

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

OTZ

今日のおすすめ

四月二日  
創刊！

エッセイ

..... 定価（本体0円＋税）

# 目次

---

## 順番／タイトル

- 1 目次
- 2 まえがき
- 3 ありがとう
- 4 出会える人の数って・・・どのくらい？
- 5 距離
- 6 ころの中も模様替ええええ・・・！
- 7 好きな日本語
- 8 さんかく、しかく、えっとお～ほしがたも・・・。
- 9 「思い」と「言葉」と「身体」と・・・
- 10 めいっばい好きなことをしよう！
- 11 ときめき
- 12 探してみよう！
- 13 やさしいキスをして
- 14 JOY
- 15 愛とは・・・
- 16 絵葉書
- 17 ひとつにならなくてもいい
- 18 笑顔
- 19 大事な物
- 20 急がば回れ
- 21 いつかは消えていく
- 22 感情はどれくらい持続するものなのかなあ～？
- 23 男女の友情
- 24 あなたにとっての空でありたい
- 25 上を見ても切りがないし、下を見ても切りがない。
- 26 いつもの道を歩いて
- 27 馬鹿になれえええ！！！！
- 28 ころのムダ遣いをしないこと！
- 29 事実は、いつも透明・・・。
- 30 花ぬすびと
- 31 道端に咲く花
- 32 迷い
- 33 上手な迷いのヒント
- 34 わかってあげたい

- 35 主役と脇役
- 36 あったかい言葉
- 37 そうそう、簡単ではないのだ！
- 38 ちいさな幸せ
- 39 話して分かりあえること
- 40 未来など分からなくていい！
- 41 出会いを大切に・・・
- 42 あるともないとも言える何かとは？
- 43 感謝の気持ち
- 44 ピグマリオン効果
- 45 子供の話を聞く大切さ
- 46 子どもの目線で見える風景
- 47 通過すべき道
- 48 w i t h
- 49 リラックス
- 50 コンパス
- 51 「時間」に負けないぞ
- 52 ちょっとだけ前向き
- 53 ジグソーパズル
- 54 岬[桜梅桃李]岬、(^-^\*)アリガトウ♪
- 55 毎月〇〇日は、△△の日。
- 56 見落とししやすい目の前のこと！
- 57 「気に入ったセリフ」を自分のモットーに
- 58 オリジナル
- 59 今、持っているものに感謝。
- 60 〇〇はいいこと、△△すぎは・・・。
- 61 足を知る
- 62 ときめくものがありますか？
- 63 「人間は、努力するかぎり迷うものである。」
- 64 まあいいか
- 65 春宵一刻値千金
- 66 今
- 67 サポーターになる！
- 68 プチ幸福論Ⅰ：求めよ、されどこだわるな！
- 69 プチ幸福論Ⅱ：どこに行っても自分と道連れ
- 70 プチ幸福論Ⅲ：放っておけばいいんじゃない？
- 71 プチ幸福論Ⅳ：知りすぎる不幸？

- 72 プチ幸福論Ⅴ：必要な無駄とは？
- 73 選択の問題
- 74 「できる」か？「できない」か？
- 75 「贈る言葉」一海援隊Vol.1
- 76 「贈る言葉」一海援隊Vol.2
- 77 穏やかな情熱ってどうですか？
- 78 まず自分から
- 79 自己診断
- 80 ♪～(=^ε^=) 口笛を吹いて！
- 81 「わかる」とは「分ける」こと？
- 82 仲直りいいい～したい？
- 83 100円玉
- 84 たまには動いてみるかな
- 85 80%主義宣言！いや60%でもまあいいか・・・
- 86 たとえ失敗しても、世界は終わらない！
- 87 心の中の2匹の犬？
- 88 場の空気って何だろう？
- 89 相手を誉めてみない？
- 90 潔い！のかな？
- 91 味わうポイント！
- 92 曇らないようにしないとね！
- 93 あ
- 94 思い込みには要注意！
- 95 足どり・・・
- 96 料理の仕方(\*・\_\_・) じっと待つ【ω】 ~~~ 30分？
- 97 結び目
- 98 楽しめていますか？
- 99 意味があるかないか？
- 100 ささいな心配り
- 101 心のアンテナ
- 102 幸せは続かないの？
- 103 幸せ気分で貯蓄高UP！
- 104 してあげられること
- 105  $64 + 36 = 100$
- 106 それが男のロマンだぜ！！
- 107 feel my soul Vol.1
- 108 気ままに猫みたく・・・

- 109 喝（かーっつ！）
- 110 両忘
- 111 「しあわせ」ってさ・・・
- 112 壁と釘
- 113 ふみしめる
- 114 黙
- 115 金太郎飴みたく・・・
- 116 声なき声を聞けるか！？
- 117 びょうじょうしん
- 118 心のリセット法
- 119 落ち葉
- 120 大人のイノセント・タイム
- 121 LOVE
- 122 Take it easy！
- 123 選べる道は、ひとつだけ？
- 124 可能性を眠らせていませんか？
- 125 始める決心
- 126 「ひとり」でいる自分はダメ人間なの？
- 127 天に星、地に花、人に愛。
- 128 大切なものを伝える大切さ
- 129 やはり何事も「ほどほど」が大事かな？
- 130 短い時間
- 131 スローガン！だってばよお～
- 132 常
- 133 つもりちがい十ヶ条
- 134 どうしてオレはがんばってるんだろう？
- 135 かかわり
- 136 せめて親指一步くらいは・・・
- 137 機嫌が悪い時には・・・
- 138 なにげないことの大切さ
- 139 伝えたい気もち・・・
- 140 今の自分にできることをする！
- 141 自分を大切にねっ
- 142 やっぱり最後は・・・
- 143 いつか気づいたときに・・・
- 144 どう思うかによって、感じ方が違うよね！？
- 145 使ったところが強くなるよねえ～

- 146 自分を笑い飛ばす・・・
- 147 航海日誌Ⅰ：ゴールなんてない！
- 148 航海日誌Ⅱ：さらなる高みへ！
- 149 知は愛、愛は知。
- 150 feel my soul Vol.2
- 151 小さなゆとり
- 152 道連れえ～
- 153 さらりと・・・
- 154 ゴール
- 155 明日みるであろう景色
- 156 風に舞うように・・・
- 157 未来は周知？
- 158 かなり難しい「からっぽ」な状態・・・
- 159 △
- 160 遍路
- 161 ない不幸とある幸せ
- 162 誰かを思うこと・・・
- 163 二面性
- 164 言葉はそのまま伝わらない
- 165 サンタクロースは自分だ！！！！
- 166 日記の意外な効用
- 167 儲けばなしはいかが？
- 168 色
- 169 じゃんけん・ぽん
- 170 大地の、鳥であること・・・。
- 171 Oh！
- 172 2つの飢餓
- 173 日常の中にこそ・・・
- 174 『×(バツ)』だって、見方を変えれば『+(プラス)』になるよね！
- 175 +(プラス)っていう字を書いてごらん？
- 176 あなたの言葉の問題ではない
- 177 最も大切にすることは
- 178 気づかずにいることに気づかずにいる
- 179 見えないゴールはゴールできない？
- 180 愛とは・・・
- 181 “The feeling of being unwanted”
- 182 実行しなければ差はないよね・・・

- 183 決心できない・・・
- 184 Where is the Life we have lost in living?
- 185 初めての問題など存在しない！
- 186 向き合えたらいいねえ
- 187 つづく
- 188 それをどれだけ信じられるか？
- 189 シアワセ
- 190 森
- 191 つもり
- 192 言えないで隠していることは、とても言いたいこと・・・。
- 193 ひとりずもう
- 194 反省と後悔は紙一重
- 195 世界とは何か？
- 196 ワクワク
- 197 間違いを犯す自由
- 198 人生にゃ出来るも出来ねーもねえ！！
- 199 引き算の優しさ・・・
- 200 結果オーライ
- 201 最も空しい人生とは・・・
- 202 同じスタート、違う結果。
- 203 あなたは、どんなかおりを漂わせていますか？
- 204 私たちの日常生活は些細な行為の積み重ね
- 205 The mind is not sex-typed.
- 206 見た目どおりの役まわり
- 207 スタートボタン
- 208 しばられる・・・
- 209 ドラえもんの道具
- 210 一貫性
- 211 実は、あなたが一番の問題なのです！
- 212 なぜ迷うか？
- 213 地球は丸い！
- 214 落とし穴
- 215 魅力
- 216 思い込み
- 217 世の中は恐くありません！
- 218 病
- 219 人生即主観

- 220 愛することと、キレイでい続けること。
- 221 やってしまったこと、やらなかったこと。
- 222 1 2 色の色えんぴつ
- 223 非常用救命箱
- 224 目
- 225 本当に大切なもの
- 226 ゆとりの法則
- 227 背負い方
- 228 答えは自分の中
- 229 どう反応するのか
- 230 未熟である意味
- 231 道を知っていることと、道を歩くことは違う。
- 232 遠慮のしすぎが遠ざけるもの
- 233 妥協
- 234 意味や答えなんてものは、自ずと出るみたいだね。
- 235 カキクケコの精神
- 236 慣れ
- 237 どこを、何を見ていますか？
- 238 うしろ
- 239 今日、伝えよう！
- 240 選ぶ(見る)目
- 241 試してみてもは？
- 242 この1週間
- 243 かなしみは数えきれないけれど・・・
- 244 程度問題
- 245 勿論
- 246 The song is ended, but the melody lingers on.
- 247 サジ加減一つで・・・
- 248 今月の標語；新たな月を新たな気もちで始めよう！
- 249 色に出る
- 250 「ひとつのことば」の重み
- 251 ちょこっとやる気をおこさせるかもしれない名言でもいかがですか
- 252 特A級のハッカー／笑い男 (The Laughing Man)
- 253 まず動く！
- 254 自分が納得できるか？！
- 255 幸せの選択
- 256 悩みはつきないもの・・・



- 257 自分の心を大切に
- 258 多少のことは覚悟してやる
- 259 感じられる心
- 260 日記を読み返すことの効用
- 261 第三の選択
- 262 充実感のある生き方
- 263 いいじゃないか、人間だもの。
- 264 心身を働かす
- 265 おかげさま！
- 266 感謝の気もちから始める
- 267 本当に欲しいものが手に入らないのは？
- 268 やりたいことをやれるようになる
- 269 今できること
- 270 幸せに生きればいい
- 271 継続は力なり
- 272 骨を折ることで得られること
- 273 求めるものを手に入れるためには押し、押し、押しの一手法！
- 274 人生はコメディだ！
- 275 スランプになったら・・・
- 276 最高の道徳は「上機嫌」
- 277 「5たい」をくみとってあげることに
- 278 立ち上がり続けりゃ勝つんだよ
- 279 やや？まだ半分も残っているじゃないか！
- 280 心の四季
- 281 やれ！やれ！すぐやれ！
- 282 まずは言葉から・・・
- 283 やりたいことに悩むわけない！
- 284 本当のプラス思考
- 285 ゼロ
- 286 わけ
- 287 懐を深く
- 288 憎むより、愛そうではありませんか。
- 289 障害は、いきつけ！？
- 290 笑顔が笑顔を呼ぶ
- 291 そこまで行かなければ見えないんだよね
- 292 自然に体がそれに向かうのさ！
- 293 自分のポケットの小銭

- 294 理由は一つ！
- 295 風を感じて
- 296 やるしかねえ！！
- 297 Good&NewとBad&Old
- 298 確かに生きているという実感
- 299 批評
- 300 忍耐
- 301 本気
- 302 祈りの言葉
- 303 神様は喜劇がお好き！
- 304 人間性とは、なんぞや？
- 305 誤った過去は消せないが、やり直しはいつでもできるから。
- 306 生きることの困難さはいつの世も変わりはない
- 307 人はひよわなもの
- 308 オンとオフの切り替え
- 309 人のつながり
- 310 何と言う
- 311 歓びの種
- 312 悲しみの果て・・・
- 313 厳しい現実？
- 314 自分を楽しむ！
- 315 どうしたらもう少し愉しめるか？
- 316 「考え」の選択
- 317 そのままでいいよ
- 318 大局を見る法
- 319 小さいことにくよくよするな！
- 320 早起き鳥になる
- 321 心勝り
- 322 言葉よりも強い力
- 323 王陽明「致良知」
- 324 辛いのが向こう側は？
- 325 悠々と歩こう！
- 326 あした天気にな～れ！
- 327 とことん悲しんで！とことん楽しむ！ええ～それでいいのかあ
- 328 涙の数だけ・・・
- 329 悲しみは・・・
- 330 幸せは辛さや痛みの中にもある！

331 「魂の約束」醍醐千里

332 当たり前の事をやり続けること

333 人生、山ありゃ～谷ありじゃね～！

334 心に自由を与える50の質問

335 あなたはどう思う？

336 LIFE IS HARDだからHAPPYなんだろうね！

337 セルフエスティームを向上させるには？

338 トラブルさん、いっらしゃ～い。

339 【 関連書籍 】

## まえがき

---

何気ない日常の中で出会った、ちょっとほっこり、ちょっとあったか、ちょっとパワーが沸くコトバ達は、本当は気の遠くなるような時間の流れの中にある、一瞬の奇跡のようなものだと思うのです。

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。

## ありがとう

---

素直に『ありがとう』が言える関係でありたいですね。

みつけてくれて、ありがとう。

そばにいてくれて、ありがとう。

笑ってくれて、ありがとう。

伝えたい「ありがとう」が君の心に届きますように。

今でも届きますように。

友だちも、恋人も。

大切な人と時間は、すべて「みつけてくれて、ありがとう」から始まるような気がします。

この広い世界の小さな場所で出会えたこと。

今、こうしておなじ時を過ごしていること。

伝えたい「ありがとう」は、こんなにもあふれているのに、言葉ではうまく伝えきれていない。

暮らしの中のふとした瞬間に、そんなことを感じます。

近すぎる人だから照れてしまったり。

いつでも言えるからと、わざと口にしなかったりするのですが。

近い人だからこそ、さらりと。

そして、ずっとずっと言い忘れることなく。

「ありがとう」を伝えられたらいいな、と思います。

このエッセーを見つけてくれた人に。

ささやかですが、この言葉を贈りますね。

大切な人に『ありがとう』の気持ちを伝えて下さい。

## 出会える人の数って・・・どのくらい？

---

ふっと、これまで何人の人と出会ったのだろうと考えてみるけども・・・。

沢山としか言い様がないよね。

東京ドーム何個分とかって、計算できれば面白いんだけど。

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

でも、だからこそ。

仕事やプライベートで出会った人も、それから、ひよんな縁で知り合った人もね。

ひとつひとつの出会いには、特別な意味があるのだと・・・。

そう信じたいと思う自分がいます。

だから。

また会いたいな、と思える人に出会えたことに感謝したりしたいしねえ～

私自身も。

また会いたい、と思える人になりたいと思ったりするのですたあ～

この広い世界の小さな自分のこの場所に出会えたことに対して、やっぱり、「みつけてくれて、ありがとう」って言葉で始めたいですよ！

さらりと。

そして、ずっとずっと言い忘れることなく。

「ありがとう」ってね。

## 距離

---

人と人との距離感って、ほんとうに不思議です。

メールでの会話、電話での会話などなど。

その場面、場面でその人との距離感が近かったり、遠かったり。

遠くもなく、近くもなく。

こんな感じの距離感が好きですねえ～。

「おーい」って呼んだら、「はーい」って返してもらえる距離感をもった大切な人が傍にいてくれるって、いいなって思います。

ひとりなんだけど、ひとりぼっちじゃなくて、いっしょにいるけれど、寄りかかっていない、そんな距離感が・・・なんだろう、とっても心地よいと感じます。

同じ方向みてるけど、一人でちゃんと立ってて、別々にいるときでも、心は一緒と思える人との距離感が、いい関係を長く続けていくコツかもしれませんね。



こころの中も模様替えええええ・・・！

---

何故か気持ちが乗らないときや・・・。

物事がうまくいかないとき・・・。

視点を変えてみるのが大切だよ。

例えば、朝通勤時に空を見上げてみるとか・・・「お！空ってこんなに広いのか」、大きく深呼吸したり（ラジオ体操もいいかも）、鏡の前で自分の顔とにらめっこしたりなんかしてね。

それ以外にも・・・部屋の模様替えをしてみるとか。

いつもと同じ部屋なのに、食卓の向きや位置が違うだけで、何もかもが新鮮にみえます。

ものごとを捉える視点というのも、たぶんこれと同じことだと思います。

日々の生活の中で、うまくいかないことや気になることがあると、ついついマイナスの感情君が、なぜか心の真ん中に居座ってしまいがちです。

そんな時こそ、横のものを縦にしたりして、心の中心にあるマイナス君たちの位置を少しずらせば見方が変わるかな？

たぶん・・・変わるはず。

同じような悲しい、つらい、さびしい「気持ち」達と同じ場所に並んでいたとしても。

その配置が変われば、受け止め方はぜんぜん違ってくると思うよ。

「なんだかうまく気持ちがまとまらない」というときは・・・。

こころの中の模様替えを推奨致します！

木を見て森を見ずの例えもあるように、部分ではなく全体を見ることで、真ん中に置いておきたいものや、置いておくべき「大切なもの」がみえてくるはずですよ。

## 好きな日本語

---

皆さんは、どんな日本語が好きですか？

私は、人生で一番大事だと思う以下の2語が好きですね。

「ありがとう」

そして……。

「ごめんね」

です。

さんかく、しかく、えっとお～ほしがたも・・・。

---

それはそれで好きなのだけれど・・・。

まあるいものは特別なような気がします。

どうしてか。

まあるいものは心をなごませてくれる何か、魔法の様なチカラがあるような。

ふきげんなところ（ほしがた？）も、とんがったところ（さんかく）も、さびしいところ（ん？何がた）もまあるくできればいいんだけどねえ～

なかなか、こころも複雑さんですから。

みなさんをなごませる、『まあるい』ものってなんですか？

私は、因みに、こどもの嬉しくわらった”まあるい”顔でしょうか。

「思い」と「言葉」と「身体」と・・・

---

これ、どれも密接につながっていて・・・。

どれでもひとつ、バランスが崩れると・・・。

こころが風邪をひいちゃうんだよね。

で、辛いなあ～って思うとき・・・ん？

よ——く、見てみると、辛いという字にもう一本足せば幸せになる！

辛い時は、幸せになれる一歩手前なのかもしれませんね。

この言葉、星野富弘さんの花の詩画集「速さのちがう時計」の中にある「すいせん」というタイトルの絵に添えられている詩の一部なんです。

みなさんも、辛いなあ～って想うとき、こんな風に考えてみては如何でしょうか？

めいっぱい好きなことをしよう！

---

といっても、別にそれはお金を使うわけではなくて。

ほんと一にささいなことでもいいと思うんです。

例えば、「日本一おいしいXXXを作ろう！」って頑張ってみたり。

自分にとって楽しい時間って何だろう？って考える。

一分一秒を大切に、自分が満足できる、納得できる時間を過ごしていければ素敵ですよ。

自分にあう時間を楽しんでいますか？

## ときめき

---

ときめくものがありますか？

「あ、これいいなあ〜」とか、「この人は素敵」だなあ〜とか…。

魅力的なモノや人に出会えると、まるで恋するみたいに何かにときめく心は、いつだって溢れるほどの幸せな気持ちを運んでくれます。

家族がいて、お父さんやお母さんと呼ばれるようになって。

おじいちゃんやおばあちゃんになっても。

暮らしの中に心ときめく瞬間はたくさんあった方が、断然楽しくなると思います。

異性を「好き」になることだけが『ときめき』じゃあないからね！

ありふれた暮らしの、流れてゆく毎日のなかで、心ときめかせる時間を、ほんの少しでも持つことができれば…。

それだけで、この人生は豊かで幸せなものだと胸を張れるような気がします。

ココロのアンテナをいつも張り巡らせて、素敵な『ときめき』をキャッチして下さいね。

探してみよう！

---

って、なにをって、思われるかもしれませんが……。

相手の“足りないこと”や“人の欠点”は、努力しなくても気づくことって多いですね。

しかし、“気持ち”や“素晴らしさ”は意識しなければなかなか、気づけないんですよね～

相手の気持ちやその素晴らしさを探す心になって、たくさん見つけてあげれば……。

きっと新しい関係が芽生えてくると思います。

## やさしいキスをして

---

DREAMS COME TUREの曲からの紹介です。

この曲につけられた歌詞の中に、「報われなくても 結ばれなくても あなたは ただ一人の運命の人」とあります。

言葉として読んでしまうと、もしかしたら「普通じゃん」って思うかもしれないけど、薄くもなく、安くない。

本当に大切な人を心に持ちたいと強く思わせる言葉ですよ。

この曲は、中居正広主演のTBSドラマ「砂の器」のエンディングとして流れていた曲です。

主人公のピアニストの和賀は、孤独であり、自分の犯した罪に怯えていました。

そのシチュエーションに、下の歌詞がとても迫ってきます。

「そっと髪を撫でて 肩を抱いて そばにいるね あなたが眠るまで やさしいキスをして」

強く見える人ほど、弱かったり…。

「大丈夫」と言っている時ほど、やばかったりしますよね。

人は、自分の意識とは別の無意識という本音を持っているから、厄介です。

そんな心のやわらかいところを傷つけてしまうとき、一気に大量出血をしてしまって大変です！

だから、さっきの歌詞のように、誰かが側に居ることがどんなに心強いことになるか、よくわかるような気がします。

だけど、側に居てくれる人に対して、いつもいつも感謝できるほど、人はマメではないし、めんどくさいと思うこともあったりなんかして……。

でも、本当に大切と思える人が、なんとなく側にいること、近くに感じることで、人はずいぶん強くなれるものだと思います。



本当に、そばに居て欲しい人がこころの真ん中にいますか？

## JOY

---

大切なのが楽しむ心。

そうそう、何ごとも嫌々やっていたら、余計嫌になるじゃないですか。

ああ、そうか。

なんだって、その中にほんの少しでも、ある楽しさを見つけてることが大切。

そうしたら、意外と嫌なことから、嫌じゃないことくらいには…。

昇格するんじゃないかなあ～ねっ？

せっかく同じように時間を使うのであれば、楽しく使いたいじゃん！

デシヨ？

ふたりをつなぐ呪文は…。

きゃ～

これ→☆JOY☆

そう、元々他人のふたりが100%分かり合うなんてきっとかなり難しいこと。

そうそう、ソレソレ。

相手に要求するより、自分と相手の違いを楽しむことができたなら、最高なんだけどね。

はい！

同じであることが”OK”なんじゃないよ。

ハッ！

違うからこそ、相手を面白いと思えたりするはずだからね。

ホッ。

じゃあ～賛成の人は、コノユビトマレ！

愛とは…

---

ナニナニ？

相手に変わることを要求せず。

相手をありのまま受け入れること。

最終的には、それしかないと思います。

## 絵葉書

---

まだ、何かを決めることができずに過ごしていた日々。

未来が自由でありながら、結構悩んでいた日々を、思い出として共有できるのは、その時、隣にいた友人なのかもしれませんね。

同じレベルで、同じくらい情けなく、それを隠すことなく話せた友人。

そんな友が、ひとりでもいれば、携帯にメールが来なくたって全然さびしくないし、世の中と繋がっていたい症候群になどならないだろうと思います。

毎日会うことや、たくさん話すことや、もちろんメールの数が友情の深さではないことは、多くの人はすでに気づいているはず。

一年に一度くらい会ったり、数年に一度くらいしか会えなかったり、それでも、過去を共有する友は、なによりの宝ですね。

そんな、友人から送られてくる一枚の絵葉書。

だからこそ、メールにはない良さがあるんだと思います。

## ひとつにならなくてもいい

---

人は、弱いから、つい誰かに甘えてしまう。

受け入れてくれた瞬間、その人は、自分のすべてを理解してくれたと思いたくなる。

だから、自分の気持ちを理解してもらえないと、裏切られたという思いが発生する。

そりゃ、わかるけど。

そもそも、相手は相手であって、自分ではない。

部分的にひとつになる感情があるかもしれないけど、100%ひとつになったのなら……。

それは、もう、ふたりでなく、ひとりになっちゃうからね。

ありえないでしょう。

でも、恋は盲目だから、恋するとこんな冷静ではいられない気持ちも分かります。

それは、一人になって、とつても理解できるから……。

## 笑顔

---

表面上の笑顔を見せて暮らすことだってできるけど、できるなら、本物の笑顔で暮らしたいですよね。

そのために、常に本物の笑顔でいられる自分を求めていると思う。

そして、それは、いくつになっても同じ。

「もう」なんて言葉は捨てて、いつだって「まだ」の精神でいることを思い出す必要があるんじゃないかと思います。

そして、素敵な笑顔を持続するためには、自分が成長していかないとね！

素敵で、いつも新鮮な笑顔ができるためには、日々精進なのだあ～

そうなりたい自分を摩り替えていてばかりでは、いつまでたっても素敵な笑顔にはならない。

笑顔は、いつでも素敵ですか？

## 大事な物

---

大事なものはおもちゃや本やブランド品、ましてやお金なんてものじゃなくて、心の中に溜まっていくものなのだろうな。

だから、大事なものには形がない。

そして、大事なものは、時間とともに変化もしていく。

手に入れたことにさえ気付かないこともあり、それが身体の一部になってしまえば、意識して持つ必要がなく、なくしてしまってもいいのではないかと…。

そんな大事なものをちゃんと感じられる人になりたいと思う。

そう、大事なものはいつも形のないものかもしれないよね。



## 急がば回れ

---

なぜか、急ぐ人が多い現代社会。

「急がば回れ」という言葉はすっかり忘れ去られているんじゃないかなあ。

いかに早く目的の場所へ移動するかや、いかに効率よくひとつの事柄を片付けるかばかりを考えている人って案外多いのかも知れませんね。

そういう人に限って、余った時間でやることがなかつたりするんじゃないかと思います。

だから、移動にしる、事柄を完了させることにせよ、過程にも、いや過程にこそ意味があったりするもんだよね。

どう？

もちろん、完了させることも大事なことにはかわりないんだけど。

## いつかは消えていく

---

命には限りがある。

これは、もう、どうしようもない事実。

だから、いつかは、さくらの花びらのように、ゆるやかに散っていくしかない。

生まれ変わりを信じている私だけど、今の自分にはいつかお別れする時がくることを。

それは受け入れるしかないこと。

だからこそ、その間は精一杯に生きていきたいと、誰もが願うこと。

その限られた時間の中で自分のすべてを受け入れるからこそ、大切な人のすべても受け入れなければならない。

嬉しいことも、悲しいことも、楽しいことも、切ないことも、ぜんぶ受け入れなければいけないと思う。

そうでなきゃ、だぶん…誰かを愛してはいけないような気がします。

感情はどれくらい持続するものなのかなあ～？

---

嬉しいo(^o^@)o ウキウキ

悔しい“o(><)o”くう～！

悲しいp(´¯`。q)グスン

寂しい (x\_x;) シュン

楽しいV(O^▽^O) ルンルン

さまざまな感情が人の中にはあるんだけど。

それらの感情は時には、急カーブで上昇し、冷静さを失くすこともしばしば……。

ただ、その上昇した感情は、どれくらい持続するものなのだろう？

もちろん、原因の大きさにも寄るんですが、悲しいや、悔しいという負の感情もやがて時間が解決していくのだけれど。

まったくの白紙にはならず、薄まっていくのだろうと思います。

だから、一瞬の悲しさなんかでくじけない人でありたいね！

一瞬の悲しさでなんかでね。

一瞬という長さはきっと人それぞれ、だけど、一生に比べれば短いものでしょ？

だからこそ、悲しみで一生を棒にふるような生き方はしないで欲しいなって思う。

人生は、自らの手で作るものだからねっ？

そして、人生のプロデューサーもディレクターも自分自身だから……。

ああ、そうか。

それに気づくと、生きるのがちょっと楽しくなると思うよ。

## 男女の友情

---

存在するのか？

しないのか？

これって、正解なんてないよね。

人それぞれ、というか男と女の関係の数だけあるのかもしれないねえ。

でも、友情と感じていた部分が愛しくなる。

そこで愛に変わるってこと。

うん、ありえる。

発展的男女間の友情のち恋愛かな？

## あなたにとっての空でありたい

---

親が子供にとっての空であるって言い方は、いい考え方だなあ〜て思います。

あまり干渉しすぎず、大きく見守って上げる。

明るい太陽で励ましたり、冷たい雨で戒めたり、曇り空の下で考えさせたり、いろんなことがで空の下ではできるはずだから。

だからこそ、癒しだけでもなく、励ましだけでもない、もっと広い心で、見守って上げたい。

そう、私は誰かにとっての空でいたいといつも思っています。

上を見ても切りがないし、下を見ても切りがない。

---

何かと比較して幸か不幸かより、自分の基準に照らして、幸せと思える事が大切ですよ。

そういうものの見方をしたいと常に思い描いています。

今日も一日仕事に、家事に、頑張りましょう。

## いつもの道を歩いて

---

いつもの道を歩いて、今までずっとそこにあったはずなのに、それに気付かなかった自分にびっくりしたことありませんか？

そんな自分に気づくと、あああ今までどれだけ心に余裕がなかったか、前ばかり見て「今」を無視していたか、気付かされますよね。

ゴールばかり見ず、過程にある幸せを見つけていくことが必要なんでしょうね。

その見方を「こころの目」と言うのかなあ～？

これからも、いつまでも目で見えるものだけでなく、「穏やかに、今をこころで感じること。」を大切にしていきたいものですね。



馬鹿になれえええ！！！！

---

とことん馬鹿になって。

とことん恥をかいて。

かいてかいてかいて、恥をかいて、やっと……。

裸になったら、本当の自分が見えてくるのかなあ～

あんまり、馬鹿になりたくないし、恥もかきたくない。

そんな、プライドが邪魔しちゃうんですよね。

本当の自分も、笑ってた……。

それくらい、馬鹿になれば……。

今の仮面の自分のまんまじゃあ～真っ直ぐ進めないんですよね。

自分を笑っちゃえる位、好きなことと、思ったことをやってみよう。

今日からでも、遅くないからね。

こころのムダ遣いをしないこと！

---

今の殺伐とした日本の社会を見ていると、一番大切な、自分と人のこころに投資するよりも、学歴や友達の数や格好やお金や自分をどれだけよく見せるか、よく見せ続ける為に、今以上のよい生活を獲得するために競争したり、物の豊かさに脅迫され続けて、疲れてしまい…。

結果こころの病になったりして…。

なんか、寂しいなって感じてしまいます。

こころを正しい方向に向けて遣えば、自分も人も幸せに出来るのにね。

自分も人もわざわざ不幸せにする方向にこころを使っているようでね。

正しい方向に気づき、こころのパワーをそれに遣い続けることが必要なんでしょうね。

お金のムダ遣い、物のムダ遣い、時間のムダ遣い、様々なムダ遣いがあるのだけれど。

そのムダ遣いのなかでも、こころのムダ遣いをもっとも大きなムダ遣いだと思います。

今からでも遅くない！

一途で一生懸命になって、馬鹿になってみるのが大切なのかなあ～？

そう、人生は、考え方と方向性の2本柱なのかもね。

考え方は、よく4W1Hと言いますが、7W3H；When（いつ）・Where（どこで）・Who（だれが）・What（なにを）Whom（だれに）・Why（なぜ）・Weather（天気・天候）How（どのように）・How much（いくらで）・How many（いくつ・何人）に基づく論理的思考を身に付けて、処理する順番を間違えないようにすることが必要ですね。

例えば、パーティーをプロデュースする場合、先の7W3Hに照らし合わせて、相手に喜んでもらうためには？と考え、計画は緻密に実行は大胆にですから。

あと、方向性は、人様の気付きから正しい方向を見誤らないようにすることでしょうか？

事実は、いつも透明・・・。

---

どんな出来事が起きても、どう感じるか、どう反応するのは、自分次第なんですよ。

喜びや怒りや失望の感情を感じたのも、ただ出来事につられてしまっただけだから。

日々起こる出来事の連続の私たちの人生に、どう色づけするかは・・・。

私たちの手に委ねられているのだから。

・・・と自分にいい聞かせて、今日もまた、元気に進んでいきたいと思う今日この頃です。

## 花ぬすびと

---

春には春の、秋には秋の、それぞれの季節に似つかわしい花が咲くものです。

これが自然の摂理なのでしょうが、しかし、ときとして、人の世のこと、季節に背いて咲く花にも、また魅かれるものです。

春の日の柔らかな日差しの中で、桃や桜などの淡い暖かみのある花たちに包まれていたいと、また、晩秋の小春日和の穏やかな日差しの中に、凜とした色姿で咲いている桔梗や竜胆の花に、想いを寄せることも……。

人の心に咲く花は……育ちやすく……そして、枯れやすい……。

ときとして、それが溢れ出ずる思いへとつながるとき、物語が生まれるのでしょうかね。

頼りげなく野分の風に揺らぐ花。

南向きのベランダに咲き誇る花。

植物園の温室で咲かされた花。

そぼ降る雨に濡れた花。

日陰にひっそりと咲く花。

そして、名も知らぬ花。

花にもいろいろあるでしょう。

しかし、どんな花でも、咲いた花ならば、いつか枯れていくのもまた定めでなんですね。

乃南アサ「花盗人」に、『あなたが私にくれたものはあの桜の小枝だけ、あなたが盗っていったものは私のすべて。』の一節があります。

知らぬが花……。

もの言わぬ花……。

そして、言わぬが花・・・。

なのかも。

また、世阿弥「風姿花伝」の中にも、『秘すれば花なり。秘せずは花なるべからず。』なる一節があります。

でも、自分の心の中に咲く花だけは、毎朝水をかかさずに、いつでも、いつまでも枯れさせたくないものですね。

あなたの花、しぼんでいませんか？

ドライフラワーになっていませんか？

## 道端に咲く花

---

踏まれてしまうからと摘み取る人。

錘のはいけないと触れない人。

踏まれないようにと植え替える人。

あなたは……。

思いやりって、それは、一体どうすることだろうか？

## 迷い

---

迷えば誰でも弱くなるもの。

心に迷いあらば赤子と同じ。

どうにもならないなんて考えるな。

きっと、たいていの場合はどうしたらいいかわからなくなっているだけ。

もし、あきらめたら、そのあとまわりが羨ましくていられなくなるから。

いちばん大切なことは、"できる"とやってやること。

## 上手な迷いのヒント

---

今の自分を変えたい。

もっと強い人間になりたいと思う人は多い。

私も実は、そんな思いをずっと抱いている臆病な人間なのだ。

でも、そんな臆病ものでも、ふてぶてしく振る舞える様になれる。

理由は、打たれ強くなっているかどうか。

何度も打たれて、その都度這い上がってきたかどうか。

叩かれることに慣れているから、絶望しない”自信”がついている。

だから懲りないヤツって思われても、その自信が大切なんだよね。

自信は、万卷の書を読めばつくものではない。

行動をおこし、成功することから生まれる。

成功しないまでも、目標に向かって進めているかどうか、その過程も重要。

行動を起こせば、打たれもする。

打たれ強くなければやっていけない。

もちろん、打たれるのは、つらいことである。

そんなつらい経験をしているときは、人間、迷いが生じて、道が見えなくなるもの。

だからこそ、その時、勇気を振り絞って、攻める・守る・逃げる。

これでいくと覚悟を決めてしまえば、迷いがあるより、はるかに強くなれるから。

少々打たれても動じなくなる。



さあ、迷いを振り切って、いざ進まん。

わかってあげたい

---

私にはないものをたくさんもっているその人のことが大好きだから。

友人、両親、子供、恋人・・・。

今までになかった心をたくさんふやして。

ずっと　ずっと・・・。

思っていてあげたいと思う。

わかってあげることはできないかもしれないけれど。

でも・・・。

わかってあげたいと思う気持ちは、ずっと　ずっと・・・。

持ち続けていたいと思っています。

## 主役と脇役

---

自分の人生。

演じるからには、一度は主役を演じてみたい。

そんな思いは誰でも少なからずあると思います。

それはドラマや舞台の世界だけでなく、毎日の暮らしの中でも、「自分をいつも見ていてほしい」という気持ちは、誰にだってあると思うのです。

でも、本当は、きっと「主役」だけが主役じゃないんですよね。

主役だって、脇役を演じていることがあるし、脇役だって、主役を演じている時がきっとあると思うのです。

そう、自分を語るためには、これまでの人生の中で出会った人々。

誰ひとりとして、欠けることはできなかった人だったと思いませんか？

誰かに助けられ、支えられて生きていると感じる時、おそらくそれは、主役の立場になっている時でしょう。

でも、誰かのそばにいて、手をそっとにぎってあげたり、頭をよしよししてあげたり、にっこり笑ってあげたりしている時、それはきっと、誰かを主役にしてあげている、すてきな脇役になっている時ではないでしょうか？

いろいろな脇役を演じることのできる人。

それはきっと、いろいろな主役の気持ちがわかる人なのでしょうね。

そんな風に生きることができたら、すてきだなあ～と思いました。

## あったかい言葉

---

言葉は大事。

言葉ひとつで、人の気持ちは大きくかわります。

それがわかっていながら、なかなか、伝えたいことが、ちゃんと言えないことの方が多いですね……。

でも、立場とか、建前とか、強情さとか、そういう衣を脱いで、自分という一人の人間が、どれだけありのままの言葉で、相手の気持ちに寄り添えるか、相手の心を包んであげられるか、と考えると、ん～できるかどうか自信がまだありません。

でもきっと、かけてくれた言葉に、自分が感じた気持ちを忘れないでいることが、誰かに対しても同じようにかけてくれた言葉を返して言える自分になることじゃないかなあ～とったりもします。

「たいへんだったね」や「よかったね」って、その他たくさんのあったかい言葉が素直に伝えられていますか？

そうそう、簡単ではないのだ！

---

胸にしまっている超理想の未来図をちゃんと忘れず持って生きて、綺麗な花を咲かせたいと誰しも心の中では思っているも・・・。

まあ仲々思うように行かないのが人生。

こんな日だってある。

だけど、それをちゃんと最初に意識しているといざというときに慌てないはず。

100%全開の前向きも大切だけど、無謀な夢を妄想のように描くのは危険ですから。

足元を見て自分の立ち位置を知る。

これが大切なこと。

卑下する必要も諦める必要もない。

ひとつずつ階段を登ればいいのだ。

たまに、つまずいて、ころんでしまうこともあるけどね。

そして、あまりに美味しい話とか、楽できるなんてことはそうそうないから。

それを見極める目を持つことが一番大事なこともね！

## ちいさな幸せ

---

「いただきます」も「おはよう」も「ただいま」も、みんな普段何気なく使っている言葉だけど、それは、相手がいるから、言えることだったんですね。

普段、気づいていなくて、やっていることって、たくさんあるのかもしれないなあ～と思います。

ちいさな幸せ。

それは自分にとって、ささやかで当たり前のことかもしれないけれど、ほんとうは、当たり前でもなんでもないことなのかもしれません。

それは、実は自分のとても近いところにあるのかもしれませんよ。

平凡で当たり前の生活の中で、そのことに気づくのはなかなかむずかしいかもしれないけれど。

でも、ふとした瞬間に、そのことに気づくことができた時、自分には、できないことばかりじゃなくて、できることもたくさんあるんだなって思いますよね。

ちいさな幸せ探ししてみませんか、ねっ？

## 話して分かりあえること

---

特別なことじゃなくてもいい。

お互いの思っていることを素直に話せることってとっても大事。

だけど、案外難しい。

だからこそ、大切にしたいよね。

「ノリ」だけの関係じゃない、もう一步踏み込んだところで繋ぎあえることが、お互いの関係の質をアップさせるはずだからね。

で、夜ってやっぱり、恋だとか愛だとかの魔法が効く時間なのかもしれないね。

夜という時間帯は、人を素直にさせてしまうって気がしない？

そう、夜書く手紙みたいに。

夜通し話したら、その言葉はちょっと恋や愛に酔った言葉かもしれないからね。

だから、朝がきたら少し冷静にもなってみることも必要かも。

だけど、昼間には言えないことが言えそうだな。

少し、まじめな話をしたいときには、夜がお勧めですぞ。

未来など分からなくていい！

---

人は、未来を想像するのが好きですね。

明るい未来を想像するのはいい。

だけど、悲観的な未来を想像するのはプラスの結果を産まないと思う。

いつか来るかもしれない別れや不幸を想像していてもしょうがないし。

そして、相手も同じことをいつか思うのではないかと不安になったりもする。

ちょっとした杞憂ですが・・・。

だけど、日々、色んな出来事が起こるので、なかなか、その思いから逃れることは難しいよね。

だからこそ、例えばつないだ手と手を強く握ることも必要なのかなあ？

今、一緒にいることを精一杯感じるためにも。

きっと、人と人との繋がりは、そんな瞬間の連続で、気づけば死が二人を分かつまで一緒にいた、なんてことになるんだと思います。

古い言い方かもしれないけど、添い遂げればね。

不安になってしまうのは、ある程度仕方がない。

本当に好きだからこそ、不安になるんだしね。

だから受け入れて、進めばいいんです。

思いが重なってしまったら、そのときに考えればいいことだから！



## 出会いを大切に・・・

---

生涯に出会う人の数は、それほど桁はずれにふえることはないけれど。

ちょっとした心がけでいくらでもふやすことができるのかもしれない。

会いたいと思った人には迷わず会いにゆく。

一つの出会いは必ずひとつ、自分のなかの新しい扉をひらいてくれるから。

この出会いを大切にしないといけないよね。

それが、ひよんな縁で出会った人であってもね。

それぞれの出会いを大切に、心の中で縁と言う名の糸をぐるりと結ぶようにね。

出会った人の数だけ、結び方が違うんだろうなあ～

そして、会うを、次の逢うにつなげていきたいものですね。

その出会いの中で、誰かにとってのまた逢いたい人になれば、もっと素敵ですかね。

みなさん！

いい出会いをたくさん見つけて下さいね。

あるともないとも言える何かとは？

---

ちゃんとした答えがあるのは、数学と物理と化学かな。

国語にいたっては、感性によって受け取り方も違うからやっかいです。

投げられた言葉は、受け手次第でどうにでも変化するから。

そして、日々の生活のことについてなんて、正解なんてありゃしないから、もっと厄介。

みんなそれぞれ。

〇も×もないじゃんって思う。

自分がよければそれでいいしね。

そう、自分で責任がとれればいいんです。

だけど、不用意に人を巻き込まないことが、大切なルールです。

でもねえ～時には、答えがある方が、安心するみたいです。

それも、自分で考えるより、教えてもらうことを望む自分が見え隠れしています。

そんなことしたって、すぐ忘れちゃうのにね、ホント。

答えは自分の中であって、自分で気づくもの。

探して、悩んで、泣いて、見つかるものでもないのかもしれないね。

そこには「何もないのかも」と言われたら、そこには何もないのだろう。

自分で作るものなんだろうなって感じます。

ただね、分からない英語を分かった振りで聞いて笑うような生き方だけはしたくないと思う。

## 感謝の気持ち

---

いつも忘れないでいたいな、感謝の気持ちを。

それは、きっと二人の距離を、少しずつ近づける魔法の言葉。

それは、きっと二人の廻りを、すこしずつあたたかくしてくれる魔法の言葉。

だから、色々な感謝の気持ちを持って暮らしていきたい。

「ありがとう」という言葉とともに。

この先、何度となく、何年先だって 本当に大切な「ありがとう」という言葉を、きちんと伝えられるように生きていきたいよね。

どんな場面で、どれだけの「ありがとう」があるのかなあ～？

話を聞いてくれてありがとう。

応援してくれてありがとう。

励ましてくれてありがとう。

いっしょに泣いてくれてありがとう。

一緒に喜んでくれてありがとう。

助けてくれてありがとう。

そばにいてくれてありがとう。

笑顔をくれてありがとう。

怒ってくれてありがとう。

打ち明けてくれてありがとう。

愛してくれてありがとう。

光をくれてありがとう。

受け止めてくれてありがとう。

見守ってくれてありがとう。

育ててくれてありがとう。

そう、当たり前なことなんてこの世にないんだから。

“感謝”は、自分の都合がよいときだけ感謝するのではなく、探してでもしてみるといいと思うよ。

迷惑かけても、「しかってくれてありがとう」を言えたらなあ～って思いませんか？

距離が近いほど、照れくさくていえないんだけどね。

たった、五文字なのに、一番不器用で、心を込めて、素直に言えない言葉なのかなって思います。

「ほんとうにありがとう」って言葉がね。

感謝することを増やしていければ、自分の心が広くなり、周囲にも感謝の連鎖が生まれ、感謝すべき事がますます増えるんじゃないかと。

「ありがとう・・・。」という感謝の心を高めていくことは、人間としての価値を高めていることにもつながっていくのかなって感じます。

“感謝”できる自分に“感謝！

でしょ？

## ピグマリオン効果

---

なんじゃそりゃって言わないで下さいね。

ピグマリオン効果という言葉は、教育心理学の世界ではよく目にする言葉です。

意味は、人はそのように扱うとそのようになるってことです。

子どもにとっても大人にとっても心地よい期待（決して負担にならない過剰なものではなく）は、大切なことだと教えてくれます。

親は我が子に、夫婦は妻（夫）に、恋人は、彼女（彼）に何を期待しているのでしょうか？

もちろん総ての事柄について期待しているとは言いませんが、過剰な期待を相手に強いていることはないでしょうか？

大方の親は子どもの将来に期待し、大方の夫婦は相手に自分の都合のいいように変わってくれることを期待し、大方の恋人どうしは自分の気持ちに応えてくれることを期待しているのではないのでしょうか？

