持ってる人をねたんだり、うらやんだり、即物的な欲望にとられることもあるよなあ～

『余裕ができたら・・・。』というのはやめにしないと、いつまでたっても本気で遊べないから！

言い古されたことかもしれないけど「遊び」「ゆとり」は個人の世界、そこから自分自身を確立していくことって、大切なんじゃないかと思います。

日本人は働きすぎ。

遊ぶのが下手。

日本人はマジメ・・・。

日本人は・・・という話題になると、必ずそんな結論になる。

それはちょっと違うんじゃないかなあ～と思っています。

何年か前、ふとそんなふうに思ったのは、確たる根拠があったわけではなかったけど、日本の遊びの文化を思い浮かべてみると、能、狂言、歌舞伎、生け花、茶の湯、浮世絵、読み本、それに数多くの祭りなど、数えあげれば、あっという間に日本人の創造した「遊びの文化」が思い浮かびます。

おまけに「遊びをせむとや生まれけん、戯れせんとや生まれけむ。」という歌が、12世紀の平安時代という“大昔”に早くも作られているから驚きです。

日本人は、本当は遊びが大好きな人種じゃないの？

遊びが抜群に上手い民族じゃないの？

そんな思いがある意味で確信に変わったのは、「運動会」に関する資料を調べたときのことでした。

改めて考えてみると、運動会とは、じつに奇妙なイベントですよ。

パン食い競走とはいったい何を競う競技なのか？

スプーン・レースや大玉転がしは、いったい誰が何のために考え出したのか？

騎馬戦や棒倒しは？

どうして仮装行列などというものがあるのか？

こんな奇妙なスポーツ・イベントは、外国には存在しないんです。

日本オリジナルの一大パフォーマンス&エンターティメントだって思いませんか？

そこで運動会のルーツを調べてみると、おもしろいことがわかります。

日本の運動会は、明治29年に初代文部大臣の森有礼が文部省令を発したことに端を発しています。

森文部大臣は、横浜の外国人租界地で陸上競技会を見物して体育教育に有効と判断し、全国の小中学校で運動会を催すよう訓令を発したんですよ。

でも、命令を出されたほうは、大いに困惑したそうです。

なにしろ教育制度が定まったばかりで、まだ運動場すら整備されてない時代であるのにねえ～

困った学校関係者は、いくつかの学校で話し合い、合同で神社や寺の境内を借り、運動会を開催することにしたそうです。

が、そうになると生徒がただ競走するだけでなく、氏子や檀家も参加できるような競技を考える必要が生じてきました。

今日の言葉でいうなら「住民参加」ですね。

そこで考え出されたのが、パン食い競走や大玉転がしだったんです。

そのうえ、どうせ神社やお寺でイベントを行うなら、夏祭りか秋祭りも同時にやれば、ということになり、中央に櫓を組み、盆踊りや豊年満作踊りを踊るようになったんだって。

これがフォークダンスのルーツなんです！

現在でも、運動会となると、なぜか母親は腕をふるって豪華な弁当を作りたがるのが、それは、運動会が祭りと一体化した歴史があるからなんだって。

一方、当時は自由民権運動が激しく弾圧された時代で、自由民権の志士たちは集会を開けなくなっていたんだよね。

そこで「最近流行の運動会なら弾圧されないだろう」と思った志士たちは、「壮士運動会」と称するイベントを開催し、そこで「政権争奪騎馬戦」「圧政棒倒し」「自由の旗奪い合い」といった競技を創り出し、志を運動会の競技に注ぐことで、鼓舞してたんだそうです。

さらに、その合間にデモを行い、民選議会（国会）の設立を訴えたり、薩長藩閥内閣の打倒を叫んだりした。

そのデモンストレーションが、後に仮装行列に変わったのだから、歴史って調べてみると、色んな知らないことがわかって面白いでしょ、ねっ？

それら二種類の運動会が混ざり合い、現在の運動会に発展したのですが、この運動会の歴史は、日本人の豊かな遊び心が創りあげたもの、といえるのではないかって気がしませんか？

もうひとつ、近代（明治時代）以降の日本人の遊び心を示すものに、「浅草オペラ」があります。

「オペラ」というと、ちょっと高級なもの、教養がなければ楽しめないもの、というイメージが、いまもつきまとっているのですが、かつては、そうではなかったんですよ。

大正時代に浅草を中心に大流行した「オペラ」は、娯楽の少なかった時代の大人気イベントとして、モボ（モダン・ボーイ）やモガ（モダン・ガール）だけでなく、大勢の老若男女が劇場に押しかけたって言うじゃありませんか。

ビゼーの『カルメン』、ドニゼッティの『愛の妙薬』、ロッシーニの『セビリヤの理髪師』、ヴ

エルディの『椿姫』『リゴレット』、それにスッペの『ボッカチオ』やマスカーニの『カヴァレリア・ルスティカーナ』（田舎の騎士道）などが日本語で上演され、押すな押すなの大盛況だったといいます。

しかも、それらのオペラは、「正統的なオペラ」として上演されることもあったのですが、多くは、日本風にアレンジされたり、パロディ化されたりしたうえ、フランス風のショーである“レビュー”や、現在の吉本新喜劇につながるドタバタ喜劇、宝塚歌劇につながる少女歌劇などと同列に扱われ、観衆の大喝采を博していたんだって。

例えば『カヴァレリア・ルスティカーナ』を『バカデスナ・スカナイナ』とタイトルを変えて上演したり、登場人物の「ベアトリーチェ」を「ベアトリ姉ちゃん」と呼ぶなど、日本で初のグラウンド・オペラを成功させようという前衛的で真剣な気持ちと、ギャグ精神の同居は、じつに見事というほかないと感心します。

以前、CDとして復刻されたアルバム『浅草オペラ 華ひらく大正浪漫』を聴いてみても、素晴らしいアリアの熱唱があるかと思うと、オペラもイタリア民謡（フニクリ・フニクラ）もごっちゃにくっつけたドタバタ歌唱もあり、いったいどこまでが「本気」でどこからが「冗談」か、面食らってしまうから、聴いててむっちゃ愉しと言ったらありゃしない！

しかし、これがオペラ、これこそオペラ、なのだと思います！

そもそもオペラとは、楽しいものであり、面白いものであり、けっして難解なものでもなければ、高級なものでもないからね。

筋書きは、ほとんどすべてが男と女のホレタハレタの物語であり、浮気や不倫、裏切りや失恋の連続です！

音楽も、そんな人間模様の喜怒哀楽を表現しただけにすぎない。

それだけに、子供には理解できず、大人しか楽しめないもので、だから「難しい」とか「高級」という誤解も生じたといえるかもしれません。

が、そんなオペラの面白さ…オペラのコアを、はじめてオペラと接した日本人は、豊かな遊び心と鋭い感受性で見抜き、自分たち（日本人）のものに消化し、表現したことを誇りに思わなきゃいけないよね！

それが浅草オペラなんです。

まったく残念なことに、浅草オペラは、わずか数年で興行上のさまざまなトラブルから下火となり、その後、日本のオペラは、「歌手」の世界から「音楽大学」の世界へ、「芸人」たちの手から、「芸術家」たちの手へと移ってしまったんです…。

そして、高級で近寄りがたいものというイメージが作りあげられてしまい、クラシック音楽と同じ運命を辿る結果になってしまったのが残念です。

”芸術といわれて困る鷹治郎”

そんな川柳が生まれた背景には、歌舞伎という「遊びの文化」の長い歴史があるからなんです。

歌舞伎は、日本人の遊び心が生み出したものであり、けっして「お高くとまった芸術」などというものではない、という大衆の自負があります。

実は、昔、銀座の某クラブで歌舞伎役者さんと、遊びの文化について語り合ったことがあるのですが、同じ様な感想を持たれていたのに、ちょっと驚いたことがあったなっことを思い出しました。

変に芸術って思ってみちゃうと、構えてしまって、心から楽しめないのは、本当”損”だと思います。

輸入モノで歴史の浅かったオペラは、残念ながら「芸術」になってしまったことで、遊び心が失われてしまったんでしょうねえ～

そういえば、明治時代の文明開化でアメリカから入ってきた野球も、日本人の遊び心にマッチして大人気を博したのをご存じの方もいるかもしれませんね。

が、そのとき、野球を「刻苦勉励の精神修養の技」にしてしまったのは、当時の超エリートたちが通う第一高等学校（現在の東京大学）の学生たちだったのは皮肉です。

エリートたちは、ほんとうは自分たちも遊んでいるくせに、「遊び」を自分たちで独占したいため、何かと屁理屈をこねて、それを難しいものにし、大衆から切り離そうとしたがるものようです。

だからみなさん！

だまされてはいけない！

オペラも歌舞伎も、昔ながらの日本の伝統芸能などなど、実に面白いものなんです！

ワーグナーの作曲した『ニーベルングの指環』は、ニーチェの永劫回帰の思想を具現化し、上演に14時間もかかる超大作楽劇といわれたりもします。

が、しかあ〜し！

一言でいうなら、じつは、ジョージ・ルーカスの『スター・ウォーズ』のようなものなのですよ。

だから、いつまでも”遊び心”を忘れないでいたいなって思います。

出来れば”粋”な”遊び人”を目指したいですねえ〜金さんみたいな。

話は変わりますが、服を着こなすにも遊び心が必要ですよね。

少しも飾らない服が魅力的に見えるのは、そこに中身があるから。

さりげなく着こなそうと思えば精神的な安定感と小粋な遊び心が必要だと思います。

目先のことばかり、自分の周辺ばかり気にせずにね。

本当に物を知ろうとする人間は、常に、その世界に舞い降りて来ます。

例えば、学問は、ただ本や学校においてのみするものではありません。

風に揺れる木々から鳥たちから大地から、そして人との交わりから多くの発見をするものだという事を忘れないでほしいですね。

辛く苦しいときも楽しめる気分させてくれる潤滑剤が”遊び心”なんでしょうね。

美学のある生き方を模索することが、性別を超えた願いとなっている時代かもしれないのかな？

内面より外面

はっきりした統計があるわけではありませんが、感覚的に言葉が貧しくなっているという実感があります。

多彩で奥行きのある日本語を正しく使うことへの尊敬や憧れがもてるか、これは、社会全体の雰囲気の問題なのかもしれませんね。

そうそう、学校で、文字を学んだ記憶はある。

原稿用紙の使い方も、確かに学んだ。

漱石や鷗外などの素晴らしい文章を読んだ記憶もある。

詩や俳句や短歌も、書かされたなあ～

でも、文字と文章を使って、何かを表現する方法を学んだ記憶は、ないよなあ～

文字と文章をどのように駆使すれば、いい文章が書けるのか？

自分の体験や思いをうまく表現することができるのか？

そのような文章術は、学校では、学ばなかったように思います。

子供を含めて人間は、基本的にものを知るのが好きであり、知ることは非常に大切なことだと思います。

知識だけで何かができるわけではありませんが、知識がなければ何も極めることができません。

日本語の力とは、生きるための知識を蓄えてための手段であり、同時に、知識が蓄えられていくと、日本語は豊富になっていきます。

私達は、ものごとを言葉で考えているわけですから、言葉が豊富であれば、対象をより多角的にとらえることができ、より深く真実に迫ることができるのだと思います。

だけど、その豊富な言葉を得たとしても、それをどのように表現すればいいのか、文章の基礎というべきものを、何も持ち合わせていないことには役に立たないんですよ。

だって、絵を描こうとする人が、最初から油絵の筆を持つことはないだろうし。

ピアノを弾こうとする人が、最初にベートーヴェンのピアノ・コンチェルトを弾くのは無理なことです。

まず最初は、デッサンを練習し、運指（指使い）の練習を繰り返さなければならないはずです。

また、石膏の胸像を描きたいと思って絵を描こうとする人はいないだろうし。

ドレミファソラシドを弾きたいと思ってピアノをはじめる人もいないはずです。

だから、最初に、誰もが、基礎を身につけなければならないのだと思います。

風景画を描くにしろ、静物画や人物画を描くにしろ、また、いずれはモーツァルトやチャイコフスキーを弾きたいと思っているにしろ、それが必要なことを認識しないといけないよね。

ピカソもショパンも、そうしたはず。

なのに、ピカソやショパンよりもはるかに才能で劣る我々が、それをしないでいいわけがない。

文章を書くことだけが、例外であるはずがないんですよね。

そのことに気づいたのであれば、まず、目の前で見た光景を、写真のように、TV中継のように、描写してみる。

目で見たままに、それらをすべて文章に書いてみる。

すると、それまであまり意識しなかったことに気がつくはずです。

ひとつは、言葉とは山ほど数多く存在するものである、ということです。

見たままの出来事を、正確に、感想や感情を抜きに書き表そうとすればするほど、どの言葉が最も的確なのかと思い悩みます。

そして、言葉の数の多さに改めて驚いてしまいます。

そうした文章デッサンの練習をしようと思うと、対象物をより細かく観察する必要があります。

例えば誰もが見落としてしまいそうな何気ない仕種のほうに、その人の心理が表れていたりするものですよ。

まさに、真理は細部に宿っている、ということに気づかされます。

文章にかぎらず、絵や音楽もふくめて、「表現」とは、すべて、外面的なものなんでしょうね。

目で見え、耳で聞こえ、手で触れ、鼻で嗅ぎ、口で味わうことのできるものでなければ、「表現」とはいえない。

また、「素晴らしい表現」とは、「表現技術」が優れているもののことであって、どんなに心の美しい人でも、技術がなければ、美しい絵は描けない。

美しい音楽は奏でられない。

もちろん、美しい文章を書くこともできない。

ところが、文章や文字、すなわち、言葉というものは、日常的に誰もが使っているものだから、誰もが簡単に使いこなせるもの、と考えてしまっているように思えます。

そこで、文章を書いたり、言葉で表現する場合、外面的な技術が等閑にされ、内面的な感情ばかりが優先されることになってしまう。

スポーツでも映画でも、また自分の体験でも、それを、文章や言葉で表す場合は、感想や感動が重視されます。

その結果、外面的な技術、つまり「表現」が疎かになるんじゃないのかなって気がします。

最近の子供たちに、スポーツや映画を見たあと感想を聞くと、「面白かった」「すごかった」「最高だった」といった言葉しか返ってこないことが多いと感じます。

どこが、どのようなだったので、こんなふうに面白かった、という具体的描写が欠けている。

それは、あまりにも、感性や心といった内面を重視しすぎた結果ともいえるのではないのでしょうか？

文は人なり、という言葉があります。

それは、文章はその人の人格を表す、という意味ではなく、文章を磨けば人も磨かれる、という意味ではないかと・・・わたしは考えています。

そうであろうと努めること

それ自体が尊いこと。

理想をもって努力することが、やはり大切なんだと思います。

努力しても思い通りにはできないこともありますよね。

それでも、努力する価値のあることがあるのではないかと思います。

そうありたい自分やそうなりたい自分があるかもしれません。

強い自分。

やさしい自分。

寛大な自分。

明るい自分。

元気な自分。

ポジティブな自分。

できる自分。

正しい自分。

落ちついた自分。

幸せな自分…等々。

そうありたくても、そうはできないこともあるけど…。

そうなりたくても、なかなかそうなれないこともあるよねえ～

現実には理想通りにはならないことも多い。

でも、理想をもって努力することが大事なんだよね！

幸せな生活。

幸せな人生。

人にやさしい社会。

平和な世界。

美しい地球…等々。

理想をあきらめずに、努力を続けることで、少しずつ近づいていくことができればいいよね。

帰る場所

「御飯だよお」と呼びに来る母。

子どもの頃の出来事としてよく登場するシーン。

そんなシーンを思い出す郷愁誘うこのフレーズに心を刺激されます。

そうそう、「こらあ〜！」と怒られて、裸足で玄関を駆けだしてたあの頃…。

人それぞれにいろんな思い出を持って生きているんだと改めて感じたんですね。

いろんな境遇の人がいる。

帰る場所があることは幸せなことなんだって思います。

見つけた背中にお帰りなさいって声をかけてあげる。

自分が子どもにとっての帰る場所でありつづけたいですね。

無防備に安心できる場所になりたいと思う。

子どもに関わる事件が多いこの頃。

日本人は、大切な何かを忘れてしまっているような気がします…。

答えってあるのかな？

「夢の破片」どこかで耳にしたことのある言葉。

そこから連想される絶望と希望って言葉。

では、絶望と希望の間にあるもの。

実際、何があるのだろうか？

この質問に正しい答えはあるのだろうか？

おそらくない。

なぜならそれは人によって違うから。

これは、私の考えだけど、絶望と希望の間にあるものは、それぞれの人が苦手だと思っていることだと思う。

苦手だと思ってやらないことが、希望に近づくことの邪魔をしているんじゃないかなあ。

逃げ道、現実逃避。

誰もきっと持っている思い。

しかし、これは決して悪いものではないと思う。

問題は、逃避するレベルの問題。

低いハードルで逃避することを繰り返していると、何も手にすることなく時間だけが過ぎていくだけ。

そして、あまりに高い位置にハードルを持っていると、自分を崩壊させてしまうことになる。

適度な位置ハードルを持つことで、心も体も健康にベストを尽くすことができると思います。

そして、握りしめている弱さにおびえることはないんだよね。

弱さっておびえる程、追いかけてくるものだから注意しないとね！

だから、苦手なことを必死でやれ！ということではありません。

絶望している理由は、やりたいことをする場所へ行けずに止まっているということだと思います。

そして、止まっている理由は、苦手な何かがあるからではないかな？って気がしています。

だから、その苦手な何かをクリアすれば、やりたいこと、得意なことへたどり着けるのではないのでしょうか。

そうして絶望の状態から、希望の状態へ移ることができるのかな。

今、立ち止まっていたとしても、きっかけの一步を出すために、何が必要なのか考えてみてはいかがでしょうか？

とっても前向きな気持ち

「逃げ出すこと」っていうのは、必ずしも悪いことではないけど、逃げ出すことが癖になると、安易に逃げ出すようになってしまいます。

でも、日本人ってそもそも、持久力のある人種だと思う。

終身雇用とかもそうだけど、同じところでコツコツ頑張る人って多かったなあ。

それを、ぬるま湯という見方もあるだろうけど、辛抱強く頑張るという見方もありますよね。

でも、時代は変わった。

転職してスキルアップするのはプラスのことと言われる現代社会。

でも、今の場所が嫌だからという理由での転職はスキルアップとは言わないよね。

その違いなんだろう。

仕事でなく、学校でも同じ。

大変だから辞める、つまらないから辞めるっていうのは、全然、本質に触れないままチャンス逃すことだと思います。

どうしたら、その大変さを楽しめるか？

どうしたら、つまらない状態をワクワクする状態にできるか？ってことをひとつおりにやってから辞めてもいいんじゃないかなあと思います。

その時、ちゃんと持っていなければいけないのが、受け身では楽しさは得られないっていう意識なんでしょうね。

自分で探すことが大事。

受け身ばかりの生き方だけはしたくないなあ。

心フラットにできる場所

一緒に歩いていると心がゆったりする人、いますか？

これって仲々難しいよねえ。

なんだか、いつもいろんな事を考えてしまっている。

一緒に居たいがために、いろいろ余計なことを考えることもあるし。

本当に一緒にいるだけで、心がフラットになって悩みが消えてしまう人の存在なんて、とても素敵ですね！

できれば、一緒に悩み込んでしまうより、「大丈夫さ」って言ってくれる人がいいな、と個人的には思っているのですが。

こう見えても私、ちょっと繊細だったりする部分もあるのよねん。

一緒にいて、笑ってられる。

一緒にいて、互いの笑顔を長く見てられる。

そんな関係を、見つけたくなって気がします…。

おおおお！！！！

既に、たくさんいるじゃんねえ～

いつも笑顔にさせてくれて、楽しくさせてくれる、友達がね。

今年、一番のらっきー！なことだねえ。

どうもしなくていいんですよ

変えようとするよりも、まず理解してあげる。

今そういう状態だということを理解してあげる。

いくら口でいいこと言たって『変われ』ってオーラを出しちゃうと相手は反発してしまうもの。

それよりも理解してほしいだけだってことあるよねえ。

自分の状態を。

気持ちを。

そう思いませんか？

変えようとするよりも、まずわかってあげる。

なにより、わかろうとする気持ちが大事ですよ。

ありのままを認めてくれる人が周りにいれば人は自然に変わっていくから。

だから、どうもしなくてもいいんですよ。

変えよう！

よりも、わかろう！

だねえ。

心象と事象

おはよ～！

こちらは、今日も寒い一日のようです。

確か、昨日から冬休みだったはずなんだけど？

今日も仕事に行くのはどうしてなんだろう…。

ここで、みなさんにひとつ質問をしたいと思います。

雪が溶けると、何になるでしょうか？

多くの方は、水？とか春？とかのどちらかを想像したのではないのでしょうか？

もちろん、どちらも正解ですけどね。

ただ、この問いには大きな意味があります。

雪が溶けると水になる。

これは事象と呼ばれるものです。

事実ベースで論理的な考え方の方がこう答えられることが多いです。

では、雪が溶けると春になる。

これは心象と呼ばれるものです。

繊細な方や想像力豊かな方がこう答えられることが多いです。

人間は、理性(社会性)と本能(気持ち)で日々人と接しています。

時には論理的な説明や行動も必要ですが、気持ちを優先した言動も必要ですよ。

よい人間関係を育むには、心象と事象、両方が必要です。

同じ言葉を発するにも、同じ行動をするにしても、論理的ではあるが、相手の気持ちを尊重した言動・判断をしていくことが大切だと思います。

今日も一日、元気でファイト！！

習慣化だね！やっぱり大切なことってねえ～

自分の感情を知る。

落ち込みから抜け出す方法を知る。

自分をリラックスさせる方法を知る。

なんだかんだといろいろと自分について「知る」ことが大切だということを言ってきたけれども、結局大切なのは、知ったことを「習慣化」して行動に移すかどうかだよ。

生まれつきの能力の差などは微々たるもので、「頭がいい、わるい」の差をつくるのは「習慣」だと思います。

自分を知り、その自分を育てていくような習慣をつくるのが大事なのだと思います。

知っていても実践できなければ、意味がないでしょ？

また、いいことは続けたほうがいいよねえ。

続けるためには習慣にすること、というよりも、続けていることが習慣になっているということなんじゃないかって思います。

心がけを続けることで習慣は身につけることができるって思わない？

ドライデンも『はじめは人が習慣を作り、それから習慣が人を作る。』って言ってたよ！

自分が成長できるような、よい習慣を身につければ、長く続けることができ、それにつれて少しずつ自分を育てることができます。

そういう習慣がある人とない人の違いは大きいと思います。

時が経てば経つほど、差がつくということでしょう。

人間のもつ能力は元来、そんなには変わらないのだと思います。

能力の差は、生まれつきの違いではなく、生まれてから今までにやってきたことの違いと考えた

ほうがいいのかもね。

さらには、将来（の能力）の差は、これからの自分の生き方によって生じる、と考えられそうです。

幸せになるためにも能力が必要だと思いますよ！

そういう能力を向上させられるような幸せになるための習慣をつくるのが大切だと思います。

能力は工夫しながら使うことで向上させていくことができます。

反対に、使わない能力は衰退するしなあ。

と言っても、そんなに急に能力を高めることはできないで、時間をかけて能力を育てていくことが必要なのだと思います。

そのためには、自分を育てるような習慣をもつことが大事だよね。

そういうよい習慣を身につける習慣をつくるのが第一ではないかなって思います。

また、人は新たな習慣を身につけるためには、約21日間かかるそうなんですね。

なぜならば、ヒトは、変化に抵抗し、現状を維持するように、遺伝子的にプログラミングされている。

え！

そうだったんですか！！

なるほど、なるほど。

この恒常性として知られる状態を克服し、新しい習慣を定着させるのに約21日間なんですね。

しかしその間は、新しい習慣が苦痛であり、ストレスなので、ほとんどの人は2、3日間であきらめてしまう……。

つまり、三日坊主のメカニズムは、このように科学的に説明できるのです。

しかし説明できたからといって、それで現実の問題が解決されるわけではありません。

ディヴィッド・スター・ジョーダンも『英知とはつぎになにをするかを知っていること、技術はそれをどうやるかを知っていること、徳はそれをおこなうこと。』って言ってるしね。

それと、根拠のない思い込みをしない、意味のない疑いを持たないということを習慣づけるのは上手に生きるコツの一つだと思います。

疑わなければいけない時だけ疑えばいい。

客観的な根拠がないのに「疑う」という歪みを持っている人には、根拠がないことは疑わないという考え方を習慣づけるように心がけることも必要ですね。

人の心（考えていること）はわかりません。

勝手に悪く思い込んで、一人でイヤな思いをしたり、悩んだりしないほうがいいでしょう。

将来のことはわかりません。

いろんな可能性があるはずです。

勝手に悪く決めつけて、自ら幸せの可能性を放棄して、不幸になるのはよくないって思いませんか。

根拠のない思い込みに気づくためには、自分が否定的な考えをしてイヤな気持ちになった時に、「本当？ 絶対？」と自分の考えを疑ってみるといいと思います。

「絶対に本当」と言い切れないのなら、「そうじゃないかもしれない」「自分の勝手な思い込みかもしれない」などと考えられるのではないのでしょうか。

疑うことはダメされないために役立ちます。

でも、疑うことでイヤな気持ちになったり、気持ちがひいてしまって悪いほうにいつてしまうことも多いと思います。

疑う必要がない時には、そういう考えに気づいたら「今は疑うのはよそう」とストップできるよ

うになれるといいよねえ。

「信じられるか？」と考えたら、100%信じられることは少ないでしょう。

かと言って、少しでも疑いがあるからと、まったく信じないのもよくないもんねえ。

「ある程度は信じよう」「ここまでだったらだまされてもいいから信じたい」というような信じる度合いがあっていいのではないのでしょうか。

また、どうせやる（つきあう）のなら、「信じてベストを尽くそう」を考えたほうが、疑いながらよりもいいって思わない？

疑うクセがある人には難しいことだと思いますが、「必要以上に疑わないようにしよう」という心がけを続けることで、少しずつできるようになっていけたらいいのではないのでしょうか。

また、「疑う」よりも「信じる」ことが大事なこともあると思います。

どんな事でも、そこから「何かを学びとってやろう」という意気込み（心の姿勢）になれるだけでも、物事の見方が変わります。

その結果として、その事から受ける感じ方も変わり、イヤな感じも小さくなるでしょう。

何か学べることが見つかった時には、気持ちもラクになるでしょう。

あとから振り返って、学んだことがその後に活かされたと感じられれば、「いい経験だった」と思えるようになるもんねえ。

まわりの人や自分の経験から「何かを学ぼう」と心がけることが習慣になれば、歳を重ねるにしたがって、自分が少しずつ成長し、それだけ幸せに暮らせるようになっていけるのではないかって気がします。

それがなんにせよ、好ましい習慣を身につけられるかどうかを案ずる必要はないんです！

必ず身につけられるから。

しかも、はじめに思っていたよりはずっとたやすく身につけられる。

同じこと、同じ仕事を、毎日同じ時間にくり返すようにすること！

そうすると、それは間もなく楽にやれるようになります。

はじめのうちはどんなに面倒くさいものでもかまわない。

どんなに面倒くさくてもただひたすら毎日、例外なく規則的にくり返していれば、まちがいなく楽しいものになります。

すべて習慣とは、このようにして形成されていくものなんですね。

肝心なのは、少しでも「楽しむ」ことだと思います。

楽しむことが継続する力になり、習慣にする秘訣なのではないでしょうか。

人生、思い通りにならないこともあります。

でも、思わぬいいことがあることもあります。

いいこともあれば、悪いこともあります。

いい人もいれば、イヤな人もいます。

楽しい時もあれば、つまらない時もあるでしょう。

いい日もあれば、運が悪い日もあります。

当たり前のことかもしれませんが、その時々はどう受けとめるかによって、感じ方が違います。

また、いいことを考えるか悪いことを考えるかによっても、その時間の気分が違います。

不幸を数えて暮らすより、幸せを数えて暮らす習慣が出来たらステキですね。

人生には、いい時期（順境）もあれば、悪い時期（逆境）もあるから…。

「逆境もまたよし」と思うことは難しいとは思いますが、「不幸を幸せに変えよう」「悩みや問題があっても幸せに暮らそう」「自分を育てよう」などと心がければ、少しずつ思えるようにな

れるのではないかと思います。

順境よし！

逆境またよし！

人生は面白い！

失敗も面白い！

って、思える自分なりのステキな習慣つけて下さいねえ。

C'est mon panache !