常に、相手が本当に心底そう思っているなら問題はないかもしれませんが、過剰な期待が反映した答えしか出せていないのであれば、本当のつながりは、難しいとしか言わざるを得ませんよね。

ピグマリオン効果とは、相手にとって「心地よい期待」のことです。

「人はそのように扱うとそのようになる」ということは、親・妻（夫）・彼女（彼）から信頼されている、愛されている、大切にされているという安心感の上に成り立つものだと思います。

相手の意思を無視した押し付けの期待の上には成立し得ないのでしょね。

相手を変える刺激も使い方を誤ると逆効果になってしまいますから、まずは、自分を変えることから、始める必要があるのかもしれませんがねっ？





## 子どもの目線で見える風景

---

色々、子育てで悩んでしまうことも多いのですが……。

親の視線だけで子どもの手を引っ張ってどんどん歩いていくのではなくて、たまには、子どもと同じ視線に立って、子どもが何を見ているのか、何を考えているのか、確かめることも必要なんじゃないかな。

ビクトル・ユゴーの言葉、「人生で最高の幸せは、愛されているという確信です。」(The supreme happiness of life is the conviction that we are loved.)の愛するとは、どうゆうことか？

愛って言葉は、良く見ると心を受け入れる、心を受け止めると書きますよね。

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、こぼしてはいけないものにちゃんと気づくことが大切なんじゃないかな。

それぞれの状況で受けとめかたは違えども、ちゃん受け止めることを考える。

愛の本質的な意味がここにあるように感じませんか？

これから歩いてゆく先には、受け止めなければいけないものが、きっと、まだまだたくさんあるからね。

子どもの気持ちが本当に理解できる親になるために……。

相手の気持ちが本当に理解できる大人になるために……。



## 通過すべき道

---

繰り返す日々に何の意味があるのか？って思う時があります。

今の自分に対する質問。

答えは、あるのかないのか。

正解はあるのかないのか。

それは、人それぞれ。

それでいいんだって思う反面。

意味があるか、ないか。

やってみないと判らないのも事実です。

この疑問を持たないまま生きてしまうことの方が、辛いかもしれないなあ～。

あんがい目の前に壁を感じている人ほど、実はラッキーな人なのかもしれませんよね。

その壁を越えるために、うまく越える工夫をしたり、あえて回り道を試みたり。

ときには、するりと下をくぐり抜けちゃうのも悪くないしねえ～。

強気でなぎ倒してゆくというのも、当然、ありますね。

そう、越えてゆく壁の数だけ、手に入れることができるもの…。

それを知ったとき、意味があるかないかわかるんじゃないかと思います。

それが、勇気であったり、自信であったり、いろんな自分に出会えるのかな？

成長ってたぶん、そういうことなんじゃないかと、ふっと感じました。

何をチカラに変えていくかは、あなた次第ですよお～でしょ？

w i t h

---

一人は楽、だけど淋しいかな。

一人は自由、だけど不安でもある。

本を読んでたら、なあ～んてことも考えてみたりしてます。

本に出てきた「君と生きる」という言葉がとても印象的だったもので。

君に頼るのではなく、“with”一緒に生きる。

そんなパートナーを見つけられればきっと強くなれるんでしょうね。

そう言えば、サザンの歌にも“with”多くなくない？

パートナーといえることは、相手を“Help”することでもあるのですが、自分自身を助けることでもあるんですよね。

互いに尊重することで生まれる相乗効果っていえるのかな。

人という字は支え合う。

ドラマ金八先生の中でも出てきた言葉ですが……。

古い？

かな？

そんな言葉を思い出しました。

## リラックス

---

みんなにも、何か、今年の私のテーマみたいなものってありますか？

今年のテーマは、「リラックスして頑張る」です！

去年は、少々、仕事面でのプレッシャーや緊張感高すぎたもので…。

強がらない。

思い悩まない。

リラックスする。

頑張る。

ですね。

理想的過ぎるけど、これらの4つとも持っていなくても、何かひとつでも持てれば何か変わるかなって考えています。

以前、どこかで知った3つの「あ」。

焦らず、慌てず、諦めず。

これらの言葉を肯定的に言い換えてると。

落ち着き、余裕をもって、続ける。

でしょうか。

で、今年は、この言葉を心掛けています。

強がりを言うコトもなく 先回りして思い悩むコトもない。

リラックスして頑張ってる姿。

そろそろ、こんな男らしいクールさを身につけていきたいものです。

## コンパス

---

冒険の必需品といえば、コンパスです。

道に迷った時は、コンパスに従うのと同じように、悩んでいる時、とっさにどう判断していいかわからない時、何に従うべきか？

損得でなく、遅い早いではなく、人間としてどうすべきか。

常に自分にとって、何かの出来事に対しての最善を求めることが大切なんですよ。

この心のコンパスを持っている人は、心の中心にしっかりとした軸を持っている人だと思います。

だから、何か、問題があっても、すぐに軌道修正ができるんでしょうね。

心のコンパス、言い換えると良心でしょうか。

だから人間は、この良心に従わないと、何か悪いことをした時、罪悪感を感じたりするんでしょうね～

できれば、常に、自分の心に対しては、誠実でありたいですね。

なかなか、暮らしづらい世の中ですが……。

## 「時間」に負けないぞ

---

自分の時間というものをしっかり持っていますか？

どうも、現代は、バスや電車の時間、学校や会社の時間、はたまたテレビの時間など、自分の時間だったはずのものが、すっかり別の何かに縛られている感じがしてなりません。

自分の時間なのに、何故か自分の時間と感じられなくなる、感覚。

社会生活を営む上で、時間厳守であることは、大切なことなのですが…。

そもそも、自分は自分の時間で人生を送っているのかどうか、たまには、考えてみるのもいいんじゃないかと思います。

時間だけは、人類に平等に与えられたもの。

時間に流されて、負けないことが大事なのかなって感じます。

## ちょっとだけ前向き

---

私たちは、毎日、生きていて、色々な出来事に出会います。

その時、ちょこっとだけでも、深く考えてみる。

そしたら、その裏に、いろんな興味深いことが隠れているかも。

それを見つけることで、なぜか、ちょっとだけ前向きな気持ちになれた自分を発見できたりします。

あまり肩肘張らずに、過度な前向きは必要ありませんよねっ？

このちょっとだけ前向きな毎日が過ごせれば、なにかいいなって思いませんか？

日々の「Petit Positive」は、如何ですか？

## ジグソーパズル

---

生まれた瞬間、人はあらゆる可能性を持っている。

何にだってなれるし、どんな事だってできる。

夢は、360度広がっていたはず。

ただ、生まれた家や親、そして、社会によって、色んな制限がでてくる。

ふっと、人生は、ジグソーパズルなのかなって感じる時があります。

いつの頃からか妥協して折り合いを付けて、どこかで失くした「愛」「夢」「理想」「希望」のピースの欠片を外したまま生きてない？

現実を生きるために孤独、挫折、現実、失望のピースの欠片を諦めながらはめ込んでいない？

ぽかつ(.\_+)☆\(-.-メ)おいおい

そんなネガティブな考えでは、ダメだよな。

そう、それをどうするかは、自分自身の問題。

もっと、ポジティブでいないとねっ？

自分で決めて自分で動けば、とんでもないことではない限り、やってのけることができるはず。

アメリカ大統領になってやるくらいの気持ちの持ち方が大切だよお～



## 唄[桜梅桃李]唄、(^-^\*)アリガトウ♪

---

桜梅桃李(おうばいとうり)という言葉は、桜は桜、梅は梅、桃は桃、李(すもも)は李の花や実を、己己(ここ)につけるのだということを意味しています。

花の形は違えどもそれぞれ花の良さがある。

人もそれぞれ良さがある。

梅が桜に憧れても、桜にはなれないし、また桜も梅にはなれない。

桜には、桜の、梅には梅の美しさがきちんとあるのですね。

それぞれに、それぞれの美しさ、すばらしさがある。

私達人間も同じこと。

つまり、人はそれぞれ生まれ持った個性があり、人それぞれ違うのが当たり前なのだとことです。

人は、つい他人と自分とを比べ、一喜一憂してしまいがちです。

しかし、そんな生き方は、エネルギーのムダづかいですよ。

桜は、桜として生まれ、桜の花が咲き、桜の実をつけます。

それぞれの花を咲かせるのです。

人も同じですね。

それぞれが、それぞれの花を咲かせればよいのです。

それぞれの美しさを大切にしてくることが、大切ですね。

だって、みんな同じだったら、つまらないでしょ、ねっ？

さて、このエッセーを読んでもくださったみなさんに、ささやかですが、この詩をプレゼントしま

すね。

受け取って頂ければ幸いです。

※...\*. . :° ★...'. ☆ . ° . . . \* . ° ※...\*. . :° ★...'. ☆ . ° . . . \* . ° ※...\*. . :° ★...'. ☆

桜は桜 梅は梅

桃は桃 李は李

どんな花も美しい

それぞれが それぞれに

力一杯 咲いている

もう少し赤ければ

もっと花が大きければ

そんなこと

これっぽっちも思わない

それぞれが それぞれに

ただ ひたすらに

咲いている

人間も同じだ

どんな人も美しい

どんな人も素晴らしい

それぞれが それぞれに

力いっぱい生きている

人をうらやむことはない

自分でなければならぬ花を

自分らしく咲かせよう

力一杯 咲かせてゆこう

それこそが

桜梅桃李

※:~\*。・:~°★...~\*。☆・°・...\*・°※:~\*。・:~°★...~\*。☆・°・...\*・°※:~\*。・:~°★...~\*。☆

毎月〇〇日は、△△の日。

---

「きょうはできるだけ、笑って過ごそう。」「笑って過ごせたらいいな」とか、「きょうはできるだけ、怒らないでいよう。」「怒らないでいられたらいいな」とか、「きょうはできるだけ、楽しく過ごそう。」「楽しく過ごせたらいいな」とか、「きょうはできるだけ、幸せに過ごそう。」「幸せに過ごせたらいいな」・・・。

こんなふうに思う日が、たまにはあってもいいのではないのでしょうか？

## 見落としやすい目の前のこと！

---

仕事でも、普段の生活でも、目の前の事に、気付くということ。

これってすごく大切だと思いませんか？

未来を夢見ること大切なのですが、今、自分がどの場所に居るかを確認することも、実は、それ以上に、大事な場合があります！

例えば、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ては如何でしょうか？

今の場所の満足度を考えてみるみたいなの。

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ものなんですよ。

大きな夢を描きすぎちゃうと…足元がおろそかになって、甘い話に騙されたりもしますから。

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（目的）を探してください。

そう明日になれば、もしかしたら風向きが変わるかもしれないしね。

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、いつか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！？

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ね。

「灯台もと暗し」って言葉もあるように、幸せに暮らせるようになるためには、近くの幸せを感

じられるようになることが大事なのではないでしょうか。

## 「気に入ったセリフ」を自分のモットーに

---

みなさんは、自分なりの「気に入ったセリフ」ってありますか？

映画や音楽の歌詞、小説の中の会話などなど……。

「出口のないトンネルはない」のように、その言葉を口にするだけで、なんとなく元気が出てくる“おまじない”の言葉を持っている人は強いのかなって思います。

その言葉には、いろいろなバージョンが考えられますが、自分にいちばんしっくりくる言葉を選び、自分だけのおまじないにするといいですよっ？

ここで、おまじない言葉の候補をいくつか紹介しておきましょうか。

「明けない夜はない」

「日の出前がいちばん暗い」

「明日はまた新しい日が昇る」

「人生、なんとかなるもんだ。」

「最後に笑えば、それでいい。」

「人は人、自分は自分、マイペースで進めばいい。」

そして、とっておきのおまじないは、「絶対、なんとかなる。」と百回唱えることかな？

では、私が気に入っているセリフのひとつ、「どうせ一度の人生だから、やるだけの事はやらなきゃ損さ。」は、“もんたよしのり”の歌『イエス イエス イエス』の歌詞の中の一節です。

あ！

最近では、週刊少年ジャンプ2010年31号のワンピースの話中に出てきたセリフがとっても良かったので、一部紹介させていただきますね。

兄を失って荒れるルフィにジンベエが言ったセリフが……。

「もう何も見えんのかお前には！！どんな壁も越えられると思うておった“自信”！！疑う事もなかった己の“強さ”！！！！それらを無情に打ち砕く手も足も出ぬ敵の数々...！！！！この海での道標じゃった“兄”！！無くしたものは多かろう」

「世界という巨大な壁を前に次々と目の前を覆われておる！！！！それでは一向に前は見えん！！後悔と自責の闇に飲み込まれておる！！」

「今は辛かろうがルフィ...！！それらを押し殺せ！！失った物ばかり数えるな！！！！無いものは無い！！！！確認せい！！お前にはまだ残っておるものは何じゃ！！！！」

熱い言葉が胸に響いてきませんか？

そう、無いものは無い！

どんなに大切でも、失ったものはもう帰らない。

信じていたものは打ち砕かれ、すべては闇の中に・・・。

だけど、そんな苦しい状況であっても、今は押し殺せと。

ん～我慢にも限界があると思うけど、負けて泣いて、初めて人は一人前になれるのかも。

後悔しても、自分を責めても何にもならないのも事実です。

では、自分には、あと何があり、何が残されているのか・・・。

そう、失ったものにだけ囚われていては、いけないってこと。

失った物のことではなく、まだ残されている己の最も大切なものの事を考えろと言っているんだよね。

この言葉、すべての一時の敗者へのエールだと思いませんか？

誰しも遅かれ早かれ挫折の日がやってくるのだから、参ったと兜を脱ぐときがあってもいいんです。



今まで閉ざしていたものは選んで冒険すると、自分の中で何かが変わっていきます。

無いことを恐れなくて歩み続ける。

すべてはそこから始まります。

「失った物ばかり数えるな!!! 無いものは無い!!! 確認せい!!! お前にはまだ残っておるものは何じゃ!!!」を忘れないようにしないと。

## オリジナル

---

以前、なにげにTVをつけてチャンネルを変えていたら、目に止まった番組がありました。

その番組は、NHKスペシャル「永ちゃん 俺たちはもう一度走れるだろうか」です。

内容は、会場に詰めかけ「エーちゃん！エーちゃん！～～」と涙混じりに絶叫する40～50代のオヤジたち。

彼らにとって永ちゃんは、ロックアーティストというだけでなく“人生の師”でもあるんですね。

多感な青年期にYAZAWAと出会った男たちは、今、会社で、家庭で、大きな責任を背負いながら、不況、リストラ、心の病など、人生の逆風に立ち向かっている。

矢沢体験をした世代の人たちは、成り上がるために出てきた東京で、あるいは地方都市で、どう頑張り、何を手に入れることができたのだろうか？

そんな矢沢永吉にまつわるエピソードを募集したところ、500通以上が寄せられたそうです。

で、ちょっと考えてみたんですが……。

世の中のすべての人はオリジナルなわけだけど、自分のスタイルがオリジナルであるとは限らない。

自分のスタイルを持たず、誰かみたいになることで自分を良しとしている人であれば、これは、ちょっと深刻なことかもしれないと思いました。

ひとつだけでもいいと思うのですが、なにか自分のオリジナルを見つけようよって。

この番組を観ていて、こんなことを考えていました。

そう、人はみんなオリジナルだけど、生き方までオリジナルかっていうと、それは個人次第ですね。

人生って、自分らしさを模索する旅だから、本物と言える自分でいたいと思いませんか？

少し、考えさせられる番組でした。

今、持っているものに感謝。

---

みんなは、自分の持っているものがどれだけあるか？

確かめてみたことって、ありますか？

例えば、自分の持っているものを考えてみたら……。

住む家もあるし、食べるものもあるし、風邪もひくけど、概ね健康だし、少ないけど友達もいるし、年老いたけど親も健在だし、仕事もあるし、貯金も少しだけもある。

などなど、多分、こんなに持っていたんだって気づきませんか？

言われてみると、確かに……。

既に、これだけたくさんのを、私たちは、持っているんですよね。

本当に、今の自分って幸せなんだと思います。

幸せって、もう持っているものなんですね。

〇〇はいいこと、△△すぎは・・・。

---

論語の中に、「過ぎたるは猶及ばざるがごとし」の一節があります。

意味は、「やりすぎるのは、したりないのと同じに不完全なことだ。」です。

何事もバランスが大切。

積極的すぎても消極的すぎても良くなく、その場の状況に応じて、対応方法を決めるべき。

例えば・・・。

考えるのはいいことだけど、考えすぎは苦悩の元になってしまう。

まじめなのはいいことだけど、まじめすぎでは、全然、楽しめないよなあ～

先の心配はいいこと、でも、心配しすぎは、不安でたまらなくなるから厄介だね。

反省はいいこと、しかし、反省しすぎは、自分を責めてつらくなるだけ・・・。

人に気を遣うのはいいこと、だけど、気を遣いすぎるのは、気苦労の元だったりするし。

夢や愛や幸せを求めるのはいいことなんだけど、求めすぎは、やっぱり、不幸の元を作っちゃう。

つまり、悪いのは、「すぎる」ことであって、「〇〇」はいいことなんですよねっ？

ちょっと力を抜いて、いいことをできればって思います。

そう、心の余裕やゆとりが必要なんでしょうね！

みなさんも、△△過ぎにご注意下さあ～い。

## 足を知る

---

足を知るの足は、常に足なりという意味なんですが。

これは、よく間違えられていると思うんです。

何かが手に入ったら満足し、それ以上は欲しがらないというのを足を知るという言葉で表現することがあります。

「人並みな暮らしがしたい、それ以上は望まない。」類の考えですね。

でも、もとの意味はそうではなく、「今あるもので満足する、欲しがらない。」と言うことであるみたい。

勿論、だからといって何かが新たに手に入る時に、断る訳ではないのですが。

そこも自然体での対応が大切ですね。

人並みなどと言っていると、何が人並みなのか分からないし。

日本国民の平均年収を超えても、さらにあれが欲しいと執着するかもしれないしねえ～

そうでなくても、常に平均にいるために苦勞することになるやもしれません。

それは、常に、仲良くしなければならぬという重圧のもとで友人と付き合っているようなものです。

そうそう、最近の若者には、こういうプレッシャーが結構あるらしいですね。

「多少は嫌われていても、追い出されるくらいでなければいいじゃん。」というわけには、どうも行かないらしい。

人並みかどうかという他人依存型の行動理論は、もう、止めたいですね！

ある水準が手に入ったらそれ以上求めないと言う満足度での判断ともちょっと違う気がします。

常に、いつでも、今あるもので満足する、と言うことが大事だと感じます。

ときめくものがありますか？

---

まるで恋するみたいに何かときめく心は、いつだって幸せな気持ちを連れてきてくれます。

暮らしの中に心ときめく瞬間は、たくさんあった方が、断然楽しくなると思いませんか？

そうそう、異性を好きになることだけがときめきではありませんよねっ？

何かに夢中になれるもの、ドキドキできるものが見つかるかどうかということが大事なんですかねえ～

ありふれた暮らしの、流れてゆく毎日のなかで…。

心ときめかせる時間をほんの少しでも持つことができれば…。

それだけで、この人生は豊かで幸せなものだと思える気がしませんか？

「これっていいな」の気持ちを、心の中にできるだけたくさん溜めて生きたいですね。

魅力的なモノや人を、あまり色眼鏡で見るのではなくて、もっと、考え方をシンプルにして「この人、魅力的だなあ～」とか「これっていいなあ～」とか感じる心のアンテナをたくさん持てれば素敵なんじゃないかと感じます。

ときめきを感じる心のアンテナをいつも、忘れないように、ピーンと立てておきたいものです。

みなさんは、何かときめくものがありますか？

「人間は、努力するかぎり迷うものである。」

---

ゲーテの『ファウスト』第一部317行にある言葉です。

毎日は、選択の連続とも言えそうですね。

人と比べるとあせることもあるけれど、いっぱい迷ってるのはいっぱい努力してる証拠！

迷いすぎて苦しまないような考え方ができたらいいのじゃないかな～

迷えるのは、いくつかの（幸せの）可能性があったり、選べる自由があるということだからでしょ？

## まあいいか

---

小さいことで“くよくよ”“イライラ”しないためのいちばん簡単で役に立つ考え方は、「まあいいか」かもしれないですね。

小さいことは「まあいいか」で済ませてもいいはずですよ。

きっと多くの方は、くよくよしてしまうことは自分にとっては「大きいこと」だと思っているのかも。

だから「小さいことにくよくよするな」と言われても、自分の問題には当てはまらないと考えてしまうのかもしれないですね。

小さいことでも、そのことを繰り返し考えて悩ましい時間が長くなると、自分の心の中では大きいことになってしまいがちです。

だから、小さいことのうちに軽く済ましてしまうことが大事なのではないでしょうか？

まあ～私たちが“くよくよ”“イライラ”してしまうことの多くは、小さいことなのかなあ～って思います。

考え方しだいで（自分にとって）小さいことにすることができるんじゃないかって思います。

「まあいいか」という考え方の効用は、まずその一言でラクになれること。

その事を問題化しないことによって、何もしなくても（考えなくても）よくなるの効果がありません。

小さいことに正しさや立派さを求めるより、時には、いい加減さもあったほうがいいのではないのでしょうか。

それくらいの大らかさも必要ではないかと思います。



## 春宵一刻値千金

---

「しゅんしょういっこくあたいせんきん」と読むのですが、春の夜の趣きは、一刻が千金もの値打ちがあるという意味なんですよ。

梅や桜を愛でながら歩く春の宵の散策は、日常の慌しさを忘れホッと一息つけますよね。

まさに値千金。

千金の夜を様々に楽しみたいと思いませんか？

ここで一句！

「春の夜や籠り人ゆかし堂の隅」（芭蕉）

時は、値千金の春の宵。

みんなも、この時期を逃さないようにがんばりやっ！！って、何を？

そんな無粋な詮索は、おやめなさい、でしょ？

今

---

制約があるからこそ、強くなる気持ちがある。

それは、恋も仕事も夢も同じ。

自由な場所に未来が描けない。

贅沢な話だけど人にはそんな部分があることも現実。

心の葛藤。

いつかの100より今の0.1。

その方がクオリティが高いことってないですか？

## サポーターになる！

---

人生の主演は本人なんです。

そして、幸せになるのは、自分の力でなるのがいちばんなのかなとも思うのですが。

自分が幸せになる方法はたくさんあります。

でも、自分だけの幸せを追求していくと、どこかで行きづまってしまったり、迷ってしまったり、空しくなったりしてしまうような気がします。

そこで、自分が幸せになる方法の中に、「みんなで一緒に幸せになる」ことを入れていければ、そういうことを防げて、さらに幸せになっていけるのだと思うのですが。

心の中で（時には、声に出して）「ガンバレ」と応援してあげる。

力が入りすぎている時には「ラクに」って声をかけてあげる。

ミスをした時には「気にしない」とサポートしてあげる。

つらい時には、「大丈夫、大丈夫。」ってフォローしてあげる。

いいことがあった時には、いっしょに喜んで上げれる。

成功した時には心から祝福する。

挫折しても見離さず、期待し続け、再び希望をもてるように支え続ける。

そんなふうに、サポーターになれたらいいなって思いました。

## プチ幸福論Ⅰ：求めよ、されどこだわるな！

---

ほしいものを求めるのことは、勇気あることだし、大切ですよばらしいことですよね。

だけど、結果にこだわっているかぎり、人生は欲求不満の連続になってしまいます。

自分の願いがかない、思いどおりに事が運んだときしか幸せを感じなくなるからなんです。

結果へのこだわりを捨てれば、どんなときも満足できる。

願いがかなえば万々歳！

かなわなくても大丈夫だぁ～！

こだわることとこだわり過ぎの境は、自分の気持ちではないでしょうか。

「〇〇ならいいのになぁ～」のように、ちょっと力を抜いて求めることができたらいいいよね。

だから、小さいことにくよくよしない！

みなさんも、「求めよ、されどこだわるな。」です。

いや、「求め続けよ。されどこだわり過ぎるな。」かな？

## プチ幸福論Ⅱ：どこに行っても自分と道連れ

---

もし、べつの場所に生まれていたら？

休暇中だったら？

べつのパートナーだったら？

べつの仕事だったら？

べつの家だったら？

べつの環境だったら？

今よりもっと幸せになって満足するだろうと思ひ込む。

そうはならないって！

困った。

ものごとを悪いほうにとる癖。

すぐイライラしたりくよくよしたり。

いつも怒ったり欲求不満にかられたり。

ないものねだりをする癖。

こんな気持ちのままでは、その癖は、自分の行く先々についてまわる。

当たり前かもしれないけど、その通り！

どこに行っても自分と道連れなんだよねえ～

だから、不幸になる考え方をしてイヤな気持ちになる癖は、変えない限り、どこに行っても自分についてくるのだあ～

そうならないためには、考え方を変えるしかないよね。

だから、自分も改善しなきゃ・・・ハッ！

## プチ幸福論Ⅲ：放っておけばいいんじゃない？

---

人生には、思ってもみないことが起こります。

当然、自分の力でコントロールできないことだってたくさんある。

そのことに早く気づくことが大切なんだけどねえ～

そう、ドイツのことわざに『どうにもならないことは、忘れることが幸福だ。』ってあるくらいだから。

どうしても、悩み事は、解決しなければならないと思いつ込んでいるのですが。

解決できるものはそうすればいい。

だけど、解決できないものもたくさんありますよね。

解決できない問題をいくら考えても悩ましい思いをするだけでしょ。

悩み過ぎると、つらくなったり苦しくなったりしてしまいます。

その事を考えなければ、苦しまなくてもすみます。

つまり、考えてもしかたがないこともあれば、考えなくてもいいこともあります。

だったら『考えてもしかたがないことを考えるのはよそう』で思いませんか？

ならば、無理に解決しようとせずに放っておけばいいって思いませんか？

あまり真剣に悩んだり、深く考え過ぎたりせずに生きることも肝要かと。

コントロールすべきは、自分の人生ではなくて、実は心持ちなんですよ！

考えなければ、イヤな気持ちにならずにすむし、その時間をもっといいことに使えるはず。

限られた時間とパワーを自分が幸せになるために使ったほうが幸せになれるでしょ？

## プチ幸福論Ⅳ：知りすぎる不幸？

---

長く生きていると、いろんなことを知ることになりますが！

いろんな世界を知りすぎると、人は自分の世界に疑問をもち始めます。

何故か？

そこに比較が生まれるからなんですね。

比較をすることで他の世界に嫉妬したり、自分の境遇を嘆いたりしてしまう。

拳句は、自分も世の中も信じられなくなってしまうことにもなりかねない。

知りすぎることの不幸ってあると思いませんか？

今の日本人に蔓延しているのは、たぶんそれかもしれませんね。

“知りすぎる不幸”というのにも確かにありそうな気がします。

隣の芝生は青く見えるなどと、よく言われますが、まわりの人の幸せを目にすると、「それに比べて自分は・・・。」などと思ってしまうがちです。

何かを分析する上で比較は効果的なのですが、比較過ぎると、それは不幸になる考え方に変わります。

それに気づいて、「不幸になる考え方はストップしよう」って考えられるようになればいいのですが。

今は、テレビなどで世界のいろんな人の情報が入ってきます。

知らなければ不幸にならないこともけっこうあります。

だけど、知ったことをどのように受けとめ、どう考えていくかが大事なんでしょうね。

知ること、何を見つけるかは、自分次第なんですよ！



## プチ幸福論Ⅴ：必要な無駄とは？

---

世の中には、必要な無駄と不必要な無駄があるように感じます。

必要な無駄は生活のゆとりになります。

でも、不必要な無駄は、単なる贅沢のこと。

音楽を楽しむこと、お洒落を楽しむこと、あるいは、お茶を楽しむこと。

そういった必要な無駄があればあるほど人生は豊かになっていくんでしょうね。

時間の無駄、お金の無駄、労力の無駄、心の無駄などなど・・・。

やはり、無駄はよくないのでしょうか。

ただし、無駄と思われるようなことでも、実は心のゆとりや潤いになっていることもありますよね。

無駄とゆとりの違いは難しいところですが、心にいいことは「ゆとり」につながるのではないかと思います。

たまには必要かもしれませんが、ヒマつぶしや退屈しのぎのために、時間やお金や心身のパワーを使うのはもったいないのかも。

基本的には、無駄を減らすことができたらいいんでしょうが・・・。

でも、それを意識しすぎて、心のゆとりを失ってしまうのはどうかなと。

まあ～無駄を減らすよりも、有効に使う方法を考えたほうがいいのかもかもしれません。

楽しめること、体にいいこと、心にいいこと、将来の幸せにつながること、人間関係を良くするために役立つこと、自分を成長させられること、今を幸せに過ごせることなど・・・。

自分の幸せのために（あるいは、不幸にならないために）、時間の使い方、お金の使い方、自分のパワーの使い方などを考え直してみるといいのではないのでしょうか。

人生に無駄なことはないという考え方もあります。

幸せになれば、そう思うこともできると思います。

過去のすべてがあったから今の幸せな自分があると考えられます。

無駄なことをしてしまったと反省するよりも、その経験も含めてこれからの自分の幸せのために、自分にあるものを活かして、いかに生きたらいいかを考えられるようになればいいですね。

## 選択の問題

---

ちょっと、みなさんに質問です！

ズバリ！

タイトルは『究極の選択』です。

この質問は、極端過ぎますが、最悪の結果の不幸を受け入れられるかが問題です。

受け入れられる不幸が多くなれば選択の自由が増します。

つまり、一時の不幸を人生という長い目で見れば、受け入れられる不幸は多くなる筈ですよ。

失敗を恐れて何もしないより、成功・失敗どちらでもいいから経験することの方が大事なことがよくあります。

そのために、やれる幸せを重視し、悪い結果の可能性を受け入れることで、勇気を持ってやりたいことをやる選択をしてみてもはどうでしょうか？

でも、人生は本当、選択の連続です。

正反対に分かれた二つの道の前で絶えず悩み一つを選択しなければならないのが我々の日常です。

一番賢いことにも、一番愚かなことにもなり兼ねない選択の問題は運命を変えることもできるくらい重要な問題だったりします。

たった一度の選択によって180度変わることもできる人生の岐路。

異なる顔を持つ選択。

To be or Not to be . . . .

世の中には数え切れない程の選択があるのですが…。

するしないの決定？からお昼は何を食べるか！に関する些細な事に至るまで選択の問題は、一日

の中でも何十回も起きていますよね。

そんなあなたに誰かがまた違う選択を強いる。

どれか一つを選べと言う。

どの道を選んでも引き返すことはできないのを頭の中では理解しているけど心が納得していないから、悩むしかない。

そう、問題を頭の中だけで考えていると堂々巡りになってしまうことがよくあります。

そんな時は、紙に書いて整理してみれば、考えがスッキリし、むだな時間を使って悩むことも減りますよ。

また、一度答えを出した問題には、もう、悩まされなくてよくなります。

日記に書くことでもOKですね。

問題を考える時は、時間を決めて、その中だけで一生懸命に考えるクセをつけることをお勧めします！

「できる」か？「できない」か？

---

何かを始めようとするとき、できるか、できないかで悩んだことありませんか？

こんなふうに考えれば少しは前向きになれるのかなって思います。

できると思ってやれば、たいていはできるでしょう。

できるかもしれないと思ってやれば、できるかもしれません。

できないかもしれないと思ってやっても、できることもあるでしょう。

だけど、できないと思ってやらなければ、何もできません。

そうなんですよ！

当たり前のことかもしれませんが、やる時に、できると思ってやるのと、できないと思ってやるのでは、結果が違ってくることもあるのではないのでしょうか。

「うまくいかなかったらどうしよう」などと考えてやるよりも、「できる、できる。」と自分に言い聞かせてやるか、「できたらいいな」とちょっと力を抜いてやったほうが多いと思いますよ！

やればできるの精神が大事なんですよ。

特に、卒業を迎えたわけではありませんが、金八先生世代？として改めてこの歌の歌詞を味わってみようと思い立ちました！

今日のお題は、この歌詞から。

「人は悲しみが多いほど、人には優しくできるのだから。」

悲しみが多いほど、人に優しくできる。

けだし名言ですな。

しかし、悲しみは、やはり悲しみです。

でも、人はその悲しみを、これ以上増やさないようにと、その悲しみを、優しさに、置き換えながら生きていこうとしているはず。

だからこそ、人にも優しくできるのかなって思います。

しかし、悲しみを悲しみのままに、おきざりにした悲しみは、いつまでたっても、悲しみのままに、心の奥底に残ったままになってしまいます。

あなたの悲しみが、もし悲しみのままであるとしたら、それは、その悲しみを、あなたが、おきざりにしたままだからなのかもしれません。

喜びも悲しみも、すべていっしょくたんにして抱きしめてあげないといけないのかも。

そうそう、悲しみは、もっと強く、抱きしめてあげるべきものかもしれません。

なぜならば、その悲しみは、あなた自信です。

あなたの悲しみですから、いつかかならず、あなたの優しさに、きっと生まれ変わっていくはず。

そうであれば、幸せとは、悲しみに出会わないことではなく、悲しみに出会って、それを乗り越えたときに感じる喜びともいえるのではないのでしょうか？

例えば、寒さに震えた夜を過ごしたからこそ、朝を迎えたとき、太陽の暖かさを知ることができるのと同じですよ！

## 「贈る言葉」一海援隊Vol.2

---

昨日に引き続いて、「贈る言葉」の歌詞からこれって思える言葉をピックアップ！

「求めないで優しさなんか。臆病者の言いわけだから。」

何だか判ったような！

判らないような？

歌詞…。

弱いものの痛みが分かるのは、弱いからなののでしょうか？

そして、優しくするのは、優しくしてほしいからなののでしょうか？

優しいとは、人を憂うと書きます。

人のことを心配して、わが事のように、思い悩むことが、優しさの本質だと思うのですが…。

ちょっと自信がない。

何故かと言うと、人のことではなく、自分のことばかりを、憂えている人も、優しく見えるときがあるからなんです。

そして、そのような人は、見せかけの優しさを人に与え、またそんな自分の優しさに溺れ、そしてまた人まで溺れさせてしまうんじゃないかと。

臆病者だから、優しさを求めるのだ、ということは、この意味では、悲しいけれど、ひとつの真実かもしれませぬねえ～

優しさには、ときに厳しさが必要な場合があります。

相手を思うがゆえに、真剣に相手のことを思うがゆえに、ときに厳しく接するのも、優しさのひとつと言われていますよね。

しかし、ほんとに強ければ、優しくしようなんて思わなくても、自然に優しくなれるものなの



でしょうね。

強そうに見えても、優しくない人は、ほんとは強がっているだけの弱い人かもしれません。

人として生まれ、人として生きていく限り、それでも、あえて、強くなって、優しくありたい、と最後の最後まで思い続けたいものです。

そうそう、優しさといえば、ハードボイルドを代表するカッコイイ言葉、「強くなければ生きていけない。優しくなければ生きていく資格はない。」（「プレイバック」ーレイモンド・チャンドラー）を思い出しました！