どんな人にも、だれも知らない、その人だけの物語があります。

もちろん、あなたにも、だれも知らない、あなただけの物語があります。

それは、とても大切なもの、命とおなじくらい大切なものですねえ。

もっといえば、あなたが「人の心に残る」ことも大切なのですが、一方で、だれかが「あなたの心に残っている」ことも大切なことのように思います。

どれだけ深く残っているかということが、あなたの人生の「豊かさ」の証しのようにも思います。

私たちは、生きていくうちに、いろいろなものを失っています。

しかし、それが「物」だったら、失ったものが、たとえ高価なブランド品だったとしても、「物でよかった」と思える人になりたいものですね。

そういう「心の訓練」が自分を支えるのだと思っています。

あなたの「心の中で生きている人」をすっかり失うことのほうが、大きな財産を失ったということのように思います。

心に残る人

風景

できごと文章

うた

いっぱい、いっぱいもっていたいものですね。

それがシラノ・ド・ベルジュラックのいう羽根飾り、アイデンティティのモトになるのかも知れません。

フランスの劇作家が描いたシラノは誇り高さでは、演劇史上トップクラスですね！

誇りを傷つけられれば、権力者であっても一切容赦しない。

「シラノ・ド・ベルジュラック」の最後のシーンは、死をまじかにして、自分の誇りを高らかにうたいあげる素晴らしい場面です。

政敵の手で瀕死の重症を負ったシラノは、剣を引き抜き、迫りくる死に神に向かって、『死は自分から月の光や薔薇の美しさなどの、自分が愛してやまないものを奪うかもしれないが、絶対に自分から奪えないものがある。それは羽根飾り（私の心意気）だ。』と言って息を引き取ります。

辰野隆訳では「羽根飾り」に「私の心意気」とルビがふってあり、日本の翻訳史上、傑作のひとつですね。

私は〈好き〉という状態のなかに人生の救いを感じています。

〈好き〉なものに出会ったときにのみ、人の心は幸福に高鳴ると思えるからです。

こういう意味において、この作品に人生の救い（生きるうえでの励ましの指針）を感じますねえ。

どんなに不遇なときでも、私の心意気は奪えないぞ！と自分に言い聞かせるのもよし、広い世の中には、必ず人を見る目のある人がいて、逆境に屈しないあなたに必ず手を差し伸べてくれるからね。

また、この作品は、恋物語としては、悲恋かもしれません。

しかし、私が涙したのは悲恋のためではありません。

俗物を排し、高潔で不羈奔放な魂を守り抜いた孤高の人シラノに人生の師を見、浄福感に満たされ、涙したんだよね。

私は、不合理な現実立ちつくし、妥協の誘惑に陥るとき、シラノを思い出します。

シラノのように羽根飾りをもって生きようと…。

これが俺らの心意気！ってな感じで、今年も行くでえ。

アッシジの聖フランチェスコからの贈り物

すっかり遅くなってしまいましたが、お年玉の代わりにアッシジの聖フランチェスコが十三世紀に作ったといわれる「平和の祈り」を皆さんへプレゼントします。

この詩を書いたのは11世紀にイタリアはトスカナ地方、アッシジにいた聖フランチェスコ。

人間味あふれるとてもイタリアンな聖人です。

今もこの町には、彼にゆかりの聖フランチェスコ教会があります。

チャペルは丘の上と下にありますが、下の方が特に素晴らしいんですよ。

機会があったら是非足を伸ばしてください。

彼の書いた「平和の祈り」は、私の大好きな詩の一つです。

元々はラテン語で書かれていて、それがいろんな時代に、世界中のいろんな言語に訳され、愛され、うたい続けられてきました。

ノーベル平和賞を受賞したマザーテレサも好きだったそうですし、日本では、宮沢賢治の名作、「雨ニモマケズ」にも通じるものがあります。

それでは、和訳に19世紀の英訳版を添えてお贈りしますね。

∠※∴*。∴°★∴*。☆∴°∴*∴° ∠※∴*。∴°★∴*。☆∴°∴*∴° ∠※∴*。∴°★∴*。☆∴°∴*∴°

聖フランチェスコの「平和の祈り」

神よ わたしを あなたの平和のために用いてください。

憎しみのあるところに 愛を

争いのあるところに 和解を

分裂のあるところに 一致を

疑いのあるところに 信頼を

誤りのあるところに 真理を

絶望のあるところに 希望を

悲しみのあるところに よろこびを

暗闇のあるところに 光を

もたらすことができますように助け導いてください。

神よ わたしに

慰められることよりは 慰めることを

理解されることよりは 理解することを

愛されることよりは 愛することを

望ませてください。

わたしたちは 与えることによって与えられ

すすんでゆるすことによってゆるされ

人のために死ぬことによって

永遠に生きることができるからです。アーメン

Prayer of St. Francis of Assisi

Lord, make me an instrument of Thy peace;

Where there is hatred let me sow love, Where there is injury, pardon

Where there is doubt, faith, Where there is despair, hope

Where there is darkness, light, And where there is sadness, joy

O Divine Master, grant that I may not so much seek

To be consoled, as to console; To be understood, as to understand

To be loved, as to love; For it is giving that we receive,

It is in pardoning that we are pardoned,

And it is in dying that we are born to eternal life. Amen.

∠※∴*。 ∴ ∴ ★∴*。☆ ∴ ∴ ∴* ∴ ∴ ∠※∴*。 ∴ ∴ ★∴*。☆ ∴ ∴ ∴* ∴ ∴ ∠※∴*。 ∴ ∴ ★∴*。☆ ∴ ∴ ∴* ∴ ∴

あなたの最良のものを、人に、世に、与えなさいってことなのかなあ。

それでは皆さん、今年も良い年にしていきましょう！

そして、自分の理想郷をさがしに行きませんか！

100%自分の問題だ！

前に進まないと、見えない景色があります。

前に進まないと、分からないことがあります。

あなたの心の壁を取り払えるのは、あなたにしかできない。

何故なら、それはあなたが作ったものだから。

何故なら、それはあなたの心にしかないものだから。

例え、それを取り払うキッカケが、他の誰かの影響だったとしても、その壁を取り払おうと最終的に決めるのは、あなた以外にはいないのだから…。

赦し合いなさい

「互いに忍び合い、責めるべきことがあっても、赦し合いなさい。」

『聖書』コロサイの信徒への手紙3-13に出てくる言葉です。

自分に害を与えた人を赦すのはカンタンなことではありませんよね。

赦すためには、三つのことが必要です。

まず、理解すること。

あの人は、あのとき、ずいぶん疲れていたから、あんなことを言ったんだ、などと言いつつをさがしてあげること。

二つ目、忘れること。

小さなことをいつまでも根にもたないで、気にしないこと。

たぶん、相手はとっくの昔に忘れていて、気づいてもいないかもしれません。

そして、三つ目は、愛することです。

相手を感情的には受け入れられなくてもいい。

嫌いなままでもいい。

それでも、その人にごくふつうに親切な行いをしてあげる。

人を積極的に赦してあげる方がたがいのためにハッピーなんだけど、なかなか、できないんだけどね。

でも、人を赦すと、自分もいろいろな人から赦されていたことに気づくことってあるよね…。

《時》

「過去を追うな、未来を願うな。過去は過ぎ去ったものであり、未来はいまだ到っていない。現在の状況をそれぞれによく観察し、明らかに見よ。今なすべきことを努力してなせ。」

『中部経典』に出てくる言葉です。

今というものは、無限の過去と無限の未来をはらんでいるものでしょうか？

長寿百歳が尊きにあらず。

今を永遠に生きることが肝要なのか？

過去に執着し、未来に夢を追うばかりで、肝心の「今」が抜けている生活は虚しい遊戯に過ぎません。

いつでも「今」のみが存在するのですから、過去や未来も、今、今、今と自覚される時間においてのみ意味を持つのだと思います。

さらには、現代における課題という観点から行動を起こすことも重要です。

自然とともに暮らしていた時代と現代では、全くと言ってよい程異なる課題を私たちは抱えています。

百年前、千年前なら「可」であっても、現代では「不可」となっている教えは数多くあります。

巨大な文明を持ったために人間自身で判断しなくてはならない問題も抱えています。

死の判定や遺伝子操作、生態系の破壊や核拡散の問題などは、現代人は避けては通れません。

そうした「今」に立って物を考え行動しなければならないでしょうねえ。

また、時間の超越という体験も、特定の奇跡的な時間をいうのではなく、`有限の本来性が無限である、と自覚されることにより時間の超越が適うのでしょうかね。

「生死を超える」ということも、生死の外に解決を見出すのではなく、二度と再び生まれて来ぬこの有限の人生を`絶対の時間、として生き切ることにあると思います。

だって、もう二度と始まることはありませんよ！

あなたの人生がいずれ終わることを恐れてはいけない。

二度と始まらないことを恐れないと。

今生きている人は、あと一回死ねますが、もう二度と生まれてくることはありません。

既に生まれ、二度と始まらない人生を今、生きています。

だったら、この「今」とは、一体どのくらいの時間を指すんでしょうねえ。

一瞬でしょうか？

数秒でしょうか？

数分でしょうか？

一日でしょうか？

それとも一生でしょうか？

いったい、「今」をどのように歩めば尊い内容と成るのか？

時が来て時が去る

吸う息吐く息今の時

私を包む悠久の時

今の時があればこそ

私に満ちた永遠の時

時と共に時を歩まん

時にまかせて時にひたる

決してあせらず時のままに

時を追わず時を悔やまず

時そのものになりきって

時が一人で歩む時

すべての時は堂々と歩む

このように、考えることができればいいのだろうけど、なかなかどうして簡単には、出来ませんよね。

そう、「今」の基本的な時間は「吸う息、吐く息」と言えるのかも…。

これは自分の命の時間を「吸う息、吐く息」と覚悟することでもあります。

そうすれば、過去も未来も思い煩うものではなくなり、「今」を生きる姿勢となって報いてくれるはずですから。

息を命とする思想は古来日本の生命観にも類似がみられるそうです。

「いのち」とは「息の道」あるいは「息の内」という言葉から来ているとの説を以前、聞いたことがあります。これは行動面でいえば「一歩、一歩」が「今」に相当するのでしょうか。

時間が意味を持つのは「行動」や「生命活動」の業を伴う場合のみなのです。

石や木には過去も未来もないんです。

この「吸う息、吐く息」とした基本的な「今」は、客観的な時間としては大いに伸縮が見られます。

集中していれば、「今」が数分から数十分に伸びることもあります。

「一念」とか「一発意」「一食」がそれで、「一念」や「一発意」は精神的な時間、「一食」は

生活的な時間がからみます。

人類全体とか歴史観などの大きな問題を念じていれば、「今」はかなりの時間の集中を要しますので「吸う息、吐く息」に留まってはいませんよね！

つまり充実している時の「今」は、その当座は時間の観念が無くなるのです。

そして同時に、後から思い返せば、実に色取り取りの内容が凝縮されていたことが解ります。

ここで、「芸術は爆発だ」「ガラスの底に顔があっても良いじゃないか」などの名言を残した岡本太郎の言葉を紹介したいと思います。

「変な言い方をするが、人間があまりにも人間的であるために、記憶によるさまざまな判断がまわってくる。そして悔いたり、悲しんだり、またウヌボレたり、くじける。遅しい人間は過去にわずらわされない。不幸な人間ほど、大きな、あるいは些細な悔いの群れがいつまでも残り、くっついて来て、それがだんだん拡大されてくる。ついには被虐的に、それにしがみつき、現在しなければならないことを放っぼらかして、ひたすら悔やんでいる。しかしいま言ったように、忘れることが人間のふくらみだ。自分自身をのりこえるというのは、実は己れ自身を忘れることだ。また言い換えれば、自分を忘れることによって、自分自身になりきる。」

仏教で論じる時間の最小単位は「刹那」といい、一説には75分の1秒という時間を当てますが、一瞬で価値が決るような体験をした者は、この刹那の時間を自覚することができたんでしょうね。

そしてこの刹那の時間を重要視し「一瞬にこそ永遠の時間が宿る、と説く思想は、例えばギリシャ彫刻で「円盤や槍を投げる瞬間の姿に永遠を見る、という美意識にも代表されるように、人類の歴史の中でも多々語られている内容なのです。

動画より一枚の写真の方が全体を雄弁に語っている、ということは皆経験的に知っていることだと思います。

ただし、「一瞬の今」と言えども0秒ではないことは知らねばなりません。

意識上の事実としての現在には、いくらかの時間的継続がなければならぬことは自明の理です。

この体験的事実を忘れ、いたずらに机上の空論に執われ、生活を離れた境地に安住する愚は避けるべきでしょう。

無限の過去と無限の未来をはらんでいる「今」に立った上で、いよいよ「今をどういう時間にするか」を問いていきたいものです。

《羅針盤》

私たちの人生を航海に例えるなら、人生を正しく歩むためには、その正しい方向に進んでいるか否かの判断基準としての心の羅針盤がどうしても必要です。

心の羅針盤を備えていない者は、その場、その時に揺れ動く感情に従ってものごとを処理してしまいがちになります。

そして、後で取り返しのつかないことをしてしまう。

その人の内部に羅針盤が備え付けてあれば、その羅針盤に照らし合わせて価値判断し、正しい行為ができるようになる。

日本は確かに経済的には豊かになった。

でも、世界には栄養失調で多くの人が毎日いのちを失っていきます。

ところが、日本で栄養失調でいのちを失うことは、よほどの事情がない限り起きることはありません。

ところが、人の心はとっても貧弱になりました。

そして、多くの人が拝金主義者になり、お金さえあれば、何でもできる、人の心さえ支配できると考えるようになっていく人が多くなったような感じがします。

本当に悲しいどころか末恐ろしい思いを抱くのは私一人だけではないと思います。

例えば、去年テレビ等のマスコミを賑わしていた耐震強度偽装事件等は、その瞬時の人の目をごまかせば、それで万事上手くすむという品格のある人間の仕業とは到底考えられない行為です。

セメントで固めてしまえば、偽装が暴露されることはないと思っていたと思います。

しかし、一時的には人の目をごまかされても、不正はいつか必ず暴かれます。

心の中に正しい価値観を確立している人間ならば、例え、人の目をごまかされても、自分の良心の目をごまかすことはできません。

そう、どんなペテン師も自分のところにはウソはつけないから…。

そのために良心が痛むはずです。

本当の人間ならば、誰も見ていなくとも、自分のなすべき義務を誠実に成し遂げる誇りを持たなければならぬと思うんですね。

人間としての成功も幸せもそこから創り出されるべきだと思います。

品性の確立されている人は、人が見ている見えていないにかかわらず、自分のなすべきことを誠実に成し遂げる人。

だから、現代社会の不幸事が次々と起きているのは、品性の欠如の人が多くということに結論づけられるのかもしれないねえ。

日本の緊急課題は、どのようにして人々の品性を高めるか、ということであるかも。

品性のある人は、自分内部に機能の優れた羅針盤を備え付けて、その人の具体的行動の際に、正しい判断の基準を具体的に提示してくれるはずですから…。

では、船が正しい方向に進んでいるかどうかの基準が、船に備えてある羅針盤であるとするれば、私たちの人生を航海に例えた場合、私たちも日々の行動の正しい判断基準としての心の羅針盤を備え付けていなければならないこととなります。

それと同時にその羅針盤が正しく機能するように、整備しておかなければ、いざというときに誤った結果を導き出すこととなります。

私たちは生きていく過程で、重大な決断を迫られることに、幾たびとなく遭遇し、そのたびに正しい決断に基づく実行によって、人生を幸せに築いてきました。

人生の曲がり角において、右に曲がるべきか左に折れるべきか迷うとき、他人に相談することも大切です、そのような信頼出来る機会にすべての人が恵まれているとは限りません。

一番容易に、どう判断しどんな行動をすればよいのか、即座に判断できるためには、自分の内部に正しい心の羅針盤、人生の価値観を確立しておいた方が、最も優れた生きる知恵を備えた人であると言えるのではないのでしょうか？

その生きた知恵はどのようにして修得できるのか？

特に今の情報が溢れる社会において、単にいろんな事を知っているというだけでは意味がない。

情報は誰にでも手に入る。

知識があるというのは、当たり前の話。

その知識の中で、如何に実践する時に役立つ最適な知恵をもっているか？

それがこれからの時代に問われていると思います。

本当の生きた知恵は、人生において、万巻の書をよむより、優れた人物に一人でも多く会うほうがどれだけ勉強になるかと身を以て体験した人なのかもしれませんねえ。

如何に知識に富んでいても、知恵のない者の知識は、無益にもなり、害にもなります。

知恵こそ人の生きる力です。

生きた知恵は、実践者にしか分からない。

行動なきものに、知恵は与えられないことを肝に銘じて、さあ行くでえええ！！！！

Words are also actions, and actions are a kind of words.

言葉もまた行いです。

そして、行いは、一つの言葉なんだろうねえ。

私たちが何かを考えている時、思い悩んでいる時には、頭の中を言葉が巡っています。

頭の中を、言葉がただ巡っている時に、周囲には、何もしていないように見えているはずです。

その言葉が口に出てくるかどうかに関わらず、言葉は仕事をしています。

問題は、それが価値のあるものかどうか。

言葉が口から出た時には、非常に微妙な存在になります。

直せるところと、直せないところがでてくるから。

言葉の選び方に間違いがあった時には、それを言い直すことはできます。

しかし、その言い間違いで、誰かを傷つけていたとしたら、その傷を最初からなかったものには出来っこない。

言葉は、口から出た瞬間に、その自分の仕事をしてしまうから…。

役にも立つこともあれば、やっかいな存在になることもある。

言葉もまた「行い」なんですよね。

忘れてはいけないことだと思います。

事実と本質

事実は「目に見える」が、本質は「目に見えない」。

私たちは、「目に見える」ものにだまされやすいんですよね…。

しかも、「目に見えない」ものにもだまされやすい。

それは、「目に見える」偽りのものを証拠に見せられて、目も心も惑わされるからなんでしょうか？

自分と長い間付き合っていれば、自分がどんな「目に見える」ものに弱いかが、よく分かります。

食であったり、金であったり、性であったり、美であったり、地位であったり、モノであったり…。

そして、他人と付き合っている、その弱いところが分かってきます。

だから、その弱さを利用しようとするれば、詐欺師の真似もできるでしょうねえ。

本質は、心の弱さです。

私たち一人一人が、ふつうは、一生懸命に隠したいそれです。

隠したいと思っているから、「目に見える」ものにだまされます。

もし、隠したいと思わなければ、だまされることも少なくなるのかなって気がします。

でも、それは、実際問題、むずかしいことです。

まずは、自分が、自分の中にある「目に見えない」ものにだまされないようにしないとイケないね。

そうそう、『ラ＝マンチャの男』といった芝居で、ドン＝キホーテ（セルバンテス）の言葉として引用される『事実は真実の敵だ』にしても、本当は『部分的事実は正確な事実の敵だ』ということにすぎないのかもしれないね。

部分的事実を全体像であるかのごとく見せる詭弁術に問題があるのであって、全体像としての正確な事実には一点のウソもなく、ウソのある全体像などというものは自己矛盾しているから。

であれば、〔部分的事実〕 + 〔想像〕 = 〔本質〕 って方程式が成り立つのかも？

自分のポケットの中の小銭

その小銭は、他人のポケットの大金に勝る。

他人が持っているものを羨んでも、自分には何のプラスにもなりませんよ。

それよりも、自分が持っているものを見つめ直してあげることが大切です。

経験、知恵、知識、能力、長所、短所、友人、家族、健康、etc.

かけがえの無い財産をたくさん持っていることのありがたさは、もしもそれらを失ったら？と想像すると実感できるはずですよ。

今手許にあるものを、ちゃんと認識して、感謝の気持ちを忘れずにいられれば、いつでも積極的に生きる姿勢を呼び起こしてくれるんじゃないかな。

数え切れない、言えなかったごめんなさい・・・。

ありがとう、はよくいえる言葉ですが、ごめんなさいはなかなかいえないんですよね。

ごめんなさいの言葉を言わずに、「ゆるしてくれて、ありがとう。」とごまかせる人もいます。

それを見ると、うまく交わしているなあ～とってしまいます。

相手の心が広いと決めつけ、ごめんさないと言わなくても、ゆるしてくれるのが美德だ、と押しつけられたら、体裁を気にする人は、それを飲み込んじゃうでしょうね。

けれども、体裁を気にする仲でなく、素のまんまの感情を見せ合ってもいい関係では、やはり「ごめんなさい」が大切になってきます。

言葉だけで言っても、しょうがないケースもあれば、言葉で言うのをごまかせば、予想以上にこじれて、後々、かなりの時間がかかる時もあります。

口先だけで言われるのは、誰も好きじゃないけれど、口で言い合うことが出来ない人間関係を、あ・うんの呼吸で通じてるんだ、なんて、うそぶくのは、もう時代遅れなのかもしれませんねえ。

黙ってても気持ちは通じるなんて、全然だめ。

はずれ。

失格。

・・・それとも、迷惑。

なことかも・・・。

ごめんなさい、を言うのを、自分の都合でごまかすのは、やめなきゃいけませんね。

大切な人には、特に・・・。

私も、気をつけねば。

ぜひ、みんなも、ごめんなさいの言える関係になってくださいね！

Every wall will be a door.

あらゆる壁が扉になるんですよ。

そんな逆の発想をすることも必要ですよ！

新しい扉が目の前に来る度に、壁だと思い込んでしまう人って多いんじゃないかと思います。

チャンスを、待つ時期だと思い、待つタイミングには、待てなくて、あきらめてしまうこともありますよね。

そんなんだったら、きっと何のチャンスもつかめないことになります。

それでいて、「自分には、何のチャンスも巡ってこなかった。」と、人々の同情を求めて、しゃべりまわることになるのって嫌だから…。

そういうことのためなら、率先して動けるのに、なぜ、チャンスを目の前にした時には、大胆に動けないのか？

それは、きっと失敗が怖いから。

リスクを背負いたくないから…。

しゃべりまわることには、たいした失敗もリスクもないしねえ。

そのままの自分でいて、同情を求めていいのだと思います。

しかし、チャンスに立ち向かうためには、今の自分がいる場所からちょっと飛ばなくちゃいけない。

飛んで失敗したらどうしよう、恥をかいたらどうしようと、だいたい、そんなことを考え始めれば、足がすくむに決まっています。

壁は壁にしか見えないし、扉でさえ壁に見えてきてしまう。

まず、1つの壁にでも、扉をつくってしまおう。

そういう心意気が湧いてくる壁、1つでも見つけたいものですね。

信じることと否定すること

一見反対の意味に感じるけど、実際は紙一重なんだろうね。

あることを信じるというのは、その反対を否定することでもある。

子供の言葉遊びのような感じですが、実際に、そうだと思います。

強く強く、信じたり、強く強く、否定したりって、人間の中にある力でしょう。

もしかしたら、思い込みに過ぎないかもしれないけれど、それが信じるって、プラス方向の思いになった時には、天が力を貸してくれるかもしれないよね。

マイナス方向の思いになった時には、誰かが邪魔してくれるかもしれない。

信じても、否定しても、どこからか力が与えられる。

それが成し遂げられるように、逆に果たされないように。

だから、何かを信じたくないと思ったら、否定していること、つまり反対に信じていることを見つめてみたらいいと思います。

そんなことを信じて、本当に、自分は楽しいのか？

それで、幸せになれるのか？

笑顔でいられるのか？

信じる価値があるなら、否定する価値があるなら、そのままの思いでいいと思います。

そんな価値がないなら、そっちの方向に信じるのはやめてしまった方がいいんだよね。

難しい話じゃないよね、これって。

言葉は自分の身の丈を超えない

言葉は身の丈を超えないといいます。

どんなに深くもの事を考えようとしても、自分自身が身丈を伸ばしていないと、言葉だけが空回りをして全くそこに感受性が表れてこないんですよね。

本人の身丈が本人が深まっていれば感受性も深まってくるんでしょうけどね。

難しい言葉じゃなくてもいいんですよね。

例えば言葉で考えや思いを表現するという事は、ともすると背伸びしがちです。

そんな内容も多かったなって反省。

だから、絞り込んだ知識を、自分の身の丈にあった表現に加工して、いつでも自分の引き出しから出せるようにしておくことも大事ですね。

自分の表現ならば、ひねりのきいた問題が出されても、自分なりにその表現を変化させることができます。

ですから自分の身の丈を超えた言葉や表現や考えは遣わないように気をつけようと思う今日この頃です。

言い訳をした時に思い出してほしい言葉

行動で作った問題を言葉で解決することはできない。

『7つの習慣』に出てくる言葉です。

例えばあなたが誰かを怒らせたとする。

そこであなたは言葉で謝罪をして許してもらった。

でも、その起こした問題が、あなたの日々の行動に原因があるとすれば、その時の言葉は、その場の「怒っている」という感情を回避したに過ぎないんですよね。

根本的な解決は、あなたのその後の行動のみによってしか、改善することはできない。

行動のみによってしか……。

自分との約束を守れていますか？

約束って大切なことです。

あの人は約束を守らない。

こんな評判が立ったら、あなたに対する信頼は限りなくゼロになっていると思って間違いありません。

それだけ約束は大切なものです。

どんな些細な事でも、約束は約束。

決めた事はきちんと守る。

単純な事だけれど、これだけはちゃんと身に付けていないといけないことなのですが、守れなかった約束もありました。

ですから、普通、人は他人との約束は守ろうとします。

守れなかった場合には危機感を覚えて、何とかフォローしようとしています。

これが当たり前です。

ところが、なぜか一番大切な人間との約束を守ることには無頓着だったりします。

ここでいう「一番大切な人間」というのは自分のことです。

あなたは自分との約束を守れていますか？

『〇日までにこの仕事を終わらそう』

『〇日までにここまで勉強しよう』

こんなふうに決めておきながら、簡単に『やっぱり出来なかった』なんて言っていませんか？

あるいは仕事や勉強でなくても、『明日は映画を観にいこう』と思っていたのに、当日『仕事が

片付かないからいいや』と簡単に予定を変えたりしていませんか？

こういう何気ないことが実は自分との約束を破っていることになると思いませんか？

約束を破っているわけですから、自分で自分に対する信頼感を失うことになります。

なかなか気づかないものですが、自分との約束を破ることは、知らず知らずに自尊心や自立心を傷つけることにつながるんですね。

ですから、こういう人は自尊心、自己重要感というものが低くなってます。

自分を信頼できないのですから、行動力もなくなります。

自分を信じることも出来なくなりますので、試練や困難に立ち向かうこともできなくなります。

自分にはそんなことは出来ないと考えてしまいがち。

ところが、成功した人達の多くは、今の話とは正反対です。

自分が一度決めたこと＝自分との約束は必ず守ります。

必ず守るので、自分に対する信頼感も高まります。

信頼感が高まるので、『自分は大丈夫』という自信もつき、大きなこと、未知のことにも意欲的にチャレンジできます。

結果的に成果もあげられるので、ますます成功するというわけなんですね。

忙しいから仕方がない、できないものはしょうがない。

そんなコトバも聞こえてきそうですが、本当にそうでしょうか？

たとえば、大切な取引先や上司に対して、仕事の期限について約束をするとき、『〇日までに』と何も考えずに安易に設定するなんてことはないですよ。

自分が本当にできるのか？

ほかの仕事の予定や自分の能力なども加味して、慎重に決めるはずです。

プライベートの約束も一緒です。

出来もしない約束なんてしないと思います。

私が言いたいのは、自分との約束も本来、一緒のはずということ、まず約束＝予定を立てる段階で、『本当に出来るのか？』と吟味するはずということです。

場合によっては、自分の身に余るようなこともしなければいけなくなりますが、その場合も本当に誠実な人というのは、『出来ないかもしれませんが精一杯やってみます』とか『最低限、ここまではやります』というようなことを事前に相手に伝えるものです。

そうなんですよねえ。

逆に言えば、これだけでいいんです。

こういったことをするだけで、自分を尊重する姿勢が身につきます。

こういった姿勢が当たり前になれば、自然と自己信頼感も高まります。

そもそも人に誠実に接するというのは、それだけで気持ちがいいものですし、そのこと自体、自分にとって大きなプラスになります。

自分に誠実に接すること、自分を大切にすることは、あなたにとって計り知れないメリットをもたらします。

このことは、心にしっかりと思えばすぐにできることですので、みなさんも是非一度試してみてくださいね。

1週間も続けていけば、その差に驚くはずですよ！

違う風景

人それぞれ歩くスピードも歩き方も違います。

あなたは、あなたの歩き方しかできないけど、他の人とは違う風景が見られるはずですよ。

今日もあっ！というまに3月になった感じがしますが、去年とは違う歩き方、スピードを見つけましたか？

けれど、考えてみれば、つまずいたり、何かにぶつかったりして、多少痛い目には遭いますが、他人と違う風景が見れる経験は悪いとばかりとも言えないなあ～と思ったりもします。

自分の周りやマスコミで、いろんな人が話題になるでしょう。

その度に、その人の歩き方やスピードと比べたり、自分のことが気になるかもしれません。

けれど、同じ歩き方と同じスピードにして、その上、楽しむ風景まで同じにする必要なんてないって思いませんか？

そう思います。

自分の風景を楽しむことに集中した方が、自分が一番幸せになれるんですよ。

世の中には、いろんな風景があるんですから、それを思う存分楽しみたいですね！

Life is not complex. We are complex.

Life is simple, and the simple thing is the right thing.

人生は複雑じゃない。

私たちの方が複雑だ。

人生はシンプルで、シンプルなことが正しいことなんだ。

オスカー・ワイルドの言葉ですね。

シンプルなことが正しい。

なんか気楽になれます。

ただ「安易」とは違う。

ここらへんの違いが、難しいのかもしれないねえ。

英語にすれば、どちらも同じ単語になるかもしれないけれどね。

シンプルな結論は、よくよく考えてもシンプルに考えても目指すことができます。

安易に考えて、安易な結論を出すのとは、たしかに違います。

いろんな電気製品でも何でも、マニュアルや取扱説明書が分厚くなっていく時代。

知らなきゃいけないこと、集めなきゃいけないものも増えてきたように思います。

だからこそ、物事をシンプルにする能力が必要となっているんですねえ。

今日もまた、シンプルに生きようと思いました！

いつの時代の「自分」にも・・・

誇れる自分でいられれば、きっとそれが正解なんだろうねえ。

幼い頃の自分ともしも出会ったときに、しゃんと胸を張れる自分でいられること。

10年前の自分から見て、10年後の自分から見て、今の自分は誇れるか！？

10年、20年、30年後に「今」の自分と出会ったとき、しっかりと胸を張れるような年齢の重ね方をしたいですね。

そういう見えない視線を忘れないようにしたいです。

こころは、与えてこそ、こころ。

自分の心は、分かっているようで、分かっていないんですよねえ。

まして、他人の心は…。

どうしたら、分かるか。

自分の心から精一杯、相手にぶつけてみれば、初めて分かるんでしょうねえ。

自分が何を欲しいか、何を望んでいるか。

結果がどうあれ、自分の精一杯をぶつけ(与え)ようとしてみなければ、自分の思いの強ささえ、計れないんじゃないかって思います。

自分が適当に与えるなら、相手も適当に返してくる。

自分が精一杯与えたなら、相手も、その精一杯を慎重に受け止め、可否いずれに関わらず、精一杯応えてくれるはず。

必ずしもそうとは限らないけど、まあ～最初から、浅い関係を望んでいる場合は別ですけどねえ。

こころは、与えてみなければ、自分も、相手も、本当に分からないし、成長もしないんだ、って改めて思いました。

歳月は誰よりも優しい

今できることを、なんとか探そうとしても、結局、何もしないことこそが、最善の場合があります。

カーネギーの「道は開ける」に、こんな話があります。

周囲の仲間が多く戦死して、心に深く傷を負った兵が、診療所に収容されてきました。

軍医は、次のように助言したそうです。

「テッド、君の人生を砂時計と考えるんだ。砂時計の上部には、無数の砂が入っている。そして、それらの砂はゆっくりと、一定の速度で中央のくびれた部分を通過して行く。この砂時計を壊さないためには、君や僕が余計な手出しをせずに、砂の一粒一粒がくびれた箇所を通過するままとしておくほうがいい。君にしても、僕にしても、ほかのだれにしても、この砂時計そっくりなのさ。」

自分を砂時計と考える。

焦らずに、自分の中にある一粒一粒の砂を、送り出していく。

砂時計を振り回したって、叩いたって、速度を乱すことは出来ても、早めることなんて、出来やしないことに気づかないといけない。

下手すれば、どこかにぶつけて、砂時計を壊すどころか、砂をまき散らしてしまうことにもなりかねない。

まさしく、人生の崩壊にもつながりかねない出来事です。

喜びも、多くの仕事も、悩みも、苦しみも、一粒一粒……。

そう、歳月は誰よりも優しい。

厳しい冬はさり、雪どけの春が訪れて、わたしの心を浮き立たせてくれます。

もうすぐ春ですね！

言葉の本当の意味

モーセの十戒は、聖書を知らない人にも、よく知られているものだと思います。

その肝心の十戒のなかに、こんな言葉があります。

「あなたは、あなたの神、主の名を、みだりに唱えてはならない。」

言葉は、それを使う人の品性に合った重み、軽さを帯びるようになってしまいます。

ですから、たいして信じる気持ちを持たない人間が、何度となく、その言葉を連発すれば、それを耳にする人にとっての重みも変わってしまうんでしょうねえ。

例えば、「ごめんなさい」、という言葉も、本当は「謝罪」の意味合いなのに、連発することによって、何かしら別の意味になることもありますよね。

もしくは、連発する人間が、意図的に使っている場合もあります。

たとえば、お叱りの言葉をもう聞きたくないから、まるで耳をふさぐかのように、「ごめん、ごめん、ごめん、だから、ごめんって言ってるだろ！もう、だまれ、静かにしろ！」みたいな意味合いで使うことが…あったよなあ。

そんな「ごめん」は、本来ないのにねえ。

大切な言葉は使いすぎてはいけないんですね！

しかし、使うべき時に、使うのをためらってもいけないことも肝に銘じておかないといけないんだよね。

大事なことに気づくのは、難しいことじゃない。

考えてみれば、毎日の生活の小さなことをきちんとできないで、幸せになれるはずがありませんよね。

小さなことを続けていると、それが生きることを支える大事なことになってくるのだと思います。

だからこそ、毎日の生活をきちんとしなければいけないのに、つつい怠けてしまうから、弱いですね人間って。

人生を支える大事なことは、毎日の食事をきちんとしなければいけないといった類いのことでいいんだって気がします。

哲学を学ぶ前に、日々の生活をきちんとすることですよ！

自分に正直になって気がついたことは、生きることは「当たり前」のことだということでした。

迷った時は、勇気がいるほうを選ぶ！

死ぬ覚悟をするのが、勇気のいることもあれば、生きることを選ぶことが、勇気のいる時代もありましたね。

失ってもいいと思えることが、勇気のある証拠っていう時があれば、なにがなんでも守ってやるという決心に勇気がいることもあります。

勇気がいることってというのは、いつも、どこでも同じとは限らないんですよええ。

そうそう、地球が回っている、と主張することに勇気のいる時代もあったくらいだから……。

おそらく、そんなふうには勇気を試される人は、限られた人だけだと思うけど、ほとんどの人は、そういうことでない、ささやかなことで勇気や覚悟が試されることって多いんじゃないでしょうか。

とは言っても、自分を変える勇気が求められることに変わりはないんですけどね。

勇気や覚悟することで、迷いを吹き飛ばすことができますように！

自分で納得すること . . .

それ以外になにかあるだろうか。

いま何ができるか？

何が自分を楽しくさせるか考える。

自分は何を求めているのかと…。

自分の生をなぜつまらないと感じてしまうのか？

自分の仕事や生活をつまらなくするのは、自分自身ではないのか。

一極集中も悪くはない

よりどりみどりって難しいですねえ。

だって、よりどりみどりなんですから。

詩人、坂本真民の詩に、以下に記述した詩があります。

「道は数限りなくあれど、わが辿る道はただ一つのみ。花は数限りなくあれど、わが願う花はただ一つのみ。わが道を生かしたまえ、わが花を生かしたまえ。」

そして選んだたった一つの道、花を生かすためには？

決定したことがうまくいくかどうかは、大抵の場合、何を選択するかではなく決定を下す人にかかっています。

決定の失敗は、選択した事柄とはほとんど、あるいは全く関係がないんですね。

失敗は、ひたむきに打ち込む姿勢の欠如に直接起因し、その欠如の程度に比例すると思います。

人間欲張りですから、あれもこれもと、つい思ってしまうですが、とりあえず選んだ選択肢に全力を尽くす。

そして選ばなかった選択肢のことは考えない。

これが一番いいような気がしますね。

見えないことは存在しないことではない

私たちは、見えるものだけに気をとられやすいのですが、本当は見えないものの方が大切なケース、けっこう多いんですよ。

愛を信じて疑わない人は、たとえ相手が見えず離れていても、強い絆で結ばれます。

信仰ある人は、見えないけれども神様の存在を信じて疑いません。

実際、私たちが目の前で見ている事柄は、世の中のほんの一部の世界です。

それを忘れず、見えないものがあると思って生きていくなら、生き方ももっと柔軟になるのではないのでしょうか？

子供を不幸にするための確実な方法

子供を不幸にする一番確実な方法は何か、それを私達は知っています。

それはいつでも何でも手にいれられるようにしてやることなんですよ。

これは、彼のルソーが言った言葉です。

過激なタイトルでしたが、これは、大人にも当てはまると思います。

親として、この言葉は非常に意味のある言葉です。

よく考えなければならない言葉ですね。

学習は本能です

たぶん、たいていの人々は、学ぶということを、義務、強制、必要、努力、慣習、なんていうふうにとらえているのでしょうか？

なかには、とても好きな人もいることは確かですが……。

逆に、本能と言えば、食欲、性欲、金銭欲、名誉欲、美や愛への欲、などが思い浮かびます。

その学ぶと、本能がつながる……？

考えてみれば、そんな難しい話でもないのかもしれないねえ。

学ぶという言葉を意識しなくても、知りたい、どうなるんだろう、という好奇心は、みんな持っていますからね。

もし何に対しても、そういう感情を持たないとすると、無気力に生きるしかありません。

その無気力の先で、運よく学ぶことが出来れば、それも本能だったということになりますが……なかなか難しいですよ。

学ぶということは、食べると同じくらいの本能。

その本能がもし眠らされてしまうとすれば、それはなぜか？

命じられているばかりだったり、与えられたり、すべて用意されている環境が、それになりうるのかな、と思いました。

だから、本来獰猛なトラでも、人間に飼いならされると、いくらかその本能が眠ります。

ただ、何らかの刺激で目覚めることもあります。

人間の場合は、その刺激の求め方が怖いんでしょうねえ。

そのような刺激を、キリのない、自分を失ってしまう他への依存に求めたりしますから。

たとえば、酒とか、麻薬とか、ギャンブルとか……。

だから、眠っている自分の中の学ぶ本能を、目覚めさせあげて下さいね！

せっかく、あるということですから。

探求

T・S・エリオットは、「我々のすべての探求は、最終的に初めにいた場所に戻り、その場所をはじめて認識することである。」と述べています。

この言葉を考えれば、生きぬいて最後の瞬間に、「自分は何者であったのか」が分かる、ということになります。

そうなんだあ〜、なんか、気がぬけたと同時に、そうだよなあ〜と深く納得しました。

どう頑張っても、今この瞬間に、全ての問いに対して、明快な答えが受けられるわけがないんですよねえ。

それは、最後に分かるもの。

いや、そうは言っても、確信をもてる答えは、その時その時に、見つけられると思うんです！

しかし、それが最後の答えとは限らない。

最後の答えは、きっと、大きな答えだから。

自分は何者であったのか、自分は何のために生かされたか、自分は誰から愛されていたのか。

それが分かった時には、「やっぱりそうか、良かったあ。」と言えるように、生きてみたいですねえ。

そして、今からも、そこに通じるような生き方をしている自分でありたいと思っています。

何歳からとか、お金が貯まってからとか、時間が出来てからとか、そういう制限なしに、あれこれと言いつせずに、最後の答えに通ずる生き方をしたい。

神を信じる人から考えれば、神の元から生まれ、神の元へ戻るということ。

その意味が分かってくる言葉ですねえ。

知覚動考

「知覚動考」とは、読んで字の如く「知って、覚えて、動いてから、考える。」というパターンです。

「やってみた方がよさそうだ！」と思えることを知ったら、すぐに覚えて、すぐに行動してみる。

そして、行動して体験しながら、「やってみてどうだったか」を考えるわけです。

これが「知覚動考」です。

行動してみて初めてわかることは、意外に多いものですよね。

一方、「覚えて動く」というプロセスを省いて、「知ったら考える」というパターン（知→考）だけでやっていると、行動が始まらないので結果もなかなか出ないことになってしまいます。

まずは「やってみる価値がありそうなこと」「やってみた方がよさそうなこと」を見つけて、知覚動考をやってみることをおすすめします！

そうそう、「知覚動考」の読み方をお伝えしていませんでしたね。

「ちかくどうこう」と読んでもいいのですが、できれば「ともかく うごこう！」と読んでもらいたいですねえ。

それから、「思考と行動、どちらが大事？」や「白か黒か？」みたいな、極端な考え方をしないように注意しないこと。

思考も行動もどちらも大事ですから。

このことは、「考えること」を否定しているわけではありませんし、無計画に行動を起こすことを奨励しているわけでもありません。

ケース・バイ・ケースで考えていただければいいと思います。

行動するに当たって、熟考する必要がある場面は、もちろんあるはずですよ。

例えば、人命がかかっていて、失敗が許されない仕事などの場合、こんな時、「ともかく動こう」ではまずいですよね。

こんな場合は、よく考えて、あるいは、しっかりシミュレーションして、その上で結論が出たら、「今すぐやる」を実行すればいいのです。

個人的には、次のようなケースで「知覚動考」を実践していけばいいのかなって思っています。

- ・ とりあえず試してみる価値のありそうなこと
- ・ 失敗したらしたで、そこから学べばいいという状況
- ・ 明らかにやってみた方がいいと思えること

水や空気の値段

人間は、愚かな一面があるから、当たり前存在だと思っているものが、何にも代えがたい価値あるものだということに気づくのが遅すぎる場合があります。

実際、分からなければいけない時が来ているのにもかかわらず…。

しかし、私も含めて、多くの人に分かっていないような気がする…。

いつまでもあると思うな「親」と「金」と昔から言われていますが、もしかしたら、「親」よりも「金」よりも早くなくなってしまったもの、あるいは、なくなってしまうかもしれないものが、私達にはあるかもしれませんねえ。

人それぞれ、違うのだけれど…。

信頼を失うのは一瞬、取り戻すのは一生。

スティーブン・コヴィの著「7つの習慣」に、信頼残高という表現があります。

我々は、日々のコミュニケーション、人間関係において、その信頼残高を貯めているのでしょうね。

そして、何かしら、その信頼の点で失敗したりすると、それが引き出され、残高が減る。

引き出し額が、あまりにも大きいと、いっきにマイナスになる。

それが、「信頼を失うのは一瞬」の瞬間です。

それをもう一度、貯め直すかどうかは、その人自身が、相手との関係をどれだけ必要とするかにかかっていると思います。

もし、必要でないと考えれば、マイナスの信頼残高のまま放置することになります。

かなり身勝手なことだけど…。

一度、そんなことをすると、マイナスの信頼残高の口座通帳ばかりが、その人には増えていくことになります。

色んな人との関係において、同じようなことをするはずだから。

さて、今、少し時間があったら、大切な人の名前を10人程度あげてみて、それぞれの信頼残高を考えてみて下さい。

プラスか、マイナスか…。

いろんなことが混じっての人生

・ ☆▲∴*∴° ★∴。 *∴・'° ★・ ☆▲∴*∴° ★∴。 *∴・'° ★・ ☆▲∴*∴° ★∴。 *∴・'° ★・ ☆▲∴*∴° ★∴。
*∴・'° ★

喜ぶことも大事だけれども、悲しむことも大事である。

希望をもつことも大事だけれど、絶望することも大事である。

胸をはることも大事だけれども、また深いため息をつくことも大事である。

・ ☆▲∴*∴° ★∴。 *∴・'° ★・ ☆▲∴*∴° ★∴。 *∴・'° ★・ ☆▲∴*∴° ★∴。 *∴・'° ★・ ☆▲∴*∴° ★∴。
*∴・'° ★

五木寛之の言葉です。

なんか、年を重ねることが、素敵だなんて思えてくる言葉ですね。

喜びも、悲しみも、希望も、絶望も、自信も、ため息も、いろんなことが混じっての自分の人生
。

いつも、自分が原因となって押し寄せてくる出来事ばかりじゃあないので、いっぱい困ったり、
いっぱい悩んだりするんだけどねえ～。

他人に巻き込まれることだってある、何でもありの人生。

昨日も、今日も、明日も、どこかで誰かが、ため息をついている、絶望している、悲しんでいる
。

今日は、それが自分の番かもしれない。

それは、ただ避ければ良いというものじゃあないんですよね。

こんな時は、強制的に気分転換でもしてみる！

人生を味わい深くしてくれるもの、もしかしたら、詩が生まれたり、絵が生まれ、絆が強まっ
たり、次があるものかもしれない。

もっと、賢く年齢をひとつ重ねていきたいですね。

例えば、「健康になるための毎日」とは決別すること。

健康な心を持つ。

それが、健康法だって思いませんか？

また、「いいこと」を今日始める。

落ち込みにくい自分を作るために。

「もう遅い」はきっとない。

だったら、納得できる。

いろんな感情がありえる人生を。

ただ1つの感情で埋められるほど、短い時間じゃあ～ないもんねえ。

せっかくだから、いろんな感情を見つけよう、自分自身のためにもね！

時間の中には・・・

決定の時が来たら、準備の時は過ぎ去っています。

決定、決断の時は、明らかです。

迫っているものがある限り、時は、今すぐ、それを求めてきます。

でも、準備の時というのは、あいまいに見えやすいものですねえ。

まだまだ決断には遠い、と思える日々がけっこう長く続くから。

本当は、それが準備の時なんだけどね。

しかし、だいたい、決断の時に至ってやっと、準備を始めるのが、悲しいかな人間の性(さが)です。

だから、決断が遅れて、チャンスを逃すことも多い。

準備の時は、ただ待っている時じゃあないことに注意しておかないといけない。

期待や憧れだけをふくらませる時でもない。

使い方次第で、夢や目標に近づける時間ですね。

人生でも、恋愛でも、ビジネスでも、準備の時、決定の時を、うまく使いたいものです！

時間には、多くの宝が隠されている、そう思っています。

「心の弱さ」以外に超えられない障害などない

エルバード・ハワード曰く！

「やる気をすっかりなくさない限り、失敗はあり得ない。「自分の内部から生まれる敗北」以外に敗北はない。「心の弱さ」以外に超えられない障害などない。」と、言っています。

障害物は、存在しない。

ただ、自分がやる気を無くさなければ良いだけなんですけどね。

自分が運命をコントロールできると思うと、気が楽になりませんか？

何者が邪魔をしようと、関係ない。

自分次第なんだから。

不確かな未来…

人の足を停めるのは、”絶望”ではなく”諦観”…。

人の足を進めるのは、”希望”ではなく”意志”…。

なんとなく…

なんとなく生きてると、なんとなく満足できないものだ。

前へ

さあ前へ。

初めから分かっていることなど少ないのだから。

前へ行け！

探しながら、ね。

先

世の中はこの先しかない。

先をどう生きるかにかかっているんだよね。

ただ努力することと決断することだけ！

世の中で、努力することほど大事なものはないと思います。

才能も努力に取って代わることはできないし。

この世は、才能がありながら成功しない人で溢れんばかりであることに気づかされることも多いですね。

天才も違う。

報われない天才など、ほとんど言い古された決まり文句です。

教養も違う、かな。

教養ある落伍者も星の数ほどいると感じます。

すべてに通用するのは、ただ努力することと決断することだけだなって、感じます。

なかなか、どうして、難しいことなのですが…。

努力できることも才能。

または、才能とは努力できること。

休息はもちろん必要ですが、時間を無為に過ごすことほどもったいない行為はありませんよね。

心を射抜く言葉

近年のニューエイジブームの影響でしょうか、スピリチュアルに関する癒し・ヒーリング・ロハス・ニューエイジなど、いわゆる「精神世界」関連の本に目を通すと「ワクワクしなさい」「努力不用、自分を潤しなさい」「人生はただ楽しむために存在する」といった表現に出くわします。