穏やかな情熱ってどうですか？

---

TBS系TV番組で放送されている『情熱大陸』を見たことがありますか？

ひとりの人間に密着して、その人の人となりを紹介する番組です。

何かを得るためには、それなりの努力が必要でしょ！ってことを改めて認識させてくれます。

で、それを支える源が情熱や熱意であることをね。

でも、気もちが入り過ぎると、プレッシャーを感じたり、思い通りにいかないことに焦ったり、自分を責めたり、不安なったり、つらくなったりしてしまうこともありますよね。

そんな時には、まず、少し心の力を抜くことができればよさそうですよ。

いい努力を続けることが目標の達成・成功につながるのなら、少しは心の力を抜くことも覚えなければと思いました。

だから“激しい情熱”は続かないのでしょうかね。

じゃあ～“穏やかな情熱”？なら続きやすいのではないのでしょうか。

そうそう、思うようにいかないこともあり、心が揺れることもあるでしょう。

だからこそ、いい心の姿勢をキープするように心がけていきたいですね。

そして、いい努力を続けられるようになればいいなと思いました。

## まず自分から

---

仕事でも何でもそうなんだと思うのですが。

まず自分からと相手に働きかけることができようになれば、関係が改善し、今よりも心地よくつきあえるようになるではないでしょうか？

だって、親子、上司、部下、恋人等々・・・意見の対立という場面はよくあることです。

同じ事柄であっても性格、経験、思考がみんな違う訳ですから、当然見方、感じ方は異なります。

絶対正しいものは無いと思い、まず相手の気持ち気分を理解するところから始めたいですね。

例えば、自分から相手に寄っていったり、自分からあいさつしたり、自分から相手に話しかけたり、自分から何かに誘ってみたり、自分からいいことを提案したり等々・・・。

過去を悔やんでも何も生まれませんし、他人を変えようとしても摩擦が生まれるだけですからね。

大切なことは未来に向けて工夫し、今の自分をどう変えていくかですね！

そうそう、エマーソンも言うておりましたが、『よき友人を得る唯一の方法は、まず自分が人のよき友人になることである。』だそうです。

自分にとって、よき友人とは、どういう人なんでしょうか？

自分は、友達に対して、よき友人であるのでしょうか？

時には、こんなふうに考えてみるのもいいのではないのでしょうか？

よきパートナー、よき親、よき子供、よき上司、よき仕事仲間、よき隣人とは？・・・等々。

いろいろ応用できそうですね。

## 自己診断

---

みなさんも自分なりの価値観を持っていることと思います。

その価値を高められるように生きていければいいのですが…。

なかなか思うようにいかないのが人生！

だから過ごした年数でその価値を測るのではなく、どれだけ楽しんだかで測られるべきなのかも。

そう考えて、ときたま以下の項目について自己診断してみてください。

だいたいOKなので今の自分の評価を満点100%で、さあ～チェック！

快楽度 : どれだけ快く、楽しめているか（注釈：どんな意味に捉えてもいいよお～！）

達成度 : どれだけ夢や目標を達成できているか

貢献度 : どれだけ人や社会の役に立っているか

愛情度 : どれだけ人を愛せるか

成長度 : どれだけ人間として成長できているか（注釈：身長や体重などのことではありません！）

満足度 : どれだけ自分の人生に満足できているか

幸福度 : どれだけ幸せに過ごせているか

まあ～幸せに長く生きられたら、いちばんいいのかもしれませんがね！

♪～(=^ε^=) 口笛を吹いて！

---

仕事や家事をしながら口笛を吹くという姿勢を、毎日の生活に取り入れてみるのはいかがかな？

ブツブツ文句を言い、まじめくさっていた雰囲気、あっという間に軽やかで楽しい雰囲気に変わります。

そうそう、不平不満を思ってイヤイヤ仕事や家事をするのはよくないですよっ？

また、まじめすぎると、楽しめなくなってしまうものです。

そのような場合には、もう少し心の力を抜くことができたらいいかも。

そのための工夫の一つが、口笛でも吹いてしてみるかって感じの姿勢がポイントです。

みなさんも楽しいときや嬉しいとき自然と鼻歌！？出てきませんか？

好きな曲を口笛を吹くように真似てみたり、鼻歌でもOKですから、やってみると、心の中の雰囲気が変わってきませんか？

それが明るい曲なら明るい気もち、元気な曲なら元気な気もちになれるはずですよ。

プラス思考は、仕事に家事に創造性と生き生きした息吹をもたらし、調和と喜びのリズムを生み出すんですね。

さらに好奇心や興味をそそり、仕事や家事に集中させてくれると思います。

豊かさを生み出すのは楽しいプロセスだから、気持ちを明るくもって、楽しもう！って考えを大切にしたいですね。

きっと、明るい気もちになり、心の姿勢が変われば、取り組み方がいい方向に変わり、いい成果も出やすくなるのだと思います。

だから楽しむことはいい結果につながる人が多いんだと思いますよ！

そうでしょ？

## 「わかる」とは「分ける」こと？

---

相手と自分はこんなに意見が違う。

そんな時、それが認められるかどうかで、その後の態度がまったく違ってきますね。

まずは、意見が違うということを認められれば、謝ったり、赦したり、とにかく次のステップに進むことができますから。

これがちゃんとできないとどうなるか。

例えば、ちょっとした感情のすれ違いで不信感を抱くということが起こります。

要は、わかることは分けることから始まるんですね。

何故か？

わかるってことは、違いを分けて、明らかにすることなんですよ。

だから対話で重要なのは、人と自分を分けて、違いを明らかにすることです。

そして、違いに気づくことを恐れてはいけません。

自分と考えが異なっても、人それぞれなのだと相手を尊重し、まずは受け入れる寛容さが大事ですね。

その基盤の上に立ってこそ、真の共感が生まれてくるのだと思います。

そうそう、妥協したり諦めたままでは、どこかで我慢している自分になってしまい、精神が健康的でいられないからね。

## 仲直りいい～したい？

---

誰と？

例えばだれかと意見が対立したときやけんかをしたときなど。

どうやって仲直りしていますか？

謝罪・妥協・諦め？

日本人は和解が下手っていわれますよね。

和解するには、謝る、赦す（許す）、そして和解の三つの段階を踏みます。

ここで、問題なのが最初の謝る。

人間関係で対立が持ち上がった時、多くのひとが躊躇するのがおそらく、この最初の謝る行為だと思います。

では、なぜ素直に謝ることができないのかというと、相手がなぜ自分と対立するような言葉や態度を示したのか、その気持ちをちゃんと理解できないからではないでしょうか？

それは、自分の論理の中だけでどうしても考えてしまうから、相手の言葉や態度はとんでもないというスタンスになってしまうんだと思います。

相手の立場や考えに思いをめぐらせる余裕がなくなってしまうんですね。

でも、相手のことを知るには、やはり対話しかありません。

その対話で重要なのは、言葉できちんと伝えることだと思いませんか？

なんとなく対話って聞くと、とにかく相手と話すことと捉えられがちですが、そうではないんですよ。

もちろん、相手の言い分を聞くことは重要ですが、それと同じように大切なこと！

それは、やはり自分の思いも言葉として表現することなのだと思えます。

黙っていただけでは、何も解決しませんよね。

よく日本人は、自分自身の表現、あるいは主張が不得手だと言われていますが・・・。

だから、どうしても、妥協だったり折衷だったり、中途半端な和解の仕方が多くなっているんじゃないかって思います。

対立からよりよい関係を作り出す方法のまず最初のステップは、自分の気持ちをきちんと伝えることから始めないと、何も始まらないんですね。

だから、対立することを怖がらないで、その先にあるよりよい関係に向かって、差異を認め合う態度が大事だなんて思いませんか？



## 100円玉

---

ここに100円玉が1枚あると考えて下さい。

では、この100円玉で心躍るような！？使い方を10通りリストアップしてみて下さいって聞かれたらどんな答えを用意できますか？

また、じゃあ～最優先にする使い道は何ですか？と聞かれたら。

即効で答える人、うーんと悩んで答える人、迷いに迷って結局答えが出ない人…。

これを考えていると、それぞれの答え、答え方の中に、今の自分が透けて見えてくるんですよ。

そう自分が廻りからどのような価値をプラスして、どうしつけられてきたかが見えてきます。

お金は、確かに力があります。

また、自分の在り方を暴き出す鏡でもあります。

心のスパイスの一滴でもあるのですが、毒にも妙薬にもなる紙切れとも言えます。

大金に夢を馳せるより、もしかすると、100円玉の持つ可能性を想像するほうが、豊かな世界が見えてくるかもしれませんよねえ～

## たまには動いてみるかな

---

いつもと同じことをしては、新しいことはほとんど起こらないでしょうねえ～

じっと待っていても、新たな出会いはめったにないでしょうし。

チャレンジしなければ、得られないものもたくさんあるはずですから。

たまには、新しい何かに向かって動いてみれば、新しい結果が期待できるかもしれませんよね。

少なくとも、何か新しい経験ができるはずです。

時には、自分から新たな動きを起こしてみるのもいいのではないのでしょうか。

80%主義宣言！いや60%でもまあいいか・・・

---

本日、無事お仕事を終えて戻ってまいりました。

3週間連続の西に東にの出張は、やはり、ちょっとしんどいですけどね。

そんな疲れているところに仕事やそれ以外にも完璧を求め過ぎると、逆に不幸の元となってしまうこともあります。

メリハリをつけることも必要かと勝手に解釈しております。

何故って？

絶対に失敗してはいけないという思いがあると、余計に力が入りすぎてしまいますから。

それでは、100%の力を発揮できずに、返って、失敗しやすくなってしまうんですよね。

仕事をやるのがつらくなり、疲れやすくなります。

そこで「80%でいいや！」と思えば、少しは力を抜いてできそうかなって思いませんか。

リラックスしてやったほうが、自分の力を発揮でき、いい結果にもつながると思います。

また、楽しんでやってみようかなどと考える心の余裕ももてるかもしれません。

だから、100%できて当たり前、少しでも思い通りにできないと気がすまない人は、イライラしたり自分を責めたり落ち込んだりすることがないように注意しないといけないかも。

80%できれば上出来で100%なら最高！

60%でもまあいいか？ぐらいに思えたほうがいいのではないのでしょうか。

そのほうが充実感も感じやすく、やる気や自信にもつながり、今後がいい影響を与えるのだと思います。

“くよくよ”“イライラ”しやすいのは、知らず知らずの内に、完璧を求めている証拠！

80%から60%主義で気分よく過ごしましょう！

だって、80%～60%主義のほうが努力を続けやすく、いい結果にむすびつくことも多くなるのではないかと推測します。

目標をもって努力するのがつらいという人は、80%～60%主義で楽しむことを心がけるようにしてみてくださいはどうか。

決して手を抜いているわけではないので誤解のないように。

たとえ失敗しても、世界は終わらない！

---

悩みの原因。

実は、固定観念に囚われていることからくることって多いですよ。

この固定観念を解決する方法として、論理療法からのアプローチがあります。

論理療法とは、アルバート・エリスによって1955年ごろに提唱された心理療法なんです。

その骨子は、簡単にいうと「人の悩みは、出来事や状況に由来するのではなく、その出来事をどう受け止めるかに由来する。」ということです。

この受け止め方のことをビリーフ（Belief、固定観念）といいます。

例えば、「自分の仕事は、高い評価を受けるはず。」というビリーフを持っていると、自分の提案が採用されないと不愉快になってしまうんですね。

「自分の仕事より、ほかの人の仕事の方が評価が高いこともある。」というビリーフを持っていれば、たとえ自分の提案が採用されなくてもさほど不快にはならず、「今回は採用されなかったけれど、ポイントを変更して再挑戦してみるか。」とポジティブに思うことができますよ。

論理療法ではビリーフを変えるだけでなく、行動を変える（この例では、ポイントを変更する。）ことで、出来事を変える（採用されない→採用される）ことも提案しています。

その基になっているのが、ABC理論と呼ばれている理論です。

ABC理論は、以下の英語の頭文字をとっているんですよ。

A：出来事（Activating event）→提案を却下された

B：ビリーフ（Belief）→仕事で高い評価を受けなければ、自分の価値は否定される。

C：結果、悩み（Consequence）→不愉快に思う、仕事がやりにくい、職場にいて緊張する。

ABC理論では、同じA（出来事）にあっても、B（固定観念）が違えばC（悩み）は変わってくると考えます。

ただし、心の中のBを変えるだけで済まそうとすると、単なるいい訳、こじつけで終わってしまいます。

Bを変えた後、できることならAも変えるように工夫すること（ポイントを変更して再提出することで、採用されるようにする）も必要なんですね。

論理療法は、「思考、感情、行動は、相互に関連しあっている。」という前提に立っています。

ある悩みを解決したいなって思うとき！

悩みは、思考の悩み、感情の悩み、行動の悩みの3種類に分類されます。

この3つのうちどのポイントからアプローチしても、ほかの2つに連鎖すると考えられるんですね。

論理療法の中心概念はビリーフの変容です。

簡単にいうと「自分を不幸にする思い込み（ビリーフ＝固定観念）があるなら、それを変えてみよう。」ということです。

論理療法は、問題をより柔軟に、感情的にならず理性的に、悩んでいる本人の現状に即してアプローチしていくものです。

みなさんも、悩み（不必要な固定観念）を捨て去るために、論理療法で解決してみませんか？

## 心の中の2匹の犬？

---

人と人との関係には、どちらが主導権を握るかの心理戦のようなものも見え隠れしますよね。

そんな争いが自分自身の中にもあることに気付いたことはありますか？

そんな心の中の争いを旨く言い表した考え方にゲシュタルトセラピーの考え方があります。

ゲシュタルトセラピーの考え方では、葛藤の代表的パターンとしてトップドッグとアンダードッグの対立を挙げています。

自分自身を一定の枠の中で行動させようとして司令塔的なメッセージを発する部分をトップドッグ、その司令塔に反抗し、足を引っ張る部分をアンダードッグと呼んでいます。

「こうするべきだ」、「こうしてはならない」と自分を縛るのがトップドッグ、「でもそんなのは面倒くさい」、「嫌だ」と駄々をこねるのがアンダードッグです。

トップドッグのいい分は道義的に正しく、権威的で、破滅をちらつかせて脅迫します。

「こうしなければダメになるぞ。人から認められないぞ。愛されないぞ。」って脅してきます。

それに対してアンダードッグは、防衛的で弁解的。

いい訳も上手です。

「でも明日やるからいいでしょう？」

「初めから無理な設定だったんだよ」

「良かれと思ってやったことだから」

トップドッグとアンダードッグがいたいことをいい合って主導権争いをしていると、自分の中で葛藤が起きます。

どちらの声に従って行動したらよいか判断できなくなってしまうのですね。

トップドッグの声は、自分の気持ちとして統合された言葉ではありません。

トップドッグの言葉は、ほとんどが外部からうのみにしたべき論に基づいているのです。

うのみにしたべき論は、もともとの自分が何を感じているか、どんな思いでいるかを聞く耳を持っていません。

コミュニケーションを取らずに「～すべき」、「～してはならない」という指令を出すのですから、自分の気持ちとズレが出てきます。

ズレを感じれば、指令に対する不満や反抗がわいてくるのも無理はありませんよね。

それがアンダードッグの声なのです。

トップドッグにとって、アンダードッグの声は自分に反抗しているように聞こえるのでしょうか。

だから、その声を無視するか、押しつぶすかしようとします。

その両者の対立が心のエネルギーを消耗させることになるんですね。

ゲシュタルトセラピーでは、トップドッグとアンダードッグは、お互いの声を聞き合うことで和解できると考えます。

これをセンタリングといっています。

お互いが歩み寄り、中央で握手するイメージですね。

できれば現実の相手と向かい合い、自分の考えや気持ちを伝え、相手の考えや気持ちに耳を傾けることによって、センタリングを試みても必要ですよ。



## 場の空気って何だろう？

---

みなさんは場の空気という言葉を目にしたことがあるでしょうか？

「あいつは場の空気が読めない奴だ」といった使い方をしますよね。

場の空気とは一体何なのでしょう？

場の空気には2つの意味があります。

そのうちの一つが話の流れです。

会話や議論の文脈を見つけ出せれば適切な流れに会話の相手やチームを乗せることができるのです。

もう一つは、その場が共通して持っている心理や感情、ムード（雰囲気）といった方が分かりやすいかもしれませんね。

多くの場合、場の空気は直接言葉には表れることはありません。

口調、態度、表情など、いわゆる言外のメッセージに現れてきます。

直観力を研ぎ澄まし、いろんな場の経験を積む中で身につけていくしかありません。

相手の思いを感じ取れるよう努力はしていきたいですね。

このように場の空気を読むには、文脈を見いだす思考力（分析力）と言外のメッセージを解読する対人力（心理力）が必要となります。

的確に場の空気が読めるようになれば一人前といってもよいかもしれませんよね？

相手を誉めてみない？

---

誉めることと、文句を言うことどちらが難しいか？

誉めるほうが圧倒的に難しいですね。

これは仕事でも家庭でも言えること。

廻りを見渡してみると・・・。

注意事項の方が賛辞より、遥かに多いことに気づくはず。

「いいな」と思うことがあったら！

思うだけでなく口に出して誉めてあげてね。

潔い！のかな？

---

よく、前に言っていたことと違う、約束したのに守ってくれないと、相手に向けて文句をいうけども。

人の心なんて日々変わっていくもので、そうそう同じままでは居られないんだよね。

昨日のYesが今日のNoになることだってあるわけです。

それを受け入れてしまえるってすごい！

例えば、目覚めるたびに生まれ変わるとしたら？

そんな風に、人は目覚める度にどこからし新しい自分になっていて、眠る前とは違う人になっているのかもしれない。

小さいことだけど、そういう繰り返しで人は成長もするだろうしね。

ある時は、朝起きたら、大きく変わってしまうこともあるのかも。

変身願望って多くの人を持っているものだしね。

「男子三日会わざれば刮目して見よ」とは、故事成語であり、「日々鍛錬する人が居れば、その人は3日も経つと見違える程成長しているものだ。」という意味で、出典は、三国志演義です。

人生は霧の日に、イカダで川下りするようなもんで、ただ漫然と流されていると、途中の岩にひっかかってしまったり、滝つぼに落ちてしまったりしますから、一生懸命見えない先を見たり、予測したりしながら、イカダを操らないといけません。

そんな状況であれば、どうしても安定を求めてしまうのも道理なのかも。

昨日と同じ今日。

今日と同じ明日。

でも、安定しててもそれじゃちょっとつまらない。

昨日より今日、今日より明日。

よりよい自分になっていたいです。

明日、起きたらみんなは、どんな風に生まれ変わっていますか？

## 味わうポイント！

---

何かを食べる時に「味わって食べよう」と思うと、無意識の時や余計な事を考えている時より、味を確かに感じられますよね。

新たな味に気づけることもあります。

どんなささやかなことでも、味わう気持ちを持つことで、今までと違った見方が出来ます。

今のことに集中して、余計な事は考えない。

そして、いい所や楽しい所を探してみる。

見つけたいい所や楽しい所を「いいなあ」、「楽しいなあ」って素直に思うことが大切ですね。

そんな味わい深い内容をたくさん見つけることができたらと思っています。

それは、自分にとって普段思いも寄らなかった事をステキな事に変えてくれる不思議体験！？見たいな感じとでも言うのかな？

だから、食べることと同様に、いろんな出来事を「味わおう」「愉しもう」と思うことで、幸せを豊かに感じることはできるのではないのでしょうか。

みんなで噛めば噛むほど味の出るスルメイカ君？、スルメイカちゃん？になる？

曇らないようにしないとね！

---

人には、多かれ少なかれ、いつまでも消えないような雲が、その人の上に広がっているものだと思うんです。

あーあ・・・と思いながらも、それでもみんな、試行錯誤しながら生きているんですね。

晴れてもない、雨でもない、どっちつかずの曇り。

この曇っている状態をつくっているのは、自分なんだけどね。

だから、曇ってどうしようもないと思ったら、誰かに助言を受けたり、なんとかするようにしたいもの！

例え、見上げた空いちめんに雲が広がっていたとしても・・・。

雲はずっと同じ場所にとどまっているわけではなく・・・。

雲は少しずつ動いているもの。

あとは自分がほんのちょっと勇気を出せば、何かが変わっていくのかもしれないですね。

明日のお天気が晴れだといいですね。

あ

---

3つの「あ」！

焦らず。

慌てず。

諦めず。

これを肯定の言葉で言い換えると！

落ち着き。

余裕をもって。

続ける。

でしょうか。

この3つの「あ」を、いつも心掛けていきたいものですね。

そして、強がらない。

思い悩まない。

リラックスする。

頑張る。

理想的過ぎるけど、4つとも持っていなくても！

何かひとつでも持てれば何か変わるかもと感じます。

## 思い込みには要注意！

---

人は他人に対して思い込みで人間像を作ったりします。

それが良い印象ならいいのですが・・・。

「〇〇らしい」というのは、その思い込みのあらわれなんですよね。

でも、思い込みに囚われ過ぎると、お互い不幸になることも。

幸せになるためには、相手のあるがままを認めることからスタートしたいですね。

その気持ちが、ずっと変わらなければ、人間関係も豊かになっていくと思います。



足どり . . .

---

自分は、いま、どんな足どりで、歩いているだろうか、とふっと思つてことがあります。

今、歩いている自分のあしおとを確かめてみることも必要なんでしょうね。

足音に乱れがないか、きれいに響いているか確認してみるみたいな。

また、ときどき、歩いてきた自分のあしあとを振り返ってみる余裕も欲しいですね。

毎日、あっちに揺れたり、こっちに揺れてしまったとしても。

それはまぎれもなく、自分自身のあしあとだから。

そして、歩いてきた道でもあります。

だから、あまりカッコつけずに、「これが、私。」と思えるような道を、進めるように生きたいですね。

大切なのは、そのときどきで歩いている自分の足元（足音&足跡）を確かめることかな？

色んな思いを抱いて、みんなそれぞれの道を進んでいるのでしょうか。

ここで出会ったのも何かの御『縁』。

みんな出会いや別れを繰り返して、毎日を生きていますが . . .。

旅立つ友には、万感の思いを込めて『再会』の言葉で、見送りたいと思います。

## 料理の仕方(\*・\_\_・) じっと待つ【ω】 ~~~ 30分？

---

年齢を問わず、暮らしの中には、終始さまざまな感情が動いていますよね。

喜び、楽しみ、充実感、達成感、不満、怒り、不安、心配、悲しみ、苦しみ、憎しみ、などなど。

生活の中に起きる何らかの出来事に対して心は動き続けているんですよね。

だから、相手のことを理解しようと思ったら、聞くのと伝えることの練習が必要になります。

聞く練習では、＜最後まで聞いてあげる＞、＜共感や共鳴しながら聞いてあげる＞、＜相手の伝えたいことを最初に聞いてあげる＞などなど。

また、伝える練習では、＜伝えたいことに苦情を混ぜない＞、＜落ち着いた声でゆっくり話す＞、＜ぼやきは厳禁＞、＜相手が聞いてくれるムードを作る＞、＜悪口&苦情と問題解決は区別すること＞などなど。

プラスの思いだけなら気分は、バラ色でいられますが、どうして人生はそう甘くはないんですよね。

でも、考えてみて下さい！

マイナスな感情であっても、向き合い方や考え方によっては、幸せにつながるってこと、みなさんをご存知ですか？

そのためには、上で書いた感情を上手く料理する方法を身につければいいんですよ！

ナベに材料（感情）入れてえ(\*・▽・)ノミ【\_】

好みに応じて(\*・◇・)ノミ【ω】 ~~~ 塩・コショウ！（小さな感情もこぼさないように）

グツグツ煮込む(\*・▽・)ツ【ω】 ~~~ 煮込むうー♪（上手に感情を料理中）

(\*・\_\_・) じっと待つ【ω】 ~~~ 30分（時として待つことも大切）

そして、重要なことは、自分の感情を認めて、その感情をどう生かすかを考えることが出来れば

、状況はさほど悪化しません。

まず、日常の暮らしの中にある出来事を自分はどうとらえているか？

そこから、どういう感情が起きているのかを見つめ直すことからスタートしましょう！

そのとき注意しないといけないのは、小さなマイナスの感情をもみ消して流してしまわず、ちゃんと受け止めることが大切なんですよ。

また、自分だけでは、感情を料理できない場合は、どうか誰かに助けを求めて下さい。

料理をするのだって、いい仲間と一緒にならば、一人の時より楽しく速く、そして美味しく出来上がるのと同じですよ。

でもね・・・もし自分に芽生えた感情を持って余して、どうしていいかわからないときは、そっと、心の中にその気持ちを一時的に保管してもOKなんですよ！

時間がうまく感情を発酵させてくれることもあると思うんです。

一時保管したマイナスな感情を、元気なときに取り出して、料理すれば解決することもあるはずですよ。

ですから、あせりは不要です。

暮らしを充実させて、毎日を楽しむためにも、自分の感情を上手に料理できるようにチャレンジしてみてくださいねっ？

## 結び目

---

生涯に出会う人の数は、それほど桁はずれにふえることってないけど。

また逢いたい、また逢える人の数は、ちょっとした心がけでいくらでもふやすことができます。

仕事を通じて知り合った人

地域で知り合った人

それからひよんな縁で出会った人も。

一つの出会い！

そこには、必ずひとつ、自分のなかの新しい扉をひらいてくれるって感じがします。

だからこそ、それぞれの出会いを大切にしないといけないって思うんです。

例えば、心の糸をぐるりと結んで結び目を作るみたいな。

会うを、次の逢うにつなげていきたいものですね！

また逢いたいと思える人との出会いは素敵です。

そして、あなた自身が誰かにとってのまた逢いたい人になれば、もっと素敵って思いませんか？

楽しめていますか？

---

人の価値には、いろいろ考えられます。

どれだけ楽しめるか。

どれだけ夢や目標を達成できるか。

どれだけ人を愛せるか。

どれだけ人や社会の役に立てるか。

どれだけ長く生きられるか。

どれだけ人間として成長できるか。

どれだけ自分の人生に満足できるか。

どれだけ幸せに過ごせるか。

・・・などなど。

でも、大事なのは、人から見た自分の価値や社会的な自分の価値よりも、自分がどう思うか、どう感じるかではないでしょうか？

誰の生活にも、楽しめることはたくさんあり、楽しみ方もいろいろあるはずですよ！

であれば人の価値は何ができるかではなく、何を楽しめるかにかかってくるのかもしれないよ。

あらゆることに楽しみを見つけることは、人間だけに許された生の醍醐味なのでしょうね！

楽しめることが増えるのがいい人生って感じがしてきませんか？

一緒に、自分の生活の中に楽しめること、幸せを感じられることを一つ一つ増やしていきましょ  
うねっ？

## 意味があるかないか？

---

自分自身を規程する過去の出来事って、好きでしたこと、嫌々してしまったこと、全て、自分のその時の判断の結果だなんて思う。

そう、やるに値するかしらないか、また、意味があるかないか、試してみるためにも。

まずは、始めなければならない。

やる以上、それは意味のあることだということを前提として、意味を感じ取れる人間になるべく、日々、奮闘中です。

## ささいな心配り

---

恋人や親しい友人のこと思い浮かべながら、どうしたら喜んでくれるだろうって、考えれる幸せなひととき。

しかも、さりげないことで。

なかなか難しいですね。

最近、マナーのない人をよく見かけますが、マナーは、相手がいるいないに関わらず、自分に恥じない行動をし、相手がある場合には、失礼のないよう礼儀正しくふるまうことと思います。

ここで、相手がいる場合のマナーの基本は、やっぱり、コミュニケーションでしょうか？

相手に喜んでもらうため、幸せな気持ちになってもらうために、ささいな心くばりができることが、本当の意味のマナーなのかもしれませんね。

携帯が普及して、手紙よりメールが全盛のこの時代、一見、無機質に見えるメールだからこそ、心を込めることで、暖かさがいっそう際立ってくるように思います。

手紙やメールを書きながら、相手の顔を思い浮かべて、さりげなく心をくばれる様な人になれば素敵なことだと思います。

まあ～さりげない気配りって、本当に一番ところにぐっと響きますが…。

いざ、自分ができるかというと…。

微妙ですね。

## 心のアンテナ

---

心の中の叫び、淋しさ、涙、痛み、苦しみ・・・。

心の声を・・・。

心のアンテナで・・・。

受け止めてあげる事が出来たら、どれでけ幸せなことだろう。

心の中の笑顔、幸せ、穏やかさ、楽しさ、喜び・・・。

心の声を・・・。

心のアンテナで・・・。

受け止めてもらえたら、どれだけ嬉しいことだろう。

それぞれの心の中は・・・。

一人一人が・・・。

一日一日で・・・。

すべて違う声かも知れないけれど・・・。

その声に早く気付く事が出来たら・・・。

その声を早く受け止める事が出来たら・・・。

きっと私たちには、温かな木漏れ日の中から、幸せが舞い降りて来る事でしょう。

自分が持っている心のアンテナを！

そっと、そして強く胸の中に立てていたいですね！



## 幸せは続かないの？

---

幸せって、長続きしないものなののでしょうか？

それは違うと思うんです。

だって、幸せには、いろんな幸せの形がありますよねっ？

確かに、一つの幸せ（幸福感）はずっと続くわけではありません…。

慣れたり飽きたりして…。

幸せを感じられなくなってしまうこともあります。

また、一つの幸福感はそんなには続きません。

だから、幸せをつないでいくことが大切ですね。

一つの幸福感は一時的なものですが、違う幸福感をつないでいくことで、幸福感を持続させることができるのかなって思います。

一つの幸福感が残っているうちに次の幸せを感じ取ればいいのではないのでしょうか！

でも、自分がこころの中に蓄えて持っている幸せは、何度も感じる事が可能なはずでしょ？

そのためには、素直な心が必要なのかもしれませんね！

また、廻りを見渡してみれば幸せはたくさんありますから。

いろんな幸せを感じられるようになれば、ずっと幸せに暮らすこともできるのではないのでしょうか。

そうそう！

幸せをつないでいくとそのうちにネタが切れると思われるかもしれませんが、それでもありませんよ！

同じ幸せが何度でてきてもOK！

いくつかの幸せを巡って感じて、幸せを飛び飛びにつなぐ感じでも、けっこう幸せに暮らせていると思えない？

## 幸せ気分で貯蓄高UP！

---

笑顔って、まさにそれだと思いませんか？

笑う言葉にも色々あるでしょ！

うひょひょ

エヘッ

にこり

アハ

うふっ

えへへ～

ま～ね

あはっ

うふふ

おほっ

わお～

あはは

うへへ

おほほ

いひっ

うほっ

ギャハハー

うひょうひょ

えへっ

くすっ

ひとは笑顔に、知らず知らずのうちにそのときどきの、幸せ・嬉しい・楽しいという気分をココロの中に貯金しているんだと思います。

中には、悔しさの余り……。

悲しさのあまり……。

驚きのあまり……。

笑う。

なんてこともあるかもしれないけど、大丈夫！

人間は、防衛本能が働らくからだいじょーぶ！

だから、不安なことを思い出す才能が密かにあると確信している人は、そんな才能など邪魔になるばかりだよ。

でも、どうしてもそんな気分を払拭したいとき！

鏡に向かってひとりでこっそり……。

『鏡よ鏡……世界で一番美しい（カッコいい）のはだ～れ？』って、ね。

その時は、どこぞのいぢわるなおきさきのような気弱なことは申してはいけませんよ！

『う～ん今日もいい女（いい男）だから何でもうまくいく！今日も絶対うまく行く！』とにっこりしながら言い切りましょう！

何度もいい続けているうちに、鏡の中の私は、作り笑い→テレ笑いから、まんざらでもない笑顔に変わっていくはず！

かな？

もちろん、言ってる本人はエスカレートするかもしれませんが？

そうなったらもうOK!

笑顔という刺激による、カラダの中からの幸せ感が、たとうそだと分かっている言葉でも嬉しい、楽しい、出来そうと受け止めてくれるようになっていきますよ。

今日から幸せ気分でココロの貯蓄高UP作戦開始して下さいねえ～！

## してあげられること

---

大切な人に。

自分がしてあげられることって、いったい何だろうかなって思うときがあります。

大切だと思えば思うほど……。

してあげられないことのほうが、たくさん浮かんでしまうかもしれないけれど。

でも、どんなにちいさなことでも！

どんなに、ささいなことでも！

その人に、してあげられることは、きっとあるはずですよ。

大切なのは、自分が大切に想っている人のことを考えながら、じっと心をすませて……。

自分がしてあげられることは何かと、一生けんめい考えることなんですよ！

そうすれば、きっと何かが見つかると思いますよ。

どんなに小さなことであっても、してあげられることの、その、ひとつひとつの積み重ねが、自分の大切な人に、きっと、勇気を与えてあげられると、私は思います。

$$64 + 36 = 100$$

---

人生を100だとしてみよう。

人は楽しい時、嬉しい時「ハハハハ・・・。」と笑います。

$$\text{ハハハハは } 8 \times 8 = 64$$

人は辛い時、悲しい時「シクシク・・・。」と泣きます。

$$\text{シクシクは } 4 \times 9 = 36$$

$$64 + 36 = 100$$

100%のうち、人の喜びは64%で、悲しみは36%なんだそうです。

言われてみると、確かに。

ハハハハは、末広がりやで笑う門には福来るって言うし。

シクシクは、四苦八苦って感じがして嫌だよね。

そう、人生には喜びの方が多んだって思えば、なんか楽しく幸せな気分になれる・・・あははっ。

それが男のロマンだぜ！！

---

アノー

欲望、理性、好奇心。

欲望と理性がぶつかると、理性が勝つ！（と思う）

しかし、好奇心と理性がぶつかると、好奇心が勝つ！

ふつつつと沸いてくる好奇心には勝てないのですよ。

3度の飯より好きなものを持つオトコは、ジャンルは違ってもとことん突き進んでしまうものなんです。

所詮オトコは永遠の子供でしょうか？

少年の持つ好奇心・向上心・チャレンジ精神を忘れない事こそ、男のロマンなのかなあ～って、思ってみたりして！

好奇心は、いつまでも持っていたいものですね。

BGMは、スキマスイッチの『全力少年』！

明日、休みだし、秘宝でも探しに、行ってきまあ～す！

でも…。

「男のロマンは、女の不満。」为什么呢？



## feel my soul Vol.1

---

明日のことは分からない。

それは、良い意味でも悪い意味でも。

だからこそ、今を大切にする。

何もしないで過大な期待をするのも…。

何かしているのに否定的に考えるのも…。

どちらも良い結果を生まないと思う。

自分がしていることに見合ったくらいの思いを持つことを常に心掛けたい。

そして、その奥に強い意志を持っていたい。

きっと、そんなパワーを見抜いてくれる人はいる。

きっとチャンスをつかむ力が自分の中に生まれる。

踏み出す勇気！

動き出せ！

見えないけど。

道は開かれてる！

歩みゆく希望の道が…。

気ままに猫みたく・・・

---

私たちの心の中には、いつも正反対の自分がいます。

誰にも甘えずに頑張りたい強い自分。

本当はもろくて、いつも誰かと寄り添っていたい自分。

ふたつの心が葛藤したり、傾いたり、折り合いながら・・・。

その人なりの「生き方」のスタイルが生まれていきます。

どちらも同じように大切に、同じように必要なものですね。

意地を張ったりしない。

淋しいときは、強がらないでそばにいる人に甘えること。

反対に、甘えたい人をちゃんと甘えさせてあげること。

淋しがらない。

ひとりの自分に、しっかり向き合うこと。

自分の道を揺るぎなく、すくっと進むこと。

今よりも少しだけ・・・。

自由に、のびやかに生きてみたくなったら・・・。

ほんのちょっぴり、気ままな猫みたく！

その空気を纏ってみるというのも、いいかもしれませんよね。

安らぎの基準は、人それぞれ。

そう、猫だって・・・それぞれ。

喝（かーっつ！）

---

理屈を降りまわしても何も解決できない。

ますます混沌とするばかりです。

しかし、いろいろな人の考えを聴いてみるのも大切で、調査も必要かもしれません。

時には愚痴を聞いてあげるのもいいでしょう。

でも。

仕上げは「喝！」です！

自分にも言ってみますか。

かあああ～っつ！！！！

！（`^`）ノ☆（#>\_<）ピシャ！

## 両忘

---

生死を忘れる！

貧富を忘れる！

苦楽を忘れる！

二元的な考え方を止めることです。

「りょうぼう」と読みます。

心に静寂が得られる方法ですね。

生きる事に徹すると死を忘れることが出来るはずです。

さらに、死ぬことも生きていることも両方とも忘れると、心に静寂が得られます。

例えば「あの人は私を愛しているのか、愛していないのか。」そういう風に白黒どちらかと考えれば心はざわめきます。

何故そんなこと考えなければなりませんか？

もし、愛していないという結論が出ても満足ですか？

あなたが愛しているなら愛することに徹すればいい。

愛してるか、愛していないかの両方を忘れて、ただ見つめ合ったらいかがでしょうか？

白か黒かと考え始めてしまうと、美しい灰色も忘れてしまいますよ！

「しあわせ」ってさ・・・

---

しあわせになりたいと望む人は多い。

それは、お金？、恋人？、夢？

何を手に入れた時にしあわせとを感じるのだろう？

ずっと、追いかけていくもののような気がする・・・。

たぶん。

人は死を迎える瞬間まで、しあわせを求め、たどりつけないのかもなあ～

きよとん？

アチャ！

でも、どこかで達観する人もいるのかも。

ん～どんくらいがいい事がしあわせと呼べるんだ！？

どっちでもいい事だね！

どれもしあわせと呼ぼう！

いい事をしあわせと呼ぶなんて、とってもいい考え方と思わない？

電車でタイミング良く乗れたことや・・・。

目覚まし前に目が覚めて気分爽快とか・・・。

知らずにいったのにスーパーで特売をやっていたとか・・・。

ふとつけたテレビに好きなアーティストが出ていたとか・・・。

などなど。

いろんな形のいい事があるよね。

そんなひとつずつをシェアをとして重ねたら、結構いい人生になるんじゃないかなあ～

## 壁と釘

---

コーヒーでもいかがですか？

※:~\*。・:~°★~:~\*。☆・°・~:~\*。° コーヒーブレイク ※:~\*。・:~°★~:~\*。☆・°・~:~\*。°

壁が釘にひどくさされてこう言いました。

「私は何も悪いことしないのに。なんだって私をさすのだ!？」

すると、釘は言いました。

「私のせいではないよ。後ろから私を叩く人間のせいだよ!」と。

※:~\*。・:~°★~:~\*。☆・°・~:~\*。° コーヒーブレイク ※:~\*。・:~°★~:~\*。☆・°・~:~\*。°

(イソップのお話より)

誰かのせいや何かのせいにする事で楽になること？

けっこうありますよね。

私も自分に対する言い訳からまず減らしたいです。

ふみしめる

---

なんてことのない毎日。

深呼吸ひとつ。

しあわせな足取りでアスファルトをふみしめる。

ふんばる。

駆ける。

かるやかに。

かるやかさは生きていくうえで、とても大切な条件ですね！



## 黙

---

多くの言葉で語っても伝わらないこともあります。

だけど、黙っていても伝わることもあります。

黙らなければ伝わらないこともあります。

沈黙をもって真実を表現することは難しいですね。

ただし、沈黙することは、語らないことではありません。

「黙、雷のごとし。」というくらい、黙の中に声なき声を聞くことができればいいのですが……。

みなさんは何かを伝えたいとき、それが本当に大切なことの時、黙して伝えたことがありますか？

そして、黙した人の声を聞いていますか？

暮らしの中に溶け込んだら、さしずめ「目は口ほどにものを言い」って言うくらいですからね！

黙っていた方が伝わることもありますよね。

金太郎飴みたく・・・

---

金太郎飴のように、どこを切っても私らしくありたいと思っています。

そうそう、どこを切ってもまんやかに、私らしい私が出るようになりたいものですね。

今の自分があるのは誰のせいでもなく、自分のせいでしょ？・・・って。

毎日は、いろんなことが起こります。

笑顔で過ごせるときもあれば、そうじゃないときもあるし・・・。

調子のいいときもあれば、落ち込んでしまうときもある・・・。

でも、どんな自分も、それがそのときの自分だからね！

だからこそ、自分の過去を振り返ったとき、フッと笑って・・・。

「私らしいな、まったく。」なあ～んて苦笑できれば、私にとって、その過去に後悔はないと思っています。

自分の道は、まんなかを歩かなくてはだめだよな！

うまくいかないときほど、隅っこを歩くのではなく、隠れてしまうのではなく、まんなかを歩かなければダメ！

いつも、私らしい私が、自分の真ん中に在るように心がけたいですね。

ある漢字の心も真ん中であっつけ。

声なき声を聞けるか！？

---

理屈と現象にばかり捕われている人には一番難しいことでしょうか？

言った言わないで喧嘩になることがあります。証拠があったとしても喧嘩が収まる訳じゃない。

言った言葉の裏に本当の意味が隠れているから、それを読みとってやるまで収まらない。

何を言ったか、その言葉という現象だけでは、聞こえてこないもの、見えていないものがありますよね！

解らないことがあると、すぐ「何で？」と聞く人がいます。

すぐ、「私にはわからないわ」という人がいます。

人に説明の努力をさせたり、わかろうとする努力を投げてしまう前に、声なき声を聞くことが大切なんです。

これは、禅の言葉にある『隻手音声(せきしゅのおんじょう)』のことを言っています。

隻手の音声というのは江戸時代の白隠禅師がつくった禅の問題で、私たちが左右の手を合わせるとパチンと音がする。

両手の音ですね。

では片手ならどうか？

片手の音を聞いて来いという問題です。

『水滸伝』という小説の中に「単絲線を成さず、隻手音声を成さず。」とあるのですが、糸は、二本を合わせてこそより丈夫になる。

両手がそろってこそ音が出るのだ、という意味だそうです。

片方だけでは役に立たないというが、じつはそれこそが素晴らしいのだという発想で、価値の無いものこそ優れていると主張したいのでしょうか。

そのあたりから着想を得て作られた問題かもしれません！

右手と左手という相対の世界。

相対と絶対といいますが、私達は相対の世界に生きています。

対を相にしている世界なのですが、その世界から対を絶した世界を見なくてはいけないのです。

絶対の世界とは対を絶った世界なんですよ。

ところが相対の世界では二つに分けないと理解し合えないから、言葉や文法の奴隷となってしまうんですね。

本来の世界は分けられないのに…。

だから、この禅の言葉は、左右の両手の世界から片手の世界に入りなさいということが言いたいんですね！

片手の世界が本当にわかったら、現実の相対の世界の真の姿が見えます。

左右の手をパチンと合わせると音がする。

これは現実の世界です。

音を出す以前の音は片手の中にある。

この聞こえない音を聞いて初めて聞こえる音がわかるのです。

そのためにも、体を調べて、呼吸を調べて、心を調べて、そんな声なき声を聞いてみて下さいね。

## びょうじょうしん

---

平常心のことです。

平常心とは、当たり前前のごとの積み重ねという意味ですねっ！

道を極めるというのは、特別なことを頭で考えて修得することではないんだそうです。

私たちが歩いてゆく人生という道、これは起きて歩いて座って寝て。

これの繰り返しで達することが出来るんだって！

頭で練って考えて生きてゆくのではなく、頭で考えたことは、どんどん変化します。

言われてみると、確かに。

白黒つけたがります。

ハッ！

どうも、心の直感を後回しにする傾向があります。

でも「至道は無難」、「平常心是れ道」。

口先では日常茶飯が道であるといって、難事ではないように見えますけれども、未熟な者にとっては、なかなか容易なことではないですね。

また、言瑞語瑞、言葉こそ怪しきものであるかもしれませんし…。

まあ～人生に近道はないと諦めて、当たり前前のごとを大切に育む日々が平常心ですね。

## 心のリセット法

---

「だって僕、バカだもん。」

なんだかちょっぴり笑いがこみ上げてきませんか？

悪い意味で開き直るのではなくて、良い意味で未熟な自分を認めちゃう。

もちろん認めっぱなしはだめだけど、気持ちが萎えているときには案外効果あるんじゃないかな、と。

そしてなにより、自分がバカであることを認めることができると、気分が楽になるんじゃないかな？とも思ったのです。

「だって、バカだもん。」って、心の中でつぶやく！

肩の力を抜くおまじない。

ミスにこだわったり、変に凝り固まったりする自分を安楽死させてやれるんですよねっ？

肩の力を抜くだけ抜いたら、また、がんばりなおしましょ！

誰だって、何かしらバカなんだし。

できないことがあるのは当然。

ミスすることもあるさ。

完璧ばかりを追い求めてたら壊れちゃうよ？

たまにはバカなときもあるってば。

そんな「おバカな自分」も認めてあげたら？

って…ふっと、思ったのです。

## 落ち葉

---

ちょっと、季節外れのタイトルかも。

田山花袋『草の実一つ二つ』の中に、次の言葉があります。

「日掃いても落葉が溜まる。これが取りも直さず人生である。」

なんかわかる気がしませんか？

ちょっと安定してきたかと思うと乱れるのが心。

不安や、悲しみ、怒り、無力感などなど……。

そんなネガティブな落ち葉は、いらないっていうのにねえ～！

いつのまにか心にたまっていたりします。

でも、例えば子供や友達や恋人の笑顔とか見た瞬間！

落ち葉を掃くよりも簡単に消え去ってしまう、ってのも事実なんだけどね。

大切なのは、きれいな状況、落ち着いた状況にとどめておこうとすることじゃなくて、多少の揺れもあるさと受け入れた上で、日々健康な心でいられるよう努力することなんだなって思いませんか？

## 大人のイノセント・タイム

---

例えば、自分の手に入れたい自由ってなんだろう？って考えてみると…。

子どものころの自由は、とてもファンタジックなものだったなって気がします。

「ウルトラマンみたく空を飛びたい」とか「仮面ライダーみたく変身したい」とか…。

一番欲しいものは、仮面ライダーベルトだったし…。

そのころに比べると、大人になってからの自由は、ずいぶんとリアルで、ちっぽけなものになりさがってしまったみたいです。

「ロングバケーションが欲しい」とか「本とかCDたくさん買いたい」とか。

それも大事なんだろうけど、イノセントなマインドに、豊かさがあるのかもしれない。

じゃ～大人のイノセントってなんだろう？

そのためにも、心もたまには磨かないとねっ？

毎日、毎日、ぼーっとしてたら…。

すぐにくすんじゃうから…いつも輝いて行こう！！



# LOVE

---

今日は、小学生の鍋内元治くんの詩を紹介したいと思います。

..\*:. '° ☆。 ..\*:. '° ★°' . :\*..\*:. '° ☆。 ..\*:. '° ★°' . :\*..\*:. '° ☆。 ..\*:. '° ★°' . :\*..\*:. '° ☆。  
..\*:. '° ★°' . :\*

「鍋内くん。絵が特選になったよ。」の声に思わず飛び上がってしまった。

クラブの時間もそのことばかり考えていた。

早くお母さんに知らせたいと思ってるうちに家についたがお母さんはいなかった。

出かけ先まで走って行った。

お母さんはめがねがこわれるほど僕をだきしめた。

夜、横浜にいる兄ちゃんにも電話をかけた。

いい1日だった。

..\*:. '° ☆。 ..\*:. '° ★°' . :\*..\*:. '° ☆。 ..\*:. '° ★°' . :\*..\*:. '° ☆。 ..\*:. '° ★°' . :\*..\*:. '° ☆。  
..\*:. '° ★°' . :\*

めがねがこわれるほどだきしめてますか？

ぎゅうううううとね!!!

キスと抱っことよしよして、とっても大切なスキンシップの手段ですよ。

## Take it easy !

---

今日の内容は、あなたのやる気を奪う可能性がありますから十分注意して下さいね！

それでもいいという方だけ、この先はお読み下さい。

神戸大学精神科の中井久夫教授が考え出した「精神健康の基準」の紹介です。

「精神が健康である基準」

- ・ いい加減で仕事や追及をやめる能力
- ・ いやなことは自然に後回しにする能力
- ・ できたらやめておきたいと思う能力
- ・ 一人でいられる能力、また二人でいられる能力も必要
- ・ ウソをつく能力
- ・ いい加減で手をうつ能力
- ・ しなければならないという気持ちに対抗できる能力

決して、あなたの読み間違いではありませんよ。

自分はこうあらねばいけないという目標がある限り、理想の自分がある限り…。

それは、あるがままの自分を認めていない症状ともいえるのかもしれませんがね。

そして、がんじがらめの目標は時に、道草と寄り道を許さない。

だから、時には、好奇心がおもむくままに動いてみては如何でしょうか？

それがあなたの目標に対して、道草であっても…寄り道であっても…ね！

Take it easy!ってな、感じでね！

## 選べる道は、ひとつだけ？

---

普段、あまり気にしないことだけど、時間は、すごい速さでかけぬけていきます。

その中でいろんな選択を迫られ、その一瞬一瞬を過ごしています。

だから、我々には、常に、たくさんの道があり、今まで歩いてきた道程から、3つにも4つにも分かれているけど…自分は、1人しかいない。

選べる道は、たった1つだけ？なのかと思い悩まされます。

そして進んだ後の結果はわからない。

喜びも悲しみも理解できてしまうこの心に、深い不安を覚えたりすることも。

自分の弱さを知りたくないし、強気の自分は、仮でしかなかったとも思いたくもないし。

そんな、迷いは、誰にでも存在しているんでしょうね。

みんな自分と同じだと思っていたのに、近頃はどうやら違ってきたことが妙に不安に思えてきたりして。

そう、上昇を求める人もいれば、立ちどまる人、ドロップする人もいる。

自分の生き方は間違っているだろうか？

その生き方のままでは、得たいものを決して得られないのだろうか？

それどころか、失っていくばかりなのだろうか？

悩みは、尽きなくなってしまう…。

だから、立ち止まってでも、考えてみる必要があると思うのです。

どこかへたどり着くために、王道というものは存在するだろうか？

存在するとしても、それは誰にも当てはまるだろうか？と…。

そんな時には、高村光太郎の「道程」の一節を思い出します。

「僕の前に道はない。僕の後ろに道はできる。」

どこかにたどり着くために、成功するために、誰かがある道を近道だと言っても、多くの成功者が通っていった道があると言っても、誰かが歩いた道などなぞらえることはできないんじゃないかって。

それどころか、私たちは、どこかのゴールに立つために生きるののでさえないはずだと！

そこへたどりつくまでの道を、自分にしかないやり方で、自分にしかないルートで形作っていくこと！

それが人生であり、自分そのものではないかと。

自分が歩いて行くのは、誰も通ったことのない、1本目の道。

だから、誰にも否定できないし、だから、誰にも奪えない大切な道ですよ。

我々の前にあるのは、単純な選択肢ではないと感じます。

選択の先にまた選択があり、ほとんどそのフィールドの全てがそれに敷き詰められている。

こうなってはもう、選択ではなく、思いのままのあなただけの道があると思った方が、気が楽だし、思い切って歩き出すための一歩を踏み出せると思いませんか？

僕の前に道はない！

僕の後ろに道ができる！

はずれることを恐るなかれ。

はずれる道など最初からないのだから不安になる必要などないんですよ。

そうやって、臆病な自分を叱ってあげることも大事ですね。

誰かが自分より先に行くわけでなく、同じように臆病と闘っているんだ！よって思えば、少しは勇気も湧いてきませんか？

険しいけれど妥協の無い道を選ぶ！

行きたい場所があるなら、歩き出せる足があるなら、近道を探すのではなく、出来るだけ遠回りしながら、楽しみながら歩いていくくらいで、ちょうどいいと思います。

「道程」 高村光太郎

僕の前に道はない

僕の後ろに道はできる

ああ、自然よ

父よ

僕を一人立ちにさせた広大な父よ

僕から目を離さないで守ることをせよ

常に父の気魄を僕に充たせよ

この遠い道程のため

この遠い道程のため

P. S.

せめて、その道を歩くとき、心の中ぐらいは、いつも、スキップしてるみたいな心持ちで、進んでゆきたいと思いませんか？

可能性を眠らせていませんか？

---

人間には60兆個もの細胞があり、その中の核にはDNA（染色体）があることはご存じですよね。

このDNAには遺伝子情報が組み込まれています。

遺伝というと運命的に決められたものという感じがしますが、実は遺伝子は休みなく活動しているということが研究によってわかったそうです。

しかも、遺伝子情報を常時使っているのは3%~10%程度しかなく、残りの90%以上は何をしているのかわからないそうです……。

つまり、私たちがもっている遺伝子は、けっして固定されたものでなく、条件しだいで働きが変わる、変わる要素をもっているということです。

『火事場のバカ力』という言葉があるように、人間は極限的な状況に遭遇したときなど、ふだんでは考えられないような能力を発揮することがあります。

これなどは、私たちの内部で眠っていた能力が目覚めた瞬間の非常にわかりやすい例なんです。

このことから、眠っているプラスの遺伝子情報をONにすることができれば、90%以上もの無限の力によって「こうであればいいのに」とか「こうあってほしい」と考えることは、ほとんど可能になるのではないかということです。

キョトン……。

すごいねえ！

また、病気に関しても次のように言われています。

『病は気から』という言葉があります。

気持ちのモチようで病気を予防したり、健康を損ねたりするという意味ですが、これはけっして『気のせい』という意味ではなく、遺伝子が関係していると考えられます。

なんらかの方法で、休眠している免疫性を高めるための遺伝子のスイッチをONにすることがで

できれば、病気を予防したり、病気にかかっても、そこから早く回復することができるわけです。

心とか気持ちなど、精神活動の遺伝子に与える影響についての正確なメカニズムまでは解明されていませんが、そういうことを示す状況証拠、臨床データは、かなり以前から多数報告されているそうです。

科学者の話ですから信憑性がありますね。

ではプラス遺伝子をONにするためのポイントはというと…。

- それがプラスかマイナスかなど考えるひまを自分に与えずともかくやってみること。
- できるかできないかは別にして、とにかく始めてみる。そして、始めたらやり続ける。
- 途中でつまったらやりなおす。目の前のことだけに集中する。

などを実践すると、意外に道が開けてくるとのこと！

それともうひとつ！

プラス遺伝子をONにする大切な方法は「感謝」することだそうです。

確かに、毎日毎日、無事で生きていることだけでも、たいへんありがたいことですよね。

こうした感謝の気持ちを抱けば、プラスの遺伝子のスイッチが入って、人生もおのずとプラスに転じてくるでしょうね～

そう言われてみると、その通り。

感謝するというのは必要なことなんですね。

## 始める決心

---

誰でも、苦手なことってありますよね。

そのため、なかなか始められなかったこと、やらなかったことってあったと思います。

でもね、大変そうでも、やってみれば、意外と容易にできることがあります。

いちばん難しいのは始める決心を持てるかどうかです！

嫌な事や大変な事の場合には、なかなか始められない時もあるし、やらなくちゃと思ってもできないことに、イライラしたり、余計なことをしてしまったりすることもありますよね。

でも、意外と、やり始めてみれば、難なくできたことってないですか？

そんなプラス思考でいけば、やる気が湧いてくることもあるし、いいやり方が見つかって、そのまま勢いで続けられて終わってしまうこともあるかもしれないしね。

始められないことで、いつまでも嫌な気分で過ごすよりも、早く嫌なことを済まして、自分にとって、もっといいことに時間を使えたほうがいいと思いませんか？

そう、そんなに深刻に考えずに、まずは「始めれば、なんとかできるもの。」と考えて、行動を開始できるようになればいいのではないのでしょうか。



## 「ひとり」でいる自分はダメ人間なの？

---

保育園や幼稚園、小学校などで集団生活を始めたころ、先生や親など周りの大人たちからこんな言葉を聞いた覚えはありませんか？

「お友達はできた？」

学校の黒板に書かれたメッセージは「お友達と仲良く」、「お友達をたくさんつくろう」だったのでありませんか？

学校では友達が多いほど良いとされ、仲間はずれにされる子どもは価値がないように思われますよね。

そんな評価基準がありませんでしたか？

表面的には「個の尊重」が唱えられながら、仲間はずれにされないように神経を使わなければならない。

そんな同調圧力（ピア・プレッシャー）の中で子ども時代を過ごした人たちは、「ひとはみじめ」という声なき声を知らないうちに感じ取り、心の中に置いています。

もし自分が「ひとり」や「仲間はずれ」になるようなことがあれば、「友達のいない自分は価値のない存在」と自己否定感を持ってしまいます。

片や「個性的であれ」というメッセージを受け止めて生きている人の中にも、「もっと自分は変わらなくちゃいけない」、「自分らしく生きるためにはこうすべきだ」と、無理に結論を出そうとする人がいます。

現代社会には「個性的であれ」、「自己実現を目指そう」とのメッセージがあふれています。

そのため個性的な人になろうとして、自分と他者を差別化し、頑張りすぎてしまう人が多いようです。

個性的であることが難しいことだからこそ、それを実現している人にあこがれや称賛、またはやっかみの視線が向けられるのではないのでしょうか？

個性とは本来、他者との違いを意識してつくるものではないと思います。

むしろ、自分を深めることによっておのずと発現してくるものだと思うのです。

個性を生かすとは、人と違う自分になることによって、個性的な自分を演じるのではなく、たとえ見た目は平凡でも、自分らしい生き方を慈しみ、深めてゆくことで可能になるのだと私は思っているのです。

そのためには、自分の心の中の他者が消えて解放され、心の深いところからの自分の声を聞く時間を持つことが大切なのだと思うんです。

だから、時には、人間関係を切り離して、ひとりになる時間を持つことが大事なんでしょうね。

でも、ひとりでいられる人と、ひとりでしかいられない人には違いがあります。

ひとりになって自分と向き合える人は、自分と対話するモードと他者と対話するモードの両方を備えています。

そのチャンネルを自分の意思で切り替えることができるようになるのです。

自分と深く対話することができ、他者との対話もできるようになります。

人間関係の基本原則は、自分と深く出会うことができなければ、他者との深い出会いもない、ということなんじゃないかな～

使い古された言葉かもしれませんが、自分探しは恋人探しに似ていると思います。

失恋を繰り返して、自分と相性の良いパートナーを探す様子が似ています。

最初に自分の目の前にいるのは、親が決めたいいなづけ（親の価値観）です。

自分自身が人生経験を積みながら、自分自身にとって心地よいパートナーを見つけてゆく（自己価値の発見と自律）過程に、実は人生の醍醐味があるんじゃないかな。

人生は長い旅です。

人は発見や気づき、出会いの喜びがあるからこそ、歩いてゆくことができるのだと私は思っています。

そしてそれは、みなさんにも起こることなんですよ！

天に星、地に花、人に愛。

---

今日は、本を読んでいて見かけた言葉がTVをなにげに見ていて出てきたので、ちょっとビックリ！

タイトルの言葉です。

「天にありては星。地にありては花。人にありては愛。これ世に美しきものの最たらずや。」と明治の評論家高山樗牛は語っています。

武者小路実篤の好んだ画讃にも「天に星、地に花、人に愛。」とあります。

もとはゲーテの「天には星、地には花、人には愛が不可欠である。」のようです。

でも、出典はともかく、とても素敵な言葉だと思いませんか？

そう言えば……。

"優しい人が言いました。「天に星、地には花、君に愛を……。」"で始まる歌詞の曲がありましたねえ～

薬師丸ひろ子が歌う「天に星、地に花」。

でも、この歌は、素直になれずに、失ってしまった愛・人をしのばせる歌で、聴いていると、せつなくなります。

青春のせつなさみたいな。

話を元に戻すと、「天に星、地に花、人に愛。」とは、自然の美しさと人の愛、自然の摂理に従って一途な気持ちで咲く花。

これが美しいものの最高のものかもしれませんね。

ここからは、少し余談ですが、みなさんはなぜ植物が花を咲かせるのか考えた事がありますか？

もちろん植物学的には、その答えは繁殖活動の一環なのかもしれませんが……。

でも、例えば日本人が愛して止まない桜ひとつをとっても、単なる種子のためにあんなに沢山の花卉が必要なのでしょうか？

それに、真冬で昆虫がいない時期に花を咲かせる花だってあるし、そもそも蜜も出さない花があったり、いろんな形態の花が数え切れないほど沢山ありますよね。

人間の理屈だけじゃ説明しきれない、いろんな花の生態や咲き方があるように思います。

なぜ花は咲くのか？

それらは、その花が自分の生の証を精一杯表現しているんだと思います。

植物は植物なりに、この世に生を受けた喜びやその生命の証を"花"で表現しているんだと思います。

そうそう、花は花なんだから美しいに決まっている、って思っていないですか？

でもそうじゃないですよ。

だって、動物は花を愛でることはないし、人間だって花に興味がない人だって結構いるし……。

美しいものは、人を幸せな気持ちにしてくれます。

人を愛する（人を幸せにする）ことは、自分の幸せにつながります。

また、それを見る人が美しい行為だと思うこともあるでしょう。

そう、花の美しさは、花そのものにあるのではなく、花を美しいと思う人の心にだけあるんだと思います。

自分だけの幸せを追究していくと、どこかで行きづまるような気がします。

人を愛することなら、どこまでも広げていけたり、深めていけたりできるのではないのでしょうか？

人を幸せにすることは、（自分にとっては）やましさのない幸せ、（人から見ると）美しい幸せ、と言えるかもしれませんよね。

八木重吉の詩の中に、次のような詩があります。

「花はなぜ美しいのか。ひとすじの気持ちで咲いているからだ。」

また、高田敏子の詩の中にも、次のような詩があります。

「花は咲く。だれが見ていなくても。花のいのちを美しく咲くために人は、人であるそのために生きているのかしら。」

私達は、八木重吉・高田敏子さんの詩のように、「ひとすじの気持ちで咲いている」又「だれが見ていなくても」を共感出来れば、人として精一杯生きて行く事の大切さを素晴らしさを『花』から学び取る事が出来ると思うのですが、如何ですか？

## 大切なものを伝える大切さ

---

モラルの低下したこの社会から脱却するためにどうすればいいのか？

法律すれすれ、あるいは多少の違法行為は許される、自分さえ良ければ何をしてもかまわないと言った感覚は異常としか思えないような事件も多い。

人は、やろうと思えば何でも考えることができる。

社会を良くすることも、逆に悪くして行くことも…。

法律という番人だけでは、社会の規律を守ることは、もうできないのかもしれない…。

でも、その前に、モラルとか、道徳心といった、人として、社会人としてはずかしくない生き方をしているか、といった判断をきちんとできるかどうか問われているのが現代日本の社会なのかも。

自分は悪いことをしたとは思っていない…といった感覚こそ、おかしい。

子どもも大人も、人としての根っこの部分の心をしっかりと再教育して行くことが必要であるように思います。

昔は、当たり前に誰もが持っていた道徳心も今や崩れてきています。

モラルの低下は、今後、どんどんその頭脳が悪い方へ使われないう、人の道をそれない生き方を小さい頃から叩き込むことが求められているように思います。

人として美しくない生き方だけはしたくない！

そんな大切なことを伝えていく大切さを最近痛感しています。

昔は親から子へ、子から孫へ伝えられていた当たり前のことを当たり前に行うことができなくなってきていることへの危機感を感じる。

親だって、もっと謙虚に人の話に耳を傾け、素直に聞く姿勢が必要だし、それをきちんと子どもに伝える使命があると思うのですが？

親だから…といった肩肘張って言うのではなく、日々の生活の中でそれが自然と伝えられたら素晴らしいと思います。

それを実現している素敵なおばあちゃんに出会える本があります。

※…\*。・∴★…\*。☆・°…\*・°※…\*。・∴★…\*。☆・°…\*・°※…\*。・∴★…\*。☆・°…\*・°

『西の魔女が死んだ』 梨木香歩著

中学に進んで学校へ行けなくなったまい。

しばらくおばあちゃんのところで過ごすことになった。

ママのママであるおばあちゃんはイギリス人。

でも、すっかり日本の生活に馴染み、今ではひとり山奥で自然と共に暮らしている。

そこで、まいは「西の魔女」と言われているおばあちゃんから魔女の手ほどきを受けることになった。

ワイルドストロベリーを摘んでジャムを作ったり、畑の野菜の世話をしたり、家の手伝いをし、勉強する時間もきちんと確保する。

そんな当たり前の生活をしていく中で、自分のことは自分で決めるといったことを積み重ねていくことこそ、魔女修行には一番大切なことだと教えてもらう。

そんなおばあちゃんには、まいは素直に「おばあちゃん、大好き」と言える。

それに対して、「アイ・ノウ」（わかっていますよ）と優しく答えるおばあちゃん。

楽しかった1ヶ月間のおばあちゃんとの生活を終え、まいはまた自分の生活に戻っていく。

実はおばあちゃんのおばあちゃんも魔女だった。

遭難したひいひいじいちゃんを魔女のひいひいばあちゃんは、超能力で救ったことがあった。

「今ならテレビスターになれるのにね」と言うまいに、おばあちゃんは「まいはそれが幸せだと思いますか。人の注目を集めることは、その人を幸福にするのでしょうか」と釘をさす。



有名になることは、つまり成功を意味していると思っていたまい。

「何が幸せかって言うことは、その人によって違いますから。まいも、何がまいを幸せにするのか、探していかなければなりませんね」と優しく語る。

※:~\*。・:~°★~:~\*。☆・°~:~\*・°※:~\*。・:~°★~:~\*。☆・°~:~\*・°※:~\*。・:~°★~:~\*。☆・°~:~\*・°

幸せとは、人によって異なるものです。

有名になるとか、金儲けをするといったこと以外に、幸せはあるのだというこのおばあちゃんの言葉には説得力があります。

仮に、人にはない力を自分が持っていたとしても、それをおごることなく、常に謙虚な気持ちを持って人に接する、あるいは自分自身にもつことは、とても大切なことですよね！

人として大切なことをたくさん教えてもらったまいは、その後たくましく生きていくことができました。

人間には、知識を得る前に、まずその根っこの部分である生きていく上での根幹がしっかりしていないと、知識という茎からは花が咲くことも、実をつけることもないと思います。

根っこがもろい木は、仮に見かけは大きくなったとしても、すぐに倒れてしまうでしょ！

見えないものにこそ、心を込めて、愛情をかけて、育てていきたいものですね。

この「西の魔女ばあちゃん」のように…。

大切なことは、今も昔も変わらないのだから…。

やはり何事も「ほどほど」が大事かな？

---

人間関係でも、完璧主義の考えで自分を苦しめるよりも、ほどほどに考えることで、心の力を抜くことができたほうがいいんでしょうねえ～

昔から、腹八分って言うくらいだから、80%くらいを目標にしたさじ加減ができるってことがポイントなのかも。

自分に対しても、人に対しても、求め過ぎないほうがいいのでしょう。

そのためには、つらくなってきたら「〇〇過ぎかな？」と自問できるようになるといいよね。

過ぎる前に力を抜くことができたらいいと思います。

でも、結果を求め過ぎるから、辛くなることも多いのは事実です。

けど、前にも書きましたが、つらいという“辛”この文字は、“一”を足すことで“幸”になる。

この“一”を“一歩”と読んでみてはどうでしょうか？

そしてこの一歩は、辛くても一歩踏み出す勇気と努力、この2つのことを意味していると考えてみる。

何事も簡単に幸せはつかめないのですが…。

一歩踏み出した勇気と努力が、それを生み出してくれると信じたいですね。

その思いを継続するためにも、正しさよりも、自分の気もちが大切だと思います。

辛くて苦しい時こそ、その一歩を大切にしたい。

だからこそ、ちょっと、いい加減の人生60～80%幅で生きられるようになればいいのかなって思います。

## 短い時間

---

この世には、どんなに頑張っても避けられないものがあります。

そう、時間です。

時間という目に見えない概念をとらえるために、分、時間、週、日、月、年、世紀、ミリ秒、マイクロ秒、などのさまざまな単位がありますが、全ての基本となっているのが「秒」ですよね。

例えば、写真というのは、過去の、ほんの一瞬を写したものですよね。

一眼レフカメラだと、通常、シャッタースピードは1 / 60秒以上の速さが必要です。

これより遅いと、手ブレを起こしてしまいます。

つまり、写真は、1秒のわずか60分の1の、きわめて短い時間の過去の一瞬を写し取ったものといえますよね。

ところで、指を弾くのに要する時間の長さ（弾指）の65分の1（または、75分の1など諸説あり）した時間の最小単位を、仏教用語では、刹那といいます。

短い時間といえば、日本では、「一瞬」や「刹那」といった言葉が存在しますが、これらの元となっているのは、仏典に書いてある時間の単位なんですよ。

まずは刹那について。

『阿毘達磨俱舍論』（5世紀頃成立）によると、刹那=1/120恒刹那=0.013秒です。

続いて、一瞬について。

『摩訶僧祇律 卷十七』（408年頃成立）によると、瞬=1/20弾指=0.36秒です。

実際に現代の科学で、計測することができるのは、100アト秒が最小です。

※アト秒(as)= (10<sup>-18</sup>秒)

つまり、現在、計測することのできる最小の時間は、0.0000000000000001秒というわけですね！

話を刹那に戻すと、本来は、刹那という極めて短い時間を大切に生きよという教えだったんですが、一般的には、刹那主義という言葉で使われ、過去や将来のことを考えないで、ただ現在の瞬間を充実させて生きればよいとする考え方で、悪く言えば、今さえよければと、一時的な快樂を求めようとする生き方にも通じます。

このような時間的展望は、人間が生きることを意味を問う存在へと導いてくれます。

つまり、人生の有限性や死の認識は、生きる意味や今を生きることの大切さについても考えさせてくれんですよね。

時間を逆算して考えるようになると、一度しかない人生であることの重みが増すからなんです。

人生に限りがあるとわかるから、より真剣に考えるのではないのでしょうか。

人生の終わりとして死があり、限られた時間を考えることで、「今を大切にしよう！」と考えられることはいいことだと思います。

そうそう、仏教において、刹那生滅の道理という概念が存在しますしね！

これは、万物は刹那に生じて刹那に滅し、刹那に滅しては刹那に生じるという概念であり、人の一生というものは刹那の出来事であると考えられています。

「たった一度の人生だから」と、自分の人生を大切に考えられますよね。

だからこそ、今やっていることを愉しまないと！

まだ先のことで、今を暗い気持ちで過ごすのは、できるだけやめにしようよ！

過ぎたことで、今をイヤな気持ちで過ごすのは、できるだけやめにしたい！

今できるやりたいことをやって、今を少しでも楽しく、そして幸せに過ごそう！

人生の有限性や死や残された時間について、否定的・悲観的に考えないように心がけつつ、自分の人生や限られた時間、そして生命を大切にすることを考えられたら、と思います。

でも、悩みは、いつも現在進行形・・・。

いま抱える悩みが、人生最大の悩みになる……。

過去を懐かしんだり、楽しかった過去に戻りたいこともあると思います。

しわひとつなく、若々しく、美しく輝いていたあの頃……。

あの日にかえりたいと思うことも、たまには、あるかなあ～？

そして、楽しかった日々。

でも……。

あの日にかえりたい……。

そう思うとき……。

あの日の「わたし」も思い出して上げたいですね。

あの日に戻れなくても、あの日のわたしは、いまのわたしの中で生きているのですから。

あの日の「わたし」だけは、取り戻せることが、きっとできるはずです。

スローガン！だってばよお～

---

ちょこっと、「心構え」に関するスローガンなどなど思い浮かべて書いてみると…。

まずは、『Honesty is the best policy』…英語かよお～って、言わないの！

『正直は最善の策』って意味でOKでしょう。

たとえば、ミスや失敗をしてしまった時には、ヘタな言い訳はしない（見苦しいから）、潔く謝る（そのほうがカッコイイから）、誠実な対応をする（逆に、その人の評価を高める）。

でもねえ～わかってはいても、いざとなると、つい、ウソをついてしまったり、言い訳ばかりしてしまったり、見栄をはってしまったり、開き直ってしまったり、逆ギレしてしまったり、逃げてしまったりなどなど…。

だからこそ、自分の心にウソをつかない、自分に言い訳をしない、というようなことも、大切なのではないかと思います。

次は、『これからの人生で今がいちばん若い』って、そんなの当たり前って言わないように！

前に、同じようなことを書きましたが、「今がいちばん若い」ということは、今がいちばんパワーがあるということかもしれませんね。

今後の人生の中で“若いうち”にやりたいことを考えて、今できることがあればやってみる、という考え方もありかなって思います！

さあさあ、どんどんいくぞお～次は、ん！？

なんだろう…。

おおおお！！！！

『雨が降れば傘をさす』…当たり前じゃ～とは言わないで。

松下幸之助の言葉です。

要は、不慮の悪い出来事（雨が）は、実際に起ったら（降れば）、その時に対策（傘をさす）を

行使すればいいってことがいいたいんですね！

悪い出来事（雨）が予想される時には、あらかじめ対策（傘）を用意できれば、なおいいんでしょうが、これがなかなか難しい。

まあ～将来の心配をし過ぎるのは、不安な気持ちを大きくするだけですから、「xxになったら、〇〇すればいい」と覚悟すればいいと思えば、まだ先の心配はほどほどにして、今を大切にできたらいいのではないかと思います。

さてさて、他にになにかあるかなあ～あ！

これは、結構、有名かも。

『暗いと不平を言うよりも、すすんであかりをつけましょう。』

調べてみると、カトリック教会による「心のともしび運動」のスローガンだそうです…知らなんだ。

言いたいことは、イヤな気持ちになることをするよりも、例えば、ただ不平・不満・グチを言っているよりも、自分にできることは、すぐにやってしまったほうがいいし、自分にはできないことは、すぐに人にお願いしたほうがいいときもあるし、どうしようもないことに対して不平・不満・グチを言ってもしかたがないから、ポジティブな考えをしよう！ってということかな。

でもなあ～これも頭ではわかって、実際にはなかなかできないことも多いよね。

`s(・'・;)エートオ . . .

(—\_\_—;)ゞ ポリポリ

く( ' ー ` )ゞうーん

ゞ (+へ+;) ``アカン、、、

これ以上、思い浮かばないので、あとは、みなさんにお任せしまあ～す！

## 常

---

ご存じのように、常はコンスタント、一定不変という意味です。

その反対は？

[無常]

一切の存在は例外なくすべて移り変わる、と示す仏教用語です。

我々は、現在進行形の人生や世界のなかで生きています。

季節外れですが、“世の中は三日見ぬ間の桜かな”っていう句があります。

三日見ないうちに散ってしまう桜のように、世の中の移り変わりが激しいことを言っているのですが、はかなさを感じるだけでなく、三日見ぬ間に桜のつぼみがふくらむ成長も無常を示すと見究めるのが、仏教で言うところの無常観。

時間（とき）は流れます。

嫌な事があっても嬉しいことがあっても…。

ただ、ひたすら、時間は流れる。

時間が止まって欲しいと願っても…。

でも、時間は流れていく。

朝…昼…夜…。

春・・・夏・・・秋・・・冬・・・。

感情も悪くなったり、時には良くなったり、留まるところをしらず移ろい変わっていく…。

それでも、時間は流れていきます。

何かに向かって…ただ、ひたすら…。



今、悩んでいることも悲しいことも、全てのをのみ込みながら、いずれ、今、悩んでいること、苦しんでいることも忘れ去られてしまうくらいに時は流れていきます。

時は全て、私達の味方なんですね……。

光の速度は、真空中では毎秒三十万キロメートルで一番早い。

氷河の流れは一昼夜で三十五センチメートルで最も遅い。

差はあっても無常。

自分の時を大切にしていかないとね。

## つもりちがい十ヶ条

---

なにやらありがたい言葉です。

高いつもりで低いのが教養。

低いつもりで高いのが気位。

深いつもりで浅いのが知識。

浅いつもりで深いのが欲望。

厚いつもりで薄いのが人情。

薄いつもりで厚いのが面皮。

強いつもりで弱いのが根情。

弱いつもりで強いのが自我。

多いつもりで少ないのが分別。

少ないつもりで多いのが無駄。

げえ！

なんとも言えないすどいツッコミかも。

そうですねえ～いいおこないを見習って、自分の身につけていくのはいいことなんですが……。

でも、すぐには身につかないしねえ～

でも、身につけていないことをしようとするよりも、自分らしく、自分のベストを尽くそうと心がけたほうがいいのかもかもしれませんよね！

「上手くやろう」と意識しすぎるよりも、「失敗してもいいや」って、思いきってやったほうが、いいのかもしれないなあって思います。

そうそう、そのつもりでファイト！！

どうしてオレはがんばってるんだろう？

---

生きるため？

自分のため？

楽しく過ごすため？

幸せに過ごすため？

家族のため？

愛する人のため？

大切な人のため？

会社などの組織のため？

お客様のため？

不幸にならないため？

幸せになるため？

社会のため？

国のため？

人類のため？

将来のため？

何か目標を達成するため？

むむむ……。

何のためにがんばってるのか、わからなくなるときがあります。

時には、「どうして自分はこれをしているんだろう？」とか「なんのため？」と考えるのもいいのかなって思います。

時には、テツガクするのもいいかもね！

そうそう、かの夏目漱石も言っていましたが『人間の目的は生まれた本人が、本人自身のためにつくったものでなければならない。』と…。

自分のために、何か気づくことが少しでもあれば、なおいいでしょうねえ～

## かかわり

---

人と人との距離感って、ほんとうに不思議ですね。

ひとりだけど、ひとりぼっちじゃないような…。

私自身をふり返ってみると…！？

遠くもなく、近くもなく。

こんな感じの距離感が好きです。

いっしょにいるけど、寄りかかっていない感じかなあ～

同じ方向みてるけど、一人でちゃんと立っている！

別々にいるときでも、心は一緒と思える！

間の溝を埋めることに囚われるより、その距離感を違いを楽しむようにしていけば…。

すると、なんだろう、この心地よさはってな感じに変わってきますよ！

そのためにも、だれとでも、どんなふうにも描けるように、心にたくさんのパステル色を、もっていたいですね。

せめて親指一歩くらいは・・・

---

昨日より今日、今日より明日、確実に前に出ていたいものです。

ジャンプしたりステップしなくてもいい。

足の親指一つでも前に出る実感をつかむ習慣を身に付ける地道な努力の積み重ねが、この先10年、20年を経て必ず大きな実を結んでいきます。

【心の叫び】でも、20年経つとおじいちゃんになってるぞ。

一番大変なことは、習慣としてあたりまえのように身に付けることができるかどうかです。

マンネリにならないように、1日1個新しいことや新しい自分を発見することです。

そのためには、毎朝の通勤路を変えたり、休日に初めての街を散歩したり、いつもの道を普段乗らないバスに乗って通ってみるなど、日常から少し離れた目線でものごとを観察するようにすると、見慣れた風景も目線が違うと新鮮に見えたり、今で気付かなかったものを発見したり、時には小さな興奮を覚えることもあります。

このようなトレーニングを重ねていくと、自然とあらゆるものに興味や関心が深くなっていきます。

この日々のトレーニングや観察方法、発見方法などのデータベースが知識を広げ、知恵を深めていきます。

10年続ければ、10年しない人とは、20年の差がつきます。

親指一歩の感覚を大切に！したいものですね。

機嫌が悪い時には・・・

---

いつも御機嫌でいらればいいのですが、そうも言ってもらえない状況が襲いかかってきます。

不機嫌って、結果でもあるのですが、それに劣らず原因でもあるんですよね！

よく考えてみると。

機嫌が悪いと、考え方や行動に悪影響を及ぼしてしまい、悪循環になってしまうことがあります。

今をなんか愉しめないなあ～って時。

どうも否定的な考えをしやすくなっている時。

なぜか行動が過激になるか、逆に、ぐうでえええ～みたいな感じで不活発になっている時。

ちょっとしたことで、怒ったり、感情的になりやすい時。

やる気がなくなったり、やる気がでない時。

気分が落ち込んだりしてしまう時、などなど。

不機嫌になったら早めに気分転換を心がけるようにしたいですね。

そうそう、やはり、人間って、気分が大事なんでしょうねえ～



## なにげないことの大切さ

---

一日のはじまりである、朝のあいさつが、とても、気持ちいいものです。

「おはよう」

「いってらっしゃい」

「気をつけてね」

また、一日の仕事を終えてのあいさつなども、ちょっと、和やかな雰囲気醸し出してくれます。

「おかえりなさい」

「ただいま」

「おやすみ」

これらの、ごくあたりまえの言葉が、とっても優しくひびくことってないですか？

これが、コミュニケーションの基本なんだなあ〜と、あらためて思いました。

そう考えると、『愛してる』とか『好き』とか、そういう言葉より、『がんばってね』とか、『だいじょうぶ？』とか、そういう言葉を、いっぱいかけてあげられる関係ってステキじゃないかと感じます。

日常は、その時、その時の、なにげない、たわいもないことの積み重ねで、けっしてドラマチックの連続ではないんですよ。

だからこそ、なにげないことを大切に生きていかなくっちゃいけないんだなと思います。

大切な人に対しても、同じことで、にこっと笑った笑顔、さりげないひと言、ふと触れたやさしさ、そんな、小さなものを、ひとつ、ひとつ、大切にしていかなくちゃって…、思ったのでした。

伝えたい気持ち・・・

---

平原綾香さんの「Jupiter」という曲の中の歌詞の一節に、以下の言葉があります。

『Every day I listen to my heart ひとりじゃない 深い胸の奥で つながってる』

勝手に意識してみると・・・。

あなたに逢いたい。

いつも想ってる。

ひとりじゃない。

ずっとそばにいて。

あなたを信じてる。

などの思いが込められているんでしょうかねえ～

そんなことを、大事にしたくて、伝えたくて、でも伝えられなくて、大事にできてないような気がして・・・。

ふっと考えてしまいました。

だからこそ、そんなうたを聴く時、胸に響いてくるのでしょうか。

人は、時に、ほんとうは、さみしくて、つらくて、そばにいてほしいと思っているのに、どうしてもそのことをちゃんと上手く伝えられないんだろう・・・って、ことがありますよね。

そんなもどかしい気持ちを、うたが、代弁してくれているのだと思います。

ネットやメールや携帯で、いつでもどこでも誰とでも、つながることのできる便利な世の中になったのに・・・。

誰かとつながってみたい。

わかりあえる人がほしい。

自分に気づいてほしい。

今の世の中そんな気もちは、むしろ強くなっているような気がします。

そう、愛してる、ずっとそばにいてほしいなどなど……。

そんなストレートな言葉でなくても、「元気?」「逢いたいね」と、たったひと言、その人に向かって伝えることができれば、もしかしたらその人が、心配している自分の気持ちに気づいてくれ、その人もまた、自分と同じ気持ちだったことを、伝えてくれるかもしれませんよね。

どうか 勇気をだして……。

と、そんな元気を与えてくれるお気に入りのうたが、私たちをはげましてくれていることって多いのかなって気がしました。

今の自分にできることをする！

---

今日は、初めての経験をしてしまいました。

まさに、エッ？、マジ？ってな状況です！

車のタイヤが運転中にパンクしちゃった…ナニーッ!!