こうした言葉を書き連ねた書物は売れに売れているようです。

もしそうした言葉を求める読者が存在しなければ、そうして本が出版され販売される事などもなかったんでしょけれど、ね。

この複雑な現代社会で多くの重圧を、責任を、葛藤を抱えて生きる事は決して生易しい事ではありません。

そして時に精神的な重荷をおろしたいという心情は、十分理解出来ます。

しかしこうした言葉はつかの間の慰めにはなり得ても、人を強め、鍛錬し、大人にするものではなく、人生への真の回答を掴ませるものでない事を感じます。

一時の慰安、安息、鎮痛剤となり得ても、人を真に力づけ、人生に勇気を与えるものとはならないだろうと思う。

昼間だけの、夜のない人生は存在しない。

単に聞き心地の良い文句ならいくらでも存在しますが、人生に深い励ましを与えるのは、幾多の困難や苦難に打ち克ったその人間自身の口から語られる言葉である様に感じます。

そうした言葉は特有の力強さ、説得力、磁性を宿しているからなのでしょう、ね。

あなたの心を射抜く言葉は、ありますか？

「真に称賛すべき人間の長は、逆境に直面した時、強い信念のもと、自分の生き方を貫く事が出来る事。」（L.V.ベートーベン）

秘密の鍵

「もしも美しいまつげの下に涙がふくらみ溜まるならば、それがあふれ出ない様に強い勇気をもってこらえよ。通る小道があるいは高くなり、あるいは低くなって、正しい道を見極めるのが難しいこの世のおまえの旅路において、お前の歩みは確かに平坦なものではあるまい。しかし徳の力は、常に正しい方向へお前を前進せしめるだろう。常に行為の動機のみを重んじて、帰着する結果を思うな。報酬への期待を行為のバネとする人々の一人となるな。」とは、ベートーベンの言葉です。

「聖書」には、こうもあります。

「施しをする時、右の手で行う事を左手に知らせるな。」

物理的には不可能ですが、自身の善行を他人に知らしめ様とする振舞いを戒めたものであると一般的に解釈されています。

ベートーベンは、周囲からの賞賛にしる、将来の物質的見返りにしる、そこに何らかの受け取る期待が存在すればいかなる行為であれ、それは一つの取り引きに、駆け引きに、政治になる事を示したかったのかもしれませんがね。

考えさせられる言葉です。

約束の期待というバネや乗り物には、秘密の鍵をかけておくことできるのか？が課題なんですよね…。

無財の七施

仏法でもっとも功德のある行為の一つにお布施があります。

しかし、ただ金銀財宝を捧げる事ではありません。

お布施とは、布を施すと書いてあります。

今日の日本では若い僧侶でも大僧正の様な豪華な袈裟を身に纏います。

ここから誇大表現を大袈裟（オオゲサ）と言うようになったのですが、元々は全てを捨てた修行僧がボロ布を身に纏うのに、農民庶民が少しの布切れを差し上げたのです。

それをパンチワークの様に縫い合わせたのが衣の起源です。

その証に、今日の贅沢な金糸を使った五条・七条などの衣も、大小さまざまな布を継ぎ足した様式を残しています。

本来のお布施とは、財力のある人は勿論、財産を持たない人でも、誰でもが自分の能力に合わせて出来る功德ななんですよ。

「眼施」

常に人に接する時に優しい目で施しなさい。

「目は口ほどに・・・」と言います。

相手を思いやる心があれば、自然にやさしい眼差しになって、これが相手の心をうって、相手もやさしい心になって拝みあう。

逆にきつい目になると相手は逃げたくなったり、戦闘的にさえなります。

貴方が眼施をすれば、世界は平和につながります。

と言うのがお釈迦様の尊い教えの一つです。

「和顔施」

つまり笑顔の施しです。

40過ぎたら自分の顔に責任を持って昔からよく言われます。

いつの間にか顔付が出来上がってしまうのですね。

相手を気遣い優しいお顔で接し、人を和ませる施しを今日から始めると、貴方の人相もかわり、人生も好転すると、お釈迦様が教えてくださっています。

「言辞施」

慈悲を持って優しい言葉で話す事。

しかし、会って話をしても、電話で話をしても、手紙やE-Mailでも、口は災いの元と言います。

誤解が誤解を招き、他人の噂を信じて本質を見ないで反省したり…。

だから人を陥れる4つの罪づくりの口の、

「1.悪口」人の悪口は言ってはならない。

「2.妄語」嘘をついてはいけない。

「3.綺語」綺麗事ばかり言ってはならない。

「4.両舌」あっちとこっちで違う事を言ってはならない。

を戒め、人に思いやりのある優しい言葉を施しなさい。

と言うお釈迦様の教えが言辞施です。

「身施」

少しでも世の為、人の為になる事を思いついたら、すぐに行動することです。

例えば人が嫌がるトイレ掃除を進んでするボランティア精神です。

近年、人が見てる時だけ自分を認めてもらう為に良い行動する人がいますが、人が見ていなくても、誰かの為に良いことが出来ないとは本物ではないですね。

「心施」

これは難しそうですので、簡単に説明しますと、出来る限り思いやりのある心で接しなさい、と言うことです。

仏法は慈悲を説くと言われてます。

しかし、人の苦しみは受け止めても、人の喜びを自分の喜びとして受け止められません。

昔から「人の不幸は蜜よりも甘く、隣の蔵が壊れる音聴けば、ウグイスの声より心地よい。」と、言われます。

これではいけません。

たまたま出合った人の苦しみも、喜びも、自分の苦しみや喜びに受け止める心が「心施」と言う事でしょうね。

「床座施」

電車のシルバーシートは勿論の事ですが、席を譲りましょう！と言う事です。

近年の若者が、老人を労らなくなりました。

老人だけでなく、親も、先生も、先輩も、年上の人に敬意を持って接しなくなったのです。

それは、自分勝手な生活を望み核家族で別居する家庭に問題があります。

たとえ同居でも各部屋に鍵をつけてお互いが無関心、自分の両親や嫁いだ家の親の世話を避けてる親を子供が見て育ったからでしょうか？

心施や身施を心がければ、居心地のよい自分の席を老人に譲り、いたわる事ができます。

お盆の先祖供養は、先ず生きてる親や祖父母への床座施から！ですね。

「房舎施」

簡単に言えば自宅を皆に貸し与えなさい！と言う事です。

でも、最近、冠婚葬祭の時でも、ホテルや旅館を利用して、親族さえ家に泊める事は少なくなりました。

お互いが気を使い過ぎてしまうのでしょうか？

しかし、ありのままを自然に開放して居心地のいい場所を提供できれば、気兼ねなく喜んでもらえます。

その為にはいつも屋敷じゅう掃除をしないといけませんが、重要なのは豪華なオモテナシでなく、自分の持てるもの全てを快く出し切る「無財の七施」こそ、素晴らしい功德だとお釈迦様が教えて下さっています。

対話はピンポンゲーム（1）

どんな社会になっても変わらない法則って、あるのかなあ？

これが知恵になることで、助けが大きいほど、大きな知恵になるのでしょうか？

変わらない人生（暮らし）の法則を探し求める気持ちが大切なんだろうな、とは思います。

人生（暮らし）の知恵で、重要になってくるのが対話ではないかと思えます。

個人の対話だけでなく、すべてのことがらが対話で始まって、まずは、対話によって解決を試みることになります。

対話で解決されなければ時に暴力、国家間では、戦争に至ることもあります。

ここで、数多いスポーツを見回してみれば、球をやり取りするゲームが相当多いことがわかります。

野球、テニス、サッカー、バレーボール、卓球……。

派手な技術で感心を受けたりもするけれど、相手側がいつも球を受けることができないならば……。

テニス競技で誰もサーブを受けることができないならば、本当に詰まらない競技になってしまいます。

例えば、テニスが上手にできなくても、球をやり取りすることができるならば、ある程度の面白味は残ります。

対話が上手でなくても、相手と対話をやり取りしようと努力すれば、自らおもしろい対話となります。

対話の最初は、球がないから、どのように対話をやり取りするれば良いのか、考えを巡らさなければなりません。

ずっと質問だけをすることは、テニスのサーブを送るばかりなのと同じことになってしまいます。

対話で球は、関心の流れになる場合が多いですね。

相手が現在何に関心があるのか分からない場合が多いので、色々な言葉をちりばめた方が良いのですが、ちりばめた言葉のどれに相手に関心を持っているのか、確認しておかなければなりません。

そうでないと、同じ前提であるとの認識で、話は流れて行ってしまいます。

スポーツもしばらく休みながらするように、対話もしばらく休みながら、対話を考える時間が必要だと思います。

そう、対話は考えを必要とするんですね。

考えを楽しむことが、楽しい対話になったりもします。

例えば、深さのない実用書籍に人気があるのは、分かり易いからです。

実用書には普通深さがないために、長い間人気を享受することができなくて、短期間の人気が終わることになります。

また、対話は、感じることも必要になってきます。

考えないで歌を聞くように、相手の話を鑑賞したりするのも、時に必要になります。

相手と同じ心象を感じるためにも、そのまま雰囲気を楽しむためにも、時には、必要なことと思っています。

その場合、主題よりは、声のトーンや表情に気を遣った方が良いでしょうね。

クラシック音楽を聴くときの様に。

批判も意見もなく、ただ、相手の話に耳を傾けて聞いてあげる。

言葉より、物事を雄弁に語っていることもあるから…。

だから、一方的に強要だけすることは、対話する人の姿勢ではないと思います。

互いにやり取りすることができるピンポンゲームにならないといけない。

心が対話になり、言葉で抱合っているのか？

いつも心がけておきたいことですね。

そう、時に、詐欺師のことを考えてみればよいかもしれません。

本当に心が対話して聞いているだろうか、疑問を抱いてみることも必要ですね。

誰だって、色々な仮面をかぶって生きているんですよ。

詐欺師も家庭では良い両親になろうとするであろうし、最悪の法罪を犯す組織暴力団親分も自分の組織や家庭では良い心を持った人になり、自分がすることも良いことだと勘違いする場合もあるかもしれません。

家庭では最悪の人が社会では良い人になる場合もあります。

本当に、心は勘違いしやすく、一日にも数十度変わることができて、どの心が本当に自分の姿であろうか見つめていかないと、直ぐに分からなくなってしまふから、本当に厄介ですよねぇ。

そのため、対話をして、時と場所によって、違うことになってしまい、誤解を生むことになることも多いんじゃないかと思います。

だから、相手の言いたいことが分からないと、嘆く前に、言葉を受ける側の力量を上げていくほうが、建設的なんじゃないかと思います。

まず、自分から変わっていくべきなんですよ！

例えば、全ての音楽や絵画、いや芸術は、厳密には未完成の形で作品は提供され、未完成なほど受け取る側の力量や心の豊かさが試されます。

会話も対話も、これと同じように未完成の形で、常に提供されるため、伝える側も過不足無く伝える普段の努力を、受け取る側も、聴く力をアップさせる努力が必要ですよ！

聴くことが上手になると、コミュニケーションの中で、いろいろなことが起こってくることに気

づきます。

こちらが熱心に耳を傾けていると、相手は楽しい気分になりますね。

誰でも、自分に注目されることは嬉しいですから。

相手が楽しい気分になって盛り上がってくると、こちらまで楽しくなります。

そうすると、相手から、欲しい情報や有益な情報がどんどん引き出せます。

そういうコミュニケーションのとれる方は、まわりの皆から好かれますね。

好きな人には、心を打ち明けますから、相手をより深く理解することができます。

そうなってくると、もう、共通項がなくても話がはずみ、さらに相手がりラックスしてしゃべるうちに、相手の中に“気づき”が起ってくるんだと思います。

では、聴く力とは、いったいどんな力のことをいうのか？

“聴く”ということは、そのテーマについてあらかじめ勉強したり、相手について予備知識を仕入れたり、質問項目を用意したりという下準備はもちろんですが、大切なのは、話を聴きながら、その人物がどういう人となり（全体像）で、何を考え、どんな意見をもっているのか、（絵として）イメージできるように、聴いていくことです。

また、相手が言葉にすることだけをヒアリングするのではなくて、相手の“中身”はどうであるのか、という本音を探ることが大切です。

そう、何を聴くかより、もっと大切なことは、出会った人と信頼関係をむすぶこと、誠実さですよ。

そのためにも、日頃の問題意識が大切です。

日頃、広く問題意識をもち、自分の認識の枠をひろげておくことです。

自分の個性や考え方のクセを知っておくことも大切です。

聴くということは、どうしても自分のフィルターを通して相手を捉えることになるわけですから

。

だから、対話という作品も受けとる側の誠心と合致して初めて完成するんでしょうねえ。

長田弘という詩人はこう言っています。

『本を読む事が読書なのではありません。自分の心のなかに、失いたくない言葉のたくわえ場所をつくりだすのが読書です。』

考えてみれば、このエッセーもその蓄え場所の一つです。

しかし、私は次から次へと忘れていってしまいます。

だから、何度も同じ事を書いて、言っている可能性もあります。

それでも覚えられない言葉は、何度でも書いて行きたいと思います。

本当に心の蓄えとなるまで。

なぜならば、論語の中に、「われ日に三たび、わが身を省みる。」とあります。

人のために尽くすと言いながら、いいかげんにやらなかったらどうか？

人に対して誠実さを欠くようなことをしなかったらどうか？

自分で確かめもしないことを人に吹聴しなかったらどうか？

日に三度が無理なら、三日に一回くらいは、わが身を省みることも大切ですよね。

対話はピンポンゲーム（2）

伝えた言葉は、修飾語などの余計なものを付けると全く本来の目的と違う風に伝わってしまいます。

自分の照れは、ぐっと押さえて「率直に、率直に！」伝えていきたいものですね！

でも、どのような状況で、どんな背景のもと、誰に会うのかにより心が違って、対話も違うことになります。

そう、どれが本当なのか、実は、自分も、相手も、分からなくなってしまうことで、距離が、どんどん広がってしまうこともあるでしょう。

その広がった見えない部分を、人は恐怖することになるのだと思います。

人間はそもそも見えないこと、やっていないこと、に対して恐怖を感じがちです。

たとえば子供。

子供がなぜ闇を怖がるかといえば、見えないからです。

で、なぜ我々大人がそれを怖がらないのかというと、見えないが何もいないことを知っているからです。

見えないもの、やっていないことを人間は避ける傾向にあります。

なぜなら、そうしたほうが安全だからです。

だけど、その見えないものを知りたいと思う気持ちが、自分の情報の中で、状況を作り上げてしまうことに注意しなければいけません。

真実と事実。

原因と理由。

各々が、違っているように、違っていることを認識しておく必要があります。

また、人間は視覚により、多くの情報を得ているのは間違いないところです。

例えば、音声によるコミュニケーションである会話も、実は、身振り手ぶりや表情に多くの情報を得ているということが、最近の研究で判ってきています。

「見えない＝コントロール(予想)できない」と考えるのか、一般に見えないものに対する恐怖は、並々ならぬものがあります。

実際はそれが見えていようと見えていまいと、「コントロールできるものは、コントロールできる。」のだから、「見えない＝怖い」ではなくて、「コントロールできない＝怖い」となるはずです。

「見えない＝コントロール(予想)できない」とはどういうことなのか、それは「コントロール(予想)できない＝知識が足りない」と言っている。

ここで「見えない」を「理解できない」と置き換えると、すんなり納得いくと思います。

ということは、さらに「見えない」ことと同様に、「触れない」ことも、理解し辛いものとして、恐れを抱かせることになります。

これは、とりもなおさず、「正しい知識」が足りないゆえに起こることと言えますよね。

人にとって、全くワケの判らないものであれば、「とりあえず定義して納得」して「理解したふりをする」こともあるわけですが、結局、実際とは違うので疑心暗鬼になって、結局恐怖はなくなる。

となると、現在発展途上や未開拓の知識や情報も、実は、恐怖の対象となりえるのではないだろうかと思います。

今やほとんどの情報がディスプレイ上で完結しています。

しかし、ほとんどの人は紙に出力しないと「落ち着かない」。

これは、必要がそうさせるのではなく、恐怖がそうさせるのだと感じます。

そこで、ひとつの結論に到達できます。

可視の(理解できる)ものを増やすことが恐怖を克服する術があることです。

でも、理解したフリでは役に立たない。

こういった仮面により、本心がどんなものか自分もまた知らずにいる時が多くなっているのかもしれない。

心が対話に現れていることよりは、相手に望むことが対話の前面になっていることが実に多いんじゃないでしょうか？

自分の心は自分も分からない時が多いし、どのように出ることが私の分からない心に分かるということなのか、頭を抱えてしまうことも、ありますね。

単に相手が何を望むのか知っているだけではないか？

私が何を望むのか？

相手に何を望むのか？

結局、対話は自分が願うものを得るためにという活動になるのかも知れません。

「人生は一度きり、やりたいことをやらずに後悔するのは卑怯だ。」

映画の評論家・萩昌弘さんの言葉です。

繰り返しになりますが、対話の中でも、常に正確な情報の収集に努め、問題を肌で感じとり、幅広く吸収する力や大局に立って冷静に判断する力量が、常に問われているだと思います。

そのためには、探求の姿勢を堅持し、生涯を通じて学び続ける人でありたいものです、ね。

そうそう、「玉、琢かざれば器を成さず。人、学ばざれば道を知らず。」とも言いますし、ね。

『礼記』（古く中国で、周から漢にかけて儒学者がまとめた礼に関する書物）にある言葉です。

玉は磨かなければ立派にならない。

人も学ばなければ立派な道を知ることができないとあります。

言い換えると、人は学ぶことでどこまでも魂を高めていくことができるということを意味しているともいえますね。

よく例えられる様に、人の心はダイヤモンドに似て、磨けば光る性質を持っている。

その自分を光輝かせていく方法が、学びであるわけです。

学ぶことが、やすりや布のようなもので、自分を磨いていることにつながっているのでしょう。

ダイヤモンドも磨くと光ってくるように、人も学ぶと光ってくるんでしょうね。

光はあたりを明るくし、迷わずに前に進むことができます。

光のない暗がりでは、不安でどう進んでいったらよいかわかりません。

人にとっての光とは、知ることです、ね。

さまざまなことを知ることによって、迷わず人生を生きていくことができるようになるのだと思います。

「知ること」「学ぶ」ことは大事なことだと思います。

考え方や、生き方に差が出てくると、私は思っています。

その「知ること」「学ぶ」方法の1つとして、「本を読むこと」をすすめたいですね。

この頃は、会話や対話を行う上での頼みの日本語さえ満足に使えなくなってきました。

主語があって、それから間にいろいろと修飾語が入って、最後にきちんと日本語らしく着地するという話し方ができる人が減ってきている感じがします。

そういう長い文節の言葉ができるようになるためには、ある程度訓練が必要なのです。

本を読まない長い文節の言葉は使いこなせるようにならない。

そのためばかりとは言えませんが、日本語の「使えない」人が増えています。

また、日本語をしゃべっているからと言って、日本語が「使える」わけではありません。

長い文をきちんとした日本語で話せたり、抽象的な語彙のゾーンが使えるかどうか、その人の日本語力の指標です。

本を読まない、ほんとうの意味で日本語を使えるようにならないし、日本語が通じなくなります。

「通じる」「つながる」というのは本来非常な快感で、頭がいいということは、すなわち、つながりを生む文脈の読解力があるということだと思います。

だから、できれば、自分の力となり、実となり、自分を高めてくれる本を見つけて、ぜひ、読んでみてほしいと思います。

そういう本は、必ずあるし、見つかるから。

特に、迷ったり、悩んだり、行き詰まったときには、誰かに話すのもひとつですが、その前に、本を探して、ぜひ読んでほしいと思います。

必ず、自分にピッタリとくる本はあるし、力になってくれる、元気をくれる、支えてくれる、道を教えてくれる本は、かならずあるから。

本を読むのは苦手……などといわずに……ぜひ。

本は、助けてくれ、教えてくれ、元気をくれ、自分を深めてくれます、本当です。

それに、はまると、とても楽しいですから、ね。

絶えず新たな知識や技術を習得し、創意工夫するという視点を持ち続けてほしいと思います。

「断じて行えば鬼神もこれを避く」という言葉があります。

意味は、決断して、くよくよためらわず、勇敢に行えば恐ろしい鬼神でさえも道をよけて通らせる。

強い決意と勇気で事に当たれば、どんなこともできるということ。

秦の趙高の言で、本来は、悪事を断行する時にいったものなんですけどね。

自分が願っているということだとして、悪いことを話するのではなく、楽しい時間を望んだり、慰められることを望んだり、相手を助けることを望んだり、時には自分の欲を満たすために相手を利用する場合もあるいかもしれない。

要は、対話は上手にすることが重要なことでなく、どのようにピンポンゲームを楽しんで協力するかが大切なんだろうね。

一緒に、協力して楽しむことで満足できたら、いいなあ〜と思います。

だから、「対話」とは、話し合っ、相互に理解しあうことではなく、信頼しあい、愛し合うことなんだろうね。

また、「対話」とは「説得」や「折伏」ではなく、相手の言うことに耳を傾け、さらに自分の主張を変える用意がなくてはいけないんだと思います。

言葉だけでなく、情感こそうまく「キャッチボール」し、相手との距離感を適正に保ってお互いの納得を得ることだ、と思います。

対話をおこなうものは誰であれ、対話相手を平等なるパートナーとして尊敬し、受け入れてあげる。

対話とは競い合いではないのだから。

相手を打ち負かすことではなく、相手を理解し、尊敬の念を持つこと。

きずなを結ぶことを前提としたコミュニケーションができているのか？と、常に、自分に問い質しながら、相手ときずなを結ぶ姿勢で話し合うこと、それが対話なのだと思います。

相手を否定したりお互いを論破するための話し合いを対話とは呼ばないから。

それは絆を結び、ともに生きる態度ではないことに気づかないといけませんよね。

だから対話において重要なのは、自ら話すこと（speaking）よりも相手に耳を傾けること（listening）なのだと、つくづくそう思います。

すべては因果の流れの中に

時は待つものにとって余りにも遅く、恐れるものには余りにも早い。

時は悩むものには余りに長く、今を楽しむものには余りに短い。

しかし、愛するものにとっては、時は永遠に続く。

もっとも美しいものは、未だ見ていない。

もっとも美しいものは、未だ生まれてきていない。

人生のもっとも美しいところは、未だ見ていない。

そして、私が君にもっとも言いたいことは、まだ言っていない。

(原文スペイン語、作者不詳)

しあわせは目的ではなく、結果でしかない。

はたして幸福とは何でしょうか。

そこで思い出すのは、スイスの哲学者カール・ヒルティの『眠られぬ夜のために』の一節です。

彼はこう言っています。

「人生の幸福は、困難に出会うことが少ないとか、まったくないとかいうことにあるのではなく、むしろあらゆる困難と戦って輝かしい勝利をおさめることにある。」と。

このことばに励まされ支えられる気持ちになることもあるでしょう。

時には、まるで自分に投げかけられたことばのように感じます。

その著書『夜と霧』にアウシュビッツ強制収容所での日々をつづった、ユダヤ系オーストリア人の精神医学者ヴィクトール・E・フランクルのことばは、ヒルティよりずっと控えめです。

「しあわせは決して目標ではないし、目標であってもならないし、さらに目標であることもできません。それは結果にすぎないのです。」と。

幸福は、求めて得られるようなものではない。

結果として与えられるにすぎない、と言っているのです。

生きかたや習慣は意思によって獲得できますが、幸福はそうはいかない。

あくまでも心の状態を言うのです。

それも、瞬間的な快樂や、若い男女の恋愛における幸福感のようなものではなく、むしろ、もっと持続した心の平安こそがその本質であるような気がします。

そんなことを考えていると、ふと、『青い鳥』の台詞のひとつかけらを、どこかそらんじている私は、当時から「しあわせは外にはではなく、心の内にある。」という、この戯曲の主題を理解しようと努めてきましたが、いまにいたってなるほどと深く合点したりしています。

私の選択について

人生に「あの時こうしたら・・・」のタラは有りません。

人生は繰り返すことなどが出来ないもの、過去は過ぎ去って、もう帰っては来ないのです。

私達にあるのは、今日と言う今と、明日と言う時間です。

大切なのは今どう生きるかということです。

だから・・・

ケアレスミスは責めない。

誰でもミスはある。

能力は責めない。

誰でも得手不得手がある。

ただ唯一「何を選択するか」が重要です。

どんな考え方をするかによって、行動が変わる。

どんな行動をとるかによって、結果が変わる。

人生は、自分が選択した考えと行動が引き起こした結果の積み重ねです。

人の価値は能力では決まらない。

何を選択するかで決まる。

そして、能力の限界は自分ではどうしようもありませんが、何を選択するかについては、人である限り何人も完全な自由と責任を持っています。

我々は自分の「考え」を、自由に選択することができる。

我々は自分の「行動」を、自由に選択することができる。

我々は自分の「人生」を、自由に選択することができる。

まさに今日という日は、一生涯のうちで一度しかありません。

一瞬一瞬の時間もまた一回しかありません。

私達は時間と言う道を歩いています。

それは一度として同じ時間の繰り返しは有りません。

後戻りする事の出来ない時間を過ごして生きています。

だからこそ今を大切に生きなければなりません。

人生は一回限りのものです。

二度と繰り返す事のできないものです。

一生涯の中で今と言う時は一回しかない。

今日という日は一生涯の中で今日だけ。

時間を大切にする人は一日を大切にする人です。

一日を大切にする人は一年を大切にする人です。

一年を大切にする人は人生を無駄にしない人です。

過去に悔いが残る人は今日、今から足りなかった点を補うことができます。

今日から早速、そうしたことに気をつけて努力したらどうでしょうか。

私達は過去をもう一度繰り返す事は出来ませんが、反省と懺悔をして、今後の努力を誓うことは出来ます。

あなたにとって今日という日は二度とありません。

多忙は心を見失います。

空しく過ごすことは貴方の心を奪い、人生を殺します。

あるがままに心を開ければ・・・

世の中は、たいてい、思ったようにいかない。

親しい人まで、自分の意見に反対したとか、仕事である種の失敗をしたかというときには、反射的にかっとするのではなく、こういうものだと認めよう。

ひどく悩んでいることも、しばらくすれば跡形も無く消えうせる。

いろいろな意味で、思うようにならないことから自由になれる。

世の中不公平である。

そう、世の中不公平で当たり前と思っていた方が、気楽だな。

いま、この瞬間を生きる。

ジョン・レノン「人生とは、考えごとをしている間に起こったことをいう。」と言っていました。

不安は、ほとんどの場合、空想上の出来事である。

いま、この瞬間ことだけを考えていれば、たいていの不安は消える。

明日の心配があまりにもあっさりとかたづいてしまい、驚くこともあるかもしれない。

これを心の習慣にすれば、人生が変わるだろうと思う。

取り越し苦労厳禁という言葉があります。

過去の苦労、過ぎてしまったこと、今更どうしようもないことをいつまでもクヨクヨ思い煩わない。

現在の苦労。

今日やらなければことがあるのに、やる気がなく何でもかんでも苦労にはいけない。

未来の苦労。

まだきていない明日のことや未来のことまで今から勝手に苦労してはならない。

この瞬間のことだけを考えて、務めを果たせば心配ごとや悩みは消えてなくなる。

いま、この瞬間を生きることを心がけていきたいですね。

幸せの感じ方を知らない人は、何をやっても幸せになれない。

みなさんも、私は本当はこんなじゃないんだ〜と、思ったこと一度や二度あるはずですよ。

でも、じゃ、何をしたいのか？

何が幸せなのか？

と問われても、なかなか上手く答えられません。

なぜか？

実は、簡単なことだったんですね。

自分で考えたことがないから。

薄々何もないことに気づいている自分がいるのかもしれない。

自分にとって幸せとは何か定義して、それに向かって努力して、それが得られることを実感して、幸せになる。

ごく当たり前のことですが、それを考えることなしに前に進んじゃうから、ふっと、考え込んでしまうのではないのでしょうか？

あるとき「あれ？」と思うのです。

私ってこれがやりたかったのかな？って。

幸せになるためには、「幸せの対象」を手に入れるアプローチと「幸せを感じられるようになる」というアプローチが必要なんですよ。

「幸せの対象」を手に入れても、その幸せを感じられない人は幸せにはなれないだろうし、一時的に幸せを感じられても、日常的に幸せを感じられなければ幸せは続かないから・・・。