一旦、元ガソリンスタンドの敷地に緊急停車し、タイヤと車の状況を確認し、待ち合わせの時間に間に合わないため、電話で遅れることを伝え、どうするか…JAF？ディーラー？自分で交換？ちょっと考えて、自分で交換した方が、早いと思ったけれども、おおおお!!!今まで一度も自分で交換したこと、ないぞ！

時間的な余裕がないから、兎に角、急いでスペアタイヤを出して、ジャッキアップ（このジャッキが廻しづらいこと）してスペアタイヤに交換し、待ち合わせ時間に10分程度の遅れで済みました…ほっ。

そして、今日の教訓は、「今の自分にできることをする」かな？

自分にはできないことを考えていてもしかたがありませんからね。

できない理由（言い訳）を考えていてもしかたがありませんし…。

やったことないけど、男の子だもん！

それぐらい出来ないとってな感じでね。

タイヤ交換は、したくてしたわけではないのですが、自分が本当にしたいことなら、今できることをすることが大事なのでしょうねえ～

自分にできることは何か？

自分のもっているものを活かすためには？

今、ここでできることは？

今できることを大切にすることが、ベストを尽くし、目標達成に近づくことにつながるのでは

うね。

たいていのことは、やってみれば案外簡単なことかもしれません。

自分にできることの積み重ねで、いろんなことが実現できるのではないのでしょうか。

寒風吹きすさぶ海辺でのタイヤ交換・・・手が真っ黒クロスケになったけど、いい体験ができたということで、今日は、このくらいでお開きとさせて頂きまあ～す！

## 自分を大切にねっ

---

日に日に、寒さが厳しくなってきますが、体調崩してないですか？

普段、あまり気に掛けていないけど、自分を大切に考えることも必要ですね。

自分の好きにものを大切にする。

自分のやりたいことや夢を大切に暖めておく。

自分の大切な人を大切に、また、大切に思う。

待ってはくれない、自分の時間を大切に扱う。

自分の生き方、スタイルを大切にする。

いつでも健康でいられるように、自分の身体を大切に整備しておく。

そのためにも自分の心を大切にしたい。

自分を大切にすることって、いろいろありますよね。

みなさんは、今いちばん大切にしたいのは、自分の何ですか？

私は、心身の健康を一番に考えたいですね。

やっぱり最後は・・・

---

30代って、ライフスタイルの変化が一番みられる時期で、組織の中で働いている人は、それなりに大変なことも多いんだろうなと思います。

仕事を任せられるというのは、やりがいがある反面、会社や人を動かすのは、言うは易しで大変なことですよ。

いろいろな意見や考えを持っている人がいて、みんながみんな、いいように思っているわけではなくて、それをまとめるのは、大変です。

最終的にはやっぱり、「人柄」なのかなって思います。

仕事はできて、任せたことは完璧にこなしてくれるけれど、ちょっととっつきにくい人と、仕事はバリバリでないかもしれないけれど、人がよくてなんでも頼める人と、どっちがいいかというのは、究極の選択なのかもしれませんね。

例えば、なにがなんでも失敗できない仕事だったら、人柄よりも技術を優先するかもしれないし、反対にチームで行う仕事の場合、技術ばかりが先行すると、チームの輪が乱れることもあるかもしれないし。

いくら気もちがやさしくても、気もちだけで仕事はできないし。

でも、仕事やそれ以外での悩みや、崖っぷちに立たされたような不安な気持ちや、すがりつきたいほどの心細い気持ちを、技術だけで救うことはできないと思うんです。

「心」は「心」でしか、救えないと。

どっちがいいとか、よくないとかの判断は、やっぱりむずかしいと感じます。

ただ、ひとつ、いえるのは、どんなに仕事ができても、それは「人」であるということ。

そして、それを評価するのも、「人」であるということ。

「人」の行動に「感情」がともなわないものはないと思うのです。

その感情を、プラスに傾けるのか、マイナスに傾けるのか、それはやはり、「人柄」なのかも

れませんね。

そんな風に思います。

みんなにも、苦手だと思っていることは、あるかもしれません。

でも、あなたの「人柄」が伝われば、きっとだいじょうぶだと思います。

「人柄」って、持って生まれた性質のように思うかもしれないけれど、それは、「ありがとう」だったり、「ごめんなさい」だったり、そんな、たったひと言から始まることなのかもしれませんよね。

そんなあなたの「人柄」を、見ていてくれる人が、どこかに、きっといると思いますよ。



いつか気づいたときに・・・

---

何気ない日常の中で、ふと、気づくところがあります。

子供の時に、決して安くない野球のグローブやバットを必要なタイミングで買い与えてくれた親のことなど……。

何でもないようなことだけど、今まで、そんなことさえ気づかないで、大きくなれたことは、ありがたいことだったのかと思いました。

あらためて、親に感謝の気持ちを抱いたり。

大切なことは、あとになって気づくものなのかもしれませんよねえ～

でも、その、気づいた時に、そこからはじめればいいんだとも思います。

思い立ったが吉日ですからね！

どう思うかによって、感じ方が違うよね！？

---

嫌いだと苦しい、好きだと楽しい。

イヤイヤやると苦しい、楽しもうと思ってやればそれなりに楽しくなると思うんです。

苦しいこともあれば、楽しいこともある。

苦しみと楽しみの、どちらに心の焦点を合わせるかによって、見えるもの、気づくこと、感じ方が違ってくるのでしょうか。

苦しみがあるから、よりいっそうに楽しさを感じられるということもありそうです。

仕事も、家事も、育児も、恋愛も、人づきあいも、人生も…。

苦しいと思えば苦しい、楽しいと思えば楽しいと言えるのかもしれないよ！

働くことを楽しむ。

学ぶことを楽しむ。

遊ぶことを楽しむ。

趣味を楽しむ。

夢や目標をもって努力することを楽しむ。

まわりの人といっしょにいることを楽しむ。

歩くことを楽しむ。

くつろぐことを楽しむ。

食べることを楽しむ。

寝ることを楽しむ。

などなど……。

生活の中に、心から楽しめることを、一つ一つ増やしていけたら、それだけ幸せになっていけるのかなって気がします。

最後に「水戸黄門」のテーマ曲をBGMに、みなさんの今日がすばらしい一日でありますように  
！

使ったところが強くなるよねえ～

---

逆に、使わないところは、弱くなる。

むむむ…弱くなるって言うより、退化するのもかも。

でも、そのまま使い続ければ、維持できるはず！

今よりも、強く、そして長く、使えば、強くなる。

より良く使う工夫を続ければ、上達するのも早くなっていくよね。

自分が維持したい、向上したいところは使ったほうがいいよなあ～

強くしたいところは、鍛えたほうがいいしね。

身体も、頭も、心も。

できれば、ただ動かすのではなく、使い方を工夫したり、働かしかたも変えてみたり、もっと目的をもって動かすことが大事なのかなって思います。

でも、し過ぎると、心身のバランスを崩してしまうから、注意して下さいね！

感じる心も、使わなければ弱くなり、使えばそれだけ強くなる。

その積み重ねで感性が磨かれ、より研ぎすまされていくような気がします。

頭でもからだでも、使わぬところは…。

自分を笑い飛ばす・・・

---

やってしまいました・・・。

何を？

知りたい？

アレハナンダ！？

運転席側のドアとフロントサイドカバーが段違いに・・・。

キョトン・・・。

エー！

ウッソー！

ホントー！

何で？

あ！

ああああ～

パンク修理した時のジャッキアップが原因？

待ち合わせ時間に間に合わせるため、ジャッキアップの位置を簡単に確認しただけで、車体を持ち上げ、タイヤのボルト締めをしている時、確かベコって音がしたような？

やっちまったよお～母さん。

急遽、車屋さんに持って行って、点検してもらったのですが、案の定、正しい位置にジャッキを設置していなかったから、フロントサイドの鉄板が変形して元通りには、治りませんでした。

アチャ！

そんなおバカな自分を笑い飛ばして反省中です。

不謹慎ですが、人の失敗や欠点は外から見ると笑えることがあります。

ところが自分のことになると、つい深刻に考えてしまいます（本当でした…。）。

どうにもできないことなら、悩んでもしかたがないのにねえ～

悩むより笑ったほうがいいのでしょうかね！

ちょっと、大袈裟だけどルパン三世の車のように、バラバラにならなくてすんだからね！

こんな風に笑い飛ばしてしまうというのは、負けを認めてしまう、降参する、あきらめるという  
ような意味もあると思いますが…。

そうすれば、これ以上無理して頑張らなくてもいいし、悩まなくてもいいですよ。

問題化しないことが肝要かと思います。

だからラクになれるのでしょうかね。

「こんなはずじゃない」「本当の自分は違うんだ」などと思って、現状や自分の問題点を認められ  
ないと前には進めませんよね。

現状を認めた上で、時間をかけて改善していくために、努力を開始できればいいと思います。

もしくは、そこには見切りをつけて、他のほうへ前進できればいいのです。

他に楽しいことを探すとかね！

自分を笑うことは、現状を認めることにもなるのだと思います。

自分を笑い飛ばすためには、客観性や受容度などの人間性の大きさが必要なのと反省もしている  
んですよ…本当に！

でも、「困った時には笑ってしまおう」と心がければ、笑うことで心の力が抜けるなどの笑いの

効用もあると思うので、「やっちゃったあ〜」って時は、「まだまだ未熟ものだなあ〜」と笑い飛ばすのを推奨致します。

笑えない時は、呼んで頂ければ…こちょ(ーΣ(≧▽≦)3こちょ わっはっは！！を提供させていただきますから、遠慮しないでねっ？

## 航海日誌Ⅰ：ゴールなんてない！

---

ゴールインは永遠にない。

一つのゴールは必ず次のレースのスタートラインだから。

新たな一步を踏み出すだけ。

だけど、耐えなきゃいけない時期もあるし、鍛えておかなければいけない時期もある。

必死にもがきながら、祈りながら、ひたすら夢や目標に向かって、一步一步走ってる。

人がどういおうと、どう思おうともう振り返らない。

だって、『自分』という人間を決めるものはだれか？

それは自分です。

『自分』という人間をつくるのは、だれか？

これも結局、自分以外にはない。

いざ希望に満ち満ちた冒険の旅へ、一日一日を歩んでいこう！



## 航海日誌Ⅱ：さらなる高みへ！

---

何事にもチャレンジ精神を忘れちゃいけないって思います。

何もないことが幸せなんじゃない。

なにものにも負けない自分でいられることが幸せなんだと。

何があったって、何がなくなっても幸せだって言える自分になりたいですね。

失敗学の権威である畑村洋太郎も次のような事を言っています。

『失敗には、許される失敗と許されない失敗がある。許されるのは、新たなことにチャレンジした失敗。許されないのは、不作為の失敗。やるべきことをやらなかった失敗。』

そう考えれば、許される失敗が多いのではないのでしょうか？

だとすれば、失敗を恐れずにやってみようと思う。

そう、チャレンジしなければ、得られないものがある。

何もしないこと、何も得られないことが、一番の失敗だって感じます。

転んでもただでは起きないみたいな精神は必要なのかも。

つまり、失敗することを恐れるよりも、何もしないことを恐れないといけないんでしょうね。

イギリスの詩人であるアルフレッド・テニソンも次のような言葉を残しています。

『恋をして恋を失った方が、一度も恋をしなかったよりマシである。』

人生という長い目で考えれば、許されない失敗はめったにないのではないのでしょうか。

当たり前の事かもしれませんが、何か始めてうまくいかなかったら、またやりなおせばいいんですよ！

卓球の福原愛ちゃんも言っていましたねえ～

『精一杯やって、負けたら、また練習すればいい。』

そうそう、七転び八起きの気持ちが大事ですね。

そんな気持ちであれば再チャレンジできることも多いと思います。

その際に大事なのは、失敗を今後に活かすこと。

先程、登場頂いた畑村洋太郎に次の言葉があります。

『失敗を直視し、知識を得て学び努力することが必要なのです。失敗に背を向けていては進歩はありません。失敗を繰り返すだけです。』

失敗してもいいから、やってみたい。

いい経験をするつもりでやってみようなどと考えられれば、やれることもたくさんありますよね。

他の人のように上手くやろうと思わないで、自分らしく失敗したいな。

人間だから、つまづいたっていいんじゃないって思います。

すべてのことはいい経験です。

「いい経験だった」と考えられれば、その失敗は決して無駄ではなく、成長の素になると思います。

次に、会うときは、更なる高みだね。

知は愛、愛は知。

---

今日は、ちょっと、そんな気分。

知ることから、愛は始まる。

よく知ることで、愛は深まる。

人を知るためには…。

相手をよく見ること。

相手の話をよく聴くこと。

相手の心を思いやること…。

どれも簡単には出来ない。

相手の心、気持ち、望み、考えを知れば…。

相手の幸せを知れば、それを手助け出来るかもしれない…。

相手の不幸を知れば、何か力になれるかもしれない…。

想像していた色とはちがう、しあわせの色。

世の中には、そういうものたちがたくさんあって。

心を透明にすれば…。

心の色めがねを外せば…。

それぞれのしあわせの色が、もっとよく見えると思います。

人を愛するためには、まず相手を知ることから始めないとね！

## feel my soul Vol.2

---

天気予報によると、週末、寒くなるそうです。

今年も、残りあと1ヶ月になってしまいましたが、風邪などひかないように、体調には十分留意して下さいね。

人の身体は、とても正直だから。

無理をすれば、身体はアラートを出してきます。

どっと疲れたり、風邪をひいたり、熱が出たり。

そういう合図を見逃してはいけないんですよね。

気持ちだけが先に走ってしまうこともあけど…。

今じゃなきゃって思う時もある。

もちろん、その時に少しの無理は必要かもしれないけど、ちゃんと身体の合図をチェックして休む時には休むことが次のチャンスを活かすための準備なんですよね。

立ち止まることができたなら、きっと楽なんだろうけど、心が望まない状態。

というか、心が望むとか望まないとかの前にコントロール不能になっている状態かもしれない。

泣き疲れて、問いかける場所もなく…。

迷いながら、つまずいても…。

立ち止まれない事ってあったと思います。

でも、このくらい強い思いはきっと何かに繋がると思います。

例え、今はとても苦しいかもしれないけど。

明日のことは分からない。

それは、良い意味でも悪い意味でも。

だからこそ、今を大切にすること。

何もしないで過大な期待をするのも、何かしているのに否定的に考えるのも、どちらも良い結果を生まないと思う。

自分がしていることに見合ったくらいの思いを持つことを常に心掛けたいですね。

そして、その奥に強い意志を持っていたい。

きっとそんなパワーの見抜いてくれる人はいるし、きっとチャンスをつかむ力が自分の中に生まれているはずだから……。

## 小さなゆとり

---

心にゆとりをずっともち続けるのは難しいですね。

仕事でもそうですが、「大きなゆとり」を持つことはむずかしくても、日々「小さなゆとり」を感じる努力はしていきたいですね。

それは、心に区切りをつけること。

朝、目覚めてすぐに大きく背伸びをする。

たった数秒の時間だけど私のゆとりの時間。

心おだやかになるんですよ。

そうは言っても、心にゆとりをずっともち続けるのは難しいですよええ～

でも、短時間なら心にゆとりをもつことはできると思うんです。

これをすれば、おだやかな気持ちになれる、やさしい気持ちになれる、心が落ちつくというようなものがあればいいんですけどね。

心地好くなれる、気分が好くなるような、自分なりの気分転換法があればいいと思います。

たとえ短くても、一日のうち何度か、心に区切りをつけて落ち着く時間を持つことは、私にとって大切な「小さなゆとり」の時間です。

張りつめた心をゆるめる時間を時折もてればいいですね。

その際に大事なのは、今やっていることを大切にし、いい感情を味わうことだと思います。

今に意識を集中することが、心の切り替えと、いい感情につながるのかな？

心にゆとりをもつためには、いい感情になれることがポイントだと思います。

あまり深く考えないで、自分がちょっとでも幸せな気持ちになれることをすればいいのだから・・・

小さな幸せならたくさんありますよね。

自分のプチ幸せになる方法をいろいろもって、生活の中で実践できれば、心にゆとりをもって暮らせると感じますよ。

でも、行き過ぎた”ゆとり”には、要注意ですけどね。

## 道連れえ～

---

と言っても、みんなを道連れにとは思ってないから安心して。

どこにいても必ずついてくる奴がいる！

背後に忍び寄る影！

そう、どこに行っても自分と道連れえ～

ある人が言っていました…。

希望のない顔、それがオジサンの顔と。

オジサンにはなりたくないなあ～

これもひとつのこだわりなのかもしれません。

こだわりってのは、自分の中のルール。

何でもいいから、何かひとつ自分が自分であるための標識を持つ。

なにもせずに結果だけ待つのはやめようと思う。

これが自分のケジメです。

でも、同時に、柔軟性も持ち合わせていたいよね！

まわりを変えるか、自分を変えるか。

□□が変われば、○○になれるのか？

結局、自分が変わらなければ、いっしょなのかもしれませんよねえ～

仕事が変われば…。

人が変われば…。



環境が変われば……。

うまくいくのかもしれないけど、自分が変わらなければ、同じことの繰り返しになることも多いのではないかと思います。

どこに行っても自分と道連れであれば、「世の中の人には、何とも言わば言え。我がなす事我のみぞ知る。」と思える自分が大事だよ。

坂本竜馬 16歳の時の私歌。

どんな願い望もうが、この世界にはかえられぬものが沢山あるけど……。

そう！

自分が考え思っている、その事実だけは、だれにも変えられぬ真実なのかな？

さらりと・・・

---

もし、人生でひとつだけやり直すことができるなら・・・。

人生には、もし、という仮定はないけど、あったなら私はどうするのだろうか？

むむむ・・・3年くらい前にもどってみたいかなって思った。

鋼のように強い人は、そんなにいない。

正確にはいないのじゃないかなと思う。

どんなに強く見えていてもどこかに、ほろっとほどけそうなところがある。

それが、人らしさだったりもする。

もろい芯をみせずにつよくが理想だけど、大切な人の前では、もろさも隠さず見せる強さが欲しい。

そう、泣いてもいいんじゃないかとも思う。

泣くことはエネルギーを充電することだと思っている。

泣かずにいると、身体に、泣きたいという毒のようなものが溜まる。

それが蓄積すると、心が病気になってしまう。

だから、時々、思いっきり涙を出して、解毒する必要がある。

それには、たまねぎのスープはいらないな。

泣く勇気！

足りなければ、悲しい映画でも観て・・・。

思いっきり泣いた後に、「さらり」とまるで、のどごし爽やかな飲料のように、手放してしまえたら、素敵かも。

だけど、この症状は繰り返しやってくるみたいなので、常に自己ケアが必要なんだろうねえ～

また、明日もさらりと笑顔でいたいよね。

## ゴール

---

今年、一年のゴールももうすぐですね。

一年の計は元旦にありで立てた目標は達成できましたか？

ここ何年か「目標設定」という言葉が叫ばれています。

特にビジネスの世界では、目標を決めてそこに向かってどう進むかを考えることが大事だと言われて久しい状況です。

しかし、日本人には、目標を決めることが苦手な人が多いらしいのも事実のようです。

日々繰り返していることが自ずと将来に繋がっていくというケースが大半なんだそうです。

そんな考えの中で、走り出してしまったら、進むしかないんだもんね。

いまさら、あたふたして、わざとらしいゴールなんかなくても、いっそうない方がいいって状況かも。

すでに走り出したわたしたちは、立ち止まらない限りどこかに行きつくはず。

まあ、行きたい場所に行けるに越したことはないけど、行きたいと思っている場所が、本当に心の底から行きたいと思っている場所とは限らないこともあります。

錯覚っていうのはよくあることだから…。

人が、自分自身の真の目的を見つけるには、相当、自分と会話する必要があるだろうなあ〜って気がします。

だから、どっかでとりあえずこんなこと、なんて思ったりする。

そのとりあえずが「わざとらしい」に繋がるのかなあ〜と、ちょっと、反省している師走の今日、この頃です。

## 明日みるであらう景色

---

今日、哀しいことがあった？

今日、嬉しいこともあったよね？

明日、どんなことがあるかな？

夜はゆっくり街の色を変える。

明日また0から始めるために。

僕の明日は、今日から続いているけど、1日はいつも何も無いところから、いつだって始まってく  
るんだよ。

好きな言葉に「目覚めるたびに生まれ変わる」というものがあります。

そう思っている限りは、明日はいつだって始まり。

そんな風に、人は目覚める度にどこからし新しい自分になっていて、眠る前とは違う人になって  
いるのかもしれないね。

小さいことだけど、そういう繰り返しで人は成長もするだろうし。

ある時は、こんな風に大きく変わってしまうこともあるのかも。

人の心なんて日々変わっていくもので、そうそう同じままでは居られない。

昨日のYesが今日のNoになることだってあるわけで。

それを受け入れてしまえるのが「愛だろう！！愛！！」。

愛ってすごいねえ～！

漫画「ワンピース」に出てくるサンジ君もこんなセリフ言ってましたねえ～

『“女のウソ”は、許すのが男だ。』と…。

言葉の裏に隠されたいろんな思いを、まずは、だまって受け取ってあげれる優しさも必要なのかな？

今日、はじまったばかりなのに、さあ、今夜もゆっくり眠ろうっと。

明日をまた始めるために・・・。

風に舞うように・・・

---

自由きままに生きていたことありませんか？

自分の行きたい方角を見つけることができれば、突き進めばいい。

いろんな障害があるのも、意味あること。

だから、それが道を遮っていると捉えるのではなく、それも含めて行きたい方角と考えるのはどうだろう。

なかなかできないけどね。

また、素の自分を見せることはとても勇気がいることだね。

いつも誰もが、本当の自分よりちょっと良く見られたいと思うし、理想の自分を演じたりもする。

でも、それって長続きはしない。

本当に大切な人には、素の自分をさらけ出した方がうんと楽になるだろうね。

難しいけど。

作られた自然体でないこと注意しないとね！

寂しいことだって、恥ずかしいことじゃないからね。

以前、雑誌で女性が一人で食事などを楽しむ「おひとりさま」を見ると寂しくなるというコメントがあった。

また、コンビニで買い物をするときに、必要ないのに、2個買って自分はひとりじゃないことを見せようとする人もいるという。

ひとりである事実を受け入れてしまえばいい。

腹が据わってないと、それがなかなか受け入れられないのも事実なんだろうね。

ほんと、風に舞うように生きたいものだ！



## 未来は周知？

---

占いはいつもブームですねえ～

大抵、朝のTV番組では、今日の占いコーナーあるしねえ～

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んだけどね。

だけど、知りたい気持ちも強い。

不安な時ほどそう。

でも、占いの効用は、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、いいのかなと思います。

結局、どうしたいかはすでに自分で決めているわけだし。

「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くだろう。

その位の範囲はあってもいいはず。

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！

かなり難しい「からっぽ」な状態・・・

---

人はいつも何かしら考えている。

眠っていても夢を見るくらいだから、脳っていったいいつ休んでいるんだろう？って思ってしまう。

休んだら、もしかして脳死なのかな？

難しいねえ～。

さて、そんな難しい事象の解明は置いておいて、実際、頭をからっぽにするのはとっても難しいことだと感じます。

例えば、瞑想。

何度もチャレンジしているんだけど、いつも雑念が入ってしまって、ぜんぜん「からっぽ」にならない。

もっともっと、自分の内面と対話したいと思うのに、周りで起こることに振りまわされている自分に気づき、ああ～、「無」になるって修行が必要だ！と思うこの頃。

まあ～、そんな難しく考えず、一時、仕事のことやめんどくさい問題を忘れて、気持ちのいい空間に身体を置くことで頭を軽くすることはできそうなんだけどね。

その瞬間の気持ち良さを身体いっぱいを感じるということ。

それって、身体や心のケアにとっても大事だと思います。

港町、丘の上、風。

シチュエーションは揃っている。

身体をその空気に任せて力を抜いてみればいいのかも说不定ね。

△

---

○でもなく。

xでもない。

△でゆきましょう。

○だと、そこから上に進めないから。

xだと、そこから先に進めないから。

だから、うまくいっているときも、そうじゃないときも。

△の視点で、自分をみつめてみる。

慢心してないか？

あきらめていないか？

まだまだ、これからの気持ちを忘れないために！

でも、□はダメよ。

## 遍路

---

もう幾つ目の遠回り道、行き止まり道を経験したことだろお。

傷だらけになりながら、いくつもの道を行ったり来たりしながらも、唯一賢明な選択は、帰り道がないということを知っているということ。

振り返って、来た道が見えたとしても、もはや、それをたどり直すすべはない。

来た道は帰り道ではないんですよ。

思い通りにとべない心と、動かぬ手足。

抱きしめて、燃え残る夢達もある。

昨日に戻る明日がないように、ともかく、ときの流れに沿って、前に進むしか道はない。

それはたどってみなければわからない。

でも、怖れることはない。

はじめて私に・・・。

こんどは、どんなはじめてを、体験させてくれる道なのか・・・。

そんな不安と期待に、少し、わくわく、ドキドキしながら、しゃんしゃんと、鈴の音だけをともにして、痛む足と心を引きずりながらも、歩いていこうね。

たどたどしくても、たしかに歩いていけば、いずれどこかへたどり着くのですから・・・。

## ない不幸とある幸せ

---

イギリスのことわざに『物の値打ちは、それが無いときにいちばんよくわかる。』とあります。

ないと、困る、不便、寂しいと…不幸。

あると、助かる、便利、うれしいと…幸せ。

では、ないと不幸、あると幸せに思えるものって何ですか？

なくても平気、あると幸せに思えるものって何でしょう？

ないと不幸、あるのが当たり前と思うものはなんだ？

なくても、あっても、どうでもいいと思うものは…。

人間って、物はある／ない、人はいる／いない、事はできる／できないによって、幸不幸になることがあります。

不幸にならないためには、なくても平気でいられるようになる。

幸せになるためには、ある幸せを素直に感じられるようになることが大事なのかなあ。

でもいちばんいいのは、なくても平気だけど、あることにとっても幸せを感じられるかもしれないね。

とっても難しいけどね。

誰かを思うこと . . .

---

自分の思いは自分のため。

おそらく何ごとも第一段階ってそうなんだと思う。

そうとう徳のある人でない限り、自分のことが一番かな？

それはそれでいいと思うんだけど、あまりに自分勝手に自分のことを貫くのはちょっとって思ったりします。

なかなか難しいことだけど、誰かが自分を見て、「あんな風になれば」と思って元気になってくれたら素敵ですねえ。

でも、それって意識してすることではないのかもね。

そうそう、星が綺麗に見えるこの季節。

星も人間を意識して光っているわけではないだろうしねえ。

## 二面性

---

”白”から”黒”に、”光”から”闇”に、そして、”天使”から”悪魔”へと・・・。

おそらく多くの方は、”善”と”悪”の両面をもち、醜い部分もひっくるめて人間は愛おしく、美しい生き物である。

自分の内面と真摯に向き合うからこそ生まれる自分ならではの世界観。

そんな独自性に溢れる精神世界を体現していきたいものです。

## 言葉はそのまま伝わらない

---

よく、コミュニケーションが全然とれていない／コミュニケーションがよくとれているということですが、実はコミュニケーションがとれていないことはないんですよ。

コミュニケーションは常に起こっている。

ただ、それが自分の望むコミュニケーションかどうか、だけなのです。

では、コミュニケーションとは？

まず知っておかなければならないことに、コミュニケーションにはちょうどいい距離があって、この距離が人によって違うのだということです。

また、コミュニケーションは言葉だけではありません。

例えば、サッカー選手はアイコンタクトでパスをつなげたり、俳優や漫才師は声のトーンでさまざまな表現をしたりしています。

穏やかに「だめだよ」というのと、猛々しく「だめだよっ！」というのと、全然違いますよね。

表情やボディランゲージ、口調や声のトーンでも、実はコミュニケーションしているのです。

例えば「この商品、どうですか？」と聞いたら、「う～ん」とうなりながら腕組みをする、というのもコミュニケーションですし、「この提案どうですか？」と企画書を差し出したら、「は～」とため息をして企画書を机に放り出すようだと、「ダメ」っていう意味のコミュニケーションですね。

このように言葉以外にもコミュニケーションをとっています。

現代は、誰とどういうコミュニケーションをとるかを、5感を開いて自分で選ばなくてはならない時代です。

どういうコミュニケーションをとるか、選んでいかななくてはなりません。

その理由は、3つあると思います。



1つには役割が多様化しているからです。

昔は、上司はこう、部下はこう、女房はこう、旦那はこう、子供はこう、と役割が明確でした。

だから何も考えずに自動的にコミュニケーションをとることができました。

ところが現代の役割は多様化しています。

また、2つ目に業種や業態も多様化しています。

会社にしても、きちっとした古いタイプもあれば自由なところもある。

ベンチャーもあれば大手もる。

上司と部下が友達みたいに接しているところもあれば、非常に上下関係の厳しいところもある。

世の中が多様化しているので、部下だから、上司だから、お客さんだから、このように接する、というものがなくなってきています。

3つ目は、同じ相手でも月日が経つと、コミュニケーションが変わってくるものだからです。

役割が多様化し、同じ相手でも年月が経つとコミュニケーションが変わってくる中で、「こういう風にやっていたらいい」という万能モデルはありません。

自分で意識してその場その場に応じたコミュニケーションを選べるようになる必要があるのです。

誰とどんなコミュニケーションをとりたいかを考え、自分でコミュニケーションスキルをマスターしていく必要があるんですね。

ポイントは、言葉はそのまま伝わらないってこと！

コミュニケーションは、まず、「量よりも質」です。

言葉のコミュニケーションを考えてみると、言葉で相手に何かを伝えるときに、どんな人でも必ず、五感や感情を伴った自分の体験を基に言葉を使います。

例えば、仮にAさんが上司、Bさんが部下だとします。

上司のAさんが、「君、もうちょっとやる気を出してくれよ。」と、部下のBさんに“やる気”という言葉を使って伝達します。

“やる気”という言葉は、Bさんに伝わりますが、実はAさんが言っている“やる気”と、Bさんが知っている“やる気”は、違う“やる気”なんですねこれが。

どんな違いがあるかと言えば、Aさんは“やる気”を、元気がいいとか、声が大きいとか、挨拶を気持ちよくするとか、10分以上早く出勤することだと思っている。

ところが、部下のBさんは、「やる気を出せ」ということを「業績を上げろ」という意味に受け取ってしまった。

そこで、「わかりました、やる気を出します！」とあって、業績を1.2倍に上げたのだけど、いつも遅刻するし挨拶も元気がない。

Aさんは、「もっと、やる気を出せよ！」というのに、Bさんはそういわれて、「1.2倍じゃ足りないんだ、1.3倍に上げなきゃいけないんだ。」とってしまう。

そして相変わらず、遅刻するし挨拶は元気ない。

Aさんは「だ・か・ら！やる気を出せよ！！」となってしまうわけですね。

話し手の“やる気”と聞き手の“やる気”は、違う“やる気”なんです。

「やる気を出せ！」と何度も言っても、「やる気とは何か」が人によって違うから伝わりません。

「やる気」「コミュニケーション」「モチベーション」「リーダーシップ」…どんな言葉も、話し手と聞き手の体験が違います。

このままだと、どんなに回数を重ねても真意は伝わりません。

ここで大事なのは、聞き手が、「“やる気”っておっしゃいましたが、特に私のどういうところが、やる気がないのでしょうか？」とか、「どのへんをどうすれば、やる気があると感じられますか？」と好奇心を持って確認し、「挨拶の声を大きくすることだよ」とか、「元気良く声を出すこと

だよ」とか、「遅刻せず早めに来ることだよ」と具体的に言ってもらうことが必要です。

すると、直すことができますね。

このように言葉ひとつとっても、話し手と聞き手とで違うのです。

だから、コミュニケーションの質が非常に大事です。

ところで、なぜ話し手と聞き手でこのような誤解が起こるかということ、体験を言葉にするときに、必ず「一般化・歪曲・省略」が起きるからです。

例えば、駅からの道順を“全部”教えようとするとう一生かかりますよね。

駅から出たところに見える建物すべて、ポスターに写っている人のプロフィール、化粧、ファッション、趣味から、印刷の解像度、道に落ちているゴミ・・・など、目から入る情報を全部言うのは無理です。

なので、道順を教えようとする、「女優のポスターがあって、そこを10メートル行ったら右に曲がって、ワンフロア上がったら左に折れて・・・。」というふうに省略します。

この「一般化・歪曲・省略」を使うと、全部言わずに済むので便利なのです。

ところが誤解を招きやすい。

大事なのは、一般化・歪曲・省略していいところと、しちゃいけないところを区別することです。

例えば、「今日、〇〇に打ち合わせにいきました」と上司に報告し、「どんな話だった？」と聞かれたとします。

「ちょっと最初、世間話をしたあとに、製品仕様の説明を受けました。で、課題はAとBとCです。」と答える。

その際、世間話の内容を全部言う必要はありませんね。

これは一般化・歪曲・省略したほうがいい部分です。

一方、「じゃあ、どんな話をした？」と聞かれたときに、「いい話でした」じゃ、ダメですね。

「製品仕様の〇〇と××と△△について聞きました」まで必要です。

とはいっても、上司だったら、この程度でいいですね。

ところが、製品仕様の社内検討を関係部署と打ち合わせするとなったら、「製品仕様の話をもつ聞きました」だけじゃだめですね。

つまり、場面や人に応じて、「具体化・個別化・明確化」する必要があることに、常に注意する必要があるんですね。

より良いコミュニケーションを行うためにも、相手の話を良く聞き、過不足なく伝える普段の努力を怠らず、質問力も磨いていかないといけないのかなって思います！

サンタクロースは自分だ！！！！

---

クリスマスどんな風に過ごされましたか？

私は、出張でしたっていうより、今も出張中ですが……。

みなさんは、いつまでサンタクロースを信じていましたか？

そう、子供の頃は誰もがサンタクロースを信じていますよね。

でも大人になると「サンタクロースはいない」と知る。

でも、それはまだ、ほんとの大人じゃないそうです。

ほんとの大人は、「サンタクロースは自分だ」と知った時にあると……。

何故かって？

それは、どんなプレゼントも、どんな夢でも叶えてくれるあなたのサンタさんは……。

あなた自信！

さてさて、そんな自分に今日は、プレゼントを上げるぞおお！！！！って、何を？

うーん……。

早く仕事せんかい！！って、言わないでねえ。

## 日記の意外な効用

---

もう十二月？

早いねえ～って、今年も残すところ後4日じゃんかあ。

毎年この時期になると挨拶代わりとなる言葉ですねえ。

日々の雑務に忙殺されてあっというまに一年が過ぎ、年初に立てた目標をかなえられなかったというのはよくあるパターンかな？

年の瀬を迎えて「来年こそは！」と、決意を新たにした人も多いのではないのでしょうか？

その決意を実現するために、意外と効果のある日記を活用しては如何でしょうか。

では、なぜ「書く」行為が効果的なのか？

その大きな効果としてカタルシス効果があります。

古代ギリシャの医学では、病的な体液をカラダの外へ排出することをカタルシスと呼び、精神分析の世界では、無意識の層に押し込まれているココロのしこりを外部に明らかにすることで症状を軽減、あるいは消失する治療法のことをいいます。

つまり、書くことで、ココロの中に閉じ込められたイライラやモヤモヤなどのネガティブな感情が浄化されて、気分がすっきりするんだそうです。

他人に愚痴を言うだけで、気分がすっきりするのもこのカタルシス効果によるものです。

よく、OLが会社の給湯室で上司の文句を言い合ったり、奥様達が集まって旦那の愚痴？を言い合う井戸端会議や、サラリーマン諸君が一杯の飲み屋で会社の不平不満を言い合ったりするのは、ココロのしこりを吐き出すために非常に重要で、メンタルヘルス対策の一貫として、「愚痴友の会」を結成するのもいいかもしれませんよね。

ただし、愚痴は相手の反応によって「ああああ～話さなければよかった…」と後悔するリスクが存在し、ときには、告げ口などされて思わぬ事態を招いてしまうので、話す相手を見極めないといけないから、おちおち愚痴も言えませんよね。

だからこそ、書くことは自分だけの行為なので、このリスクがないぶん思う存分吐き出せるんだけど、例えばブログなどに何かを書くときは、前述の通り思わぬ反応があるので注意しなといけませんよ。

ある実験によれば、書いているうちにココロが暖かくなり、動揺がおさまったことも認められているそうです！

ここで、精神の浄化作用としてのカタルシスについて、少し詳しく説明します。

生理的な用語であったカタルシスを、精神に適用したのはアリストテレスが初めてでした。

彼の著書である「詩学」の中で述べられています。

これはギリシャ悲劇の解釈のひとつとして用いられたもので、カタルシスは悲劇を見ることによってなされます。

アリストテレスがギリシャ悲劇を観客が好むのは、悲劇をみることで自分の心が浄化される(カタルシスされる)からだとして説明して以来、観客が演劇をみる中で主人公に自分を重ねあわせ、主人公のその心情の動きを自分のこととして一喜一憂することが、なんらかの浄化(カタルシス)作用をもつという意味でもちいられるようになったそうです。

悲劇の効果は、観客が恐怖と同情(共苦：主人公の苦悩をともに体験すること)を感じることで最後にはこれらの激情から解放されることであり、この働きが浄化作用(カタルシス)とよばれました。

悲劇で描かれるモチーフや登場人物の悲しみや苦悩に共感することで、心の奥底の感情が揺さぶられたり涙を流したりし、その結果開放感が得られ、癒されることをカタルシスと呼んだようです。

それは楽観的な思考（明るく・楽しく）では到達できない地点であり、「物語中の悲しみや苦悩への共感」が浄化作用を呼び起こします。

しかし今日、カタルシスというと、心理治療のひとつの形を意味します。

無意識の内に抑圧されている、過去の苦痛で屈辱的な、あるいは恐怖や罪悪感をともなう体験やその表象を、主体が想起しそれを言語化するときに、その体験や表象にまつわりついている感情や葛藤がその言語表現とともに表出され、それによって「たまっていたものが排出」され、心の

緊張がほぐれるようになるんだそうです。

この発端は、フロイトの初期の共同研究者であったJ.ブロイアーの患者が、催眠状態の中で無意識の中に鬱積していた気持ちを思う存分にかたると、催眠からさめた後にそのヒステリー症状が軽くなり、これを患者自身が「煙突掃除」とよんだことによっています。

たとえば催眠法を用いて無意識下に抑圧されたものを開放し、そうすることで治癒に繋がるのがカタルシス効果なんですね。

「心の奥底にあるものを出してすっきりする」ということです。

この場合、相手の話を非難せずに受容することが、不安や緊張を取り除くことに繋がり、話し手の感情の開放を促進できるので効果的です。

催眠や暗示とむすびついたこのカタルシスという治療技法は、精神分析学が催眠からはなれ、文字どおりの「精神分析」をおこなうようになってからは、精神分析の治療技法としては重視されなくなったそうです。

しかし、対話的場面の中でクライアントが過去の経験にまつわる心情をかたるということ自体に、なんらかのカタルシス作用があるはずであり、一般の心理面接や、種々の芸術療法、遊戯療法、自律訓練法、レクリエーション療法などでは、このカタルシス作用を利用しているんですよ。

心情を言語化して「表出」すること、誰かに話を聞いてもらうこと、もしくは何らかのアクションを起こして感情を表出することなど、鬱積した感情を開放することで癒されるのが、広い意味でのカタルシス効果になっているようです。

悲劇の鑑賞との違いは、基本的に対話をするのが癒しに繋がる点ですね。

でも、なぜ、見ていて悲しくつらい悲劇が求められるのか…？

それは、自分の悲しみや苦悩が浄化（カタルシス）できるから、と言えそうです。

人々の悲しみが、物語(悲劇)として描かれた。

そしてそれに共感し、こころが浄化される人もいた。

そうやって悲劇は語り続けられてきたのだと思います。



おそらく悲しみや苦悩が深い人ほど、カタルシスを求めているのではないのでしょうか？

悲しみが共有されることで癒されるということは、きっとそれは自分だけの悲しみではないと思わせてくれるからです。

自分の悲しみを見つめ、しっかりと自覚したり吐露することで、はじめて癒し（カタルシス）に繋がるのだとしたら…。

無理に明るく振舞っても、根本的な解決にはならないということですね。

ネガティブなものを封じ込めようとせずに、自覚したり誰かに聞いてもらうことが、時には必要なのだと思います。

その他の書くことの効果としては、まず、事態を整理する効果もありますよね。

モヤモヤしていた気持ちは、怒りだったのか？不安だったのか？恐れだったのか？自分は、何に対して、そう感じていたのか？など、自分の感情を文字に変える過程で、人間は無意識に「外の目」を使っています。

「外の目」で、自己を捉えると、客観的に物事が判断でき、事態を整理できるんですよ。

その結果、「何をすべきか？」が明確になり、解決への糸口が発見できる効果が期待できるんですよ！

そして、あとは振り返り効果かな。

書いた内容を、後日改めて見ることで自分を再認識できます。

時間の流れと共に忘れかけていた真の気持ちを振り返ることは、本当に大切なことを思い出すための有効な手段ですね。

昔の自分を振り返ることが、次に進むための大切なトリガーになるんですねえ。

儲けばなしはいかが？

---

みなさん！

儲かってまっか？

人間、丸裸で生まれたんだから、服を着てるというだけで、丸儲けなんだとか。

考えてみると、この豊かな日本で生まれたということ自身が、丸儲けかもしれませんよねっ？

なにをやったって、食べていけないということはないんですから。

でも人は、なぜ時には絶望するのでしょうか？

生まれたときは丸裸なのに、生きていく中で、愛とかお金とか失うことができないと思うものが  
どんどんできていくからなのでしょうねえ。

そして、実際に失ってしまって、絶望するのもかも…。

そうやって思うと、人というのは、罪深い存在なのかもしれません。

でも…人生、生きてるだけで丸儲け。

生きてるだけで丸儲け、だから…。

そのことを幸せに思いたいですねえ。

感謝もしないと。

これ以上欲を出すのはやめた方がいいかな？

もう、小さいことにくよくよするのはやめにしよう！

だから、やりたいことをやろうよ。

夢をもって生きるのもよし！

失敗を恐れずにチャレンジしてごらんよ。

あまり落ち込むのはやめようねえ。

だから、一から始めようよ。

そうそう、人の役に立てることをするのもいいよねえ。

もっともっと、今の自分の人生を大切に生きよう。

だから、もっと儲けよう。

もっと幸せになろう。

いろんな時と場合に、もっといろんな儲けばなしがころがっていると思うよ！

だって、生きてるだけで丸儲けなんだからねえ。

来年の合い言葉は、「儲かってまっか？」で決まりかな。

## 色

---

人はみな、自分の「色」を持っています。

それは、個性とか、カラーとよばれるもの。

その日の気分によって、心の色は強く鮮やかになったり、淡くなったりするのですが……。

誰の心にも、ベースとなる色がたった一色、確かにあると思うんですよね。

人と人のつながりは、それぞれの色がすこしずつ、重なるようなものかもしれませんね。

たくさん色がつながると、そこには思いがけない何かが生まれそうな予感がしませんか？

それは、混ざり合うことで流れるあかるい光だったり、予想もしていなかった新しい色だったり……。

人と人、心と心がつながってゆく、まいにち……。

今日がどんな色にも染まってしまふ、しろ色であっても……。

昨日、思い描いた色が淡い色で積み重なっていてほしい……。

今日がどんな色にも染まらない、くろ色であっても……。

明日の色はあかるくかがやく色でありたい……。

そんな……いろんな色であふれているような毎日でありたいものですね。

## じゃんけん・ぽん

---

あいこで、しょ。

あいこだったら、チョキがいいですか？

グーがいいですか？

それともパーかな？

なぜだか、じゃんけん勝負をしているように感じてしまうときがあります。

理由は、とても些細なことだったり、たわいもないことだったりするのですが……。

負けたくなくて、自分を通したくて、つい意地になってグーを出したり、チョキを出してしまう。

でも、ほんとうは、まわりと仲良くしている方がいいに決まっているから。

勝ち負けなんて、どうでもいいことで、「あいこ」でいるのが一番なのかなって思ったりします。

ながく一緒にいると、いろんなことが「おたがいさま」になってゆくものですよ！

だから、素直になれないときは、気持ちだけでもパーを出してみてもいいかな？

そうして、さりげなく、手をつないで歩いてゆけたら素敵だな、と思います。

大地の、鳥であること・・・。

---

夢に向かって行動を起こすことが「飛ぶ」ことだとすれば・・・。

長い人生の中では、飛べるときと、そうじゃないとき。

飛ばなくちゃいけないときと、飛んではいけないときがあるように思います。

幸せなのに、飛べてない自分を感じたり。

もう飛べないような気がして、理由もなく焦ってみたい。

「飛ぶこと」だけが重要なことではなくて、そのときどきの空の眺め方があるんだよねえ。

自由な空に憧れる気持ちも、飛ぶ方法も、きっと人それぞれだから。

「空は飛ばない」とか「遠くまで飛ばない」という選択があってもかまわないよね。

たとえばにわたりのように、飛ばない鳥たちに目を向けてみると、二本の足でしっかりと大地を踏みしめていて・・・。

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。

自分の立ち位置を知り、飛べる高さから、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。

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、日々を過ごせたら、素敵だなと思います。

# Oh !

---

無意識に選択していたことひとつひとつに、意味を求めていくとしたら・・・。

瞬間瞬間が分かれ道。

easy going していたことに、ある日、意味を求め始めたら、理屈がつかないことだらけ。

矛盾にもぶつかったりしますね。

急いで選ぶか。

スローに選ぶか。

真剣に選ぶか。

あいまいに選ぶか・・・。

選び方はいろいろだし、大小もさまざま。

だけど、ある日、気がついてしまう。

小事は大事。

つながっていることに。

人生は選択のくりかえし。

選択のレッスンとも思えてきます。

その選択のベクトルが会うモノを決めているし、選択の仕方が、結果に表れる。

人生は、自由意志で自分のことを決めるというレッスンの場なのかなって思います。

そんな、当たり前のことに気づいて、できていない自分に愕然としたりして。

みなさんは、どうしていますか？

## 2つの飢餓

---

世界には、2つの飢餓があります。

1つは、飢えや渇きによる飢餓。

もう1つは、心（中身）が満たされない飢餓。

後者の飢餓で、年間3万人もの自殺者、その4倍の自殺未遂があるといいます。

多くの人は外身ばかり満たそうとして、中身を満たそうとはしない…。

愛という言葉が氾濫しているが、現実には、金、流行品、家、車、学歴、職歴、名声・・・といった外身に一生懸命になっている。

中身に無関心な人たちが溢れ、その結果、世界第二位という経済力がありながらも、自殺者の率も世界のトップに座したままなのはなんともやるせない気持ちにさせます。

そんな豊かさを享受しながらも日々の中で「なぜこんなことをしてるんだろう？」と疑問が湧いてきたりする時があります。

そんな心がつまずいた時に、下記のマザー・テレサの言葉を読み返してみてください。

でも、これを守り続けるとは、「精神的な体力」が本当に必要です。

うまくいかないことを心の中で、ずっと受け止めなくてははいけませんからね。

この観点1つだけでも、彼女は凄かったんだと感じる。

そこまでたどり着くことは、なかなか出来ないけど…。

何を支えにしたら良いのか？

ふっと考えてしまいますね。

\*\*\*\*\*



あなたの最良のものを、世に与えなさい。

人は不合理、非論理的、利己的です。

気にすることなく、人を愛しなさい。

あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたと思われるでしょう。

気にすることなく、善を行いなさい。

目的を達成しようとするとき、邪魔立てする人に出会うでしょう。

気にすることなく、し続けなさい。

あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう。

気にせず、正直で誠実であり続けなさい。

あなたが作り上げたものが、壊されるでしょう。

気にすることなく、作り続けなさい。

助けた相手から、恩知らずの仕打ちを受けるでしょう。

気にすることなく、助け続けなさい。

あなたの最良のものを、世に与えなさい。

けり返されるかもしれません。

でも、気にすることなく、最良のものを与えなさい。

(ドン・ボスコ社『本当のクリスマス』収録のマザー・テレサの言葉 石川康輔訳)

\*\*\*\*\*

日常の中にこそ・・・

---

「アタリマエ」、「普通」という言葉。

これらの言葉はあまりいい意味に使われない。

例えば、「私は普通だから、そんなことはできない。」とか。

でも、普通って何だろう？

普通なんて本当はないのかもって思う。

人それぞれだから。

でも、ある程度の枠の中に収まるものを普通と呼ぶことはできる。

ただ、普通の感覚、アタリマエの感覚がないと、不特定多数の人と共感することなんてできない。

一線を画したアーティストでない限り、日常を描けてこそ、分かち合えるものだと感じます。

「アタリマエ」とか「普通」の中にある飾らずある幸せを守れる力を手に入れたいと。

『×(バツ)』だって、見方を変えれば『+(プラス)』になるよね！

---

失敗はすべて自分の成長につながってるんですね。

努力をしても必ず成功するとは限らないけど、成功をした者は必ず努力をしてきたはずですよ  
ね！

諦めないなら、焦ることはない。

大丈夫！

どれだけ転んでも私たちには立ち上がれる足があるからね。

過去は変えられないけど、過去の意味はいくらでも変えられるって思いませんか？

だから……。

This is my life.