一度は、真剣に自分と自分の将来のために大切なものは何か？って、考えてみないと。

でも、こんなこと言っている私も今の自分がベストなのかわかりません。

もちろん、仕事も家庭もそううまくはいきません。

でも、自分なりに自分が大切にすべきものを考えてみました。

何が幸せなのか？

残念ながらすべてを満足する答えは無いんですよね・・・。

でも、自分が大切にすべきものがわかっていれば、やっていることに不安はなくなります。

精神安定上、とっても良いことだと思います。

このままでいいのかな？という不安は少なくなりますから。

高杉晋作の辞世の句「おもしろき無き世に、おもしろく住なすものは心なりけり。」

高杉晋作の辞世の句です。

野村望東尼・・・と言っても、ご存じない方も多いかと思いますが、高杉晋作の最期を看取り、高杉が辞世の句を詠む際、『おもしろきこともなき世を面白く』と詠んだところで力尽きたため、『すみなすものは心なりけり』と付け加えた人物と言え、あるいは、思い当たる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

一度しかない人生です。

楽しく明るく生きていきたいですね。

こころの持ちようで、いつでも違ってきます。

こころの持ちようで、人はいつでも“幸せ”を感じられるんですよ！

明るく、明るく・・・。

そう、笑って。

二度とない人生だから・・・

希代の詩人坂村真民が半世紀におよぶ詩作生活のなかで歌い上げた一万余篇の作品から、128篇を厳選して編んだ、詩集『念ずれば花ひらく』の中から、代表作のひとつである「二度とない人生だから」を紹介します。

人生をどう生きるか、それを解決しようと詩の道を選び、ただ一筋に生きてきた著者の気持ちが痛いほど感じられる詩ですね。

「二度とない人生だから」坂村 真民 (著)

二度とない人生だから 一輪の花にも 無限の愛をそそいでゆこう

一羽の鳥の声 にも 無心の耳をかたむけてゆこう

二度とない人生だから 一匹のこおろぎでも踏みころさないようにこころしてゆこう

どんなにかよろこぶことだろう

二度とない人生だから いっぺんでも多く便りをしよう

返事は必ず書くことにしよう

二度とない人生だから まず一番身近な者たちにできるだけのことをしよう

貧しいけれど こころ豊かに接してゆこう

二度とない人生だから つゆくさのつゆにも めぐりあいのふしぎを思い

足をとどめてみつめてゆこう

二度とない人生だから のぼる日 しずむ日 まるい月

欠けてゆく月四季それぞれの 星々の光にふれて

わがこころを あらいきよめてゆこう

二度とない人生だから 戦争のない世の実現に努力し

そういう詩を一遍でも多く作ってゆこう 私が死んだら

あとをついでくれる世の若い人たちのために

この大願を書きつづけてゆこう

詩の全編を通じて、ありとあらゆる命を讃え、小さきもの、弱きもの、虐げられしものを慈しみ、哀れみ、世界の平和を祈り、争いの愚かさを訴えています。

今、いちばん大切な全てがつまっている。

厳しくて、それでいて、優しさいっぱいのごい詩ですね。

形はなくても、そこに確かにあるものの存在、それこそ美しいものなんだよって、教えてもらったような気がします。

そう言えば、この詩にさとう宗幸さんが曲をつけて歌ってましたね。

未来

「未来」という言葉には、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てきます。

『バック・トゥ・ザ・フューチャー』(Back to the Future)という映画がありましたが、これは古代ギリシャ人の考え方にヒントを得たものであったそうです。

ギリシャ人は、過去は、自分の前の方にあるから良く見える、未来は自分の後ろの方にあるからあまり良く見えないと考えていたそうです。

以前、天声人語でも紹介されていましたが、人間は後ろ向きに、背中から未来に向かって入ってゆく、つまり、未来が顔の前にあると思うのは、私たちの錯覚かもしれないけれど、背中の方が強い、乗り物でも後ろ向きに乗る方が安全であると考えられるように、ギリシャ人の考えは示唆に富んでいます。

過去と現在をしっかりと見据えながら、静かに、背中から未来に入ってゆかねばならないのではないかっていうことなのでしょうね。

未来には何が待っているかわからない。

ことによると、未来はこの鍛えた背中、背筋でがっちり受け止めねばならないほど、手強いものであるかもしれないし・・・。

今の私たちとは全く反対の考え方です。

未来を予測することは難しいのですが、未来を決めるのは現在の自分なんだってことですね。

過ぎ去った過去はどうやっても取り戻すことはできないけど、「過去の意味」を変える事はできるんだよね。

前述の「将来」と「未来」にしても、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。

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」なんだよね。

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。

初めの一步を踏み出すのに、決意はいらない。

仕事にしても、恋にしても、本気で取り組むことは、辛く、苦しいことのほうが多いのかもしれないね。

中途半端な気持ちで取り組んでいると、怪我はしないかもしれないけど・・・。

しかし、成果もまた中途半端なものに終わってしまうのでしょうね。

本気で取り組むということは、雑念を振り払い、そのことに集中し、何もかも忘れ、死に物狂いでぶつかる姿勢のことを言うのでしょう。

自分のすべてを賭けて、真正面からぶつかることは、生半可な気持ちでは、到底、無理なことです。

私達が大きな仕事を前にして、なぜ勇気を失うのか考えてみたらわかります。

まず、大きな仕事だ、大変だという思いで、やる前から萎縮しています。

そして、できるだけ無理しないで、最短距離で目的地に到達したい、失敗して笑われたくない・・・。

これらの、要領よく器用にやりたいという雑念にとらわれてしまうから、どんどん、本気から遠ざかっていくのでしょう。

こんな小さな心にかかずにいては、折角の人生が味気ないものになっていきます。

例え、そんな心があったとしても、それはそのままにして、まず一步を踏み出して、二歩目はそのときに考えればいいと、わが道に飛び込んで行けばいいのだと思います。

最近どうしても、楽な生き方、器用な生き方をする人が多くなってきていると感じます。

一度きりの人生です。

夢とロマンと自信は、トライアングルみたいなもの。

不器用でもいいから、自分の夢や希望に、本気で立ち向かう気持ちを、つかんでいきたいもので

すね！

時間をかけて、自分の道を探し、歩み続けることが出来たら・・・。

坂村真民の「時間をかけて」の詩は、毎日何回と見て、自分に言い聞かせていきたいことが詠われています。

そんなに、自分の生き方を問われるような決断をしなければならない場面は、毎日はやってきませんが、人生のいろいろな場面で、判断と決断を求められた時、周りの人と意見が食い違い、自分の考えが認められないこともあると思います。

そんな時に、自分のこれまでの生き方や考え方を換え、違った生き方や考え方を選択することもあるでしょう。

それはそれで、自分を大きく成長させるステップとなれば、人生にとってプラスとなることだと思います。

しかし、どうしても、自分の生き方や、考え方を譲れない時もあると思います。

その時は、やはり最後の最後に拠り所となるのは、自分の生きてきた道はずれてないか、自分はどんな人生を歩みたいのか、そのことを自分の胸によく聞いて、自分の生き方、考え方を、貫き通すことではないでしょうか。

笑われても、馬鹿にされても、自分の道をまっすぐ歩み続けることは、とても普通の人間にはできません。

時には、寄り道もするし、少し曲がった道になることもあるでしょう。

しかし、どこかで少しずつ修正しながら、時間をかけて、自分の道を探し、歩み続けることが出来たらと思っています。

うれしいこと . . .

仕事が少し前進したとき、成績が少し上がったとき、好きな人が笑ってくれたとき、なんとなくうれしい気持ちになりますよね。

日常のなにげない生活の中に、喜びを見つけて、それを素直に喜ぶ。

これが大切なんだと感じます。

つらく、かなしい気持ちになるときは、それはそれで、誰かに話を聞いてもらったり、おもいきり泣いて、早く気分を切り替えて、うれしいことを思い浮かべてみる。

すると、もう少し頑張ってみようか、という気持ちになってくるから、不思議ですね。

人は誰でも、楽しい、幸せな人生を生きたいと思っているはずです。

でも、そのためには、その何十倍もつらい、かなしい思いを乗り越えないといけないかも知れません。

そういう時に、できるだけ、前向きに考えていければ、なんとなく、もう少し頑張ってみようかという気持ちになれると思います。

どんなに頑張っても、そう簡単に幸せな日は来ないと、あきらめてしまうより、うれしいことを見つけ出し、うれしいうたがつかれるよう、もう少し頑張ろうと、そういう気持ち大事にしていきたいですね。

貧しいとは？

豊かであるということの本質は何か？

どんな状態を豊かであるというのか？

実は、私たち人間は、どうもそういう豊かさというものを実際には知らないのではないか、そう思えてなりません。

今まで人間は、豊かさを求めてきたけれども、実際にそれがどんな状態なのか経験したことはなかったのではないかとさえ感じます。

人間の歴史をずっと振り返ってみると、そんな気がしてなりません。

しかし、逆に、貧しいということは、たくさん経験してきました。

私たちは、貧困や悲惨な状態はつぶさに経験しています。

ですから、その貧しさの経験を考えることで、豊かであることがどういうことであるのかを考えてみるのではないかと思います。

人間が経験してきた貧しさの状態を報告するものは、それこそ無限にありますが、明治維新以後の東北地方の貧しさの状況を見てみると、日本の東北地方は、ご存知のように、明治維新の際に大方が江戸幕府側につきましたので、維新以後はほとんど捨てられたような状態におかれていました。

加えて、冷害と干ばつによる飢饉が次々と襲い、人々は、明日食べるものがないという状態におかれました。

こういう中で、行われていたことのひとつに間引きというのがあります。

間引きというのは、元々は農業用語で、種を蒔き、芽が出た後に、生い茂った苗の数を減らして一本の苗に十分に養分が行き渡ったり成長する空間を広げることですが、これが人間の子どもに適用されたのです。

つまり、たとえば、今、子どもが二人の4人家族だったとします。

この4人で食べていくのに精一杯だったとします。

ここにもう一人子どもが生まれます。

もはや食べていける状態ではなくなります。

そこで、生まれた赤ん坊を子どもの数を減らすために殺すわけです。

こんな状態で子供を作らなければ良かろうと思われるかもしれませんが、そうもいかないのが人間ですし、避妊の知識もありませんでした。

大体が生まれた赤ん坊の顔に濡れた和紙をかぶせて窒息させたと言われますが、首をひねったことも多かったそうです。

そう言えば、こけし人形というのがありますが、「こけし」は「子消し」だったとも言われています。

間引いて殺した子どもの魂を慰めるために、あるいは、その子の変わりに木で人形を作ったと言われています。

また、姥捨てということも行われていました。

深沢七郎の『檜山節考』という作品にも描かれていて、この重いテーマが取り上げられていますが、年をとって働くことができなくなった老人を、食費を減らすために山に捨てたのです。

捨てられた老人たちは、自分が山を下りて帰れば家族に迷惑をかけることをよく知っていたので、一度捨てられれば、もう二度と帰らず、飢えと寒さの中で死んでいったと言われます。

中には生き延びた老人もいたのでしょう。

こういう生き延びた老人を里の村では、「鬼」と呼び忌み嫌いました。

「鬼婆」というのはその典型だと思われます。

あるいはまた、娘売りというのが日常のように行われていたそうです。

村のあちらこちらには「娘買います」という看板が掛けられていたそうです。

女の子が少女になる頃、親はその子を売りました。

関東、あるいは京阪神に売られ、下女や娼婦として働かされました。

大体、たとえば京阪神に娼婦として売られた子は、20歳前後で病気や過労で生命を落としたといわれていますが、親はそういうことを承知の上で、その子を売りましたし、また、売らなければならぬほど生活が逼迫していたのです。

貧しい、というのはこういう状態を生んでいきます。

しかし、これは何も日本だけのことではありませんでした。

みなさんは、グリム童話の『ヘンデルとグレーテル』のお話をご存じだろうと思いますが、両親をなくした兄妹が叔母さんに引き取られ、その叔母さんが二人を森にキノコか何かを探しに行かせ、お兄さんの機転で何度かは帰ることができたけれども、ついには道に迷ってしまいます。

そして、迷った二人の兄妹は、互いに励まし合いながら森の中を進んでいくと、そこに魔法使いのお菓子の家があり、智恵を使い魔法使いをやっつけて、そのお菓子の家で幸せに暮らした、というお話です。

しかしこれは、17世紀頃のドイツの貧しい家庭で実際に行われていたことだったと言われてい

ます。

食べさせることができないので、子どもを森に捨てる。

捨てられた子どもは、もちろん、飢えと寒さ、あるいは獣に喰い殺されていきました。

グリム童話は、こうして捨てられた子どもたちがお菓子の家で幸せに暮らしていると、だから、あえて、物語るのです。

本当に悲しい出来事ですね。

しかし、悲しいかな、貧しいと、こうした状態を生まざるを得なくなっていくのでしょうかね。

また、海外の飢饉に襲われた村に救援物質が届けられる光景をテレビのニュースで見たことがあ

るかと思います。

しかし、その救援物質を手に入れることができるのは、食料を奪い合って勝つことができる屈強な大人だけで、老人と子どもはたいていが捨て置かれます。

最も弱いもの、それが捨てられ、殺されていく。

それが貧しいということなのです。

社会が貧しいか豊かであるかは、その社会の中で老人と子どもがどのように扱われているのを見れば分かるのです。

これは、その人の人間性でも同じでしょう。

人間性が豊かであるかどうかは最も弱いものをどのように扱っているかによるのではないのでしょうか？

それはさておき、こういう貧しい状態をずっと見てきますと、私たちは大体、貧しさの本質というのがわかってきます。

いったい何故、子どもや老人を殺したのか、いや、殺さなければならなかったのか。

そのことを考えてみると、貧しいということの状態の本質が少し見えてくるのではないのでしょうか。

何故か？

それは、自分たちが生き残るためですね。

弱肉強食の自然界の法則であるとも言えますが、自分が生き残るために、殺すことができるものを殺していかなければならない状態です。

それが、貧しいということの本質のような気がします。

これを少し普遍化して言い換えれば、貧しいということは、自分のことしか考えられなくなる状態と言えるのではないのでしょうか？

そして、こう考えていけば、たとえば現代日本でも、有り余るほどの物をもっている、ずいぶんと貧しい人がいるということに気づかせられます。

これに関連して、思い出されるのが、1979年にインドのカルカッタで貧しい人々への奉仕活動をしていたマザー・テレサが、ノーベル平和賞を受賞して、来日した時の第一声が印象に残っています。

彼女は、私たち日本人に、まず、こう語りかけてきました。

You are rich. It is true. But you have great poverty.

「あなたがたはお金持ちです。本当に豊かです。でも、あなた方は、大変貧しい。」

彼女はインドのカルカッタで生涯を閉じましたが、少女時代までは、イギリスで過ごしていました。

その彼女の目にとって、私たちは、本当にお金持ちに映ったのでしょうか。

今でも、アフリカの子どもたちには紙と鉛筆さえ自由にありません。

学校に行くどころか医療機関にさえかかることができず、飢饉や干ばつで飢えることもしばしばです。

私たち日本人は、敗戦後の50年間で、物質の豊かさに打ちのめされた敗北感から立ち直り、世界でも稀に見る本当に物の豊かな社会を形成してきたのです。

その点では、日本は、今でも、世界中の人々の憧れの国の一つになっています。

しかし、だからといって私たちが本当に豊かになったのかということに対しては、マザー・テレサが指摘したように、「ノー」と答えるしかないように思われてなりません。

私たちは、豊かさを求めて懸命に努力し、そのことによって、かえって貧しくなったのかもしれないね。

衣も食も住も、十分に足りていながらも、なお貧しい。

これが、マザー・テレサが批判した日本の状態ではないでしょうか。

言い換えれば、パンが1個しかない状態を貧しいというのではなく、その1個のパンを奪い合っ
て食べている状態、これを、貧しいというのではないかと思うのです。

ですから、反対に、豊かであるというのは、パンがたくさんあることではなくて、たとえパンが
1個しかなくても、その1個のパンをみんなで分け合っ
て食べている状態、これを豊かというの
ではないかと思います。

分かち合うことができること、これが豊かさの象徴ではないかと思うのです。

そして、世界には、何も持たないけれども豊かに生きている人々が、確かにいるんですよ。

日本の良き時代の豊かさを、取り戻していきたいですね。

困っても大丈夫

「困った、困った。」といっても、それは自分の置かれた立場から見て、困っていることが多いものです。

たいがいは、自分で決めたことで自分の首を絞めています。

困ったときはその立場をちょっと離れてみればいいんですよね。

約束を守れなくて困ったとしても、死ぬか生きるかといって悩むようなことじゃないと思います。

ちょっと勇気を出して、あと一ヶ月待ってもらえますかと言えば、何とかなることも多いのではないのでしょうか？

「困る」とは「思うようにならない」ということ。

でも、世の中は思うようにならないのが当たり前なんですよ。

思うように人生を生きようとしたら、人生をとて狭いものにしてしまうんだと思います。

現実には、思うようにならないことにあふれています。

思うようにしようと思っていたら、思ってもみないことには目がいかなくなります。

だから、思ってもみないことにこそ豊かなものがあるのだと思います。

思うようにならないことを拒絶したら、その体験を捨てることになると思いませんか？

それではもったいないですよ。

「困った」ということは、これまでのやり方や見方では通用しない事態が起こったということです。

それは、チャンスなんです。

それによって、白紙の状態になって自分の智慧に聞くことができるからです。

すると、一瞬一瞬がクリエイトの場になるんです。

普段使わない頭が回転を始めます。

そこで、過去のやり方や見方に固執すると、クリエイトする機会を捨てることになってしまいます。

そう、思うようにいかないことで、揺らぎを楽しむ知恵を養っていききたいものです。

例えば、思うようにならないことが起こると、とりあえず「風流だな」と思って受け入れてみるのも良いかもしれません。

困ることで、こうしようと思っていた志が揺らぎますね。

その揺らぎこそ、風流なんです。

禅の言葉に、「八風吹不動」(八風吹けども動ぜず)とあります。

人生には、私たちの心を乱れさせる八つの障害があると言っています。

「八風」とは、「利(り)」(利得を得る、意にかなう)、「衰(すい)」(損失を被る、意にかなわない)、「毀(き)」(陰でそしられる)、「誉(よ)」(陰でほめられる)、「称(しょう)」(人前でほめられる)、「譏(き)」(目の前で悪口をいわれる)、「苦(く)」(苦しみ)、「楽(らく)」(楽しみ)の八つです。

そう言われてみれば、私たちは、八つの風に吹かれて自己を見失うことが多いですね。

誉められたりけなされたり、意にかなってもかなわなくても、苦しくても楽しくても、そんなことに動じないことが大事なんですよね。

でも、まあそこまでいくと、これはこれで、人間味がなくなり、味気ない人生になってしまいます。

動じないといっても、揺らいでもいいんです。

揺らぎを楽しめるのが風流な生き方なのかもしれません。

人生に起こることは、大部分が思うようにいかない。

それが当たり前なんですよね。

思うようにいかないことで揺らぎがある、そこを楽しむ姿勢が風流なんです。

例えば、私たちは、予定を立てて行動しますが、あまり細かな計画は立てる必要はないのかもしれない。

成り行き楽しめることが、実は、計画を予定通り実行するより、大事な時もあるのだと感じます。

そう、思うようにいかないことが起こったら、予定を変えればいいんですよ。

計画というのは、そのとき何が起きるかを予定していないわけですから、「これでいい」と思った過去の残骸なんだって思いませんか？

それは、いまのその場の気持ちや状況とは違ってきます。

その場の状況変化に合わせて、計画も逐次軌道修正していけばいいんです。

計画という過去の残骸に縛られて、いまの気持ちのほうを切り捨てるのは愚かなことだと思います。

困るということは、「こうするはずだった、こうじゃないといけない。」という思いが、そうでなくなっただけのことです。

そのとき立ち止まって、「本当のところどうなのか」「そもそも思っていたことなど、それほどたいそうなものだったか。」と、よく検証してみることが肝要だと思います。

何より、人生が思い通りでいけたらつまらないと思いませんか？

予期しない現実のほうが、はるかに味があって面白いと思います。

そういう気持ちでいれば、必ず対応策は出てくるものです。

思うようにいかなかったら、それは立ち止まるチャンスなんですよね！

立ち止まることで、たくさん本を読む時間ももてるし、周囲もじっくり見ることができるようになります。

そういう時間は、まさに賜りものなんですね。

人生、器用に生きるより、もっと、味わいながら不器用に生きなさいって、言われているんです。

「困った、どうしよう。」という事態になったら、そこで立ち止まって、今、自分は何を賜ったのかを探すといいんじゃないかって思います。

探し当てたら、それはきっと感謝したくなるようなものなんですよ。

また、禅の言葉に、「息慮凝心」とあります。

慮（おもんぱか）るを息（やす）みて心を凝らすといった意味合いであり、理屈にとらわれすぎないで、冷静に見ろということを行っています。

あれやこれやと思い巡らしても、決して満足のいく回答を得ることは難しいですね。

逆に、不満が果てしなく心の中に広がっていく。

そんなとき思いを巡らせることを休み、まず目のやるべきことに全力をつくすことに注力すべきであることを教えてくれています。

くよくよ悩むのが悪いとは、初めから否定してはいないんです。

そういう思いが前述の八風の吹くかのように湧くのが人間で、これは避けられない。

竹の中味は空っぽだけど、人間は心をまったく空にはできないんですよ。

つまり、人間は竹のように、風が去ると元の静寂を取り戻すことはできないんです。

しかし、「息慮凝心」のように少しの間でもいいから、ちょっと休むことができれば、楽になれるんじゃないかって気がします。

私たちも、様々な思いで心がいっぱいにならないように、くよくよするのを一休みしながら、何があっても自分の道を歩いていきたいものです。

「大丈夫」を心の糧にして。

困ったとき、事態を拒絶したら乗り越えられません。

拒絶というとかっこよく聞こえますが、逃げていることと変わらないですよ。

思ってもみないことは、いつだって起こります。

それを「嫌だ、困った。」と拒絶するのは、自分の歩ける道をどんどん狭めて逃げているわけです。

困ったことが起きるのは、実は、自分が変化するチャンスなんです。

困らなければ変化しないのだから、これほど有り難いことはない、自分の成長のためのプレゼントだっていうくらいの気持ちで受け止めたいですよ。

また、嫌いな人を避けるのは、自分の中にある認めたくない部分を相手に投影しているからです。

だから、嫌いな人を避けている限りは、自分は変わらないのだと思います。

嫌な人をそのまま受け入れてコミュニケーションができるようになったときに、自分の中の嫌な部分を受容できるようになって幅が広がるのだと思います。

お釈迦さまは、「自らを灯明とせよ、法を灯明とせよ。それ以外を灯明としてはいけない。道しるべとしてはいけない。」と説かれました。

この「自灯明」の「自」とは固定的な自分ではない変化し続ける自分です。

変化している自分が素晴らしいんです。

修行とは、自分を変えるためのものです。

例えば、エッセーは書けば残りますが、修行はあとに何も残りません。

残るのは、変化したい今の自分だけであり、自分がどう変化したか、そこがいちばん大事だと思います。

自分の志を変えないまま乗り越えようとするのは、無理な話です。

困った事態を乗り越えるためには、志を変えるしかないし、志はどんどんと変わっていいんだと思います。

自分が変わるということを喜ばなければいけない。

余計なこと、厄介なことをこそ、風流と思って喜ぶべきだろうと思います。

最後に、忘れないでいたいことのひとつが大丈夫に生きよということです。

『孟子』に、「大丈夫」という言葉があります。

「天下を広い住居として、天下の真中に立って、天下の大道を歩む。目指す地位を得られれば、人民とともに道を実現し、目指す地位を得られなければ、自分ひとりで道を実践する。富貴にも迷わされず、貧賤にもくじけず、威武をものともしない。これこそがまことの大丈夫なのである。」(『孟子』「滕文公下」)