Just take a step forward.

Be a first rate version of yourself, not a second rate version of someone else.

他の誰かではなく、自分自身の最高を目指して！

誰にでも出来ることを、誰にも出来ないぐらいやれば自分に負けることはないのかもね。

+ (プラス) っていう字を書いてごらん？

---

- (マイナス) から書き始めるでしょう？

いま、例えばつらいことも良くなるための過程でしかないんだよねえ～って、お気楽極楽な考えで、今日も楽しくいきますかね！

ヘタな考え、休むに似たりですからね。

## あなたの言葉の問題ではない

---

「あなたが何を言うかは、さして問題ではない。重要なのは、あなたが他のひとに何を思い描かせるかである。」

ラニー・バッシュムの言葉です。

ラニー・バッシュム氏は、テキサスで射撃学校を開いている方で、かつてのライフル射撃の金メダリストであり、1974年に打ち立てた記録は10年間破られることはありませんでした。

この言葉の意味するところは、どう言ったのか？ではなく、どう伝わったのか？

どのように言いたいのか、ではなく、どのように伝えたいのか？

人に自分の思いを告げる時は、言い回しなどを気にすることはないのかもしれませんがねえ。

どのようにすれば、相手の心に響くだろうか。

あなたの感情、表情、一生懸命さ、そういったことに、焦点を当てるのが大切ですね。

気持ちは「言う」ものではなく、気持ちは「伝える」もの。

あなたの言葉に「魂」はありますか？

## 最も大切にすることは

---

「最も大切なことは、最も大切なことを最も大切にすることである。」

『7つの習慣』の著者であるスティーブン・R・コヴィーの言葉です。

英国「エコノミスト」誌によれば、コヴィー博士は今、世界で最も大きな影響力を持つビジネスの思想家とされています。

そう、あなたにとっての、「最も大切なこと」とは何でしょうか？

そして、「最も大切にすること」とは、どういうことでしょうか？

もし、最も大切なことが「人」だった場合、あなた自身の「大切にしている」という尺度はあまり問題ではなく、重要なのは、相手が「大切にされている」と実感しているかどうか。

ということであるのですね。

## 気づかずにいることに気づかずにいる

---

「私たちの思考や行為は、私たちが気づいていることではなく、気づかずにいることによって制約されている。そして私たちは気づかずにいるというそのことに気づかずにいる。このため状況を変えることはむずかしい。私たちが気づかずにいることこそ私たちの思考や行為を決定するものだというこの事実には気づかない限りは。」

有名な精神医学者であるロナルド・デイビッド・レインの言葉です。

一回読んだだけじゃなかなか真意はわかりませんが、もう一度深く読んでみて下さい。

あなたは過去にふと何かがきっかけで、考え方（思考）や行動（行為）が変わった経験があると思います。

その時まで気づかなかったことが気づくようになったんですね。

その時のあなたは、新しい考え方（思考）や行動（行為）の方がいいと感じているはずですよ。

その時までとは、違う考え方（思考）や行動（行為）をするようになる。

人間の成長のことですね。

何かを得ようとするあなたは、今の自分に怠惰な満足をする事なく、建設的な欲求不満を持っているはずですよ。

今よりもっと成長したければ、気づかずにいることがあると自覚し、その気づかずにいることを知る事によって、成長ができることを知ってほしい。

あなたを劇的に変え、成長させる気づかずにいることが世の中にたくさんあるんですね！

身震いするほど、楽しいと思いませんか？

## 見えないゴールはゴールできない？

---

「どっちを向いているか分からないとき、どうして前に進むことなどできる？」

ジョン・レノンの言葉です。

どこに向いているのか分からないまま走り続ければ、必ず途中で「このままでいいのだろうか？」と不安になります。

暗闇を走り続ける時と同じように…。

42キロのマラソンがコース自由、ゴール自由だったら、果たして走り切れるでしょうか？

私なら、途中で間違いなく挫折しますねえ多分。

って、その前に42キロ走れないし。

見えないゴールはゴールできないんじゃないかと思うんですよね！

自分はどこへ向かって頑張っているのか？

自分はどこへ向かって生きているのか？

自分はどこへ行きたくて毎日頑張っているのか？

そういう質問に即答できる自分でありたいですね。



## 愛とは・・・

---

具体的な行動であるのだと思います。

言葉のパワーは測り知れませんよねえ。

しかし時として、その力に頼りすぎ、行動をおろそかにしてしまうことがある。

それをチェックするためにも、ぜひ、以下を自分に聞いてみてください。

もし、私が言葉を話すことができないとしたら、どのように愛情を表現するだろうか？と。

思い浮かべた表現の中に、自分が今、実行しているものはどれくらいあっただろうか？

もし、言葉が話せなかったら、どうやって喜びを伝えるだろうか？

もし、言葉が話せなかったら、どうやって悲しみを伝えるだろうか？

私達の愛は、言葉に依存しすぎてはいないか？

相手の記憶に残り続けるには・・・。

言葉で伝えるより行動で伝えるように心がける。

基本はそれだけの事です。

## “The feeling of being unwanted”

---

映画「マザー・テレサ」を観たことがありますか？

かつてジュリエット役で一世を風靡したあのオリビア・ハッセーがマザー・テレサを演じていました。

映画は、マザー・テレサがまだ30代、カトリックの女子高で教鞭をとっていた時代から、やがて修道院を出て、貧困、飢え、病に苦しむ人々のための救済活動やハンセン病患者のための平和の村の建設などに身を投じた時代、そして、ノーベル平和賞受賞を経て、87歳で天に召されるまでを描いています。

改めて、マザー・テレサが残した言葉を読み返してみたんですね。

どれも、簡潔な表現の中に、深く考えさせられる内容が含まれています。

Everybody today seems to be in such a terrible rush, anxious for greater development and greater riches and so on, so that children have very little time for their parents.

Parents have very little time for each other, and in the home begins the disruption of peace of the world.

(今の世の中、みんなが、もっと発展しよう、もっと豊かになろうと、余りにも忙しくなりすぎていて、子どもたちは親と過ごす時間がほとんどなくなっています。親同士もそうです。そうして、世界の平和は家庭から崩壊し始めるのです。)

「忙」は、「りっしんべん」に「亡」、即ち「心」を「亡くす」と書きます。

金やモノを追い求めるのに忙しくて、本当に大切なもの、本当に尊いものを見失っていないか？

ミヒャエル・エンデの「モモ」に描かれているように、みんな、「時間泥棒の灰色の男たち」に時間を盗まれているのに気づいていないのではないか？

そのことがどれだけ子ども達の心を寒々とさせているか、私たち大人は、一度立ち止まって、よく考えてみるべきではないのでしょうか？

しかし、子どもと接する時間がいくらあっても、そこに本当に愛情がこもっていなければ、心に

潤いをもたらすことはできないんですよえ。

心は渴いたままであれば……。

It is not the magnitude of our actions but the amount of love that is put into them that matters.

(大切なのは、どれだけたくさんのかををしたかではなく、どれだけ心をこめたかです。)

言葉、行動、すべてにおいて、上辺だけにならないよう、常に心に留めておきたい言葉です。

子どもの言葉に耳を傾ける、子どもの眼差しに応える、そういうちょっとしたことでいい、そこに心がこもっていれば、子どもはちゃんと分かるのでしょね。

Loneliness and the feeling of being unwanted is the most terrible poverty.

(孤独で誰からも必要とされていないと感ること、これほどの不幸はありません。)

マザー・テレサは、この“the feeling of being unwanted”という言葉をよく使っています。

誰からも必要とされていない、誰からも見捨てられていると感ること、それがこの世で最も不幸なことである、そう繰り返して述べています。

話はインドのことだけではないんですよえ。

今の日本は果たしてどうか？

家庭で、学校で、そう感ている子どもはいないだろうか？

大切な人が今何を感ているのか？

上っ面だけでなく、ちゃんと受け止め考えてみることも、時には必要なんでしょうね。

これからつづく長い、長い会話を意味あるものに変えていくためにも……。

実行しなければ差はないよね . . .

---

知識・理解にとどまっている限り、何の成果ももたらさない。

実行してこそである。

”Please make your actions reflect your words.”

どうか言葉を行動で示してください。

いくら言葉できれいごとを並べ立てても、実行しなければ、差はないんでしょうね。

決心できない . . .

---

内面を見つめるのではなく実際に試すことの方が大切な時ってあります。

本当の可能性を見いだすのは行動を通じてすることの方が大切なんですよ。

新しい活動を試し、いままでと違う人に接し、新たな手本となる人を探しだす。

自分の「物語」をまわりの人に伝え、書き換える。

経験を重ね人から認められることで、ほしいものがはっきりしてくる。

新しい情報を取り入れ理解し、色を加え輪郭を描き足し、陰影や濃淡をつけ形を整える。

何かを選ぶたびに、将来の自分の肖像画が描かれていく。

再出発するには、考えるよりも「行動」すること！

考えることよりも行動することの重要性を説く人は多い。

でも、ここで注意したいのは、まったく考えるな、と言っているわけではなく、考えすぎるな、ということなんですよ。

適度に考えたら、不十分な段階でも行動を起こせてこと。

同様に、自己分析もしすぎてはいけないんだと思います。

自己分析には限界がある。

だから、一通りの自己分析をしたら、行動に移ることが大切です。

100%を目ざして1年間準備するよりも、60%の段階で走り出す。

要は、決心する前に完全な見通しをつけようとする者は決心することができないことと同じなんですよ。

それは、1km先の信号まで全て青になるまで待っているようなもの。

やる前から全てがクリアになることなど有り得ないでしょ。

やろうと決めたらやる。

でなければ、やめる。

物事はいたってシンプルです。

2つに1つだから…。

## Where is the Life we have lost in living?

---

知識に埋もれて、知恵が見つからず、情報に埋もれて、知識が見当たらない。

情報化社会では、みんなが自分のことをアピールするために、いろんな情報を発信できます。

しかし、それは、受け手に身を置くことになれば、多くの情報や知識に埋もれることにもなります。

情報や知識が増えたからと言って、1日が24時間以上になるわけでもないし、寿命が延びるわけでもありません。

今までと同じ時間枠の中で、増えすぎたそれらを、うまく扱っていく方法を身につけていかなくてはいけないわけです。

いっそのこと、すべての情報や知識を拒んではどうだろうか？なんて考える人もいることでしょうねえ。

例えば「北の国から」みたいな感じかな？

しかし、実際は、完璧な自給自足が出来ない限り、情報からは遠ざかれないんですよ。

そして、情報と人生に板挟みの私たちは、ジレンマに陥るわけです。

生きることに埋もれて、人生を見失っていないか？

時に、今の現状を振り返ってみる必要もあるのかなって思います。

あ！

偽りの愛に埋もれて、真実が見えなくなってしまうのも、ある意味、似ているのかな？

初めての問題など存在しない！

---

かな？

目の前にある問題は、きっと、いつか、どこかで、誰かが向き合ってきた事柄…。

その人も同じように立ち向かい、時には挫折し、時には喜び、そして、乗り越えていった。

乗り越え方は、違ってでもいいんですよ。

ただ、乗り越えられると信じる心は、同じでありたい。

一方、過去の自分と同じような壁にぶち当たっている子供、後輩、部下を目にする。

「私だって乗り越えてきたんだから、君も頑張れ！」

そんな言葉を言いたくなる。

でも、そんな言葉を言いたくなる自分と、今ぶち当たっている当人達では、背負っているものが違うんですよ。

思いは、なかなか伝わらないかもしれない。

だから、だまっているのも方法。

当人達にとっては、初めての問題だから、どういう対処をするかは、1から考えなければいけない。

幸いにも、書物を開いたり、あなたに問うことがあるとしたら、「初めての問題でない」ことを認識している証拠ですね。

そういう認識をもてる限り、いろんな可能性が広がると思います。

このことは、常に、忘れてはいけないことだと思います。



## 向き合えたらいいねえ

---

よろこびが集まったよりも悲しみが集まった方がしあわせに近いような気がする。

強いものが集まったよりも弱いものが集まった方が真実に近いような気がする。

星野富弘さんの四季抄・風の旅「きく」からの引用です。

何か、人生の局面で、向き合えたらいい言葉かもしれませんねえ。

しあわせって何なんですか？

真実って何だろう？

それに対する自分なりの答えを見つけたくることって、多分、あると思います。

でも、それが、「よろこび」だけ、あるいは「悲しみ」だけ、どちらか一方を見ていただけでは、やはり、見つかりません。

真実も同じだと思います。

「強さ」だけ、あるいは「弱さ」だけ、どちらか一方を見ていただけでは、やはり、見つけれないんでしょうねえ。

生きていく人生には、必ず、その双方があって、いろんな波と悟りを経験するのだと思います。

すべてのわざには時がある。

．．．

生まるるに時があり、死ぬるに時があり、

植えるに時があり、抜くに時があり、

．．．

泣くに時があり、笑うに時があり、

悲しむに時があり、踊るに時があり、

．．．

捜すに時があり、失うに時があり、

保つに時があり、捨てるに時があり、

．．．

愛するに時があり、憎むに時があり、

戦うに時があり、和らぐに時がある。

旧約聖書、伝道の書2:1-8からの引用です。

いろんな時をこぼさないようにちゃんと受け止めて…。

それでもなお穏やかに過ごしたいものですねえ。

## つづく

---

人生で学んだすべては、次の3つの言葉にまとめられるそうです。

それは…。

「つづく」

何があっても、時計の針は進んでいきます。

必然的に、人生も続いていきます。

子供のころって、アニメ番組の終わりが出る「つづく」が、切なくもあり、とても楽しくもあったという記憶ありませんか？

今更ながらそんなことを思うと、なかなか悟っていた心境のように思えてしまって、笑ってしまいました。

「つづき」があるというのは、幸せな瞬間のさなかにおいて、「これが終わってしまったら・・・。」という不安になるってこと。

でも、不幸な時においては、「これからは、きっと・・・。」という期待にもなるって気がしませんか？

「つづき」があるから、いろんなことを考えなくちゃいけないもんねえ。

自分で、自分の時間を終わらせない限り…。

そして、もしかしたら、「つづき」の長さはあまり大切にないかもしれません。

残された「つづき」のなかで、何をするかだけに集中しているだろうから。

以前観たTV番組で遺伝子異常による「早期老化症」となった少年少女のことが放映されていました。

時間の進むスピードが、私たちの10倍ほどの速さで老化現象が進んでいきます。

「つづき」の実感が、私たちのそれとはだいぶ違うのだらうと思います。

その番組の中で、12歳であっても、肉体年齢80歳の先輩が言っていました。

「長さは問題でない、どう生きるかだ。」

おもわず、納得してました。

それをどれだけ信じられるか？

---

『ウォルター少年と、夏の休日』(Secondhand Lions)という映画を観たことがありますか？

ストーリーは、美しい女性が写った一枚の古い写真を少年が見つけたところから動きはじめます。

この女性は誰で、老人二人とどういう関係なのか。

その壮大な昔話を老人が語るくだりは、ファンタジックな冒険物語として演出されています。

少年は、老人の話に胸躍らせながらも、最後にはどこまでが真実なのかを本人に確かめようとします。

そして、その先に感動的な展開が待っている。

老人が少年に“大切なこと”を伝えるスピーチのシーンは、男性ならば思わずうなづいてしまうであろう名場面です！

「愛は何よりも大切だとか、金より大切なものがあるとか、大切なのはそれが真実かどうかということではなく、それをどれだけ信じられるかである。」

私たちは、常に真実を探しているわけじゃないんですよね。

それを信じたいわけでもない。

その時その時で、信じたいことを信じたいだけのことが少なくないんですよね。

だから、私たちは、恐れることもあります。

自分について本当でないことが信じられることを、極度に恐れています。

本当でないことを信じる奴らなんて、放っておけばいいのに、放っておけない。

何が本当かどうかよりも、何を信じているか信じられているか、の方が影響大なんて、不思議だけれど、やっぱり、人間は感情の動物だから、しょうがないのかなあって気がします。

もしも、これは大切な原則だ、と思えることを見つけたら、信じられる自分を、それを行える自分を育てたいですね。

例えば「たとえ嘘だとしても、信じるのが大切だ。」という教訓がこの映画のポイントになっているけど、みんなもそう感じたことがありますか？

むむむ…私は嘘かもしれない何かを信じようとしたことはないかも…。

でも、自分なりの信条を持つのはとても大切なことだと思います。

この映画の中で老人がウォルター少年に「たとえ真実だという証拠がなくても、信じること自体が大切だ。」と教えます。

自分なりのモラルに従って行動するためには、しっかりした信条が不可欠だと思いました。

人の意見に左右されず、自分の信条に沿った生き方ができれば素晴らしいよね。

人生にとって必要なのは大金でも権力でもない。

“自分にふさわしい居場所”と“語るにたる物語を得ること”ではないでしょうか？

そして、その物語の逐一が事実である必要はないのかなって気がします。

全部が全部“事実ではないかもしれないが、信じるだけの価値のあること。”を語れるようになることが、即ち人生の求めるところなのだろうと改めて思います。

つまり、どんなことであれ、案外事実だったりする可能性が皆無とも言えないわけだということと同時に、事実であったからといって信じられたことの本質や感動が格別新たになったりするものでもないということ。

どんな出来事も、笑って眺める些細なことに過ぎないことなのかもね。

でも、今の世の中が“事実ではないかもしれないが、信じるだけの価値のあること。”をいかに失っているか、特に、いかに次代に与えてやれなくなっているかということに改めて思いが及びます。

世の中のモラルハザード、教育の荒廃、全ての処がここに集約されるような気がする。

“信じられる価値”というものが、多くの人にとって、ひどく限られた痩せたものでしかなくなっている気がしてなりません。

夢やら冒険、可能性や希望や理想、そういったものの価値を信じられる”本物の男達”がいなくなり、今の荒みが来ているように思わないではいられない状況ですねえ～今の日本は……。

## シアワセ

---

シアワセはシワとアセでできている？

シワ(皺)とアセ(汗)の組み合わせが皺汗じゃなくて、幸せ。

この組み合わせも面白いのですが、このカタカナ4つからは、アシ(足)とセワ(世話)という組み合わせも出来るんですよえ。

要は、自分から動かないことには、幸せは来ないってことでしょうね。

足を動かして、誰かの世話をして役立っていれば、幸せになれる？

本当かなあ・・・。

でも、世の中、不思議なものです。

誰かの世話になっている人を見て、自分で何もしなくてもいいなんて、うらやましいなあ、幸せなことだなあ、と、周囲はその人のことを思っても、本人は、ちっとも幸せを感じてない、なんてことは少なくありません。

じゃあ、その人を世話している人は幸せか、と言えば、幸せを感じていない人を世話していて、幸せを感じるのは、とても難しいこと。

何をやってあげても、きっと、不満だらけ、キリがないのでしょうかねえ。

そんなことばかりに付き合っていたら、自分でさえも具合が悪くなります。

世話をしてもらっても不幸、世話をしてあげていても不幸。

どんな立場にいたら、幸せを感じられるのか？

おそらく、立場の問題じゃないんでしょうね！

やっていること、やってもらっていることで、幸せを感じられるわけでもない。

幸せを感じられる次元に心を置いて、生きていないと、何をしても、何をされても、幸せは感じ



られない。

そういうことじゃないかなあ、と感じます。

モノは、いつでも考えようですから！

どこまで歩いて、抜け出せない時ってありますよね。

「迷い」や「困難」にぶつかったときは、まるで、ふかい森に迷い込んだような感覚になります。

でもねえそんな森の中にあっても、踏みしめて進むほど、心と気づくはずですよ。

森がもつ独特の暗さと、独特のひかりがあることに……。

ひかりがもれる場所から、視線をあげれば木々のあいだに一片の空が見えるはずですよ。

その空は、あかるい場所から見上げる空よりもはるかに透きとおって、ひろびろとして見えませんか？

歩みを止めずに進んでいけば、ひかりある場所にたどり着けるのではないかって思っています。

どんなときも、どんな場所においても、森は、この世界に、ひかりがあることを私達に教えてくれているのかもしれないねえ。

幸せの中にポツンポツンと不幸があるのと、不幸の中にポツンポツンと幸せがあるのと、どっちがいい？

人は日常的なものには慣れ、非日常的なものには敏感になります。

日常的な幸せを忘れないようにし、非日常的な不幸にはあまり動揺せずに、日常的な不幸には慣れ、非日常的な幸せを素直に喜ぶことができたなら良さそうですねえ。

「生まれてから今までで幸せだったことは何ですか？」と聞かれたら、みなさんは何を思い浮かべますか。

本当にちょっと考えてみてくださいよ。

たぶん、思いついたことは非日常的な幸せではないでしょうか。

日常的な幸せだという人は、すでにけっこう幸せな人ではないかと思います。

「あなたは幸せですか？」という問いかけに「はい」と答える人は多いでしょうねえ。

みなさんがもしそうだとしたら、「それはなぜですか？」。

さあ～考えてみてください！

たぶんそれは日常的な幸せがあるからでしょうね。

非日常的な幸せのせいだという人は、今相当に幸せな人ではないかと思います！

であれば、日々小さな幸せをいくつも感じ、時々中ぐらいの幸せを感じ、たまに大きな幸せを感じられる可能性のある人生がいいのかなって気がします。

「多くの幸せはありふれているが、ほとんどの不幸はドラマチックである。」

このような意味の言葉をどこかで見た覚えがあります。

日常的な幸せと不幸は慣れてしまえば大したことはなくなりませんが、非日常的な幸せと不幸はインパクトが強いので、人は非日常的な幸せに憧れ、非日常的な不幸を恐れます。

非日常なことにしか幸せを感じられない人もけっこういます。

日常的な幸せを大切にすることが幸せになる近道なんでしょうねえ。

でもやはり、それだけでは飽きてしまったりもの足りなくなってしまうんですね。

だったら、日常的な幸せを大切にしながら、非日常的な幸せを自ら計画（偶には、不幸も味わってみて…。）し、それを目標として努力ができればいいなあ～、と思います。

## つもり

---

理解していないことより、理解したつもりになっていることのほうがはるかに危険である場合が多いですねえ。

あれ、誰もついてきていない！？

なんてことにならないように注意していないと。

人の心をつかむというのは、なかなか難しい時があります。

つかめていたつもりの人が、つかめなくなる時もあるから・・・。

「つもり」だったが、そうではなかったことってありますよね。

一方、別の「つもり」が当たった側も、この先をずっと保証されているわけでもないし。

それを肝に銘じていないと、自分の「つもり」に、自分がだまされて傷つく。

では、私たちが、自分にだまされるのはなぜか？

それは、事実を知ろうとするよりも、自分の願いや思いに合わせて事実をゆがめることがあるからなんですね。

だから、自分の願いや思いがない事柄の方が、事実をちゃんと見る気持ちになれる。

たしかに、時には、その「つもり」が正しいか否かを確かめるために、「つもり」で進んでみるのも大切だと思います。

しかし、その「つもり」が正しくなかった時には、意地などを張らずに、潔く、やり直す気持ちを持ちたいですね。

いやそうありがたいものです。

意地を張るのは、エライ人たちに任せておきましょう！

言えないで隠していることは、とても言いたいこと・・・。

---

心の奥底にあったり、自分の本質であったりすることを、私たちは、ウソをついて隠すことがあります。

けれど、本当は、それが言えて、それを受け入れてもらえたら、一番嬉しくて、一番幸せを感じられて、一番楽に生きられるんだけど、言えないでいることってありませんか？

ただ、長い間、そういう気持ちを言ってこなかったから、今さら、それを言うのも気が引けるし恥ずかしいよね。

だから、気持ちの見せかけの部分だけを伝えて、見せかけだけの関係が続けることを選んでしまうのかなって気がします。

その結果は、やっぱり虚しくて、知らず知らずのうちに、本当の気持ちと言える人を、探してしまっている。

人が、何か道をそれてしまう時も、最初は、そんな気持ちに近いんじゃないだろうか？

そんなことを思いました・・・。

自分の心の中にある「闇」の部分を、誰かに打ち明けられたら、それだけで、少なくとももう闇でなくなるわけで、日の当たる場所で解決する方法を探すこともできるかもしれないよね。

もし、今、言えないで隠していることがあったのなら、それは、自分がこれから生きるためのヒントにつながっているかもしれませんよ！

## ひとりずもう

---

毎日、人の数だけ違う事が起こっています。

同じ日なんて無い。

一瞬も無い。

自分に起こる事をよく観察し、面白がったり考え込んだりする事こそ人生の醍醐味だと思うんですよねえ。

自分のことだけ考えていると、他の人は、毎日同じような考えで、同じような出来事を過ごしている気がしてくるものです。

幸せそうな人は、ずっと幸せにしているんだろう、バカな人は、ずっとそんなバカをしてるんだろう、嫌な人は、ずっと意地悪い行動をしてるんだろう…って。

けれど、そんなことはないですよええ～考えるまでもなく。

私が嫌いな人だって、私の前では憎らしい行動をしていて、仮に、私から「あんなヤツと結婚した人は、ホントにかわいそうだ。」なんて決めつけられたとしても、奥さんや子供の前では、いつもニコニコして心穏やかに過ごしているかもしれない。

自分の人生を決めつけるだけで飽きたらずに、他人の人生まで決めつけるようになったら、人生には、きっと何も起こらなくなるんじゃないでしょうか？

起こらないというより、気づかないだろうなあ…。

生きてると色々ある？

色々あるから生きているんだ。

そうでしょ？

## 反省と後悔は紙一重

---

後悔は、過去を変えたがる気持ちです。

でも、反省は、未来を変えようとする気持ちです。

昨日あったことを、私は、どういう気持ちで、今日語っているのか……。

去年の出来事を、どうして、今、しゃべっているのか……。

つい数時間前の気持ちが、なんで、今も続いているのか……。

後悔にしろ、反省にしろ、きっと口に出てくる。

同じことを言ったとしても、言った本人の気持ちに本当は何があるのか。

変えられない過去をただただ悔しくて、何度も口にするだけだったら、なんにもならないよね。

その過去の時間に、さらに積み重ねて、多くの時間を捨てているだけだからなあ。

口にするのは、次に通じることじゃなければいけないはず！

捨てられない希望であって、目指すべき目標であって、そのための計画であって、始めようとする行動であって、その行動への反省であって欲しい。

過ぎ去った同じ場所に、わざわざ、時間を捨てに行く必要はないよ！

## 世界とは何か？

---

世界とは何か、なんて質問されたことはないなあ。

人生とは何か、人間とは何か、神とは何か。

そんな質問にも似ているように思えます。

あまりにも大きな質問だから、冷静な時には、そう簡単に答えはしないだろうけど…。

けれど、そうでない時には、思わず、うんちくを垂れるかもしれない。

だから、そんな問いに正解があるとしたら、「世界には、私の知らないことが、まだまだたくさんある。」とでも答えておけばいいんじゃないかなって思います。

『世界とは何か』と考えたとき、人間は自分の知り得る範囲内でしか世界を規定できないから。

実際のところ、それが事実だし、本気でそう思って、いろんな世界と向き合っていれば、思い込みで損をすることもなくなるはず。

海外旅行を多くした人が、世界を知っているわけじゃない。

社長まで登りつめた人が、世界を知っているとも言い切れない。

大金持ちが、人間をいくらか支配できたとしても、世界を支配できるとは限らない。

世界って、そんなもん。

人間の手が届くところに、すべてが置かれているわけじゃないんですよね。

そう考えると、なんか分からないことが多くても、気楽に受け入れられそうな気がしませんか？



## ワクワク

---

さんのことではないよ。

私たちは誰もが、見えないアンテナを持っています。

それが正常であれば、自分の生まれてきた目的に、ピンと反応してくれる。

もちろん、誤作動もある。

アンテナが悪いというより、おそらく思い込みの問題かな？

ワクワクすることも、アンテナの反応の1つ。

ただ、そのワクワクにも、いろいろあるもんだから、勘違いすると、生まれてきた目的に近づくどころか、正反対のワナにハマってしまう。

ふだんは、いろんなことについて「つまらない」とか不満を言ってばかりで、ワクワクしない鈍そうな人も、アンテナはきっと持っていると思うんですよえ。

しばらくワクワクしていないもんだから、やっぱり感度も弱っているのかなって気がします。

それでも、つまらなくなくなる、強烈なワクワクを感じる瞬間が必ず、訪れるものです。

ワクワクしたら、恥ずかしがらずに、それをやった方がいいですよ！

今さら、何？

なんて奇異な目で見られても、そんなことはかまわないで、やればいいんです。

せっかく生まれてきたんだから、自分の生まれてきた目的に、近づいた方がお得ですよお～

アンテナがワクワクを感じたら、人生のチャンスですから！

## 間違いを犯す自由

---

「何をやっても自由だよ」

心地よい言葉です。

しかし、その後に、「けど、失敗はしないで。」と言われた瞬間に、なんか違和感を感じてしまう……。

自由なのかなあほんとうに？

失敗しないことを条件に自由をもらっても、ちょっと迷惑かもしれない。

もし、そういう条件のもとでも、全力を尽くせる人がいるとすれば、よほど精神力が強い人だと思う。

そういう人は、自由がなくてもきっとやれるだけのことは、ちゃんとやって頑張れる人のはず。

ふつうは、失敗しないことを意識しすぎたら、肩に力が入ってしまって頭の回転も動きとかも悪くなっちゃう。

さらに、失敗に罰でも付けられようものなら、始めることさえ出来なくなる。

失敗するための自由ではないけれど、失敗もありえる自由でないと意味がないと思うんですよ。

けれど、リチャード・バックのこういう言葉もあります。

「自由が欲しい時は、他人に頼んじゃいけないんだよ。君が自由だと思えば、もう君は自由なんだ。」

自由は、自分次第なところもあるのですね！

人生にや出来るも出来ねーもねえ！！

---

あるのは・・・。

”やるかやらないか”だ！！

そうでんですよねえ。

あの人には、才能があるから出来る。

わたしには、才能がないから出来ない。

そういう結論は簡単です。

努力する意味・価値をすべて否定できちゃう。

けれど、本当は、努力する以前の問題だったりする。

「やろう」という気持ちが大切ですね。

出来るようになるかは分からないけれど、そのやる気で人生を切り拓いていけたらって思います  
！

## 引き算の優しさ・・・

---

恩田陸の『夜のピクニック』に出てくる言葉です。

引き算の優しさって、とても難しいと思います。

あれもしてあげたい、これもしてあげたい、それも・・・という感じで、好きな人のは、尽くしたくなるのが人間。

けれど、それが、本当に優しいことか、と言えば・・・答えは出てこない。

あれはしない方がいい。

これもしないで置いて、ちょっと見ていよう。

何かしなくちゃいけない衝動で、次々とする「足し算の優しさ」よりも、少し離れて見られるようになったら、「自分」でいられるまま、優しくなれるように思います。

そうしないと、きっと、その優しさを受け入れてもらえなかった時に、相手が嫌いになっちゃう。

嫌いになるような優しさは、そもそも、優しさじゃなかったことかもしれない。

もちろん、引き算の優しさは、打算的に見えることもあるけどねえ。

だからこそ、いろいろな形の優しさがあって、いいんじゃないかって気がします。

それを受け入れられるだけの懐の深さが大事なんですよ。

## 結果オーライ

---

大切なのは「結果」じゃなくて、その道のりをどんなふう歩いているか、ということだと思います。

歩くことを楽しんでいれば、どんな結果でも、結果オーライ！になると思いませんか？

笑顔で歩いている人は、どこに辿りついても、結果笑顔になる。

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

結果は一つの点にすぎないけれど、そこに至る日々は、ながいながい一本の線です。

人生のほとんどの時間は、道のりなのだから、寄り道したり、時には立ち止まってゆっくりしてみたりして、その過程を思う存分楽しみたいですね！

歩くこと、その道のりを、たのしめる、人生で、ありますように。

## 最も空しい人生とは・・・

---

意外にも……。

すべてが思い通りになる人生であるのかもしれませんがねえ。

意外だけど、そうなんだろうなって思っています。

中でも、一番空しいと思うのは、全ての人が全て自分の思い通りになることかも。

笑ってくれることが分かっていたら、笑ってもらってもうれしくないし、笑ってくれた！という感動も起きない。

泣くことが分かっていたら、誰かが泣いたところで何も思わない。

どうしようとも思わない。

なぜなんだろうか？

おそらく、そこには意外性が全くないからなのかもしれませんよね。

常に何が起こるかわかっていたら、何かに「挑戦」する気にもならないし、そうする必要もない。

思い通りにならないことがあるからこそ、人生楽しいし！

思い通りにならないことがあるからこそ、畜生という気持ちでがんばれるんだと思う！

思い通りにならないことがあるからこそ、実現した時の達成感があるよね！

だからこそ、人生は楽しいんだって思いませんか？

同じスタート、違う結果。

---

妬むな、憧れろ！

短いですが、とても深い言葉だと感心しました。

「ねたみ」も「あこがれ」も、もともとは、

- ・才能があっていいなあ
- ・スタイルが良くていいなあ
- ・もててうらやましいなあ
- ・お金持ちでうらやましいなあ

などのように、最初に思う気持ちは同じですよねえ。

「今の自分にはないものをいいなあ」と思う気持ち。

しかし、問題はその「いいなあ」を思ったあとに、自分がどう思うかということ。

「よし！絶対にああなってやる」と思うのか、「どうせ、自分には無理だから」と思うのか。

この「思い」が違うだけで、「妬み」と「憧れ」という違う結果を生み出します。

妬んでいても、楽しいことなんてありませんよね！

人の不幸話は楽しいなんて話もありますが、そうであってほしくはないものです。

憧れには光が見えるけど、妬みには光が見えません。

妬んでいる人がたくさんいる人と、憧れている人がたくさんいる人。

どっちの人が素敵でしょうか？

あなたは、どんなかおりを漂わせていますか？

---

私たちは、その人がどんなことをしているかによって人の価値判断をする傾向があります。

しかし、それ以上に人としての魅力は、その人と接する人を、ほのぼのとした雰囲気の中に包み込む人格的かおりではないでしょうか。

人は誰でも、その人独特のかおりを無意識のうちに周囲に漂わせているものです。

そのかおりが他人に悪い感じを与えたり、良い感じを与えたりしても本人はそれになかなか気が付かない場合が多いですね。

明確な言葉や行為によらない、その人の人格的魅力であるそのかおりは、計り知れないその人の偉大なる宝だといえます。

魅力的な人のかおりは、単なる外形的なものではなく、その人の内部に蓄積された人間的魅力からにじみ出て来るものです。

人間というのは、見るだけではなく、感ずる存在です。

よいかおりを漂わせている人との出会いは、出会った瞬間にその人と一体感を与えます。

たった今、出会ったばかりなのに、長年一緒に生活してきた者同士の感じを抱かせ、時の長さを短縮する力を持っています。

私たち人間は、自分の領域を超えて他人との一体感を味わいたいという本質を持っています。

そのために、自分のすべてを隠すことなく打ち明けてもそれを受け容れてくれる豊かなかおりを漂わせている人との出会いを渴望しているのかもしれないねえ。

特に老いて来ると、他人のために何かをしてその他人に感動を与えるということはできませんが、その人がそこにいるだけで自然と安心と心の重荷からの解放感を与えるかおりを放つことはできるのではないかと思います。

それは、老年者の成熟した人格的魅力からにじみ出たその人のかぐわしいかおりではないでしょうか。



草花が、蝶や小鳥たちを呼び寄せるために、豊かなかおりを漂わせるためには、その根が丈夫でなければならない。

根が丈夫でなければ、その草花はよいかおりを放つことはできないのです。

それと同じように、私たちが人を包み込むやさしいかおりを常に漂わせるために、自分を豊かな愛で養い育てたいものですね。

## 私たちの日常生活は些細な行為の積み重ね

---

物事は、血のにじむような継続的努力の積み重ねによって成し遂げられます。

多くの世の偉大なる仕事を成し遂げた人々はなんで、「そんなにしてまでそれをやり続けるのか」、といわれながらも強い執念に駆り立てられて継続的努力を積み重ねた人々の集団です。

人間の考えによれば、私たちの社会では奇跡が起きたといわれる場合もありますが、奇跡を起こせるのは神のみ。

神のなす奇跡は一瞬の中に物事を完成させます。

ところが、万能でない不完全な弱い私たち人間が奇跡を起こすことは大変困難なこと。

また奇跡を起こすことはできない。

できない奇跡に頼って生きていくことは、偶然性に人生の土台をすえることになり、生きることが不安的になります。

なぜならば、生きることが、偶然性に左右されやすいからです。

ですから、もし、そのことがなしとげられたとしても、何の感動も湧いて来ないんでしょうねえ。

また、物事を成し遂げたという充実感も味わうこともできません。

自分の汗と苦しい涙とは無関係にそのことが成功したからですね。

人間が物事の成功に対して限りなき感動を実感するのは、その物事の成功に関して自分もいくばくかの力添えができたと言う確認ができたときだけです。

人は自分の労苦の実を食べることによってその魂に活力が湧いてくるもなんでしょうね。

一般的には私たちは同じ小さな行為の繰り返しの連続によって日常生活を営んでいます。

昨日も今日もまた、明日も同じ行為の繰り返しにすぎない。

毎日の小さい事の繰り返しですが、私たちの人間関係を質的に大きく変化させていくものなんですよね！

小さな行為の繰り返しがその人の生活習慣となり、生活習慣の変化によってその人の人格が変化し、その人の人間的価値評価が変化する。

私たちは、小さな行為の連続が想像もしなかった結果をもたらす場合があることに度々遭遇します。

例えば、昔からの格言にも「ちりもつもれば、山となる。」とか、「努力にまさる天才なし」とか、「石の上にも三年」とか、これらの格言は、同じ小さいことの積み重ねが、ちりを山となし、普通人を天才に変えてしまう質的変化をもたらす具体的効果だと考えられますね。

私たちの人間関係においても小さい不親切が、その間に越えることのできない深い大きな溝をつくってしまいます。

小さな嘘つきが重なって大きな嘘つきとなる。

小さいものを盗む行為が繰り返されていくと大泥棒となる。

人を赦す人と変えられるためにも、一度や二度、赦しただけでは、本当に人を赦す人となることはできないのですね。

ですから、例えばイエスは、弟子たちに言った言葉が思い出されます。

人を何度まで赦すべきでしょうか、との質問に対して、「七度を七十倍まで」と教えていました。

このイエスの言葉の意味はその赦す行為の数の多さよりも、赦す行為の積み重ねによって赦すことのできない人から、人を心から赦す人に変化するまで、許し続けなさい、という意味だと考えられます。

道なき荒野も小さな足跡を残して歩き続けることによってその足跡が道となる。

小さな穴も掘り続けていけば大きな谷底となり、大きなダムとなる。

大きな山も削り続ければ平坦土地に変化する。

これらのことは量的変化が質的变化をもたらす適例ですね。

私たちは、今、やっていることが、どんなにつまらないように見えても、忍耐強く継続しておれば、それが後には大きな結果を産み出すことを信じてやり続けていきたいものです。

量的変化が質的变化をもたらす。

これは人生を豊かに生きていくための精神的土台だと思うんですね。

## The mind is not sex-typed.

---

心に性別なんてない。

言い得て妙ですねえ。

心に性別はあるのか？

いい質問だと思います。

体には明らかな性別がある。

しかし、心はどうだろう？

もしかしたら、この質問は、性同一性障害とかにも関係してくるかもしれないですね。

心で感じる自分の性と、体が表現している自分の性。

それが違うとしたら、やはり、心も体も混乱すると思います。

私は、専門家ではないから、この路線で、それ以上の話は出来ないのは明らかなのですが……。

言えるのは、心が育む感情のなかで、男性だから持てるもの、女性だから持てるもの、なんていう差別はないということ。

タイプはどうあれ、どの心でも夢は持っていいだろうし、どの心にも向上心や愛を宿らせる義務があると思います。

自由な心に、不必要な束縛を与える必要はないんですよええ。

ただ、生まれながらにある「感性の違い」に馴れしたしんで、自分にピッタリの生き方を探せばいい。

性別はないけれど、感性の違いはある。

それさえも否定してしまったら、人間はユニークでなくなるでしょ！

自分の心で、ユニークに生きていきたいものですよ。

## 見た目どおりの役まわり

---

人は、人に、勝手に役を押しつけています。

こう見えるから、こんな人なんだと。

その人の中身がどうあれ、それにはおかまいなく、心の中では、その役で話が進行している。

頭が良さそうに見えれば、情の薄い役を押しつけられる。

不良の格好をしていれば、乱暴で失礼な役を押しつけられる。

やさしそうに見えれば、何を頼んでも断らないような役を勝手に押しつけられる。

もし、見た目が悪役っぽいと、ちょっと良いことをしただけで意外に思われる。

例えば、悪役っぽくないけど、冷たい役がピッタリのようにだと、何か思いやりのあることをすると、「へえー、〇〇さんも、そんなことをするんだ。」なんて言われるんじゃないかな？

私自身は、冷たい役を押しつけられた方が、いい人の役より気楽に演じられるから、あまり抵抗はない。

けれど、いい人を演じたい人には、あまり嬉しいことじゃないだろうなあ。

しかし、見た目が「いい人」であるばかりに、ちょっと指摘しただけで「そんな人だと思わなかった」なんて言われる役はイヤだしなあ……。

見た目の役を押しつけるならまだしも、相手の中身を分かっている、意図的に、違う役を押しつけられたら、もっと苦しむことになるはず。

押しつけられた役に、罨に、はまらないよう、心のシナリオをたてておきたいものですね。

## スタートボタン

---

人生に、リセットボタンは無いけれど、スタートボタンは、何回押してもいいんじゃないかなって思いませんか？

スタートボタンを何度も押してる姿って、なんか「3日坊主」みたいでなんなんですか……。

けれど、3日坊主も、考え方によっては、すごい才能だなあ〜って思うことがあります。

始められるだけの好奇心とか、パワー、エネルギーをいつも持っていられて、すごいことなですよねぇ。

もちろん、やり遂げることはもっとすごいことだけれど、1つをやり遂げた後に、何のスタートボタンも押さなくなったとしたら、人生、終わりでしょ！

スタートボタンを押すチャンスがある限り、何度も押した方がいいんです。

1つのことが成功しても、次にスタートしたことが成功するとは限らないけど……。

その上、1つの成功に酔いしれてばかりいられるほど、人生は短いもんでもないしねぇ。

人生には、いろんなスタートボタンが並んでいるんでるんだなって思えた方が楽しくない？

そのボタンが、ちゃんと見えてる人から押すことができます。

むむむ……ちゃんと見えているのかなあ〜スタートボタン？



しぼられる・・・

---

反省は未来につながるけど、後悔は過去にしぼられてるだけなんですよねぇ。

何者かにしぼられることって、ありますよね。

けれど、自分から進んでしぼられていたりするのが、後悔というものです。

目に見える「しぼり」には、ものすごく抵抗しますが、自分の心が入り込んでしまう目に見えない「しぼり」には、気づかないのが人間です。

心が囚われている状態っていうのは、逃げ道を見つけるのが一番むずかしいかも。

そればかりを考えてしまう思考回路に、どっぷり浸かってしまってるから。

後悔に限らず、欲、うらやみ、憎しみ、怒りなどなど・・・。

どの感情にも、自分をしぼりつけるパワーが十分にあります。

一方、未来につながる感情には、しぼりつけるパワーがないのかも。

反省でも、希望、愛、信念でも、自分でしっかりとつかんでなければ、通り過ぎていく。

自分のものに出来なければ、一時的な付き合いだけで終わって縁がなかったことになる。

今、あなたの心を占めてる感情は、未来につながるものですか？

## ドラえものの道具

---

ドラえもんは、未来のいろんな道具をのび太に貸してあげます。

でも、その中に、勇気の出してくる道具はなかったように記憶しています。

どんなにすごい未来でも、勇気を持ってくるのはできないのかもしれないねえ。

勇気はいまの自分からしか湧いてこないんでしょうね。

最初は、二輪自転車に乗る勇気から始まったかもしれません。

もしかしたら、「ごめんなさい」なんて言葉を口にする勇気から始める人もいるかもしれませんね。

はたまた、いきなり、誰の手も借りずに、生きていかなければならず、大きな勇気を求められる人もいるかもしれないし。

いつになっても、勇気が必要でない時代なんてありえない。

どれだけ進歩しても、新しいことが多くなっても、さらに、新しいことにチャレンジしたり、ぶつかったりする勇気が求められます。

要は、人間の心だけは、いつまでも弱さを持ったまま、生かされるから、そういう勇気が必要なわけなんでしょうねえ。

自身の心の力で勇気を振り起こす方法は、この世に何千何万あるとしても、心に、ポコンと勇気を置く薬や技術は、残念ながらありません。

おかしい薬物がやってくれるのは、あくまで不自然なことであって、ホンモノの勇気とは違う。

失敗するかもしれない現実と自分から逃げない勇気が、誰にも必要なんですね。

## 一貫性

---

「一貫性というのは、想像力を欠いた人間の最後の拠。」とは、オスカー・ワイルドの言葉。

ある人は、この言葉を、「一貫性は愚か者の美德だ」と訳しているようです。

何かをしなければと思いながら、何も出来ないで不安ばかり感じる人がいます。

一方、何もしていないと不安だから、必ず何かをしている人もいます。

何もしないで、ダラダラしているよりはマシかもしれないけれど、同じことしか出来ないのも困りものですねえ。

時代も人も変われば、役割も必要なことも変わってきます。

それなのに、これをしていれば安心だから、今までこうするのが普通だから、ということで続けようとするのが人間の弱さです。

継続できる能力は尊敬に値するのですが、変化が必要な時に変われないのは、自分にとってマイナスになるばかり…。

会社であれば、身につけるべき能力が変わってきます。

もしくは、さらに高くなる。

スポーツであれば、練習すべきメニューが変わってきます。

もしくは、作戦が具体化する。

コミュニケーションの方法でも、そういうことが言えると思うんですよええ。

一貫性を盾にして、変わることへの恐怖を隠しているのなら、それは、すでに一貫性じゃない。

変わることへの「怠惰」に過ぎないんじゃないだろうか。

私は、どうだろう・・・？

実は、あなたが一番の問題なのです！

---

なんて言われたら、きっとムッとしますよねえ。

少なくとも、私なら、そうなります。

そして、私なんかよりあの人の方が最悪じゃない、とか言い返したくなる気持ちにもなるかも。

そう思う時点で、やはり「問題のある人」に違いないと思います。

あなたが一番の問題だ、と言われて反発したくなるのも、落ち込みすぎるのも、紙一重ではないでしょうか？

要は、等身大で自分の問題が見えていない。

そうかもなあ、くらいで受け止められる人間であれば、きっと解決できる能力もあると思うんですよねえ。

「絶対に違う」と言い張ったり、「そんなこと言われるくらいなら、死にたい。」なんて思うのは、自分自身の事を分かっていないのかも…。

問題のない人間なんて、いないはず。

私はそう思います。

自分には見えなくても、問題は「問題」として存在し続けている。

場所やタイミング、いっしょにいる人によって、見えたり、見えなかったりするだけ。

そして、分かる人には分かり、分からない人には、他人の問題どころか、自分の問題だって分かりっこないのでしょね！

むむむ…やっぱり、自分のところが一番の問題かも。

なぜ迷うか？

---

人は、困っていることを素直に言えない時もある生き物ですねえ。

現代の地図、カーナビは、親切丁寧に教えてくれます。

それでも、教えられる人間の性格によっては、カーナビが目的地に導けない時もあるらしいです。

「そんなはずはない」

「こっちの道でいいはずだ」

「分かってる、分かってる。」

何のためにカーナビを付けたのか。

地図があっても、そんなことが起きるんですよ。

なぜ迷うのか？

地図がないからじゃないんですよ。

ないのは目的地！

大切なのは、目的地への思いと、迷ったときの素直さかもしれませんね。

## 地球は丸い！

---

終着点(目標)を決めるっていうのは、いいことだけど、下手すると、自分の限界を自分で決めてしまうことにもなりかねませんよねえ。

だからと言って、願ってもいない終着点を目指すのも、意味がない。

と言うか、やる気すら出てこないだろうと思います。

多分、終着点を何にするかっていうのは、その人の器の大きさが、関係あるんだろうなあ〜って気がします。

終着点が、口喧嘩や、覇権の小競り合いに勝つことだ、と言う人は、やっぱり、それっぽちの人…。

そんなちっちゃな終着点しか見えていない人は、たとえ、そこに新たな出発点を見つけたとしても、同じような終着点しか目指さないんでしょうねえ、なんだか、空しいですね、それでは…。

それこそ、地球は丸いんだから、終着点に見える場所が、出発点でしかないかもしれない。

でも、終着点には、もっともっといいいものがあるはずだよって思いませんか？

そして、それが必ず、次の出発点にもなる！

決して、「執着点」じゃあないようにしないとなあ。

## 落とし穴

---

経験はプラスにもなりますが、マイナスになることもあります。

年を重ねることによる最も大きな副産物は、経験が増えることです。

それは個人差はあるものの、自分だけを見れば、数年前より今、今よりは1週間後、必ず経験は増えています。

しかし、この「ものの見方」に最も大きな影響を与える経験は、自分個人だけのものであることに注意しないとイケないんですよ。

知識で経験を補強してあげることが大切です。

そして、その中には、全世界あらゆる人々の経験まで加味された知恵は含まれていません。

あくまで、自分自身のもの。

それ以上のもの、それ以下のもの、どちらとして扱ってもマイナスです。

いつも、自分の未知のものがあるかもしれないと思いながら、経験を扱えば、プラスになると思います。

## 魅力

---

何か欠けてるものの方が完璧なものより美しいって感じたことはありませんか？

なぜか分かりませんが、人や人が作ったものは、どこか欠けていた方がなんとなく魅力的に見えたりもします。

本当の完璧というものは、ものすごく美しいと思います。

完璧でも美しくないものがあるとすれば、きっと、そこには、人が完璧に見せかけた不自然さ、ウソがあるからでしょうねえ。

だから、美しいのは、本当の完璧を目指している人間の欠けているところだと思うんです。

なぜか、魅力的に見えるんですよねえ。



## 思い込み

---

やっかいなのは、何も知らないことではなく、実際は知らないのに、知っていると思い込んでいることなんですよ。

知らないことは、なんか恥ずかしい気持ちを与えることがあります。

時には、怖い気持ちも。

だから、知りたくなる。

知りたくなって探求するのは、まだマシな方です。

ダメなのは、知る必要がない、知る価値すらないと決めつけることです。

今、自分が知っていることがすべてだ、と自分を納得させる方法です。

攻めるべきなのに、守りに入っちゃうことってありますよね。

このことは、聖書の言葉とも重なってきます。

「もし人が、自分は何か知っていると思うなら、その人は、知らなければならないほどの事すら、まだ知らない。」

たとえば、テレビの前とかにただ座っていて、何もせずとも入ってきた情報だけをありがたがる、もしくは信じるって知ったことにならないかも、と思うことがあります。

情報を知りはしたけど、真実を知ったとは限らない、そんなことも言える時代に思えます。

どの情報の何が真実かを真剣に探し求めたわけでない時、偶然知ったに近いようなことを、「知っている」と思い込むのは、あまりにも危険ですよ。

世の中は恐くありません！

---

何もしないで、じっとしてるから、恐くなるのでしょう。

好奇心のまま、調べたり読んだりするものがあること。

これって幸せなことですよ。

何かアクシデントに遭う度に、「え、そんなことが…。」なんて思うことが多いのに、それでいて、何も吸収しようとしなければ、その先についても、きっと怖くなります。

知らぬが仏、触らぬ神にたたりなし、という言葉もありますが、吸収できる余力や時間があるのに、新しいことに何一つ興味が湧かず、ただ無為に時間を過ごし、そのまんまの自分ているのは、生きている目的に合わないことなのかもしれません。

気づいた時には、知らないことばかりに囲まれて、怖がるようになるのは自分。

欲や執着心だけに動かされず、賢明な考え方で生きていくようにするためには、新しいことをせずとも、新しいことに関する知識は持っていて損はないと思います。

少なくとも、世の中が進歩していく新しい方向には、善であれ悪であれ、今の人々が求めているものがあり、それは誰にとってもヒント(もしくは警告)になるはずですよ。

だから、新しいものへの関心だけは持つようにしたらいいと思います。

そして、新しいものに慣れた後には、次々に出てくるものに対して、本当に新しいものか、ニセモノかも分かってくるはずだから、これまた勉強になるんでしょうねえ。

そう！

新しいことを勉強していると、世の中は、そんなに恐くないかもよ！？

## 病

---

病という名のつくものは世の中に色々あるけれど、自分の病が自覚できたら、だいたい人は治したいと思いますよね。

風邪ひいて、ほっておく人は少ないかも。

ただ、病のせいで、生きるのが窮屈な人は、少なくないだろうとも思います。

とりつかれたように一筋に生きようとする姿は、人によって見え方が違うんでしょうねえ。

心動かされるものもあれば、かたくなに生きているとしか思えないものもあるだろうし、本当のところ、他人にどう見えるかなんてどうでもいいことかもしれません。

自分にある「一筋に思う」病を自覚して、それをうまく利用して生きた方がいいこともあると思います。

他人を利用する前に、自分をうまく利用すること。

それが、「病」から解放される方法だと思います。

だからこそ、ちょっとした心のチェンジ・オブ・ペースが大事なんですネえ。

剣豪、柳生宗矩も言っていましたね！

「こうしよう一筋に思う心こそ人が誰しも抱える病である。この病を必ず治そうというこだわりもまた病である。」

「楽しいか」ではなく「どう楽しむか」からはじめたいですね。

楽しいと思うのも、つまらないと思うのも、本人の心のもち方ひとつです。

「世の中には福も禍もない。考えようひとつだ。」と、かのシェークスピアもいっていましたね！

楽しいと無理にでも？思わなければ損というものですねぇ。

まずは、何事も肯定的に、ということでしょうか。

否定してもしかたないことが、人生には山ほどあります。

おもしろくないのは、おもしろくしようとしていないからって思いませんか。

愛することと、キレイでい続けること。

---

遠藤周作は、「魅力あるもの、キレイな花に心を惹かれるのは、誰でもできる。だけど、色あせたものを捨てないのは努力がいる。色のあせるとき、本当の愛情が生まれる。」とっていました。

愛する側として、とっても大切なことだと思います。

でも、愛される側が、キレイとか、魅力あるとか以外で自分が愛されていると分かったとしても、キレイでい続けること、魅力を磨き続けることへの努力を怠ってもいいということでは、ないんじゃないかな。

そこが結構重要だったりしますから。

磨かなければ……。

やってしまったこと、やらなかったこと。

---

やってしまった後悔はだんだん小さくなるけど、やらなかった後悔はだんだん大きくなる…。

やってしまった後悔は、やってしまった瞬間は後悔することはあっても、1年、2年と経つごとに忘れていくものです。

今、思い返してみても、やってしまったことで、今でも後悔してることってないなあって、楽天主義過ぎでしょうか。

反対に、私がやらなかったこと、やっておけばよかったと思うのは、学生時代にもっと勉強しておけばよかったとか、あの時、気まづくなった友達ときちんと話をすればよかったとか、思い出すとそれなりにあるように思います。

やったことの後悔よりも、やらなかったことの後悔のほうが大きいのは、内容がどうであれ、「結果」が出ているからなんだろうなあ。

やらなかったことは、当然「結果」が出るはずもなく、やっていたら、うまくいったかもしれない。

という「推測」が、いつまで経ってもできるから、あとあとになっても残るのかもしれないよね。

やらないことを決断できないなら、いつまでたってもやろうかどうしようか、迷ってるくらいなら、絶対にやったほうがいいんです！

でも、やったほうが良いとは言ってますが、決して法には触れないようにね。

## 12色の色えんぴつ

---

最近、100色もある色えんぴつもあるけど、良く使っていたのは、やっぱり、12色くらいでしょうか。

12色もあれば、どれよりも早く短くなっていくのが出てきますよねえ。

また、いつまでも使わないものもあったり。

意外と、白なんてあんまり使わないから、ずっと長かったような思い出があります。

短くなったものだけを買って足していけば、まるごと買い換える必要はないだろうけれど、だいたいは、ケースが壊れたりしているうちに、なくなってしまう色鉛筆も出てきて、買って足すよりだったら、新品を買った方が安いなんてことになる。

まして、質は落ちるけれど、100円ショップでも、12色が売っている時代だから。

必要なものは、けっこう簡単にそろう時代になりました。

でも、いつも変わらないこと、大切なのは、どんな思いで、何をするか、っていうところ。

たった12色の色えんぴつだけれど、みんながんばっています。

使ってほしくてねえ。

色が増えていくと、同じ感じの色もあるけど、感じる重みが、何か違いますか？

自分のしていることに、自分の命に何をを感じるかが大切なんですよねえ。

## 非常用救命箱

---

体の傷と心の傷。

どちらにも治りやすいものがあり、どちらにも治りにくいものもありますよね。

そして、治りやすい人もいれば、治りにくい人もいる。

人に語って、癒される傷口もあれば、人に語ることによって、かえって自ら傷口を広げる人もいます。

そんなところに、いきなり、ユーモアのセンスなんて持ってこられても、ピンと来ない人もいるでしょうねえ。

しかし、ほとんどの人が思わず笑ってしまう光景を見て、無意識のうちに、心がぽっと軽くなっていた、なんていう体験は持っていると思うんですよね。

一番のユーモアのセンスは、自分を笑えることだと思います！

無理して誰かを笑わせようとするのでなく、自分がこだわっていること、自分が失敗してクヨクヨしてることを、そんなことを、自分から笑えたらいいって思いませんか？

自分を笑っているんだから、誰も傷つかないしね。

誰かを傷つけて、それを後悔する苦しみもないし。

そんなユーモアのセンスが持てたらいいなあと思う時があります。

まずは、救命箱にユーモアのセンスを常備して、自分の周りだけでも和ませる存在でいたいですね。



## 目

---

自分の目と他人の目、そのバランスをうまくやっていくのは、正直、難しいことも多いですよねえ。

失った自分が何であったかでさえ、忘れてしまうくらいの状態もあるくらいだから厄介です。

他人の目をまったく無視することなんて、もちろん、出来ないことかなって思っています。

関わりを持たずに生きることだって、難しいしことだし……。

自分の気にする他人が、自分の成長にあった見方をどれくらいしてくれるか、それがポイントなんだらうなあって気がします。

そうしない他人、気晴らしだけで人をとやかく言う他人、人を利用しようとする他人、陥れようとする他人、そういう目は参考程度でいいんですよ。

それを中心に置いたら、身動きが出来なくなるし、やっぱり、楽しいわけがない。

自分を見失わないで、他人の目を気にする方法、見つけたいものですねえ。

でも、そもそも、見失う前に、自分を持っていたかが重要なことなんですけどね。

## 本当に大切なもの

---

私達の心の中に、本当に大切なものしか見えなければいいのだろうけど、現実には、いろんなものが見え隠れして、判断を誤らせます。

だから、「本当に大切なもの」がよく見える訓練をしなければいけない。

いい本を読んだり、いい映画見たり、いい音楽を聴いたり、いい人に会ったり、失敗したり、一人になって考えてりして…。

色んな経験をしないとわからないから。

そうすれば、必ず、「本当に大切なもの」がよく見えるようになってくると思うんですよね。

あきらめちゃいけない！

## ゆとりの法則

---

忙しいことが美德になると、誰もが「忙しくないこと」を嫌います。

そうすると、本当は、いくらか手があきそうなのに、ゆっくりと仕事をする人も出てきます。

「あの人は、暇だ。」と言われたくないから、そして、それによって、とんでもない仕事を回されるのを避けるために……。

重視するとは言っても、人はあらゆることを理解して、ものを見ることができわけではありません。

すると、実際のところは、見えるところだけで判断されるようになります。

そこを逆手にとって行動する人間が多くなると、望んだ結果とは正反対の結果が出てくる、人間の心理って面白いですね。

だから、忙しさを重視すると、人びとの仕事が遅くなるって法則が生まれてくるんでしょうねえ。

美德というものを、大々的にかかげすぎると、そうなる可能性があると思います。

家族でも、学校でも、会社でも、あらゆる集まりに通用する話に思えます。

みなさんの周りの美德、時には、疑ってみてはいかがでしょうか？

## 背負い方

---

何か仕事を頼んだり、責任をとらせる時、その重荷を与えたことを心配するより、その背負い方をちゃんと考えられる人間か、を心配した方がいいんだらうなあと、思います。

あるいは、重荷を軽くするより、その背負い方を教えるとか…。

そうでないと、「分かった、分かった。無理なのは分かった。」と言って、ただ重荷をこちらに戻すだけで、結局、何の進歩もなくなる、お互いにねえ。

やっぱり、人には、いろんなレベルがあって、同じ重荷でも、ただ与えられれば、一人でどんどん背負って、こなしていける人間がいることも確かなことです。

または、いきなり考え出して、なかなか背負わない人間もいます。

さらには、重荷を見るだけで、ただ圧倒されている人間も…。

そう、重荷が人を押し潰すんじゃない、背負い方が問題なんだって気がします。

であれば「若い時の苦勞は、買ってでもせよ。」ではなく、「若い時苦勞している人は、年をとっても苦勞している。」という身も蓋もない結果になってる場合も少なくないんじゃないかって…。

背負い方を工夫せず、ただ苦勞することに快感を感じていないだろうか？

マゾヒストのように…。

苦勞しだしたら、そう考えるようにしています。

It's not the load that breaks you down, It's the way you carry it.

## 答えは自分の中

---

自分について、自分に言いたいことがなかなか口から出せませんよね。

それは、言ってしまえば、行き詰まりそうだから…。

自分の狭い世界のなかで、自分について見えてることって自分ではどうしようもできないことに思えちゃうからねえ。

だから、合わせ鏡になってくれる人が必要なのかもしれない。

ピッタリの答え合わせが出来る人かな？

だから、いろんな人と合わせ鏡を試してみればいいんでしょうね。

鏡に映された自分がゆがんでいれば、それは自分がゆがんでる証拠かもしれません。

きっと、こっちの鏡を見ている相手にも、ゆがんだ相手が見えてるんじゃないかって気がします。

いくら自分を偽っていても、本当の姿を映して出してくれる相手もいます。

その人には、ウソをつけない。

そう、人と人って合わせ鏡。

答えは自分の中にあるけど、ある時、ポロッと他人の口を借りてそれは出てくる。

いつになるかわからないけど、答え合わせできる相手はどこかにいるから、声を出し続けるしかないんじゃないかなって気がします。

もしかしたら、自分がゆがんでいるのか、相手がゆがんでいるのか、分からない時もあるはず。

そんな時は、海や山、自然と向き合ったりするのもいいかもしれませんねえ。

答えが出てくるのは、思いがけない時かもしれないからね！

## どう反応するのか

---

人生って、自分との付き合いですからねえ。

生まれてから死ぬまで、自分との付き合いが終わることはない。

たとえば、恋人から別れ話を切り出されたり、会社の仕事において、大きな失敗をしてしまったり、突然、大切な人が事故や病気になったり…。

そういう出来事を知る時間は、おそらく5分くらいで済みます。

その後は、それについて、自分がどう感じるか、思うか、考えるか、という揺れる時間に長々と付き合うことになるんですね。

そう、人生は、その一割が自分に起こることで、残りの9割がそれに対する自分の反応で成り立っているのかもしれないね。

相手が何を言っているにしても、心の中では、自分しか見えていないことも多いはず。

おそらく、ある程度、落ち着いた気持ちがあれば、さらに情報を得ようとするし、行動も起こせるかもしれません。

ただ、どれだけ多くの情報を得ても、その出来事や、その中にある自分自身にうまく反応できなければ、どうしようもありません。

自分の人生は、自分がどういう反応をするか。

それを、どれだけ操れるか。

やっぱり、それにかかっているんですね。

## 未熟である意味

---

「大丈夫、大丈夫、まだ未熟なんだから、しょうがないよ。」と言われて、気が楽になって、手を抜き始めることを覚えた人は、きっと、「未熟」をいつもの言い訳に使い始めることになるんじゃないでしょうか？

同じような言葉だって、別の言い方に変えれば、入る力は変わってきますよね。

未熟だから、このくらいでいいや、とブレーキをかけたら、それ以上は望めなくなってしまいます。

未熟だけど、やれるところまで力いっぱいやってよう、ってアクセルを踏み込まないと、「未熟」は武器にならないんですよねえ。

あらゆる人に必要なことは、出来そうもないことを、無理やり押しつけられることでもなければ、出来ることなのに、やさしく手伝ってもらうことでもありませんよね。

「大丈夫」「がんばれ」という口先だけの同情はいらない。

きっと、人というのは、自分の未熟さを等身大に見つめてくれる人を欲しているんでしょうね。

未熟さというのは、小さく見積もられても、大きく見積もられても、困ってしまうものなんですよええ。

まず、自分が自分の未熟さを見つめることから、逃げないようにしたいものです！

道を知っていることと、道を歩くことは違う。

---

誰かの失敗談を聞いたり、読んだりして、経験したつもりになることがあります。

しかし、実際は、失敗に至る焦りや落胆を経験することなしに、次のステップへ行ける人はなかなかいないんじゃないかって思います。

だから、失敗談を聞いても、それとほぼ同じような失敗に人々が陥ってしまうこともありますよね。

まして、失敗をしても、親とか友人の誰かが代わりにになってあげると、そのステップを経験できないという事態もありえます。

だから、ラ・ロシュフコーの言葉に、こんな言葉がありました。

「過ちを犯しても、それに苦しむことのできない人が、何度も何度も過ちを犯す。」

つまり、道を知っているだけでなく、歩くステップを飛ばして、何か得られるなんて思っはいけないんですね。

心に留めておきたいです。



## 遠慮のしすぎが遠ざけるもの

---

遠慮ばかりしている人は、なかなか覚えてもらえないんですよね。

なぜなら、印象に残らないからなんでしょうねえ。

相手との距離を縮めるには、印象を残すよりほか方法はない。

なぜなら、距離が縮まるのは、相手に自分の印象が残っている証拠だからだと思います。

ということは、本当の自分を見せる前に相手が踏み込んできてくれることを期待してはいけません。で、

「あなたから」相手の心に飛び込んでみるのが先決なのかも。

もし、ずっと待っていて誰も自分の魅力を分かってもらえず、誰も自分の心に飛び込んできてくれなかったら、寂しいですよええ。

自分の魅力を分かってくれる人を待ってる人と、自分から先に相手の心に飛び込んで自分を知ってもらいにいく人と、どちらが相手との距離が縮まりやすいか？

遠慮は出会いを逃し、相手との距離はあなたが決めているのであれば、自分から声をかけ、自分から誘ってみるのもいいかもしれませんよ。

軽いノリでいいんです。

あなたが気にするほど、相手は気にしないですから。

## 妥協

---

みんな一度なら、見て見ぬ振りをしたことってあると思います。

だけど、それをやると、二度目から、あっという間に簡単に妥協して生きることになっている自分に気がついている筈ですねえ。

すべてはたった一度の「妥協」から始まるんですよ。

ホント、そうですね。

すべては、そこから始まります。

というか、終わりに向けて…。

妥協という言葉自体は、悪い意味ばかりではないけれど、悪い方に妥協したら、やっぱり、ズルズルとなってしまいます。

だからと言って、信頼関係もないところで、他人がとやかく意見しても、これまた、あまり意味がない。

言った側は、正義感を感じて、満足するかもしれないけれど、それだけで、人が「妥協」をやめるとは思えない。

残念ながら、人は学ぶ必要があるんですよ、いつ何時でも。

妥協して、どこまで落ちてしまうか。

どん底に落ちる前に気づけば、ラッキーなほう。

そうでなければ…。

考えちゃいけないことを、考えるようになってしまう。

そして、そこに「妥協」が生まれる…。

そうだよな、それでいいよなって。

幸せになるためと思っていても、それは、幸せに見せるための「妥協」でしかないことがありますから。

気をつけないと、いけませんね。

意味や答えなんてものは、自ずと出るみたいだね。

---

誰よりもはやく、答えにたどり着きたいと思っても、答えがわかるくらいの力がなくちゃ、しょうがないんですよ。

時には、焦らないことも肝要かと思います。

人生は、砂時計みたいなもの。

ただ放っておいた方が、一番はやく、砂が上から下へ、くびれを通り終えるとは、「道は開ける」の中でのD・カーネギーの言葉です。

また、誰かの悪事や罪をあばいてやろうと、必死になることも、人生には不要かも…。

「不連続殺人事件」の中で坂口安吾も「激しすぎる憎悪や嫉妬というものは、かえって当人をみすばらしく、相手を引きたてるようなもの。」って言っているくらいだからなあ。

人が何かに必要な以上にこだわり過ぎて、「自分が、自分が…」と思いこみ、自分の心のバランスを崩してしまうと、その目的を果たすどころか、自分が壊れてしまうこともあります。

振りまわしているうちに、手がすべって壊れる砂時計のように…ありゃりゃ。

「時」に、すべてをゆだねてみる。

「時」が、すべてを明らかにするから。

時代のスピードは、とてつもなく速いですねえ。

みんながそれに追いつこうと、頑張っているんだけど、しかし、追いつく以外の方法もあるって思いませんか？

見方を変えれば、それに気づける…。

答えは、時に応じて来るのでもあるんですよ！

自分の心の中からも、ねっ？

## カキクケコの精神

---

塩月弥栄子は、カキクケコの精神を提唱していましたね。

「カ」は感謝することに照れない。

「キ」は緊張感を楽しむ。

「ク」はくつろぐ。

「ケ」は決断力。

「コ」は好奇心を持ち続けること。

同じものを見て、人は感謝したり、緊張したり、くつろいだり、決断を迫られたり、好奇心を抱いたり…。

人それぞれの立場、状況で、見え方、考え方は変わってくるんですね。

最近の人たちは無気力、無関心な人が多いといわれてるけど、私は些細な事にも楽しめて、感動できる人でありたいなって思っています。

## 慣れ

---

生きることに慣れられるほど、本当は「生きること」の意味なんか分かっていないけれど、当たり前になっているんですよえ生きることに。

がんばらなければ、がんばらないことに慣れていく……。

やってもらってれば、やってもらうのに慣れていく……。

健康であれば、健康なことに慣れていく……。

お金があれば、時間があれば、あるのが当たり前と慣れていく……。

何ごとも、生きることの一部でしかないのにねえ。

自分の思い通りになる時があるのも、一時的なことだから、慣れちゃいけないんでしょうね。

思い通りにならない時があるのも、つかの間のことだから、やっぱり、慣れちゃいけないのかな。

慣れない心で待つようにすることが大事なのかもしれませんね。

慣れてしまった心では、いろんなことが起きる人生に反応するスピードが遅くなるから……。

もちろん、すぐに反応できる人生ばかりがいいとは言えないけれど、慣れすぎて、反応するのが鈍るのは避けたいですね！

どこを、何を見ていますか？

---

上ばかり見ているとモノにつまづいてしまいます。

下ばかり見ていると人にぶつかってしまう。

前ばかり見ていると逃げ道を失うことになります。

後ばかり見ていると追い越されていく。

横ばかり見ていると道に迷う。

生きていくためには、見ていなければいけないところがいっぱいありますね。

今の時代は、情報もちゃんと見ていないと、いけないと思うんです。

でも、情報だけを見ていると、足が動かなくなる、ということもありますよねえ。

足が動かなくなったら、何も出来ません。

もともと何かを見るのは、足を動かして前に進むためのはずなのに…。

自分の周りを見渡せば、いろんなところを見ている人が次々と目に入ってきます。

一番多いのは、やっぱり後ろを見ている人じゃないでしょうか。

なかなか前に進めていない。

みなさんはいかがでしょう？

どこを、何を見ていますか？

## うしろ

---

前を向いて歩いていくことも大切なのですが、大切なものは、ときどき後ろにあると思うんですよね。

もちろん、前にもあるけれど、自分の歩いてきた道にあるのだとしたら、それはたぶん、後ろにもあるはずですよ。

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

だから、「ふりかえる」って、実はとても大切なことだと思います。

哲学者であるジョージ・サンタナも言っていますが、「過去のことを記憶できない人は、過去を繰り返す運命にある。」と…。

忘れたいこと、越えてゆきたいことは、ふりかえらないほうがいいけれど。

前へ前へ、意気揚々と進んでいるときは、ときどき、後ろをふりかえってみようとする必要なんじゃないかなあ。

後悔するためにではなく、省みるためにね！

大切なことを、忘れないように…。

大事なものを、失くしてしまわないように…。



今日、伝えよう！

---

おはようございます。

お元気ですか？

今日は、作者不詳なのですが、朝のポエムと称して、素敵な詩を紹介させていただきます。

「もし、私が知ってさえいたら。」という詩です。

★...☆.°...※...°.° ★...☆.°...※...°.° ★...☆.°...※...°.°  
° ★...☆.°...※...°.°

「もし、私が知ってさえいたら。」

もし、ぐっすり眠っているあなたを見るのがこれで最後だと知ってさえいたら、私はあなたをもっとしっかり、毛布に包んであげ、神様の祝福を祈っただろう。

もし、外出するあなたを見るのがこれで最後だと知ってさえいたら、私は、あなたをしっかり抱きしめ、キスをし、出かけるあなたをもう一度、呼び止め、もう一度しっかり抱きしめたことだろう。

もし、あなたの心からの、ほめ言葉を聴けるのがこれで最後だと知ってさえいたら、私は、それを毎日繰り返して見る事が出来るように、あなたの言葉とその態度のすべてをビデオに撮影したことだろう。

将来の道を考えるための明日はきっとあるし、きっと来ると考えている。

すべてをやり直すための明日はきっとくるはずだと、私たちは考えている。

「愛しているよ」といえる別の日があるのだから。

「何か手伝いましょうか」と言える機会がまたきっとあるのだと思う。

しかし、万一、それが間違いだったら、あなたはどれほど愛しているのかを伝えられるのは、今日しかないのだ。

そのことを決して忘れないようにしたい。

若者にも、そうでない者にも、明日という日は約束されているわけではない。

だから、今日こそ、あなたが愛する人をしっかり抱きしめることができる最後の機会かもしれないのだ。

もし、あなたがなすべき明日が待っているのであれば、今日実行してみたらどうだろう。

もしかしたら、明日は来ないかもしれないし、そうなったら、きっとその日、あなたは後悔することになるだろうから。

笑顔を見せること、抱きしめたり、キスしたりするためのほんのわずかな時間。

相手があなたに求めている、唯一の、最後の願いだったかもしれないそれらのことを、多忙を理由に拒否してしまったとしたら、きっと後悔することになるだろう。

だから、今日、愛する人をしっかり抱きしめよう。

そして耳元でささやこう。

愛していることを、いつも大切な人だということを。

「ごめんなさい」「ありがとう」「大丈夫」「いてくれてありがとう」と時間をとって伝えよう。

そうすれば、もし明日が来ないとしても、今日、この日に、後悔することはないだろうから。

★...☆.°...\* .°※...°. .:°★...☆.°...\* .°※...°. .:°★...☆.°...\* .°※...°. .:  
°★...☆.°...\* .°

忙しいことを理由にして、大切な言葉を伝えるのをあと回しにしてしまうことがあります。

伝えられず心に残ってしまった言葉がたくさんあると思います。

でも、今日、伝えていければいいですよねえ。

手遅れって思うこともあるけど、それは、手を尽くした結果だろうか？って考えてみることも必要ですよ！

この詩を読むと、そんな自分を振り返ることができます。

そう、「一期一会」の心が大切ですね。

真の「一期一会」とは、大切な人や家族など、毎日接している人たちに対しても、『今日が最後』『今が一生に一度きりの出会い』という気持ちで悔いのないよう、心をこめて接することなんじゃないかな。

忘れないでいたいことですね！

## 選ぶ(見る)目

---

自分は、選ぶ(見る)目を持っているのだろうかと考えてしまう時があります。

持っていない人の共通の欠点って、見栄なのではないかと…。

でも、自分を振り返ってみると、そんな気がします。

いつもいつも見る目がない選択をするわけじゃあないけど、失敗したなあ、と何か後悔した気分になる時って、やはり、「見栄」という価値観がもたげて選んでいる場合が多いんですよね。

どうですか？

恋愛でも、結婚でも、仕事でも、だまされたり、じっくり落ち着かない人って、やっぱり見栄っぱりが多くないですか？

なかには、そうでない人も必ずいるでしょうけど…。

見たり、選んだりするは、本当のところは、目ではなく、やっぱり感性の部分である心なんですよ。

逆に、地味に見える選択をしたために「なんで、自分はこんな選択したんだろう？」って不思議に思いつつも、後々正解だったと喜ぶ場合もあるでしょうね。

多分、それは、心の奥底に見栄でない「価値観」があったために、無意識に選んだ結果かもしれません。

そんな価値観、大切にしたいものです。

見る目のない人の失敗例を見習わずに、ね！

## 試してみてもいい？

---

人は、変化は大嫌いなのですが、試してみることは大好きなんだって思いませんか。

そんなに変化ばかりについていかなくてもいいんじゃない？という言葉に安心したりすることもありますけど…。

でも、世の中は変化しているんですよ、常に。

山の中、自然の中でずっと暮らしていけるなら、変化についていく必要もないかもしれませんが、文明社会に慣れ親しんでしまった私達は、そんなことも出来ずに、また変化の波を感じてはストレスを感じています。

それを助けるのがこの言葉なのかなって気がします。

「試す」

変化に無理してついていく必要はないけど、自分自身、なんらかの点で日々成長はするべきでしょうねえ。

だから、変化を見て、自分の能力を試してみる、っていう考え方もありかなって気がします！

毎日何か、変えさせられるのではなく、自分から少しだけ試してみるんです。

見方が変われば、けっこうやれるかも…よ！

## この1週間

---

同じ長さの1週間だけど、人それぞれ、その中身は違ってきます。

中身が違うんだから、比較してもしょうがないんですけどねえ。

自分の努力、何らかの面での成長を喜んでいきたいものですね。

朝から晩まで子守りのあなたも、イヤな上司に使われているあなたも、嫁姑関係に忍耐しているあなたも、何事もうまく行かないあなたも…。

他人の「ものさし」では計りきれない成長をこの1週間でしたんだから…。

また、新たな1週間、新たな今日を送っていきませんか。

昨日は夢、明日は幻、今日だけが手のひらにあるのだから…。

かなしみは数えきれないけれど・・・

---

みんな、辛い経験している・・・。

みんな、涙流している・・・。

みんな、悩んでいる・・・。

みんな、それぞれに精一杯だった。

そのところに、どれくらいへたり込んでしまうかは、人それぞれ、違うけど・・・。

そして、「あなた」が誰か、何かも、その人それぞれ、違います。

大切なのは、その向こうがあることに気づくことなんだ、と思います。

悲しみに押しつぶされたらいけないよ。

この広い世界のどこかに、あなたの声に優しく応えてくれる人達も、きっといるはず。

一方的に体重をかけて、もたれかかるのではなく、支え合って、助け合えていける人達が、ね。

生きていくこの道は、良いことばかりじゃない。

それは、分かってる。

時につまづき、膝をすりむいたり、捻挫したり・・・。

ぬかるみにはまって立ち往生することも、たくさんある。

でも、ほこらしく豊かな道を歩いていると胸を張れる。

これが私の道を歩いていきたいですねえ。

誰も代走はできない。

先が見えず、暗いけれど、この暗闇の向こうに光が待っているはず。

私を抱きしめてくれる、あなたが、そこに……。

あなたに会いたいから。

もう少し、この足で歩いて行きませんか？

「かなしみは 数えきれないけれど その向こうできっと あなたに会える」（千と千尋の神隠し より）



## 程度問題

---

現実の全てに面と向かおうとする者はまず、振り回されて終わります。

たとえ灯りを落とした暗がりの部屋の中にいようと、その奥を見抜く目があれば、そこから世界とつながっていくことが可能だと思う。

忙しいことを自分の存在意義のように振り回していると、肉体は、それに気が付く前にパンクしてしまう。

## 勿論

---

文字にするとなんてことはないが、この言葉のもつスケールは大きい。

発する人にもよるけれど、無限な感じに安心しませんか？

嬉しくて安堵するみたいな感じかな。

時折、どこかひっかかる言葉に出会う事があります。

アンテナ張り巡らせている訳じゃないから、不意に出会ったりするので用意ができてないから、ストレートに入ってきて驚かされることも多いですねえ。

それはプラスにもマイナスにもなる。

意外に日常では嬉しいこと、プラスのことの方が多いかも。

素直に受止めてちゃいけないのだと、そう解っているのだけど、それが自分にとって良い影響をもたらすなら、ある意味、バカになって喜んでいていいと思っている、今は。

謙遜しろよ！と思われる場面でも、素直に喜んでしまったり出来る素直さが大切ですねえ。

昔の自分じゃそうはできなかった、ある意味、卑屈だったのかもしれない。

歳をとったせいなのかも。

嬉しいことは嬉しいと、楽しい事は楽しいと、そう言える、そう素直に表現できるのは、たぶん幸せなこと。

そういう居場所があったら、それはそれは幸せなこと。

そういう居場所が必要なのもかもしれないね。

飾らないこと。

心のままでいること。

作らぬこと。

そのままにいること。

小さな私には、反省が必要です。

大きなわたしは自分で創り出した制限です。

そんなものは初めから存在していません。

人間意識の、善悪の判断なのかもしれませんねえ。

本当は、私しかいない。

他人とは、錯覚であり、それは、自分の一部です。

すべてが一つにつながっていて、すべてがわたしなのでしょうね。

色んな選択を迫られますが、どちらでも選べます。

あなたが強く望めばそうなりす。

あなたの心次第ですね。

すべてはあなたの心次第なのです。

相手ではないのですよ。

自分の心を映し出しているだけだと言うことをもう一度よく思い出してください。

他人のせいにしないで、自分をよく、エゴを見つめてください。

自分のエゴを映し出しているだけだと言うことを、今だ本気で気づいてない人がたくさんいます。  
。

あるがままの心で生きようと願うから、人はまた傷ついていくのかもしれません。

知らぬ間に築いてた自分らしさの檻の中でもがいてるかもしれません。

でも、相手の欠点などなにもなく、あなたの中の嫌いな部分を相手に映し出しているだけかもしれません。

それも受け入れなさい。

それも愛することですね。

何もかも受け入れ、愛することです。

人の欠点が気になるのは、自分の中にあるまだ許せない部分があるということと捉えてみては如何でしょうか？

それを見せてくれています。

すべてを愛し、受け入れるとは、相手のすべてを赦し、欠点が気にならなくなることです。

すべては私次第です。

相手の人を何人変えても、同じことの学びの繰り返しですから、飾らない自分でありたいですよ。

勿論（いうまでもなく）、そんな、あなたを見ていてくれる人はいますから。

安心して、そして、忘れないでいて下さい。

常に、可能性にはオープンでいること。

それが人生のキー。

## The song is ended, but the melody lingers on.

---

歌は終わったんだけどメロディーは心に響き続ける。

そう、人との会話、交流があって、その人が亡くならないとしても、別れた後、心に残るのは、その人が、どんなことを言ったかよりも、言い方、伝わってきた熱意、表情とかだったりします。