顔を合わせられない人なんかいないから、天下は広い。

その天下の真中に立って、大道を歩む。

仲間の賛同が得られなくとも、自分ひとりで道を実践する。

お金にも迷わず、貧乏にもくじけない。

むろん威されたってものともしないのが、大丈夫なんです。

「それでも私はやる」、ということでしょう。

自らの「個としての心地よさ」を大切に、その道を進む、ということでしょうね。

大丈夫の心で、困った状況を乗り越えていきたいものですね。

豊かさは、豊かな精神によってしかもたらされない。

アフリカのサバンナにホッテントットと呼ばれる種族が住んでいます。

彼らのことについては日本ではかなり詳しく知られるようになっていきますから、ご存じの方も多いと思いますが、彼らは狩猟民族として一生サバンナを放浪して過ごします。

ですから、粗末なテントとわずかの調理道具、そして少しの家畜が彼らの全財産で、他には何もありません。

最近はその様子も少し変わってきたかも知れませんが、何よりも特徴的なのは、彼らの生活ぶりで、彼らは獲物が捕れないと、みんなで飢えます。

そして、小さな獲物でも、もしそれが取れば、たとえ一人分がどんなに少なくても、彼らはそれをみんなで分け合って食べるのです。

また、彼らは必要なだけしか獲物を捕獲しないのです。

こうして彼らはサバンナの自然と見事に共生して生活しています。

彼らには、有り余るほどの物は決してありません。

むしろ、物質的にはいつも欠乏しています。

しかし、彼らは生涯、争うということを知りません。

その生活ぶりを見ますと、少なくとも私の目には、彼らは世界で最も豊かに生きている民族ではないかと思えるのです。

戦後50数年、物があれば豊かになるのだからと思い、物を獲得すること、しかも有り余るほどの物を獲得することを目指してきました。

そして、そのおかげで、ある程度の余裕も生まれました。

少なくとも世界の他の多くの国々の人々から見れば、日本人はお金持ちです。

しかし、私たちの日常は争いの連続です。

欲望を満たすための事件は、毎日、新聞記事を埋め尽くします。

豊かであることは、すべてが充足していることですので、問題はその充足感にあるのでしょう。

そして、その充足感は、実は、自分の欲望を満たすことが十分にあることによってではなく、たとえわずかなものでも、それを、それこそ豊かな心で分かち合うことによって得られるものではないでしょうか。

一人で贅沢な食事をするのではなく、気の合う仲間とわいわい言いながら「おにぎり」やパンを分け合って食べる方が、はるかに満たされるのです。

高価なホテルに一人で泊まって過ごすよりも、たとえ野宿でも、信頼できる人と枕を並べる方が、はるかに安心して休めるのです。

だから、愛こそが豊かさの尺度なのでしょうね。

もう少し厳密に言えば、愛の広さと深さこそが豊かさの尺度だと言えます。

分かち合いつつ、他者と共に生きようとする姿勢こそが豊かさを示すのです。

だからまた、もし、豊かに生きたいと願うなら、私たちは私たちの愛を広くて深いものにすべきなのです。

豊かさは豊かな精神によってしかもたらされないと言うことを、私たちは明瞭に知っておくべきなのだと思います。

0と0.1の大きな違い

ものごとを続けるコツは、何もしない日を作らないことです。

ただし、前もって休むと決めていた場合は、しっかり休むことが重要です。

例えば、日々、何かしらの勉強している方、多いと思います。

時には残業や急な予定のせいで家に帰ったらもう日をまたいでるという日もありますよね。

今日は疲れたし勉強は休みにしようかという気持ちもわかりますが、勉強や読書を続けるためにも「1ページだけでもいいから読む」「1問だけでもいいから解く」習慣をつけることが大切です。

必ずしも、まとまった量をこなす必要はありません。

少なくとも「全く何もしない日」はつくりないように注意したいものですね。

一日、何もしない日を作ってしまうと、その後もズルズルとなし崩し的に勉強の習慣が薄れていってしまいがちです……。

ほんの数分でも勉強時間をつくることで何もしない日をなくし、勉強へのモチベーションをつなぎとめるというわけです。

そう、0（まったくしないと）と0.1（ちょっとでもする）では大きく違うんですね。

ただし、ここで言いたいのは、一日たりとも休むなということではありません。

規則的なローテーションで休息をとること（週1日だけは思い切って休みにするなど。）はむしろ効果的だと思います。

あらかじめ休むと決めた日には思い切って休みましょう！

そのかわり、やると決めた日には、ほんの少しだけでもいいから必ずやる。

これが物事を続けるコツですね！

やらないことも大事です

しないことを目標に掲げることによって、日頃の無駄やミスに気づくきっかけとなることがあります。

目標設定というと「毎日30分以上本を読む!」「今年中に〇〇の資格を取る!」といったやることの目標を立てるのが一般的ですよ。

逆に「試験に受かるまでゲームはしない!」「通勤時間中にボーッとしている時間をつくらない!」「伝票処理のミスをなくす!」というようなしないことは、やや軽視されがちというか、目標として設定されることは意外と少なかつたりしませんか?

工作中、無意識のうちにやっちゃっている無駄な作業や、よくやっちゃっている失敗など、普段の仕事の進め方や勉強の仕方を見直してみると、直すべき点はけっこうあるもの。

自分ではなかなか気づけないことも多いので、改善すべき点を同僚などに聞いてみるのもよいかもしれません。

しないことを決めることによって、仕事の効率化やミスの軽減がなされ、やることばかりを意識して仕事をするよりも結果として高いパフォーマンスを達成できるというケースもあるかもしれませんよ。

メールチェックは夜すべき！？

文章を書いたり、企画を考えたりするようなクリエイティブな作業は朝が向いています。

早朝に勉強会や自分磨きなどの活動を行う朝活がブームの昨今ですが、このように朝日を浴びながら創造的な活動を行うということは、脳の働きからみても非常に理にかなったやり方なんですよ。

朝は睡眠によって脳がリフレッシュされた状態であるとともに、右脳が活性化しやすい時間帯であり、クリエイティブな仕事や、アイデア・発想を練る作業に適しているといわれています。

新聞の熟読やメールチェックなどのルーチンワークよりも、企画書作成のような発想力・創造力を必要とする仕事にあてる習慣をつけるとよいでしょう。

逆に夜は、経理処理などのじっくりと腰を落ち着けてやるタイプの仕事が向いているといえそうです。

読書や勉強についても、これと似たようなことが言え、朝は文章を書いたり、発展的・応用的な内容の勉強をしたりといった、思考力を発揮するタイプの作業や勉強にあて、夜は暗記などにじっくり取り組むというようにすると、効率的な時間の使い方ができます。

寝る直前に暗記モノをやると、脳に定着しやすいという説もあるそうです。

朝型・夜型のタイプは人それぞれあると思いますが、自分にベストな仕事・勉強スタイルを見つけたいものですね。

金をかけずに脳力を高める方法

頭の中で思い出すクセを作れば、自然と記憶力が鍛えられます。

時間や場所を選ばずいつでもどこでも、しかも本やノートなどの教材を使わなくても効果的に実践できる記憶テクニックがあります。

それはズバリ、頭の中で「思い出す」こと。

ノートもペンも要らない手軽なトレーニング法なんですよ。

学んだことや本で読んだこと、仕事の反省点や気がついたことなどを後で思い出して復習するというクセをつけてみてください。

テキストやメモなどを見ないで頭の中で復唱してみることで、本当にそのことを理解・暗記できているかがわかります。

理解があいまいであれば、どこかでつかえてしまうはずですから。

頭の中だけでなく、実際に口に出してつぶやいてみるのも良いですね。

言われてみると、なんだそんなことかと思うかもしれませんが、そもそも記憶のメカニズムにおいては、1、記銘→2、保持→3、想起の三段階のステップを意識することが重要だといわれています。

覚えるべき物事を覚える（記銘）ことができても、それを保持できなければ次々と忘れていってしまいますし、たとえ保持できていたとしても、それを思い出せない（想起）と意味がありません。

思い出そうとする作業を繰り返すことで、想起力の訓練にもなりますので、ぜひ皆さんも実践してみてください。

作業・仕事の効率を落とさないためにも、定期的な休憩が必要です。

自分なりの時間配分を決めてみてはいかがでしょうか？

時間を忘れて仕事に没頭する・・・。

気がついたら何時間も経っていた・・・。

これってすごく良い状態のように聞こえますが、実はそうではありません。

没頭・集中している時間はたしかに仕事がスイスイ進んでいくわけですが、その後がよくない。

何時間もデスクに座ったあとは、ドッと疲れが襲ってきますし、夕方くらいには集中力が欠けてしまっているはず。

1日というスパンでみると、一時の集中よりも疲れすぎるデメリットのほうが大きくなってしまっているのです。

この状態を回避するために重要なのは、休憩時間のとり方なんですよ。

仕事ができる人は、休憩のとり方がうまいものです。

ダラダラ机の前に座り続けることもないし、休憩を取り過ぎることもない。

集中と休憩のバランスが絶妙です。

では仕事と休憩の時間は、それぞれどれくらいがよいのでしょうか？

私がやっているのは、25分働いたら、5分休むの繰り返しです。

仮に勉強だと10分集中して勉強し、5分休むが効率的です。

執筆だけでなくあらゆる仕事に活用できますよ。

まずは自分にあった時間配分をみつけてください。

与えぬもの、頼むべからず。

何か頼みごとをする際は、事前に貸しを作っておくとスムーズです。

当たり前の話なのですが、ぜひ実践してほしい事柄ですね。

そうギブアンドテイク。

使い古された言葉ですが、この威力は心理学的にも明らかです。

『影響力の武器』（ロバート・B・チャルディーニ著）という古典的名著の中で「返報性の法則」という名で紹介されています。

シンプルに表現すると「相手から何かサービスをしてもらったら、それに対してお返しをしないといけない気持ちになる。」ということ。

例えばデパートなどで試食をさせてもらったら、なんとなくそれを買わないといけない気持ちになったということが、あなたにもあるかもしれません。

こうした人間心理の法則を知っていれば、あなたの影響力を高めるための強い武器として活用できるかもしれません。

例えば同僚になにか頼みごとをしたいとき「返報性の法則から言って、先に恩を売っておけることはないか？ そうだ、彼が仕事で使えるような情報を教えてあげよう。」といった具合に。

抗えない人間心理を描いたこの法則ですが、テクニックとして記憶するよりも「やっぱり、先に与えるべきなのだな。」というコミュニケーションの心構えとして考えたほうがよいかもしれません。

ふぞろいのタスクの効能

膨大な作業の場合、作業量を均等に分けがちなのですが、不均等に分けることで仕事の流れを作ることが出来ます。

何か大量にこなさなければいけないタスク、例えば300件あるデータの入力などを、3回に分けて休憩を挟みながらこなすというような場合、単純に100件×3回ではなく、不均等に分けることが、無理のない作業計画や作業へのモチベーション維持のコツです。

具体的には、例えば作業量を「100／100／100」ではなく「80／110／110」のように割り振ることで、「はじめのうちは1件当たりの処理時間が多くかかるが、中盤以降は慣れてくるので作業スピードが増す。」ということを織り込んで行動計画を立てることができます。

もしくは逆に「120／100／80」のようにはじめのノルマを多くし、後を楽にすることによって、作業へのモチベーションが維持できるという効果が見込めます。

いずれにせよ仕事のモチベーション維持や集中力アップを図るにあたり、あえて「キリのいいところでは切らない」ということは意識しておいて損はないと思います。

1日24時間をやめてみる

実際に12時間サイクルで生活するのはおすすめできないのですが、考え方はすぐに実践できます。

1日を12時間×2ととらえることで、単純に1日=24時間と考えて過ごすよりも、密度の濃い生活が送れるような気がするのです。

1日を12時間×2ととらえると、今までと違う考え方で行動できるのではないのでしょうか。

昨日は昨日、今日は今日と日単位で頭を切り替えている人は多いと思いますが、例えばそれを半日単位でやってみる。

あるいは、今までは1日単位で立てていた目標を半日単位で立てたり、午前と午後でモードを切り替えて行動してみる。

ちょっと効率上がりそうな気がしませんか？

すぐに実践できますので、まずはお試しあれ！

思考を変える引き算

日々の暮らしから、必須だと思われるものをあえて欠かすことで、日々の見え方に変化が生まれると思います。

例えば、携帯電話を家に忘れてきてしまったことに会社や学校に着いてから気付いたとします。

そんな経験、誰しも一度は身に覚えがあるのではないのでしょうか？

それと同時に、携帯がないと一日不便で仕方がないだろうなと少々不安になりつつも、実は意外とそうでもなかった、と感じる人も少なくないはず。

逆に、携帯がないことで、メールチェックやゲームアプリ、ウェブサイトの閲覧などに時間を割くこともなく、いつもより仕事に集中できて有意義に過ごせることも。

このように、携帯電話やパソコンといったモノや、メールチェック、新聞を読む、テレビを見るなどの習慣など、一見いかにも日々の生活に欠かせないように見えるものをあえて欠かしてみることで、いろいろと見えてくるものがあるかもしれません。

毎日いかに無駄な作業に時間を使っていたのか？

便利な機械や道具にどれほど依存していたか？

いつもどおりの日々を少し打ち破ってみることで、日々の生活パターンや物の考え方などに大きな変化をもたらすこともきっとあるはずです。

逆がもたらす気分転換

いつもと違うやり方で仕事をこなせば、気分転換になり、新たな発見があることも。

手始めに“逆”からやってみてはいかがでしょうか？

仕事や勉強へのモチベーションが下がったり、行き詰まりを感じたり・・・。

そんなマンネリへの打開策として、いつもと違うやり方でやってみる方法をオススメします。

もちろん“違うやり方”と言ってもいろいろあるわけですが、ひとつわかりやすいものを挙げてみると、逆からやってみるということがあります。

例えば、順番にこなすのではなく、最後から逆にやってみる。

問題集を解くとき、順不同で解いてもよさそうなタイプのものであれば、最後の問題から解いてみる。

こうすることで「実は逆からやったほうが楽じゃん！」とか「実は後半に力入れたほうがいいのかも」などと気付くことがあるかもしれません。

そうでなくとも、軽い気分転換になるはずです。

全く違った方法でやってみるのもいいですが、まずはこういったことから試していってみたいかがでしょうか？

「癒やし」を求めすぎない

休む、逃げる、ウソをつくことも大事。

「癒やし」という言葉はすっかり定着しました。

しかし、むやみに「癒やし」を求めることも、メンテナンス術ではお勧めできません。

仕事も大変、家庭も大変、人間関係というものはなにかと疲れるものですから、癒やされたい気持ちもよく分かります。

しかし、「癒やされる」ことに夢中になっていると、何に疲れたか、何が大変なのかが分からなくなってしまうのです。

本当に疲れた時には、癒やされるだけでなく、逃げたり休んだりすることも、大事なのです。

癒やされたい時は、マイナスな状況をプラスに転化したいと思っています。

一見よいことのようにですが、実際には、疲れて弱っているのになお「プラスに戻さなければならぬ！」というパワーを使わなければいけないわけです。

癒やされるというのは、気力と体力が充実していないとできないことです。

また、日常が充実していれば、癒やされた後に「明日から頑張ろう」と思えますが、日常で逃げたいことがあるのにもかかわらず癒やされに行くと、そのまま日常に戻るのがいやになってしまいます。

リゾートで3日間癒やされるよりも、3日間家でぼーっとしていた方がいいこともあるのです。

ですから、弱った時、本当に疲れてしまった時は、弱ったままでいましょう。

逃げたい時には、逃げてしまいましょう。

例えば仕事で、「今日部長に会ったら、平静ではいられないかもしれない。」と思ったら、その日は風邪をひいたことにすればよいのです。

返事できないメールは、しばらく放っておく。

例えば、仕事やプライベートで、「返答に窮するメール」をもらうことはよくありますよね。

そんな時は、「早く返事しなくては」と思わずに、しばらく返事をしないでおくのです。

もちろん仕事のメールには、ずっと返事しないわけにもいきません。

そんな時は、期限ギリギリまで放っておく。

返事が遅れた理由についても、正直に説明する必要はありません。

「ちょっとサーバーの調子が悪くて、受け取るのが遅れてしまって・・・。」とウソをついてもいいのです。

特に女性や男子世代は、ウソをつくのは悪いことと思いがちです。

一方で上の世代は、人間関係の中でウソをうまく使っています。

「嘘も方便」というのは確かに真理です。

自分を疲れさせてまで、常に誠実でいる必要は全然ありません。

もちろん、ずっと逃げ続けることはできません。

だから自分の中で「年に3回くらいは逃げてもいい」とか「月に1回くらいウソをついていい」とか目安をつくってみるのです。

自分が周囲からどのくらい信頼されているのか？

逃げたりウソをついたりすることで、どの程度迷惑がかかるのか？

など、自分の置かれている状況から、この基準を考えてみましょう。

もっと言えば、本当に弱った時にウソをついたり、休んだりするために、普段から仕事などをきちんとやっておいて、「貯金」しておいてもよいのです。

「疲れた～、癒やされに行こう！」というポジティブパワーを使うのではなく、「今日は、いろ

んなことから逃げちゃおう。」とネガティブな方向に心を向けることも、時には必要です。

逃げる、休む、ウソをつくということに、抵抗を感じる方も多いでしょう。

または、今まで逃げたり休んだりウソをついていた時に、気後れしたり罪悪感を感じる人もいます。

でも、メンテナンスとして考えると、ネガティブな行動こそ大切です。

「今このメールに返事したら、キレちゃうな。」と思ったら、キレるよりは逃げた方がいいでしょう。

恋愛なら「今日、カレに会ったらすべてダメになりそう。」とか、友人関係なら「今度の旅行と一緒にいったら関係が悪化しそう。」というネガティブな推測は、ポジティブな推測に比べても当たる確率が高いものです。

だとしたら、最悪の事態からは逃げた方がいいのです。

その結果として、人間関係が維持（メンテナンス）されるのです。

道

長い人生にはなあ、どんなに避けようとしても、どうしても通らなければならぬ道ってものがあるんだな。

そんなときはその道を、黙って歩くことだな。

愚痴や弱音を吐かないでな。

黙って歩くんだよ。

ただ黙って、涙なんか見せちゃダメだぜ！

そしてなあ。

その時なんだよ。

人間としてのいのちの根がふかくなるのは・・・。

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。

「もう、これ以上どうしていいかわからない。」と思うとき。

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。

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る。

そうすると、ひとつひとつの答えや方向が見えてくるから。

「どうにもならない状況」をひとつのものとして捉えると、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」がみえる。

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る。

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。

しあわせは、いつも、じぶんの、こころがきめる

だれにだってあるんだよ、ひとにはいえないくるしみが。

だれにだってあるんだよ、ひとにはいえないかなしみが。

ただだまっているだけなんだよ。

いえばぐちになるから。

自分が自分に、ならないでだれが、自分になる。

怒りは、弱さの表れでもあるという。

待たされて、イライラするのは、待つ側に不安があるから。

猛スピードの自転車に怒るのは、恐怖を感じたから。

怒りは、裏の感情が下地になっています。

そして、最初に感じた「不安」や「恐怖」を伝えることなく、相手に「怒り」だけをぶついたりするから、トラブルになるのだという。

よく誤解されることですが、「感情的になる」と「感情を表現する」とはまったく違います。

待ち合わせに遅れたのが恋人なら、待っている間にどんなに心配したのかを言葉にする。

そうすれば、痴話喧嘩にもならず、関係は深まるという。

怒りの感情を抑えなさいとは言いません。

溜め込んでしまっただけは、突然キレて、取り返しのつかないことになりかねない。

怒りを覚えたときには、「トイレに行く」とか「深呼吸する」、「数を数える」。

ひとそれぞれやり方は違うだろうが、ひと呼吸おくことで少しでも気持ちが落ち着けば、状況を冷静に把握して、次の展開につなげていくことができるでしょうね。

なぜ自分は怒っているのか。

じっくり考えることができたなら、逆に怒りをぶつけられても、相手の心理が読めるようにもなる。

怒るのは「強い」からではなく、「弱い」から。

弱いから、つい攻撃的になる。

そうした感情の「表」と「裏」のメカニズムを理解するとしないとでは、人との関わり方も違っ

てくるという。

なるほど。

私にもいろいろ思い当たるところがあります。

怒りの表現方法として、例えば、「なぜ?」「どうして?」を多用しないことがあげられます。

私たちは「なんで?」「どうして?」と追及されるどうしても何か責められているような気がしてしまいます。

攻撃されていると感じると、人は自然に防御態勢に入ってしまう、ココロを閉ざしてしまいます。

これではいい話し合いはできません。

どうしてもそう言わずにいられないときには、「その理由は何だと思えますか?」といったふうに、相手に、客観的な事情を聞かれているのだと思わせる。

不安を取りのぞくのが効果的。

つまり、感情的な口撃は黒白つけるどころか、なんの解決ももたらさないというわけです。

他者への気遣いとは

相手の気持ちを考えて行動する。

相手を思いやって、相手が嫌がるような事はしないように心がける。

これは最も世界に受け入れられている道徳律の一つと言っても良いかも知れませんね。

でも単純なようでいて、これって実は難しい。

何故なら、テレパシーでもない以上、本当の意味で他人の気持ちを知る事なんて原理的に不可能なのだから。

どんな行動にだって他人を傷つける可能性はある。

本当の意味で他人の気持ちを考えられる人がいるならば、彼は一言も発することはできないし、一歩も動く事すらできないだろうと・・・。

しかし現実には人は行動しています。

相手の気持ちを考えた「つもり」になって行動しているのかな？

ただ、男性には相手の気持ちを考えて先回りで何かしてあげるという文化が無いんですよね。

そう、大切なのは気遣い。

この悪循環を抜け出すには、お互いに相手に対する態度を変えるしかありません。

男性は、女性に気遣いの心に向けていくことが大切です。

女性が考えていることをすべて先回りでやることは不可能でしょう。

でも、女性は気遣いの心が自分に向いていることは敏感に察知します。

そして、安心し、男性を信頼することができるのだと思うのです。

そう感じた女性は、どうか男性のことを信頼している事を態度で伝えてあげてください。

男性は信頼されれば、前向きに動くようになります。

ちょっとした行動で、悪循環が好循環に変わるのです。

男性は気遣いが苦手で、女性は信頼が苦手。

お互いにこの弱点を克服できれば、どれほど上手くいくのかなって、そう思います。

思いやりのある気遣いは自分をも幸せにしてくれますから。

心身の健康をキープ

悩みごとは、不思議と夜寝る前に思い出してしまうものです。

ぐずぐず考えていると、つい夜遅くなってしまうたり、眠れなくなってしまうたり。

睡眠が十分に取れないと、体調管理も難しくなりますので、睡眠だけはきちんと確保してください。

同じ悩むなら、夜よりも午前中の方が前向きで疲れません。

すぐにはどうしようもできない悩みがあるなら代償行為を持つことが大切です。

つまり、生き抜くための、自分だけの息抜きを持つということ。

他人から見てもどんなにくだらなくてもいい。

悩みの中で自分を持続可能にしてくれるものを見つけてください。

心と体は繋がっているので、気分的に落ち込んだり、つらくなったとき、頭で考えても改善できないときは、体からアプローチを。

気分を落ち着かせたり、リラックスできるでしょう。

今日よりも、明日すばらしい人生にするために。

人生の岐路においてひとつの道を決断したとき、どのような思いで下したのでしょうか。

例えば、何の面白味も無く、無味乾燥な人生にしたいのか 大変な時もあるかも知れないが、自分自身の決断と行動により充実した人生といえる道を選ぶのかは、自分次第ということです。

選ぶのに環境もあるでしょう、妥協もあるでしょう。

しかし、一本筋の通った考え方や基準があればどんな場合でも決断することが出来る様になります。

結論を先延ばしにするということも可能ですが、責任は全て自分自身にあるというのが前提です。

私の場合は、「チャレンジしてみよう！それが面白くなるように考えて行動してみよう！」というのが、ひとつの基準として出来てきました。

当然、その時の状況で捉え方や複眼的なモノの見方も変わるでしょう。

これらも含めて、考え抜く力も培って経験を積むことになります。

また、選ぶ基準として先代の教えとして、「若いときの苦労は、買ってでもしろ。」があります。

後悔するかもしれない結果も含めて、成長すればOKでしょう。

基準が信念なるまで経験値を高めて、人生の主人公だといえるようになりたいです。

だから、「やらないで後悔するより、実行して後悔した方がよい。」。

結論は、「時間をかけても実行は早い方がよい」。

今日よりも、明日すばらしい人生にするために、今を大切に生きたいものです。

人は根本的には変わらないが、変化は出来る。

思考から始まり、環境に即して、変化できるもののみが生き残るのが自然界の掟。

進化論を言っても、信じられないでしょうか。

本来、人とは、変化するものとして捉えています。

その変化について考えてみたいと思います。

変化するというのは、元の姿、形や色ではない状態を表すが、その人の思考が変われば行動が変わります。

行動が変わるとモノの見方や捉え方、すなわち環境が変わります。

環境が変わると、自ずと、形も変わっていくことを変化と捉えることが出来ます。

ここで強調したいのは、『思考』です。

変わるかどうかの最も大きな役割を担うのが、人の考え方です。

視点という人もいますが、ここでは、思考という事に統一しておきます。

ビジネスにおいて、目標の実現のために初めに必要なものは「人の心をひとつにすること」とよくいわれます。

では、人の価値観や性格を変えられるかという点についてはどうでしょうか。

まず「納得」出来なきゃ「ダメダメ」ですよ！

やはり、考える葦の人間であれば、何事も納得できなきゃダメダメ、ダメなんですよ～

例えば、人間関係や金銭問題・・・、過去のゴタゴタとか、虐げられた悪しき思い出とか・・・、つまるところ、そうした人生のネガティブがあってこそ現在の位置だったり結果だったりするわけですから、例えば、現在の世の中のトレンドを作り出している著名な人たちの面白い人間味とは、極めて奥深く、そして、極めてドロドロとした陰湿な経験を経ての面白さなわけなのですよね。

それは下心も打算も野心もエゴあっての結論なわけなのです。

なぜなら、人間誰しも気持ちよく生きたいですからね。

そして、下心や打算などもそうですが、人生や過去、人間関係において、やはり「納得出来るかどうか？」という点が極めて重要になるかと思うのです。

なぜなら、人間のバイタリティーというのは、どうしても際限があるので、常にフラットで爽快であるためには、フリーランスなモチベーションと言うか心境でなければならぬと思うのです。

ともすると、人間の欲や自己実現というのは、前提として人の上にあるものですから、誰しもガンジーさんやマザーテレサさんの様にはなれないわけなので、当然ですが、そうであっても失敗や挫折や挫かれた経験というのを、自分なりに上手く咀嚼して、それを自己完結、つまり自分で過去を美化なり納得させられたなら、その先にあるのは極めてフリーフリーなわけなのです。

人間、人生に納得できてなんぼですよってことですよ。

なぜなら、そうでなくては、自我とバイタリティーが完全に無駄になるからです。

もともと自分で望んでこの世に生まれたわけでも、世界中から歓迎されているわけでもない自分という存在なわけですから、そうであれば、「やることやる」、「好きなようにする」、これ以外に選択の余地はなかろうかとも思うんですよ。

つまらない良識や恥や外聞など、さっさとダンボールに詰めて、黒いネコに適当な住所を指定して、宅急便に出してしまった方が良いでしょう。

なぜなら、他人の目を気にして退屈な人生を送るなんて、この今の豊かな時代にあって、もっとも有り得ない選択だからです。

そのためにはまず、自分で納得できる人生設計をしてみてください。

やりたいことや、そのときどきの目標は、時間や状況とともに、少しずつ変わってゆくもの。

人生の目的は、たったひとつではないから、何がしたいかということよりも、つまるところ、自分はどんな人でありたいのか、それを考えるほうが、ずっとずっと大事なことだと思います。

思いは人それぞれで、どんな人かを説明する言葉は、シンプルに、たったひとつあれば十分。

そのたったひとつを、心にちゃんと持っている人は、どこを目指していても、どんな過程を歩いても、ひとつの目標をクリアしても、クリアできていなくても、心がブレることはない、と思います。

毎日は、小さな何かを積み重ねて進むことだけど、大切なのは、どんな人がその道を歩いているかです。

心と書いてウラとも読みます

日本の古語では「心」のことも「うら」と呼んでたんですね。

心はまさに隠されたもの、背後にあって人を動かすものだからなんでしょうね。

人間に心があるように、生きて動き、変化していくものには、自然にせよ、四季にせよ、すべて秘められた心があると言えるのかも。

世界そのものに隠された心があり、裏があると、古代人は考えたのかな？

けれども普通の人間には、世界の心は読みたくても読めないし、その声は聞こえない。

心悲しい、心淋しい、心思い、というときのウラは、意識の内奥、すなわち表に見えない心中の微妙な機微にかかわる音＝ことばなんでしょうね。

そうそう、「心ない」と書いて「うらない」と読むそうです。

占いの語源らしいです。

「心（うら）＝表に出さない裏の心」

・・・なるほどなあ。

”LISTEN”

これは、アメリカの一風変わった道路標識です。

「聴いて下さい」との事ですが、周辺に何があるのかを想像してしまって、逆に、危なくない？

アメリカのこうした物珍しいシグナルを思い出して、私達の普段の生活の中で、相手のこんなシグナルを感じとってあげたいなって、思いますね。

クマンバチは飛べません！？

クマンバチは本当は、飛べない物体なんですよねぇ。

でも、飛べないことを知らないから、飛べてるのかなぁ。

これは、航空力学上の話で、この学問の理論上は、飛べないとされているクマンバチ。

けれど、ブンブンと飛んでいる。

これをどう考えるか。

飛べないはずなのに、飛べるって、すごいなぁと思うか。

それとも、人間の科学でも解明できないことは、まだまだあるんだな、と思うか。

いずれにしろ、常識と考えられることに挑戦することは、ムダじゃないってこと。

私は、そう受け止めたいなって思います。

せっかく治る病気も、この治療がイヤだ、あの薬はイヤだ、そんなこともしたくない、なんて言いながら、ジタバタする人がいます。

それでいて、テレビとか雑誌とか本から寄せ集めた、自分だけの妙なオリジナル健康法は守っている。

いわゆる自分だけの常識は、信じているという感じ。

他人の常識に縛られるのもおかしいことだけれど、自分だけの常識にすぎりつくのも、やはり変。

今度、クマンバチを見たら、そういうことを思い出してみても如何ですか？

1897年12月24日付け、ニューヨーク・サン紙の社説から・・・。

「そうです、バージニア、サンタクロースは、本当にいます。世の中に愛や優しさや、真心があり、毎日を美しく、楽しくしてくれるように。」

「サンタクロースは本当にいるの？」という八歳の少女バージニアへに答えた新聞記事の一部です。

もしも、サンタクロースがいなかったら、この世の中はどんなに暗く、寂しいことでしょう。

この八歳の少女のようなかわいらしい子がいなく世界が考えられないのと同じように、サンタクロースがいなく世界なんて想像もできませんよね。

もしサンタクロースがいなかったら、子どもらしい心や、詩もロマンスもなくなってしまいます。

私たち人間の味わう喜びは、ただ目に見えるもの、手で触るもの、感じるものだけになってしまうでしょう、ね。

子供の頃のきらきら輝く光が消えて、真っ暗になってしまいます。

この世の中で一番確かなものは、誰にも見えないものなのですね。

むっちゃ気が早いけど・・・ミ☆ m(T◇T*) (今年こそはサンタクロースさんが来てくれますように！)

。∠(*^▽°)ノ〱由（言葉の贈り物）

大切な人に、言葉を贈ってみませんか。

それも、自分の言葉を。

でもね、言葉が大事なんじゃないんだよって思います。

自分の言葉が大事なんだよね。

だから大切な人に、言葉を贈ろう、自分の言葉を贈ろう。

思いつくまま言葉の贈り物でも考えてみたので・・・。

いらないと言っても、もって帰ってもらうからね！

「言葉は多くのものを削ぎ落としてしまいます。それでも言葉で伝えたいものがあるとき、言葉は本当の力を発揮するのでしょうか。」

「自分をごまかすことほど情ないことはないなあ。」

「伝えたいことが山ほどあると思ってた。伝えたいことは一つだけだった。君に会えてよかった。」

「昨日の君じゃない。明日の君じゃない。今の君が大事なんだ。だから、精一杯今の君であってくれ。」

「おもしろいってのは深いねえ。楽しいってのよりも、好きってのよりも、ずっと深いなあ。」

「「知る者は、好む者に如かず。好む者は、楽しむ者に如かず。」、いいことを言うなあ先人は。」

「宝物ってのは、もらったものの中にはないんだよねえ。え！どこにあるのかって…。宝物ってのは、あげたものの中にあるんだなあ。」

「出逢いは、熟したときにやってくる。出逢いは、必ずやってくる。」

「あなたは、あなたを求めて旅をする。私は、私を求めて旅をする。人は、その人になるために旅をする。」

「やれたらいいのになと思っっていることをやっごらんよ。そのことだけを思っごらん。きっとできるから。」

「思想とは覚悟のこと。「葉隠」という本に書いてあったねえ。ナルホド思想とは覚悟だな。」

「自分らしくないものを作っごうする。まったくもお。」

「自分を信じるには、信じるに足る自分でなくてはね。反省中・・・。」

「借りものは嫌だなあ。特に考えの借りものだけは嫌だ。」

「自分っるのは、一生懸命に作らないと自分にはなっくれないんだよねえ。一番大変なのは自分になること。まったく大変だよ。」

「幸せになることと、幸せであることとは、ずいぶん違っんだなっと思います。」

「自分らしくあるか。自分らしくないか。全ての判断基準はここにある。」

「自分を見つめること。そして自分らしくあること。どちらも一生かっけるの大仕事だね。」

「誰かを納得させるために何かをしるワケじゃない。納得するはこの自分。ごまかせないこの自分。」

「逃げてどうするんだあ。逃げてどうするんだあ。自分がやりたいことから逃げてどうする。そこが我慢のしどころじゃないかあ。」

「みんなの声と自分の声。自分は自分の声を信じる。」

「本当の言葉は、たぶん、本当の心と同じだと思っ。」

「楽しくないのに楽しそうにする。嬉しくないのに嬉しそうにする。そのうち楽しくなる嬉しくなる。作られた感情ほど愚かで危ないものはないよ。心から楽しまないとね。」

「だから、味わうこと。味わうこと。理解するのではなくて味わうこと。じっくり味わうこと。」

一病息災

無病息災という言葉がありますが、これはその変形バージョンです。

一つくらい病気を持っていたほうが、却って健康に気を使うようになるので息災にすごすことができますよ、というものです！

確かに考えるに、いわゆる「持病」というものを持っていると、健康について考えさせられるし、気を使うようになると思う。

持病などがあると、この病気を克服したい！と思ってやっていることが、結果的にトータルな健康を生み出すことになっていたりするわけですね。

病気にはならないが一番！

でも、不幸にも永く付き合わなければいけない病気にかかってしまったなら…。

「一病息災」という言葉を胸に、付き合っていないといけないんだなあ、と思ったのです。

因果は応報す

因果。

それはめぐりめぐるもの。

人の世はかくも因果に満ち溢れ、そして人は因果に縛られる。

そんな因果にまつわるお話・・・。

ある会社の社長がひよんなことから、副社長にあたったのが悲劇の幕開けだった・・・。

その不満を副社長は、部長にあたり・・・。

その不満を部長は、課長にあたり・・・。

その不満を課長は、係長にあたり・・・。

その不満を係長は、平社員にあたり・・・。

その不満を平社員は、家に帰って妻にあたり・・・。

その不満を妻は、子にあたり・・・。

その不満を子は、ペットの犬にあたり・・・。

その不満を犬は、猫にあたり・・・。

その不満を猫は、鼠にあたり・・・。

・・・

鼠は、その不満を社長の服をかじることで晴らしたとさ！

因果は巡るのですよ！

みなさん！

人をけなせば自分に帰ってくるし、人を助ければいつか自分も助けられる日が来る。

情けは人のためならずとも言いますしね。

どうせ巡る因果なら、いい因果を巡らせたいものです。

とっつても、ポジティブな因果を…ねっ？

手の届くところに・・・

手の届くところにエロがあるならば・・・。

(／＼。`＼)ナヤム

手をのばすことをどうしてためらおう・・・。

うむ、潔い。

そして、深い・・・。

ププーッ(≧Σ≦)ノ__彡☆バンバン！

改変していろいろ使えそうな名言？ですね。

もうちょっと手を伸ばせば、何かに届くかな？

グリーンフラッシュ

太陽が水平線に沈みきる一瞬、グリーンに輝く現象をご存知ですか？

これを「グリーンフラッシュ」と言います。

空気の透明度が高く、水平線に雲も無く、様々な条件が重なったその時、めったに見ることができませんが、この煌きを見ることができます。

0コンマ何秒の出来事で、この現象は瞬きするほどのごく短い時間しか続きません。

ごくわずかな人だけがこの光りを見る幸運にめぐまれるとされ、「伝説の緑光」とされています。

グリーンフラッシュを見た人は、幸せになれると言われています。

たいへん稀な現象、そしてわずか数秒という短さ。

だからこそ、グリーンフラッシュには、「この光りをみたものは幸せになれる」という伝説が生まれたのでしょねえ～

どうぞ、夕日がすっかり沈んでしまうまでじっくりご覧になってください。

もしかしたら・・・、そんな思いで見つけた夕日の美しさは、すてきな思い出になることでしょう。

夕日はすっかり沈むまで見つめていたいですね。

漢字フェチ

「詞華」

「天泣」

「錨星」

「笑壺」

「綺羅」

「恋衣」

「想紅」

「明日」

などなど。

ちょっといい感じの漢字でしょ？

漢字フェチの気がある人は、ちょっとドキドキしていませんか？

なんて読むのだろう、どんな意味なのだろうと考えるだけで楽しいですよ。

こういう言葉を知りながら、世界を見ると、その把握の仕方も変わってくるのだろうなって思います。

言葉があるまえに確かに現実はあるけれど、言葉を通すことによって自分が感じることができるようになるものも多いから。

ここでいくつかの漢字の意味を、少しだけ紹介しておきますね。

「詞華」；

美しくすぐれた詩や文章のことをいいます。

どんな文章を書く場合でも、言の葉を集めて、花束を作るようなものかもしれませんね。

ちょっとしたメールを送る際にも、ささやかな花束を贈っているなんて想えるとステキですね。

「明日」；

明日は、もともとは朝という意味でした。

太陽が明るく照ってる時間を明日という漢字は意味します。

やがて迎える日を、明るい日と書くことができるなんて、こんな幸せはありませんよね。

あとは、みなさんで味わって下さいな！

携帯メールの時代的考察

携帯電話で生活が変化したと感じているユーザーが8割を超えたんだそうです。

携帯電話による生活の変化の具体的内容としては、

「電話番号を覚えなくなった」

「待ち合わせの時間変更が容易になった」

「家族・友人・知人と連絡を取るようになった」

といったことを、多くのユーザーが感じているようです。

生活の変化を自由記述で聞いたところでは、

「携帯電話を忘れたら不安になり、1日が落ち着かない。」

「気がつくとき、携帯電話をいつも手にしている。」

などの意見が多く挙がっているんだって。

この報告によれば、

- ・電話番号を覚えなくなったユーザーが多いことと
- ・携帯電話がないと不安になるというユーザーが多いこと

などから、携帯電話は生活の必需品となっていることが改めてわかりますね。

それにしても、電話するよりもメールすることのほうが多くなったと感じている人って意外に多いんですね。

そもそも電話というツールは、相手の都合を考えずにいきなり割り込む種類のものなので、電話することに躊躇することもしばしば！？

そこで、よく考えてみると、携帯メールのコンセプトである「思いついたことを思いついたとき

に思いつくまま書いて送る」というのは、平安貴族の短歌とノリが同じで、日本人の感性との親和性も高いのも当然の結果なんではないでしょうか？

ここで小倉百人一首の内容を分類したデータを見てみると…。

①自然を詠んだ歌：三十三首

②恋愛：四十七首

③人間関係：二十首

といった具合に、なんとほぼ三分の二が対人関係に関する歌なんですね。

すごいねえ！

平安貴族の方々もローテクながらせつせとメールにはげんでいたわけですね。

ケータイやメールが爆発的に普及し、人と人とのコミュニケーションが一見活発に取り交わされているように見える現代。

だけど、本当の気持ちは、果して大切なあの人にちゃんと伝わっているのか？って気もしないでもないですね。

平安貴族ではないけれど、誰かを大切に思う気持ちは誰しも相手にしっかりと伝えたいものですよ。

ただ、現実にはなかなかうまくいかないのも事実。

気持ちをまっすぐ伝えるのは、本当に難しいですねえ～

素直になれなくて、くるんくるんと回ってしまっただけのことも、多いのかな？

だけど心は、いつもそこに向かっている。

どんなに迷っても、回り道しても、足踏みしても、伝えたいことが伝わればいいなと思います。

有ったら欲しいモノ！

しょうこお姉さんのドラえもんの絵で思いついた！

ドラえもんの秘密道具で今一番欲しいモノは何だろう？って、ね！

色々悩んだ結果！

「時間貯金箱」が欲しい！

今日この頃。

どんな道具かと言うと・・・。

時間をキープできるやつです。

何かの待ち時間とかを貯めておいて、実際に時間が必要になった時に引き出せるというスグレものですよ！

そして、あれこれ探していたら、ありましたよ！

時間関係の道具で、こんな道具を発見！

「むだ時間とりもどしポンプ」

ボーッとしたり、昼寝をしたりして、無駄に過ごした時間・・・を、ポンプを踏むことで、その無駄にしてしまった時間を取り戻すことが出来るこれまたスグレものの道具ですね！

どちらも あったらいいですねえ～

で、更に深く調べてみたら・・・。

おおおお！

すごいを見つけちゃいました！

ズバリ！

「人生やりなおし機」

この道具、現在の能力はそのままに、昔の自分に戻ることが出来る・・・、らしい・・・。

でも、それはそれで、ちょっとやりにくい気もするのですが・・・。

いいよね！

その程度のことは。

そうそう、ドラえもんの秘密道具を紹介しているサイトがたくさんあるので、みんなも調べて、欲しい道具教えてねえ～

「月のしずく」 & 「人魚の涙」

からできていると言われる宝石が何か、ご存知ですか？

6月の誕生石『真珠（パール：pearl）』なんです。

その清らかな美しさから「宝石の女王」と言われます。

厳しい自然の中で成長する真珠には、ほとんどが何らかのキズがあるそうです。

しかし、真珠の場合は「キズ」とは言わず、可愛らしく「えくぼ」と呼ばれています。

よく「娘の晴れの日の贈り物」として、愛情を込めて贈る習慣があり、“涙がすぐ乾く愛のお守り”と伝えられています。

何層にも愛情を重ね、輝く宝石が『真珠』なのですね。

男性の皆さん！

三段重ねの愛情を真珠に込めて愛おしい人に送ってみては如何でしょうか？

私は、恥ずかしいのでやめておきます（／－＼*）イヤ～ン

インナーチャイルドって？

誰の心の中にも「子どもの自分」がいるそうですよ。

素直で、無邪気な、恐れを知らぬ、好奇心旺盛な、行動力があって、偏見を持たず、損得勘定なしにやさしい、泣いてもすぐにケロッと忘れてしまう…等々。

そんな心が誰の中にもあるそうです。

ただ、大人になると頭の中にも知識と思考との悪玉脂肪が邪魔をして見えなくなってしまうんですね。

でも、じっくりと自分に語りかけ、じっと耳をすませば、きっとそんなインナーチャイルドの声が聞こえてくるんでしょうね。

そう、うれしい時には無邪気に喜び、泣きたい時には泣いて、将来の不安を漠然と持つことをせず、好奇心をもって、自分のやりたいことをやろうとし、人にやさしくでき、小さなことでクヨクヨしない…等々。

そんな自分に出会えたらいいなって思いませんか？

たまには、「子どもの自分」に語り聞かせてあげてみてはどうでしょうか。

自分を大切にしている？

自分をまもっている？

自分を強く鍛えてる？

まわりの人を大切にしている？

自分のやりたいことができてる？

「なりたい自分」に近づいてる？

子どもの自分の素直な心に出会えるかもしれませんよ、ねっ？

咲う

この『咲う』を、何と読むかご存知ですか？

「咲」は、“人が口をあけて身体をしならせてわらっている形”だそうで、『咲う』は、「わらう」と読みます。

「花が咲く」には、「花が開く」とは異なり、花が“わらいかけてくれている”と感じる日本人の花への気持ちが入っているんですよ。

冬の寒さがあるからこそ、春の日差しに花は、一斉に咲きはじめるんですね。

もうすぐ、花の笑顔があふれる季節になります。

そう、花咲う季節。

寂しいとき、花をみると癒されるって……。

もしかして、それは……。

ううん！

ほんとうに！

花が咲い（わらい）かけてくれるから……。

いつの間にか、こころがほぐれてくるのんじゃないかなあ～って感じます。

微笑が浮かんでくると……。

纏（もつ）れた糸口が……。

唇のはじから解けて……。

自然に笑顔がこみ上げてくるのでしょうかね。

最近、どう？

自分の生活を省みることは、自分を知り、自分を育てるのに役立つそうです。

最近、身体の調子はどうですか？

最近、腹が立ったことがありましたか？

最近、楽しかったことはありましたか？

最近、幸せを感じたことはありましたか？

最近、人間関係はどうですか？

最近、目標に向かって前進していますか？

最近、夢を探していますか？

最近、幸せにしたい人を幸せにしていますか？

たまにはこのように自分で考えてみてはいかがですか？

人間らしさを管理するには？

20歳を過ぎると、1日で脳の約10万個の神経細胞が死滅するといわれています。

ええええ～もう、365日×20年×10万個＝73000万個も死んじゃったのねえ～

また、パソコンを長時間使うことが、脳の機能を低下させている原因でもあるそうです。

理由は、脳の中で大切な役割をする“前頭前野”がほとんど働かなくなからなんです・・・あらあら。

前頭前野は、創造性、理性、集中力や人間らしさなど、重要な働きをするところなんだって。

そして、本能的な衝動を抑える働きもします。

だから、人間をもっとも人間らしく管理しているところともいえますね。

今からでも遅くないから、脳力アップしなくちゃ！

簡単に出来る能力アップの心得の条「五箇条」は、以下の通りですよお～

■会話をすべし

■紙の本を読むべし

■ノリのよい音楽を聴くべし

■散歩すべし

■文章を書くべし

÷0はどうしてできないの？

突然、算数の問題です！

『÷0はどうしてできないの？』かを説明してみてえ～

とりあえずチャレンジしてみてください、ねっ？

まあ～勉強を楽しんでやる人はそれほど多くないとは思いますが。

受験戦争って言われたりもするしね。

でも、やっぱり、気持ちの持ちようで少しは違ってきますよね。

楽しくなるように考えたり、工夫することは大事なことですから。

そうそう、やりたいと思ったことなら大変なことでも、意外と苦になりませんよね。

そこで！

高杉晋作の辞世の句を・・・。

「おもしろきこともなき世をおもしろく」

この句を書いた後、野村望東尼が「住みなすものは心なりけり」と続けましたとき。

答えを知らないと眠れなくなつては困るので、では、このくらいで答えの説明をしたいと思いまあ～す。

割られる数を1として、 $1 \div 2 = 0.5$ $1 \div 1 = 1$ $1 \div 0.5 = 2$ $1 \div 0.1 = 10$ とだんだん割る数を小さくしていくと、答えはどんどん大きくなりますよね。

さらに、 $1 \div 0.01 = 100$ 、 $1 \div 0.001 = 1000$ と、0に近づけば近づくほど大きくなります。

“÷0”では、グラフを書いてみるとよく判るのですが、上に突き抜けてしまい、結局、答えが出ないんですよ。

理解できましたか？

ジョハリの窓って？

みなさん、ジョハリの窓って知っていますか？

コミュニケーションの分析モデルとして有名なものです。

これは Josep LuftとHarry Inghamという2人が考案したもので、2人の名前をとって「ジョハリの窓」と呼ばれています。

ポイントだけ引用すると、人のところには、以下のような4つの領域が存在するというものです。

- ①自分も他人も、よく知っている「公開された窓」 Open Self Window
- ②自分だけが知っていて、他人には知られていない「隠された窓」 Hidden Self Window
- ③自分では気づいていないけれど、他人には知られている「盲目の窓」 Blind Self Window
- ④自分も他人も知らない「未知の窓」 Unknown Self Window

この分析モデルを使用してコミュニケーション能力を分析してみると、人間関係において問題がおきやすい人や、悩みが発生しやすい人は、③(盲目の窓)の部分や②(隠された窓)の部分の面積が大きいタイプとも言えるそうです。

逆に、気楽に生きているように見える人は、①(公開された窓)の面積が広いタイプが多いようだと指摘されています。

また、「隠された窓」が広ければ「何を考えているか分からない人」と見られるし、「盲目の窓」が広ければ陰口の対象となりやすいだろうと言えます。

で、誰しもが人には言えない何かを抱えているものですよ。

それは、それでいいのですが……。

しかし、何から何まで人に言えないものだらけだと困ってしまいますよね。

ではどうすればいいか？

この分析モデルを使用して考えてみると、②(隠された窓)の部分を①(公開された窓)にもっていくには、何と云ってもできるだけ自分をオープンにすることが大切なんだそうです。

自分に不利な情報を開示するという事は、とっても勇気や度胸がいりますが、そうしたことによって自分が下のポジションに落ちていくという心配は、意外とあたりません。

人は自分に不利な事をオープンにできる人を見下げるところか、逆に尊敬したり親しみを持ったりするものなんですよ。

例えば、自分でボケをかまし、自分でそれを上手にツッコんでいる人って人気者が多いでしょ？

そうそう、明石家さんまなんかは、この心理を本当に上手に使う才能を持った人なんだろうねえ～

ただ、④の自分も他人も知らない「自分」はどうやって知ったらいいのでしょうか？

ちょっと、悩んでしまいますよ。

新しい自分を発見するには、やっぱり、「行動すること」なんだろうね。

①②③を知るためにも、今密かに思っていることを行動に移してみるのがいいのかも。

行動に移すことで、きっと、新たな気付きと自分の気持ちを知ることが出来るんじゃないかって思いませんか、でしょ？

心の楽しみは良薬なり

医者の世界では、病が発生してから本当の意味で快復するまでの期間は、病状が続いていた期間の2倍は必要というのが常識だそうです。

風邪で倒れて2日間寝込んだら、その倍の4日間は休養にあてなければなりません。

この考え方を今の私たちに心の健康にもそのまま当てはめてみると、本当の意味で立ち直り、快復するまでには、時間がかかるんでしょうね。

だから、焦らずゆっくりと、幸せを感じて直していきたいものですよ、ねっ？

また、人は健康だから幸せだというだけではなく、幸せだから健康なのだと思います。

旧約聖書の中にも『心の楽しみは良薬なり』って書いてありました。

幸福な感情は薬になり、不幸な感情は毒になるのかもしれない。

例えば、「怒る」と身体の中に毒が作られる、という心理学の実験もありますから。

不幸な感情（毒）を頻繁に、もしくは長期間受けていたら、病気になりやすいんでしょうね……。

そう、幸せに、健康に暮らしたければ、幸せを感じて生活すること大事なのではないでしょうか。

生きる

朝のポエムの時間です。

今日は、谷川俊太郎さんの『生きる』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（こ）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

くしゃみをする事

あなたと手をつなぐこと

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

それはピカソ

それはアルプス

すべての美しいものに出会うということ

そして

かくされた悪を注意深くこぼむこと

生きているということ

いま生きているということ

泣けるということ

笑えるということ

怒れるということ

自由ということ

生きているということ

いま生きているということ

いま遠くで犬が吠えるということ

いま地球が廻っているということ

いまどこかで産声（うぶごえ）があがるということ

いまどこかで兵士が傷つくということ

いまぶらんこがゆれているということ

いまいまが過ぎてゆくこと

生きているということ

いま生きているということ

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

人は愛するということ

あなたの手のぬくみ

いのちということ

生きるということを考えさせてくれる素敵な詩ですね。

ほんの些細なことで落ち込んだり、塞ぎこんだり、自分の存在価値なんてないんじゃないかとか考えてしまう自分がもったいなく感じてきます。

人のぬくもりの大切さを思い出させてくれますよね。

春よ、来い！

今年も、また、もうすぐ春の季節が巡ってきます。

「春」の文字は、三に人を重ねて日を入れると完成します。

三人は人間社会の最小限度の人数ですね。

孤独の人には暖かい春はやってこないのかなあ～って、ちょっと、複雑な気持ちになります。

三人寄れば春のように暖かくなれる。

他人への愛がない人は自分も愛せないんでしょね。

他人に対して無関心なら、他人もまた自分に無関心の姿勢を向けてきます。

他人に対して、お互いに幸せになろうよ、と暖かい優しさに満ちた眼差しで関心を持ち続けるならば、他人もまた自分に同じことをしてくれる。

そうした関わり合いというものが、人間社会の本当の有り様であるなら、その関わり合いを大事にして生きていくことこそが、充実した人生に連なってくるものなのかなって思います。

皆さんのところにも、今年も、春はやって来ます。

どんな春が来るか楽しみですよね！

そうそう、親鸞も言っていました。

「一人いてよろこばば二人と思うべし、二人いてよろこばば三人と思うべし、その一人は親鸞なり。」ってね。

さあ、春よ来い～、早く来い～

会意文字

象形文字や指事文字（文）を組み合わせて、さらに複雑な意味を表そうとした文字のこと。

日本の国字は会意で作られたものが多いんですね。

例えば、

人の為と書いて「偽り」と読む

人が言うと書いて「信じる」と読む

信者と書いて「儲ける」と読む

などなど。

漢字って、ホント皮肉がきいてて面白いといえれば面白い。

でも、手をもって目とすると書いて「看」と読みますよね。

手をかざしてよくみるともいいます。

母が子どもの額に手をあてて、熱の有無を見る。

愛情があれば、目が体温計のはたらきをするんですね。

あ！

じゃあ～、千手千眼の観音は、千の手のひらに一つづつ眼を持っているのは、手をつくして人を救おうとしているんでしょうね。

たぶん！？

たまには、大切な人の肩でも揉んであげて、元気をさしあげてはいかがですか、ねっ？

Words ～言葉～

言葉は、不思議です。

目に見えないし、文字にしなければ形にも残らないのに…。

いつまでも、心の奥底で響く言葉があります。

そんな言葉に、励まされたり、支えてもらえたり、勇気もくれたり、癒してくれたり…。

反対に、その言葉が、悲しませたり、苦しくさせたり、辛くさせたりもする…。

ほんと、言葉の魔法って、スゴイなあ～って思います。

今日は、そんな数々の言葉の中から、本や歌の歌詞などでみつけた【愛】についての言葉を集めてみました。

みなさんは、どの言葉にぐっときましたか？

どんな言葉が心の中に残っていますか？

あとで、こっそり教えて下さいね。

【 ～愛の言葉～ 】

与えることは 取ることより幸福であり

愛するのは 愛されるより美しく

そして人を幸福にする

ヘッセ

人は死ぬために生まれ

別れるために 出逢い

憎しみあうために 愛しあう

それでも この世は 生きるに価値あり

出逢いは神秘で美しく

愛はかけがえのない 唯一の真実であることに
間違いないようだ

瀬戸内寂聴

愛してくれているとは思いますが
けれども明日、一ヵ月後、一年後
やはり今と同じように私のものになって
満足しているという証拠を見せてもらえるのでしょうか

せめて今日、たった今、
全く私のものであるという証拠を見せてもらえるのでしょうか

私はあなたという人の どれだけを自分のもの
とすることができるのでしょうか

ダヌンチオ 【死の勝利】

わたしたちは
あらゆる場所の
あらゆる人のために
あらゆることをすることはできませんが

どこかにいる
だれかのために
何かをすることはできます

リチャード・L・エバンズ

人生で最高の幸せは
愛されているという確信です

～English～

The supreme happiness of life is

the conviction that we are loved.

ビクトル・ユゴー

愛しているものがあつたら
自由にしてあげなさい

もし 帰ってくれば あなたのもの
帰ってこなければ
はじめから あなたのものではなかった

齊須政雄 【調理場という戦場】

まぶたの裏に 焼きつけておこう
目が覚めても
あなたと一緒にいられるように

まぶたの裏に 焼きつけておこう
涙がでて目をとじれば
あなたと一緒にいられるように

シアターブルック 【まぶたの裏に】

たんだ

かい？

君に触れて、君を感じて、君の手を握ることができ

それが僕にとってどんなに素晴らしいことかわかる

どんなに僕が君を愛しているかわかるかい

映画 【シティ・オブ・エンジェル】

人の心は
愛することを学びながら

苦しむことも同時に学ぶ

ユウジン・ド・ゲラン

あなたを知らないままじゃなくてよかった
触れないままじゃなくてよかった

叶わない夢と約束と サヨナラをひきかえにしても
知らないままじゃなくてよかった

川村結花 【知らないままじゃなくてよかった】

愛するということは けっして互いに
見つめ合うことではなくて
一緒に同じ方向を見ることだ

サン＝テグジュペリ 【人間の大地】

愛して失ったほうがいい
ぜんぜん愛さなかったよりも

～English～

It is better to have loved and lost,
than never to have loved at all.

アルフレッド・テニソン

いつの日か 年老いていっても
この視力が衰えていっても
そう 君だけは見える

もしかして 地球が止まっても
人類が 滅亡に向かっても
そう この想いは続く

Mr.Children 【Hallelujah】

ああ神様 あの人の間に起こる すてきなこと
全部 忘れないように
すごい記憶力を 私に授けてください

Dreams Come True

【モンキーガール 豪華客船の旅】

私は死ぬ前に一人で好（い）いから
他（ひと）を信用して死にたいと思ってる
あなたは そのたった一人になれますか
なってくれますか

夏目漱石 【こころ】

誰かのために 何かをしたいと思えるのが
愛ということを知った
ただ キミとずっと このまま一緒にいたい
素直にそう思える

中島美嘉 【雪の華】

君には大切な人がいますか
人は大切な人を守る時
本当に強くなれるモノなんです

【NARUTO】 （漫画）

人間は死ぬとき
愛されたことを思い出すヒトと
愛したことを思い出すヒトにわかれる

辻仁成 【サヨナライツカ】

ここにあなたがないのが
淋しいのじゃなくて

ここにあなたがいないと
思うことが淋しい

大事MANブラザーズ 【それが大事】

そなたのために
たとえ 世界を失うことがあっても
世界のために そなたを失いたくない

バイロン

今夜 あなたに会いたくて
会えなくて 悩んでる
周りの目 気にしてもしょうがないし
気持ちのままゆこう
だってそれは あなたが好きだから

ゆず 【地下街】

君に 秘密がある限り
『まだ知らないことがあるのでは』 と
相手は 興味を持ってくれるんだ

もう秘密がないと 思わせてはいけない
どんどん秘密を作るんだ
そして 少しずつ 秘密を明かすんだ

マーチン先生

愛している女は
男から愛されていないのではないかと
いつも恐れている

愛していない女は
男から愛されていると
いつもうぬぼれている

ディワイエ

女は深く見るが 男は遠くを見る
男にとっては 世界が自分で
女によっては 自分は世界

グラッペ 【ドン・ジュアンとファウスト】

命が繰り返すならば 何度も君のもとへ
欲しいものなど もう何もない
君のほかに 大切なものなど

山崎まさよし

【One more time, One more chance】

おまえが 微笑んで 『大丈夫』 と言うと
本当に大丈夫になるんだ

大河ドラマ 【利家とまつ】

やさしくされると 切なくなる
冷たくされると 泣きたくなる
この心は ざわめくばかりで

追いかけられると 逃げたくなる
背を向けられると 不安になる
誰より好きなのに

古内東子 【誰より好きなのに】

私が今ここに立ってられるのは
人生を共にする女性が
愛とはどんなものであるかを教えてくれ
今も毎日それを示してくれるおかげです

トム・ハンクス

最後に……この言葉で……（笑）

あの頃、僕は世界が溢れるくらい恋をした
あの時の君の声 今でも僕は 聞くことができる
僕は 生き残ってしまった
ロミオなんだ
でも、たとえ今 この腕に君を感じなくても
僕は 君を生きていく

片山恭一 【世界の中心で、愛をさけぶ】

「内観療法」って知ってる？

「内観療法」というものがあります。

内観とは、身近な人々に対して、

- ①してもらったこと、
- ②して返したこと、
- ③迷惑、心配かけたこと、

について、具体的な事実を過去から現在まで調べる記憶回想法の1つです。

自分が今までに、

「してもらったこと」

「迷惑かけたこと」

「して返したこと」

の3点について、自分で書き出していくことで、過去の自分の行動や態度を人間関係を通して振り返ることによって、さまざまな気づきや洞察が得られるのだそうです。

この「内観療法」をやってみると、「してもらったこと」「迷惑かけたこと」は、たくさん書けるけれど、「して返したこと」というのは、案外と書けないそうです。

でも、これをやると、人生観が変わると、ある人が言われていました。

してもらったこと。

迷惑かけたこと。

今、自分の胸に手を当てて、振り返ってみた時、一体どんなことが心の中に浮かぶのでしょうか？

静かな場所に1週間こもって自分を見つめる時を持つのも、疲れた心のリハビリのために、たまには、良いのかも知れませんよね。

そう、心の扉をノック（コンコン）。

あなたは、今までのことを振り返ってみる時、まず、誰のことを一番に思い浮かべますか？

目交い

三省堂提供「大辞林 第二版」によると、『目交い』とは、

(1) 目を見合わせて愛情を通わせること。めくばせ。

(2) 情交。性交。

だそうです。

セックスと言うと、恥ずかしいとかいやらしい、というのが一般的イメージですが、セックス無しに存在する人は居ないんですよね。

では、本来のセックスってなに？の半答え(?)として、日常でも性交においても一番重要なことがタイトルの『目交い』なんだそうです。(おいおいほんまかいなあ～)

目交いって、心の交歓のことで、お互いの目と目を交し合う事で、肉体的な快感は元より、心の交歓充足が得られるのが、人類ならではなんだそうです。

でですねえ～心の交歓充足って？

極めて静的な関係なんですね。

お互いが向かい合い、抱き合い、ただ見詰め合っているだけでも、十分に充足できる機能を、人間は持っているんだそう。

人類は、昔から仲間との共感・同一視により、常に、お互いの安心感を与え合うことによって生きる活力源となり、本能を超える機能を積み重ねてこれたんだそうです。

すごいねえ！

相手を肯定しようと思った場合、まずは目を見ますよね。

同じ目線から共感して、そして共通の認識＝同化が出来たとき、心と心が通じ合い、全的な安心感・充足が得られるんですね。

この時、感謝の涙や自然な笑顔が、きっと浮かび上がっているはずですから。

「思い」と「言葉」と「身体」、これ、仏法で言うところの「身口意の三業」を表します。

行いには、身、口、意の三業があり、体でやる行いが身業、口で話す行いを口業、心でいろいろのことを思う行いを意業といいます。

我々の社会での法律や道徳では、体と口の行いを問題にしますが、仏法では心が最も重視されます。

心で思ったことを、体で行い、口で言う。

要は、心はあらゆる行為のもとだからなんですね。

ですから、心で日々思っていることこそ、私たちの運命を大きく左右していると知らねばなりません。

三業いずれも目に見えない力となって心に蓄えられ、やがて我々の未来の運命を生み出すのだそうです。

例えば、好き嫌いは、理屈ではありませんが、好きにならずにおれない、どうしても好きになれないなどは、すべて、過去に自分が培ってきた行為が生み出した結果なのです。

こんなデータ

欧米の食素材は、約2千種類。

日本には、その数倍以上の1万2千種類もあるそうです。

で、その食物は、多くの人の手を渡って私たちの口に入っています。

食べ物の味を味わうだけでなく…。

たまには、食物を作ってくれた人、それを調理してくれた人のことを想い…。

真心を味わって食したいものですね。

そして、食した後に、使う言葉。

例えば、「ごちそうさま」や「おいしかった」などなど。

使う日本語の数は、現代語、古語、外来語、方言、俗語、慣用句、ことわざなど入れて、約50万語以上！

「言う」ということは、自分の心や思いを伝えるために言うはず。

だから、何かを「させる」ために言うのではなく、できる限り、過不足無く、表現して…あとの判断は、相手に任せるくらいの”おおらかさ”が必要ですね。

でも、時として、言葉はそのつもりはなくても人の心を傷つけることがあります…。

だからこそ、事柄のやりとりだけでなく、自分の“気持ち”や“ころ”を言うようにしたいですね。

それと、聞くときも相手の気持ちを充分理解できてから表現することが大切なことだと思いますよ。

じゃ、例えば、食事に行って、おいしい料理を笑顔で頂いたら、ひとこと作り手に対して、「おいしかった」って言いたいですね。

考える人

私の基本コンセプトは、「plain living, high thinking（シンプルな暮らし、自分の頭で考える力。）」です。

「plain living, high thinking」とは、産業革命後に急速な都市化が進むロンドンでイギリスの詩人ワーズワースが書き遺した言葉。

このWilliam Wordsworthの一節は、自己顕示のスタイルや流行などではなく、人間の根本的な生きるということに対する力強い言葉ですね。

暮らしにはモノも情報も溢れています。

そのためか？、私たちが日々のなかで考えているのは、ほんとうに自分が考えたことなのか、疑い始めるとなんだか怪しくなってくることもあります。

溢れる情報の何を選択し、何を捨てるのか。

暮らしに大切なこと、不要なモノをどう判断すればいいのか。

大きな変革の波は、私たちの生活に、頭のなかに、じわじわとしみこみ始めています。

その大きな波のなかで自分の船をどのように漕ぎ出せばいいのか、途方に暮れることも少なくありません。

ものの考え方と暮らしはウラとオモテのようなもの。

暮らしぶり、生き方と無縁のものの考え方はないはずですし、ものの考え方はその人の日常から切り離すことはできないはずです。

plain living があってこそその high thinking であり、high thinking あってこそその plain living なのでしょうね。

私たちは今ふたたび、自分の頭で考える力を問い、シンプルな暮らしを考えるべき時間と場所へたどり着いたのかもしれませんが。

たまにはテレビを消して、身の回りも整理して、一人の「わたし」に戻り、自分の言葉と生活を

取り戻したいと、常々、そう思って暮らしています。

溢れるモノや情報をいったんせき止めて、ひと息つきたいなって・・・。

思考する頭に新鮮な空気を送り込みたいなど・・・。

やはり、行動指針となる言葉は、重要ですね。

「plain living, high thinking」と似た意味合いの言葉に「我は我が素を行う」があります。

『中庸』をその出展としていますが、意味は、「環境に左右されたり、人に影響されたりしないで、わが素（そ）、すなわち自分の素志、志願を貫くことをいうのである。」です。

そうそう、マルクスも「資本論」の序の最後に、ダンテの『神曲』（浄火篇第五曲）の言葉を言い換えて次のようにしていました。

「なんじの道を行け、そして人をしていうにまかせよ！」って。

お！

「世の中の人は何とも言わば言え。わが成すことは我のみぞ知る。」

知ってる人は知っている、坂本龍馬の言葉ですね。

私もこういった感覚で生きているところはあります。

最悪でも、一人でもいいから自分の事をわかってくれたらそれでいいみたいな感覚ですね。

言葉にしても文字にしてもいくら尽くそうが伝わらない時は伝わらない時があれば、一瞬の阿吽の呼吸のように、瞬間で全て伝わる時もあります。

お互いの何かが通ずる時って微妙なものだと思います。

伝わらなくても無理は、ない。

だけど、ひとつの生き方として、意固地になることなく、他人の声に耳を傾けることを忘れず、「我は我が素を行う」も良いですよ、ね。

みなさんは、「小ぶりの静かな部屋」を、用意していますか？

あなたの人生を考えることができるのは・・・

★...☆...※... ★...☆...※... ★...☆...※...
°★...☆...※... °★...☆...※... °★...☆...※...

「お前は無理だよ」と言う人の言うことを聞いてはいけない。

もし自分で何かを成し遂げたかったら、出来なかった時に他人のせいにならずに自分のせいになさい。

多くの人が僕にも、「お前は無理だよ」と言った。

彼らは君に成功してほしいんだ。

なぜなら、彼らは成功できなかったから。

だから、君にもその夢をあきらめてほしいんだ。

不幸な人は、不幸な人を友達にしたいんだ。

決してあきらめてはダメだ。

自分の周りをエネルギーであふれ、しっかりした考え方を持っている人で固めなさい。

自分のまわりを野心であふれ、プラス思考の人で固めなさい。

近くに誰かあこがれてる人がいたら、その人にアドバイスを求めなさい。

君の人生を考えることができるのは君だけだ。

君の夢が何であれ、それに向かっていくんだ。

君は幸せになるために生まれてきたんだから。

★...☆...※... ★...☆...※... ★...☆...※...
°★...☆...※... °★...☆...※... °★...☆...※...

マジック・ジョンソンの有名なセリフですよ。

初めてこの言葉を読んだ時のことを思い出します。

自分の人生は自分のもの。

幸せになるために生まれてきた。

この言葉に、当たり前のことを忘れていた自分がいました。

今の自分はどうか。

今の自分は自分の人生と言えるだろうか。

幸せになるために、きちんと生きているだろうか。

挫けそうになった時、迷いそうになった時、投げ出しそうになった時、この言葉を読み返して踏みとどまっている自分がいます。

人はいつも前向きに生きなければいけないということではない

とにかくいま、自分は無力感に襲われていて、文句をたれている、そんな状態であることがわかる。

身動きできなかったら、その状態にとりあえずは委ねていればいい。

でも少し元気が出たら、いまの状況の中で何ができるか。

そんなふうを考えてみればいい。

つまり生き方は自分自身に委ねられている。

正しい生き方がどこかにあるわけではない。

どう生きるかはあなたの自由である。

変えられない過去と現在を引き受けたうえで、どうやって自分は生きたいのかを考えてみる態度こそが、ニーチェの言う「運命愛」だと思う。

箱

人生は、何か手品の箱のように思っている人がいるかもしれません。

そう、その箱から何かが出てくるもの、と期待していることってないですか？

しかし、実際、人生は、自分自身で、その箱に、いろんな思いを詰め込む作業の集大成なんですよねえ。

恨みや、復讐心、悪意だけを詰め込むには、小さすぎるから…。

「幸せな思い」とか、「達成感」とか入る隙間を作っておかないと、その箱がもったいないって思いませんか？

そもそも、箱や入れものは、何かが出てくるものではないんですよねえ。

何かを入れるものでしょう。

「人生」という箱も。

人生はあまりに短く、復讐に燃えたり、悪意を抱いたりする暇もなく、あっというまに過ぎ去ってしまうから注意しないとね。

保証

お金を持ったり、マイクを持ったりすると、人の変わる方がいます。

まあ～それでも、確かに、その人の本質は変わらないのですが…。

でも、本質って何でしょうね。

そう、この質問の答えを見つけるのが難しいこと自体、私たちが、外側からの扱いに振り回されやすい環境に生きている証拠ですよねぇ。

その中で、いつまでも、外側ばかりに眼を向けていれば、その本質に気づくことは、ますます、難しくなっているんでしょね。

ふと、「人生が何によって保証されるか」を考えました？

地位、お金、政府、才能…。

今まで、年金制度やら、会社の雇用やら、そんなもので、人生が保証されるようなシステムが目の前にあったように思えました。

そして、人々もえれを期待していました。

残念ながら、それは崩れてきています。

そう考えると、そもそも「自分の外側から、保証してもらうこと」自体が誤りだったのではなかったのです。

人が、人を完全に保証するシステムなんて、未来永劫、できないのかもしれませんが。

一時は素晴らしいと思えても、時代が過ぎ去ると、陳腐化してきます。

自分の内面に磨きをかけることだけが、「保証」なんでしょうね。

変わる外側に眼を向けているかぎり、本当のいのちの安らぎはないのかもしれないねぇ。

昨日は絶対戻ってこねえが、未来はやりたい放題だあああ！！！！

不安もあるけどわくわくしねえか？

死ぬつもりがねえのなら、楽しくやらなきゃアホくせえ。

ここに立ってるこれが本当の俺だぜ。

世の中がどんなに変わっても人は自分でしかいられないからよお。

ここに立ってる俺が。

これが素顔の俺。

どうか愛してやれよなあ。

楽しくするのは自分だぜ。

人に求めてばかりいちゃダメだ。

自分ひとり楽しくするくらい簡単だろ？

他のヤツはいっぱいいるけど、てめえは一人だ。

どっちが簡単だ？

他人や状況に制限されているんじゃなく、自分で制限していることに気づけ。

よく考えろよ。

やりたい放題なんだぜ？

すげえわくわくしねえか？

マジで！

運命を嘆かない！

と言われても、まあ～ねえ、何十年も生きてると、色々あります。

でも、嘆いても何も変わらない。

そうね。

嘆いている暇があったら、それよりも望むこと、努力すること、だね！

それが「運命を拓く」という行為ではないかなって、ちょっと、思ってみたりしました。

常に迷う弱い自分の心

佐藤一斎が遺した「言志四録」の中にの一節にこのようにあります。

『閑想客感は志の立たざるによる。一志すでに立ちなば、百邪退聴す。』

意味は、つまらないことで悩んでいるのは志（信念）がまだできていないからだ。

志（信念）ができあがっていればどんなこともたいした障害にはならず、つまらないことで悩んだりすることも囚われることもない。

大袈裟に言えば、志を世界や時代へ、また、日々の仕事へ一本立てるためにも、一道を直向に求め孤高を目指していかないといけないと改めて初心に帰ることができる言葉です。

やはりどんな時も一道の極みを目指すならばそこで最も求められるのは「覚悟」なのだろうと私は思います。

覚悟は教えられるものでは決してありません。

悟るものなのかも知れませんね。

覚悟は、多くの大恩人や邂逅の御蔭、感謝の賜物であり艱難のなせる業だと思います。

逃げないということ、その時にこそ内省し自我を見つめなおすということ、生きるとは本当に素晴らしい感動に満ちていると、よく涙がこぼれる感覚を体験したことありませんか？

シンクロニティというか、叡智というか、宇宙の中の不思議には心が震えます。

こうやって出会いの神秘に、日々驚いてばかりです。

すべてが自然そのものになるのには、まだまだきっと時間がかかると思うけど、深く味わいながら前をちゃんと向いてしっかりと歩んでいこうと思います。

でも、また、振り返ってみる。

自分しかできないことをみつけて、それを貫くことを決め実行してみる。

志は大きく持った方がいい。

1年通して、出来るところまで続けてみるのが大事だって、思います。

諦めたら、そこで試合終了です！

何十億人という人がいるなかでニンゲンの寿命はたったの数十年ほどなんですから。

その中で自分ができるとは一体どれだけあるのだろうと思うこと、ありませんか？

やりたいこと、興味があることが沢山あるのに、本当にやり遂げることができることは一体どれだけあるのだろう？かと…。

もし見たい世界への道や頂上が高いのならば、それを目指すのならば一体どれだけの時間が残されているのか？

知命をよくできたものしか立命できないものだと故安岡正篤氏の言った言葉が、今は少しだけ身に染みてきた気がします。

だからこそ初心に帰りもう一度自分にしかできないことを見つけていきたい。

自分にしかできないことを…。

一日暮らし

いま思うことは、吾唯知足。

欲を出さない、ということです。

何も持っていない自分を考えてみて下さい。

カネもなければ、着るものだって衣だけ。

それも夏と冬の2枚しかない。

ラジオもテレビも新聞もない。

食い物は一汁一菜。

一番質素な暮らしを、自分なりに想像してみてください……。

それでも人間は生きていけるんじゃないかと。

それで充分じゃないかと。

もしそれになにかが加われば、ものすごく豊かに感じるわけです。

だからまず一番どん底の暮らしを知って欲しいと思う。

いまは生まれたときからなんでもありますから、貧乏を知らない。

際限のない欲が人間を不幸にしているのです。

利休がいったように、”家は漏らぬほど、食は飢えぬほど”がいい。

1年間に3万人以上もの自殺者が出ています。

現代は多くの人が精神的に追いつめられて、心が曲がってしまう時代なのでしょう。

顕微鏡でゾウリムシやアメーバを見て、それを針で突つくと逃げて行くんです。

意志がないように見える虫でも、死にたくないんですね。

人間って、あまり賢いとよくないんでしょうねえ、理屈ばかり考えますから。

人間は、誰だって片道切符です。

一日暮らしなんです。

朝、目が覚めて”これ本当に生きているのかいな。ひょっとしたら、生きていないのに空想で夢まぼろしを見ているのかもしれない”なんて。

寝るときも、”はい、さようなら”で休める余裕が欲しいですね。

一日暮らし。

いい言葉でしょ。

明日はおまけにもらった一日。

心貧しければ大天地、大ならず。

心豊かなれば小天地、小ならず。

狭い心からは狭い世界しか見えないけれど、広い心でいればどこにいても宇宙を感じとれます。

そうやって生きると、毎日毎日が平和で楽しい。

日々是好日です。

花

さあ涙をふいて

あなたが花におなりなさい

あなたの花を咲かせなさい

探しても探しても

あなたの望む花がないなら

自分がそれにおなりなさい

さあ涙をふいて

あなたが花におなりなさい

あなたの花を咲かせなさい

探しても探しても

あなたの望む花がないなら

自分がそれにおなりなさい

「涙」があったからこそ・・・。

「花」も咲くのだと・・・。

そんな「涙」の深さに気づくのに、あと、何年？かかるのだろう・・・。

気づかないかもしれないし、あと、数十年かかるかもしれない・・・。

だからこそ、人生は面白く、奥深いのだと・・・。

改めて、生きることの不思議さと豊かさを感じずには、られない。

【 関連書籍 】

ニチジョウサハンジ 1 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/3285/read>

ニチジョウサハンジ 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2～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/4119>

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/4119>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/4119>

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