そして、やはり、伝わるからには、その人も、それを丁寧に、または熱心に、伝えていることも多いように思います。

心に残るのは、影響力が強いということですよ！

そう考えると、人に影響を与えたいなら、正しいことを言おうと努力するよりも、伝えられるだけの熱意が蓄積されるのを待って、語り出した方が賢明なのかなって思います。

むやみやたらと、正しいことを語ったとしても、心に残らないわけですから…。

多くの人の心に残る必要はないけど、大切な人の心に残りたいものです。

サジ加減一つで・・・

---

あらゆる味を活かすも殺すも、調味料次第。

サジ加減一つで変化します。

私達の人生でもそうですねえ。

サジ加減一つで変化させることが出来るものを人それぞれ持っている。

お金だったり、人間関係だったり、恋愛だったり、結婚だったり・・・。

そのサジ加減一つで、人生は変わっていく・・・。

そんななか、最も影響するサジ加減は、私達の「感情」でないでしょうか？

感情は、人それぞれ、自分の中でも時に応じてそれぞれ。

その感情を加減できたら、幸せだね。

今月の標語；新たな月を新たな気持ちで始めよう！

---

先月は先月、今月は今月。

お！

先週は先週、今週は今週。

明日は明日、今日は今日。

もっと、短くすると…。

さっきはさっき、今は今。

気持ちを変えて行きましようかねえ。

どんなことをしようかな？

## 色に出る

---

つまり「顔に出る」。

いいことも悪いことも、人間、必ず顔に出る。

隠しておけるなんて思わずに、どうせ知られるんだから、自分の意志で知らせた方がいいんじゃないのかなあ〜と思います。

人は、口さえ開かねば、口さえ封じておけば、なんて考えるけど、「顔は口ほどにモノを言う」んですから。

そうそう、平兼盛の短歌にもありましたねえ。

「忍ぶれど 色に出(いで)にけり 我が恋は ものや思ふと 人の問ふまで」

意味は、人に隠していたのであるが、私の恋は顔色にまで出てしまったらしく、恋に悩んでいるのではないかと、人に問われるまでになってしまった、そうです。



## 「ひとつのことば」の重み

---

ことばひとつでよろこんで。

ことばひとつで泣かされて。

ことばひとつでけんかして。

ことばひとつで仲なおり。

ひとつのことばはそれぞれに、ひとつのいのちをもっているんでしょうねえ。

結局のところ、世の中で起きている事件なり、疑惑なり、揉め事なりは、その人が言った「ひとつのことば」が始まりで、そこまでねじれた結果になってしまうことも多いですね。

「ひとつのことば」の重み、再確認しなければ。

ちょこっとやる気をおこさせるかもしれない名言でもいかがですか

---

経験の示すところでは、成功するかどうかはその人の能力より、情熱に負うところの方が大きい、自分の仕事に身も心も捧げる人間こそ勝利者となる。

ーチャールズ・バクストン（イギリスの博愛主義者）ー

ヤマメは海に出なければ大きなサクラマスにはなれない。

ー中谷彰宏（作家）ー

この世で一番大事なことは、自分が『どこ』にいるかという事ではなく、『どの方角』に向かっているかという事である。ーオリヴァー・ウェンデル・ホームズ（アメリカの作家）ー

例えば、鍛冶屋が腕を振って腕が太くなるように、元気を出し続けると元気は増して来るものである。

ー三宅 雪嶺（『世の中』）ー

ものごとを面白く体験するための5K」というのがあるんです。それは、好奇心、観察力、行動力、向上心、謙虚。とくに謙虚は大事。最初のワクワクした気持ちを忘れないことです。

ー東儀 秀樹（雅楽師）ー

他人と比較して、他人が自分より優れていたとしても、それは恥ではない。しかし、去年の自分より今年の自分が優れていないのは立派な恥だ。

ーラポック（イギリスの探検家）ー

私は、一日100回は、自分に言い聞かせます。私の精神的ならびに物質的生活は、他者の労働の上に成り立っているということを。

ーアインシュタインー(ノーベル物理学者)ー

音楽に出会って、スーパースターになると決めてからは、苦労が苦労じゃなくなった。土方やっても、フィルム運びやってもつらくない。『そうだ、こういうふうに苦しいんだよな、最初のうちは、こういうことがあって、いろいろやって、最後にスーパースターになるんだよ』と自分に言い聞かせていた・・・。

ー矢沢永吉（ロック歌手・著書『成り上がり』）ー

人間の力は無限、果てしない、どんなパンチでも、練習で100回、1000回と打っておかんと試合じゃ打てん。だったら100回、1000回、10000回と打っておけばいい。そうすれば打てるようになる。もっと強くなれる、無限になれる。そんな馬鹿やと言われるかもしれ

へん。馬鹿でええ、僕には最高のほめ言葉や。

－辰吉丈一郎（元世界ボクシングバンタム級王者）－

ひとつの単純な行動を変えることで、ほかの行動がその影響を受け、たくさんのことが変わる。

－ジーン・ベイヤー（アメリカの作家）－

野球活動禁止の処分が下された時は、本当につらかった。でも人の弱さは、時間が経つとそういうつらさを、つい忘れてしまうことなんです。だから僕はあの時のつらさを忘れないように、あらゆるところに書いています。寮とか、自分の持っている物とか、あらゆるところにです。

－松坂大輔（西武ライオンズ投手）－

頑張っているという言葉は自分で使うもんじゃない。他人が自分のことを評価して言うものなんだ。

－TVドラマ「おやじい」の中での田村正和のセリフ－

たった今やっている目の前のつまらない仕事にふり立つことが出来る人間が成功する。

－チャーリー・ジョーンズ(『「成功おじさん」の最優先ルール』)－

私は年をとるにつれて、幸福の反対を不幸だとは思わなくなった。幸福の反対は怠惰というものではなかろうか。

－亀井 勝一郎(評論家)－

ある時、俳優仲間と酒を飲んでいる時、優作は言った。お前たちは、俺には絶対に勝てない。なぜなら、俺は24時間映画のことを考えているからだ。

－松田優作 映画俳優－

一流の人は二流の人から自分の欠点を見つけ改善する二流の人は三流の人を論破して優越感に浸る。

－福島正伸(メルマガ『起業家精神』管理人)－

永遠に生きるがごとく、夢をみる。明日死んでしまいがごとく、生きる。

－ジェームス・ディーン（俳優）－

人はいつも、行動する時より、口で言う時のほうが大胆になる。

－シラー（ドイツの詩人）－

うまくいかなければ自分のせいと思え。そしてうまくいけば周りのおかげだと思え。

ーアメリカンフットボールの某コーチー

苦しいときほど、笑うんだよ。

ーひすいこたろう（コピーライター）ー

過去の苦しみが、後になって楽しく思い出せるように人の心には仕掛けがしてあるのです。

ー星野富弘(元中学教師)ー

私の辞書に不可能という文字はあるが、『挑戦しない』という文字はない。

ーマイケル・ジョーダン（元NBAプロバスケットボール選手）ー

みんな違って、みんないい。

ー金子みすず（詩人）ー

私が思うに『夢を実現させる秘訣』は、4つのCで要約される。つまり好奇心（curiosity）自信(confidence) 勇気（courage）不変(constancy)だ。中でも一番大切なのが自信、『自分を信じる』ということだひとたびこうと思ったら、盲目的に一片の疑いもなく、それに、のめり込んでいくことだ。

ーウォルト・ディズニー（ディズニーランド創設者）ー

マラソンは苦しんで走ってはならない。楽しんで走るものだ。

ー中村清（マラソン指導者）ー

## ■行動■

《批評や非難ができる人よりも、成長するのは行動した人である》

ー福島正伸ー

## ■結果■

結果オーライは二流、過程もオーライは一流、まだまだ未熟は、超一流。

ー福島正伸ー

お父さんは「己に与えられた楽器を余念なく奏でよ。彼のもてる楽器に心もてあそぶなかれ」という言葉が好きです。

他人をうらやまず、自分に与えられた環境、性格、運命を一生懸命に生きること。目指す自分の夢に向かって、迷う事なく、一心に進むことの素晴らしさを忘れないで下さい。

ー松井昌雄（松井秀喜の父）が松井秀喜に贈った手紙よりー

挫折があなたを打ちのめすものではありません。挫折に対する心構えがあなたを打ちのめすのです。

－ナポレオン・ヒル（『成功哲学』著者）－

行動にかかるたびに、人間の脳は成長します。そうなった時、本当の信念が生まれます。

－ヘレン・ケラー（社会福祉事業家）－

チャンスというものは、多くの場合、辛い経験に姿を変えてやってくる。だから、ほとんどの人はそれと気づかない。

－A・ランダース（アメリカのジャーナリスト）－

だれにでもできるけどだれもやろうとしない事をやるのが成功。

－中谷彰宏(作家)－

努力は定期預金。忘れた頃に利息がついて返ってくる。怠慢はクレジットカード。忘れた頃に付けが回ってくる。

－中谷彰宏(作家)－

共通点が3つみつければ親友になれます。3つあれば十分です。

－中谷彰宏(作家)－

ウサギの才能を持って亀の努力をするなら、誰もかなわない。

－坂田信弘（ゴルフスクール主催）－

外見がかっこよくて、努力している奴にはかなわないですね。

－松本人志－

いい友達を探すより、いい友達になろう。助けてくれる人を探すより、助ける人になろう。

－中谷彰宏(作家)－

いままでと同じことをずっとしていたら、いままでと同じものをずっと受けとりつづけるだけだ。

－カレン・サンマンソン（アメリカの作家）－

ほめ言葉は素直に受け入れる。

－ジェリー・ミンチントン著「うまくいっている人の考え方」より－

怒りは誰かにぶつけることでは晴れない。怒っているときにとった行動でよい結果になったためしはない。

—中谷彰宏(作家)—

問題はロックダウンを受けるかどうかではない。そこからもう一度立ち上がるかどうかだ。

—ヴィンス・ロンバルディー—

## 特A級のハッカー／笑い男（The Laughing Man）

---

『I thought what I'd do was, I'd pretend I was one of those deaf-mutes』

（僕は耳と目を閉じ、口を噤んだ人間になろうと考えたんだ。）

J.D.サリンジャーの『ライ麦畑でつかまえて』の一節からの引用文

主人公であるホールデンの言葉

「通りかかった車に乗っけてもらって、次から次へと乗りついでに行けば、数日のうちに西部のどこかに着くだろう。そこはとてもきれいで、日はうららかで、僕を知ってる者は誰もいないし、そこで僕は仕事を見つけるつもりだったんだ。どこかのガソリンスタンドに雇ってもらって、ひとの車にガソリンを入れたり、オイルをつめたりして働くことを考えた。でも、仕事の種類なんか、なんでもよかったんだ。誰も僕を知らず、僕のほうでも誰をも知らない所でありさえしたら。そこへ行ってどうするかというと、僕は啞でつんぼの人間のふりをしようと考えたんだ。そうすれば、誰とも無益なばからしい会話をしなくてすむからね。誰かが何かを僕に知らせたいと思えば、それを紙に書いて僕のほうへおしてよこさなきゃなんない。そのうちには、そんなことをするのがめんどくさくなるだろうから、そうなれば僕は、もう誰とも話をしなくてもすむだろう。みんなは僕をかわいそうな啞でつんぼの男と思って、ほうっておいてくれるんじゃないか。」

<or should I?>

（が、ならざるべきか？）

眼と耳を開き、そして、書き、そして口を開いて叫ぶ。

（…そうしないことに決めないと！）

心をゴーストハックされないように、十分注意下さい！

まず動く！

---

『とにかく具体的に動いてごらん。具体的に動けば、具体的な答が出るから。』

相田みつをさんの言葉です。

先のことをいくら考えてもわからない場合があります。

現実に行動してみれば、何かがわかります。

それから考えたほうが早いこともあるし。

いいことがあります。

ただ考えていても、悩ましいだけで何も前進しないことがあります。

「歩きながら考える」

「動いて問題解決を目指す」

このような方法がいいことも、けっこうあるのではないかなって思います。



自分が納得できるか？！

---

『自分の心のどん底が納得しているかどうか。そこが大事。』

相田みつをさんの言葉です。

人がどう思おうがかまわない。

自分が納得していればいい。

心の底から完全に納得することは、難しいかもしれません。

だから、ある程度納得できれば、いいのではないかと思うんです。

ある程度ですから、さらにその上を目指すこともできるでしょ。

## 幸せの選択

---

『一生悟れなくてもいいから、感動いっぱい、感激いっぱいのいのちを生きたいと思います。』

相田みつをさんの言葉です。

あなたなら、どちらを選びますか？

長い苦勞の末の大きな幸せがひとつ。

日々の小さな幸せがいっぱい。

小さな幸せをたくさん感じながら、大きな幸せを求めて生きるのがいちばんかもしれませんねえ。

「悟り」とは、特別な対象がなくても、心穏やかでいられる思想のことかもしれませんね。

それは、日々のささやかな幸せや誰もがもっている幸せを、確かに感じられるようになることなのかもしれません。

悩みはつきないもの…

---

『なやみはつきねんだなあ。生きているんだもの。』

相田みつをさんの言葉です。

生きていれば、悩みや問題は誰にでもあります。

真剣によりよく生きようと思えば、なおさらですねえ。

一つの悩みが解消しても、他の悩みもあるだろうし、新たな悩みもでてきます。

生きている限り悩みはあるもの。

生きていくうえで悩みはつきもの。

悩みは生きることの一部。

などと考えたほうがいいのかもかもしれませんね。

よく考えるのはいいことです。

でも、あまり悩み苦しまないように、自分の問題とうまくつきあえるようになればいいなあ～って、思っています。

悩みや問題があっても、それなりに、楽しく、幸せに暮らせるようになれば、と思います。

## 自分の心を大切に

---

『しあわせは、いつも じぶんのところがきめる。』

相田みつをさんの言葉です。

どんなに幸せそうに見えても、本人が幸せだと思っていなければ、その人は幸せではありませんよね。

ロシュフォーコーも『人はおのれの好むものを得てこそ幸福であるが、他の人々が好ましいと思うものを得たとて幸福ではない。』とっています。

また、エマーソンも『人間の幸福は、決して神や仏が握っているのではない。自分自身の中にそれを左右するカギがある。』とっていました。

自分が幸せかどうかを決めるのは、自分の心なんですけどねえ。

だから、シェークスピアが言っていたように、『何より肝心なのは、自分に忠実なこと。』 なんてでしょうね。

人がどう思うかではなく、自分がどう感じるか、どう思うかが大事なのでしょう。

チェリストのヨー・ヨー・マも『人生でいちばん大切なのは、自分にとって心地よさを感じること。』とっていたし、福山雅治の歌詞の中でも『感じることさ。それがすべてさ！！』って、言っていたしなあ。

自分の心が感じた幸せを、信じるのが大切なのでしょうね。

そうそう、サイラスは『自分自身を幸福だと思わない人は、決して幸福になれない。』とっていたし、本多時生も『幸せは、気づく、感じる、信じる、思う、4つ合わせて「しあわせ」。』と喩えて言っていましたね。

「自分の幸せは自分で決める」「自分は幸せ」と言い切れるような心を養うことができたらいいい〜と思いました。

## 多少のことは覚悟してやる

---

『水にぬれなければ、およげませんよ。』

相田みつをさんの言葉です。

多少のイヤなこと、多少つらいこと、多少の困難、多少気を使うこと、多少の我慢、多少疲れること……。

多少のことを、嫌がったり、恐れたり、避けたりして、やらないことがあります。

「多少の嫌なことがあるのは当たり前」と覚悟してやったほうがいいのかもかもしれませんね。

その前に、なんのためにそれをやるのか、それをやることで得られるものを考え直してみたほうがいいのかもかもしれません。

## 感じられる心

---

『美しいと、思う心が、美しい。』

相田みつをさんの言葉です。

美点に気づき、感じられる心が尊いのだと思います。

濁った心では、美しいものは見えにくいのかもかもしれませんよねえ。

いい所に気づき、素直に…。

「いいなあ」

「うれしい」

「よかった」

「楽しい」

「美しい」

「美味しい」

「幸せ」

…などと考えられれば、それを心地好く感じられるんじゃないでしょうか。

このような心の働きによって、満足感を感じられる心をもてたらいいですよええ。

幸せと思える心をもった人が幸せなのだあ！！！！

## 日記を読み返すことの効用

---

人に話せば、相手から何らかの反応が得られます。

「なるほど！」という理解や納得の時もあれば「どうしてそうなるの?」「こういう場合は?」という質問の時もあるでしょう。

このような反応によって、自分の知識が試され、磨かれ、洗練されていくはずです。

営業の仕事で言えば、トークが磨かれる、という感じでしょうか。

最近、思うことなのですが、聞いたことではなく話したことだけ記憶に残るのではないだろうか、と。

そこで知識が蓄積されていったような気もしています。

聞かせるのではなく、話させる。

教育の基本であるかも知れませんねえ。

確かに、人に説明することによって理解が進んだり、あいまいにしか理解していなかったこと気づくことがあります。

そして、書くことにも、同じような効果があるのではないかと感じています。

いざ書こうとすると、考えていたことが思うように書けなかったりしますし、改めて文字にしてみると、書く前に想像していたのとは別の切り口が見えてきたり、といった体験ができます。

さらに、書き残しておけば、後で読み返すことができます。

読み返すことは、書いた時の思考をなぞること。

例えば、日記やエッセーなどを読み返すことは、過去の自分(=他人)の行動をなぞる行為と言えます。

その時は未解決であったことでも時間がたって他人になった自分なら解決できるかも知れません。

少なくとも別のアイデアが浮かぶ可能性は十分にあるでしょう。

そして、この「なぞる」行為は、未来に同様な事態に直面した時を想定したシミュレーションをすることになります。

つまり、次回の本番のための準備をすることができるわけです。

アウトプットすることはインプットの質、さらには行動の質を磨くことにつながります。

いくらたくさんの本を読んだり、人から話を聞いても、それを人に話して聞かせたり、文章で書き起こすことをしなければ、いずれ忘れてしまうでしょ～ねえ～



## 第三の選択

---

『かんがえてばかりいると、日がくれちゃうよ。』

相田みつをさんの言葉です。

やるか、やらないか。

やめるか、続けるか。

変えるか、変えないか。

Aか、Bか。

．．．

二択（二者択一）で考えていることが、実は三択の場合がありますよね！

もう一つは、迷っていて何もしない、悩ましいだけの時間を過ごしてしまう、タイミングやチャンス逃してしまうなどという隠れた選択肢です。

二択で迷っている間に、一番よくない“第三の選択”をしてしまうことがあります。

この第三の選択肢の存在に気づいていれば、決断すべき時がわかるんじゃないかと思います。

まあ～みい～んな悩んで！

大きくなっていくんだからねえ。

## 充実感のある生き方

---

『わたしは、人間のほんとうの幸せとは、「充実感のある生き方」だと思っています。』

相田みつをさんの言葉です。

充実感は幸福感の一つですね。

しかも、けっこう心地よいものだと思います。

充実感を感じられるようになるためには、目標や目的をもって生活し、一日を振り返る習慣をもてたらいいのではないのでしょうか。

一日の終わりに、「きょうもよくやった」と充実感を感じることができたら、それは幸せなことだと思います。

自分で自分をほめてあげたい心境になれば、なおいいですよねえ。

そのためには、自分に何かを課して、日々の努力が大切なのでしょうが、6、70%でも「よくやった」と思えるようになることも大事なのではないのでしょうか！

そういう日々を重ねることができたら、充実感のある幸せな生き方ができるのかなって思っています。

さらに、その積み重ねが夢や目標の達成につながれば、さらに、大きな充足感を得ることができるからねえ。

いいじゃないか、人間だもの。

---

『つまづいたっていいじゃないか、にんげんだもの。』

相田みつをさんの言葉です。

時には、間違っただっていいじゃないか、泣いたっていいじゃないか、できないことがあったっていいじゃないか、落ち込んだっていいじゃないか……。

人間だもの、スーパーマンじゃないんだから、コンピュータじゃないんだから、神様でも仏様でもないんだから。

つらい時に自分を責めるのは、自分で自分をいじめているようなものです。

つらい時には「いいんだよ」って、自分にやさしくしてあげたほうがいいですよねえ。

## 心身を働かす

---

『使ったところが強くなる。頭でもからだでも。その反対、使わぬところは。』

相田みつをさんの言葉です。

使わないところは、弱くなって、退化していきます。

そのまま使い続ければ、維持できるんですけどねえ。

今よりも、強く、長く、使えば、強くなっていくし、より良く使う工夫を続ければ、上達していきます。

維持したいところは使ったほうがいい、強くしたいところは鍛えたほうがいいんですよね！

身体も、頭も、そして、心も。

ただ動かすのではなく、使う・働かす・目的をもって動かすことが大事なのでしょうねえ。

感じる心も、使わなければ弱くなり、使えばそれだけ強くなっていき、感性が磨かれ、そして、研ぎすまされていくような気がします。

おかげさま！

---

『いいことは、おかげさま。わるいことは、身から出たさび。』

相田みつをさんの言葉です。

いいことがあった時に感謝をすると、さらに幸せな気持ちになりませんか？

いいことがあった時に「当たり前」と思うと、あまり幸せは感じられません。

悪いことがあった時に「誰かのせい」にすると、よけいに腹が立ったり悔しかったり悲しかったりします。

悪いことがあった時に「こういうこともある」、「しかたがない」と考えて、ツイてるって思えば、まだラクですよ！

物事は、受けとめ方しだい、考え方しだいで、感じ方がずいぶんと変わりますから。

## 感謝の気もちから始める

---

『私の、このへたな文字、つたない文章も、見てくれる人のおかげで書かせていただけるんです。〈おかげさん〉でないものは、この世に一つもありません。みんな〈おかげさん〉で成り立っているんです。』

相田みつをさんの言葉です。

人は、たくさんの人のおかげで、ラクに、幸せに生きていくことができます。

自給自足をしようとする、このラクな生活を捨てなければなりません。

「おかげさま」と感謝できるのは幸せなことですねえ。

さらに、感謝の気もちを今後につなげていければいいですね。

時には、「おかげさま」に気づき、感謝の気もちから始めることができたらいいなあ〜って、思います。

本当に欲しいものが手に入らないのは？

---

『おまえさんな、いま一体何が一番欲しい。あれもあれもじゃだめだよ。いのちがけでほしいものを、ただ一ツに的をしぼって言ってみな。』

相田みつをさんの言葉です。

本当に欲しいものが、何かわからない……。

本当に欲しいものを、つい忘れて生活している……。

本当に欲しいものを、手に入れる方法がわからない……。

本当に欲しいものが、現実的でない、今の自分には不可能……。

やる気が出ない。

勇気がない。

覚悟が足りない。

熱意が足りない。

実は、自分が本当に欲しいものではないのかもしれませんよねえ。

自分が本当に欲しいものについて、的をしぼって本気で考えれば、今すべきことがはっきりしてくるのではないのかなって、思います。

もう一度、探してみては？

本当に欲しいものが何なのかを、ね！

## やりたいことをやれるようになる

---

『やれなかった、やらなかった、どっちかな。』

相田みつをさんの言葉です。

「やれなかった」理由（言い訳）を考えるか。

「やらなかった」自分の意思（心）の問題と考えるか。

やりたくても、やれないことはある。

それはしかたがないこと。

でも、やればやれることもあるはず。

自分が本当にやりたいこと、自分にとってやったほうがいいことは、自分の心を盛り上げたり励ましたりするように心がけて、やれるようになればいいなあ。



## 今できること

---

『あとじゃできねんだよなあ。いまのことは、いましかできぬ。』

相田みつをさんの言葉です。

今の環境、状況だからできること。

今の歳、年代だからできること。

今年したいこと。

この季節だからできること。

きょうできること。

今この時にできること。

「今しかできないこと」

「今だからできること」

「今ならできること」

「今やったほうがいいこと」

．．．

「今できること」をヒントに、自分がやりたいことを考えてみるのもいいかもしれませんねえ。

それらは、当然、今できるはずです。

やりたくても、今できないことはすぐにはやれませんか。

## 幸せに生きればいい

---

『子供へ一首。どのような道を、どのように歩くとも。いのちいっぱい、生きればいいぞ。』

相田みつをさんの言葉です。

人生では、いろんな道を選択でき、様々な生き方ができます。

もちろん、選択できない道もあり、できない生き方もあります。

どのような道を歩くとしても、たとえ、そんなに立派な道でなくても、せいっぱい生きていければいいのかなって気がします。

生きる形よりも、どういう心で生きられるかが重要なのかもしれませんね。

どのような道でも、その中でそれなりに幸せに暮らすことは可能ではないかと思います。

## 継続は力なり

---

『毎日少しずつ。それがなかなかできねんだなあ。』

相田みつをさんの言葉です。

大きいことは、そう簡単にはできませんよね。

毎日少しずつでも、長く続ければ、やがて大きな実績になるでしょう。

継続するためのいい方法は、その事を愉しむことだと思います。

苦労の中にも、一つでも愉しみを見つけ、少しでも喜べるように工夫することで、努力をより続けていくことができると思います。

日々の努力を続けながら、少しずつ目標に近づいていければいいよね。

## 骨を折ることで得られること

---

『ラクしてカッコよければしあわせか。逆に骨を折ることは不幸か。』

相田みつをさんの言葉です。

骨を折ることで得られるものがあります。

骨を折らないと得られないものもあります。

骨を折って得たものは、いっそう大きく感じられますよね！

相田みつをさんは、「ラクじゃないから充実感がある」とも書かれています。

充実感は幸福感の一つで、とてもいいものだと思います。

大きな幸せを得たいのなら、また充実感を感じて生きたいのなら、骨を折ることを避けては通れないんでしょうねえ。

求めるものを手に入れるためには押し、押し、押しの一手法！

---

求めるものを手にするやり方は、非常に単純でストレートな方が良いのかもしれないね。

他人に迷惑をかけてはいけませんが、そうでない限り、目標を達成するためには「やる、やる、やる」の気持ちが必要です。

「どうやるか」で迷ったら、とにかくやる。

方法よりも量！

「このままやるべきか」と躊躇したら、とにかくやる。

目標を途中で放棄して満足した人はいないんですから、ね！

## 人生はコメディだ！

---

『人生はアップで見ると悲劇だが、ロングショットではコメディだ。』は、チャールズ・チャップリンの言葉。

まあねえ、失敗したり、悲しい思いをしたり、怒りに震えたり、人生では色々と悲劇的な出来事に遭遇します。

でも、目の前の看過できぬ大きな出来事として深刻に考えるか、広大な宇宙の中での小さな小さな出来事に過ぎないととらえるか、または長い人生の中のたったひとコマであると鷹揚に流すか、すべて自分の気の持ちようです。

それを「コメディ」と表現したチャップリンはやっぱり面白い！なって思いますねえ。

人生、笑わせてなんぼでっしゃろ？

スランプになったら・・・

---

よく食って、よく眠って、ただ待っているのもひとつの手ですね。

人間だから、いつも絶好調あ～！というわけにはいかないでしょうし・・・。

心や身体が疲れることも当然ある。

そんな時は、エネルギーが復活するまでとことん休む。

きっとまた、やる気がみなぎってきますから。

## 最高の道徳は「上機嫌」

---

アラン曰く、「もし道徳論を書くようなことがあったら、私は「上機嫌」を義務の第一位におくだろう。」と言っています。

いつも上機嫌でいる事、これは意外と難しいものですね。

むしろ、人は不機嫌である事で自己武装しようと試みたりします。

でも、不機嫌でいる事で何かいい事が起きるかという、何も起きません。

傍目にも迷惑な存在になります。

喜怒哀楽はあるのが当然としても、何があっても「上機嫌」を貫き通してみると…。

きっといい事が起きます。

是非お試しアレ！



## 「5たい」をくみとってあげること

---

人間関係のコツは「5たい」をくみとってあげることなんだって思います。

1. 関心を持たれたい
2. 理解されたい
3. 認められたい
4. 信頼されたい
5. 可愛がられたい

あらゆる人間関係に適用できるコツではないでしょうか。

この「5たい」を満たしてあげようと自分から心がければ、自ずと自分に返って来るのだろうし、自分も元気になってくるのが道理だと思います。

## 立ち上がり続けりゃ勝つんだよ

---

「Nana」のキャラクターである大崎ナナの発言です！

『人生は七転び八起きだ。立ち上がり続けりゃ勝つんだよ。』

ごもっとも！

転んだからって、悲観する必要は全く無いよね。

ただ立ち上がって、また歩き始めればいいだけです。

歩く脚があるんだし、両脚が無くても、腕の力だけでアメリカ大陸を横断した人だっているんだから。

さあさあいくでえええ！

やや？まだ半分も残っているじゃないか！

---

彼のバーナード・ショウが言っておりました。

「ああ、もう半分しか残っていない。」と嘆くのが悲観主義者。

「やや？まだ半分も残っているじゃないか。」と喜ぶのが楽観主義者である。

と！

悲観的な考え方にとらわれると、「もうだめだあ〜」という意識が芽生えてしまって、自分が本来持っている力を発揮できなくなってしまいます。

でも、誰だって例外なくたくさんの宝物を持っています。

ただ、それに気づこうとしないだけ！

自分が持っている宝物を再確認して、勇気を出して進んで行きませんか？

私の前に道はない、私の歩いた後ろに道はできるのですから！

## 心の四季

---

「春を愛するひとは～」なんて歌もありますが、鮫島輝明は、春夏秋冬をこんなふうに表示しています。

人に接する時は、暖かい春の心。

仕事をする時は、燃える夏の心。

考える時は、澄んだ秋の心。

自分に向かう時は、厳しい冬の心。

こうありたいと思いますが、つついど～しても…人に接する時は、厳しい冬の心、自分に向かう時は、暖かい春の心に…そんなふうになりがち、実にえ～～かげんなわたしです。

でも、春・夏・秋・冬と順番に唱えると、様々な局面毎に、人として心がけるべき姿勢をリマインドしてくれますね！

これから、自分の心理状態をチェックするときには、日本の「四季」を思い出してみるのもいいかもね。

暖かい心、暖かい心、で、接していきたいなあ～

やれ！やれ！すぐやれ！

---

クレ！クレ！タコラの親戚ではないぞ？！

オヤジギャグにもなっておりませんが…。

すぐやれ！

必ずやれ！

徹底的にやれ！

できるまでやれ！

この心がけが大事かなと思っています。

まず大前提として、何事も「即断即決」。

「そのうち決めよう」「次の機会に決めよう」とひとたび思ったら、「未決事項」すなわち「未着事項」の山があつという間に巨大化して、結果、何もできなくなります。

過去に、そんなことが幾たびもありましたねえ。

次に、「やる」と決めたらすぐにやる。

必ずやる。

なぜなら、「上手くできないかもしれない」「困難に遭うかもしれない」といった恐怖心を支配するには、「今すぐ行動を開始すること」が最善の策なんですよね。

従って、気が重い仕事や事柄ほど最初に着手する、を合言葉にしていきたいものです！

やってみると、「思っていたほど大したこと無い」ケースがほとんどで、自分も結構やるもんだなあ〜と、自分をおだてると元気が出ます。

あとはもう、調子に乗って徹底的にやる！

途中で疲れても、そんなのお構いなしに、「やり抜く」のみです。

まずは言葉から . . .

---

フランシス・ベーコンは、「われわれは自分の言葉を統御していると考えているが、しかし、われわれが言葉によって支配され統御されているのである。」とっています。

私達は普段何気なくいろいろな言葉を発していますが、自分が口にした言葉が、実は自分自身の精神の形成に重大な影響を及ぼす、という事実を覚えておく必要があります。

すなわち、弱音を吐けば気持ちが弱くなり、下劣な言葉を発すれば精神が毒される。

逆に、前向きな言葉を言い続ければ自然と気持ちが前向きになり、喜びの言葉を口にすれば心が喜びで満たされる。

また、長田弘さんも『読書からはじまる』中で、次の様に語っておられました。

言葉のゆたかさというのは、たくさんの言いまわしをあれこれ揃えることではないのでしょうねえ。

美辞麗句は言葉のゆたかさを意味しないのです。

そうでなく、むしろ限られた言葉にどれだけ自分をゆたかに込められるかが、言葉にとっては重要なのでしょね。

言葉のなかに生まれるというのは、「初めに言があった」という、新約聖書の「ヨハネによる福音書」の冒頭の有名な一行を引いて言えば、人間より先に言葉がある、ということです。

人間が言葉をつくるのではありません。

言葉のなかに生まれて、言葉のなかに育ってゆくのが人間です。

言葉の貧しい人は貧しい、言葉をゆたかにできる人はゆたかだということを、忘れないようにしたいですね。

そうでないと、わたしたちは自分たちの頭を、自分たちが信じてもない言葉のがらくたで一杯にしてしまいかねないからです。

自分が選びとった言葉のなかに、じつは選びとられるのが自分なのです。

言葉を覚えるというのは、この世で自分は一人ではないと知ることです。

言葉というのはつながりだから…。

自分にとってもっとも必要な言葉は、「言葉」だけを漁っても、たぶん見つけられないでしょう。

見つけなければならないのは、「必要」です。

その言葉によって、自分で自分を確かめ、確かにしてゆく言葉。

経験を言い表すことができる、あるいはとどめることができるのが言葉ですが、言葉にするというのは、問いに対して、正しい答えを出すということとは違い、正しい答えをこしらえることではなくて、自分について自分で、よい問いをつくるということです。

正しく問いを受けとめないで、正しい答えを探すから、わたしたちは過つのでしょうかねえ。

だから、すべて読書からはじまるのだと思います。

本を読むことが、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蓄え場所をつくりだすのが、読書なんでしょうね。

自分の心は、美しく、強く、明るい状態に保っていきたいものですね。

まずは言葉から…。

そして、読書からはじめてみませんか…。



やりたいことに悩むわけない！

---

漫画家の咲坂芽亜さんは、NHK教育の「あしたをつかめ 平成若者仕事図鑑」の中で、「絶対デビューできると思ってたの？」との質問に答えて、以下の様に発言されていました。

「うん。これしかないと思ってたんですよ。自分の夢にすることに悩んでるのって、もう夢じゃないんですよ。やりたいことじゃないんですよ。だってやりたいことに悩むなんて何もないと思うんで。悩んでる時点でもうその夢は夢じゃないからやめた方がいいよって、私は悩んでる人にそう言いたいです。」

将来の夢にするか悩んでいる時点で、それはもう夢じゃない。

やりたいことに悩むわけない。

これはまた、潔い言葉ですね。

「やりたいことがある、でも、家族のことや将来のことや……。」という障壁や制約条件を考え始めるようでは、本当にやりたいことではないのであろう、と。

わかります。

自分が今抱えている仕事の問題や考えていることなども、今の自分の境遇を考えると「できない理由」がたくさんたくさん脳裏に浮かびます。

だから、何度も諦めかけました。

でも今は、全て何とかクリアできるはずだ、本当にやり抜く気があれば何とかできるに決まってる、と思っています。

そのためにも、下積みというか習い事をしてみたりだとか、いろんなところから情報を得てみたりだとかして、進んで行きたいですね！

明日にも、実現に向けて何かができる、何かが進むと思うと、楽しくて楽しくて眠れなくなってしまうことってないですか？

## 本当のプラス思考

---

それは、究極のマイナス思考のどんぞこから、どういう風に伸びていこうか、どういう風に立ち上がっていこうかという、そういう覚悟が決まったときに見えてくるものなのかもしれませんね。

失うものが何も無い状態、あとは上がっていただけ、という状態になると人間は強いです。

「やるしかない！」と覚悟を決めた人間は、必ず目標を達成できるのです。

## ゼロ

---

「人生はゼロから生まれゼロに戻るのだから、失敗しても何も損はしない。」とは、モンティ・パイソンの言葉。

私達は、生きている間にどんどん欲張りになっているのかもしれないね。

どんな失敗をしても、どんな不運に見舞われても、生あるかぎりゼロよりは多少なりともプラスの状態なのだ、と思えば、「損をする」という目には決して遭遇しないという理屈になります。

そう思うと、嘆く・悲しむという行為がばかげたものに思えてきませんか？

## わけ

---

「理由」というものは、原因を求めてやまないのでしょうか。

ここで少し、なぜ？ どうして？ の問題について考えてみると…。

子どもはいつも「なぜ？ どうして？」と質問してきます。

とってもいいことなんだけど、大人は時々それを嫌がります。

うまく答えることができないから…。

子どもはそれにめげないで、問いかけ続けなきゃいけない。

「なぜ？」と訊くとき、または訊かれたときには、その問いが「原因」と「理由」のどちらを求めているのかを考えてみる必要があると思うんですよね。

英語で言えば「Cause」と「Reason」の区別ということで、これ、実はかなり重要な区別だと思うんだけど、いかがですか？

いかがか、って訊いてみたのは、何をかくそう私も区別に気がついただけでそんなに深くは考えていないから。

一般には原因も理由も、何かを説明するために、区別なく使われていますが、哲学的には、両者は区別されるべきです。

原因 (cause) が「惹き起こす」、理由 (reason) が「推論する」という動詞として使われることが手掛かりになるかも。

だから、原因と理由、似て非なるものです。

すべての出来事になんらかの原因となんらかの理由の両方があるようには思えない。

特にさしたる「理由」のないことは多い。

また、「原因」がシンプルな言葉でまとめられないような複雑なことであることも多い。

強いて言うなら、原因は科学的で、理由は哲学的と考えていいかも。

「すべてのことには原因がある」という「Causal Principle」は古代哲学の時代から強調されてきたし、そう考えるのは自然ですね。

カントのヒューム批判を持ち出すまでもない。

これに対して理由というものは極めて曖昧な概念だと思う。

「理由なんてないさ」とロック歌手は歌うし、「なんとなく」という単なるフィーリングも理由と考えられることがある。

また、理由とか原因を殊更に問題にすると、人生は味気ないものになってしまう気がする。

まず言いたいのは、まるで原因を解明するかのよう理由を突き止めようとするが多すぎるのではないか、ということです。

テレビ番組の「なぜ？ どうして？」にはこの過ちが多いと思う。

「何が少年をあのような犯行に導いたのか？」

「どうして彼女はあのような行動に走ったのか？」

…まるで一つの暴かれるべき明確な答えがあるかのようにコメンテータは話を進める。

生きること、殺すこと、愛すること、愛さないこと、生理的な原因を化学者が説明しても誰も満足しないだろうに。

「理由」を問う時、「なぜ？」は形而上学的な言葉なのです。

問題なのは、そんな「理由」なんてものはないかもしれない、ということなんですよ。

理由と原因を区別すると、時と場合によってどちらを求めるべきなのか考えなければいけないと思います。

このあたりで私の思考は止まっているわけだけど…。

原因を究明しても理由がわからなければ意味がないように思えることがあります。

逆もある。

でもそれはどういう時か？

子どもに「なぜ？ どうして？」と訊かれたとき、どうやって答えるべきか？

## 懐を深く

---

季節はずれな話ですが、正月とは昨年一年間の歪みを修正する月だから正月というそうです。

ここで、歪みがないか進路の修正の必要性をチェックしてみるのがいいかもしれませんね。

日本も、もっと懐の深い社会・国家を目指すべきではないかと思います。

懐の深い社会とは、深みと味わいのある豊かさを実感できる社会であり、脆弱な単層社会ではなく重層的な奥の深い社会です。

「コク」と「キレ」の両立する社会といってもよいかもしれませんね。

アサヒのスーパードライがかつて「コクがあるのにキレがある」というキャッチコピーで大ヒットを飛ばしましたが、今の日本は「キレ」だけを追求しているようにみえます。

例えば、耐震構造偽造問題、ライブドア騒動、米国産牛肉問題はそれと密接不可分であると思います。

けれど、今だけを直視し過ぎるのも良くないと思うんですよね。

ならば明日のこと、未来のことを思って種を蒔いてはどうでしょう。

信心深さもなしに風習にとられるくらいなら、星を見る気楽さで芽が出るのを待ってみませんか。

花が開くのを夢見ってみませんか？

何事も過ぎてみれば通過点です。

懐を深くして生きたいものですね。

浮き足立つことなく。

そんなスパイスをきかせる、コクのある人生にしたいから。

憎むより、愛そうではありませんか。

---

「憎むより、愛そう。」

スウェーデンの諺なんですよ。

みなさんは、人付き合いにおいてはどちらのタイプでしょうか？

「自分に甘く、他人に厳しい。」、他罰的タイプですか？

それとも、「自分に厳しく、他人に甘い。」、自罰タイプでしょうか？

…どちらも面白くない思いをしそうですよね。

楽しいのは、「自分に甘く、他人に甘い。」、非罰的タイプって思いませんか？

でしょう、ね！

あくまでも、人付き合いにおいてです。

日本人には苦手な発想と言われていますが…。

誰も悪くない、と思うところからみんなの前向きに「これからのこと」を考えられるのではないかなって、気がします、ね。



## 障害は、いいきっかけ！？

---

障害って、考えてみれば、自分が何をしたいのかを探すいいきっかけになるんだなって思います。

そう思えば、どんな困難に遭遇しても悲観する必要は無い、と再認識できますよね。

いかなる困難に際しても、何とかなる、どころか、もっと良い自分になれるきっかけを得た！と思うことに決めました。

## 笑顔が笑顔を呼ぶ

---

笑顔は笑顔を誘発する。

挨拶をしてもらいたければ、自分から挨拶をする。

本音で話して欲しかったら、自分から本音で話す。

笑ってもらいたかったら、自分から笑いかける。

そう、赤ちゃんの頃に自然に出来ていた事が、どうして大人になったらできなくなってしまうのでしょうか。

人生は、誰でもみんな楽しい毎日を過ごしたいと思っている。

そのためには、笑いは不可欠だと思います。

その不可欠な笑いをもたらすのは、あなたからの笑顔でしかありません。

あなたの笑顔が無かった日は、あなたがもらう笑顔もない。

楽しい人生は、楽しい1日は、あなたの笑顔から始まるから、今日も笑顔で「あはは」って笑っていたいよね。

そこまで行かなければ見えないんだよね

---

現在の地点から地平線を見ても何も見えないよね。

でも、今見えている地平線まで行ったら、次の地平に、もしかしたら、オアシスがあったり、町が見えたりするかもしれない。

そう、そこまで行かなければ、決して、何も見ることができないんですよ。

いろいろ心配しても、結局は、やってみなければわからない。

リスクと対策を事前に色々と想定しておくのは当然として、それでもとにかく「やってみる」人生でないと、退屈ですよ。

笑いと涙の大冒険！に、夢とロマンと冒険心を携えて、歩いて行きますかね。

自然に体がそれに向かうのさ！

---

自分に対して「できる」と確信させるために、「言葉にする」という部分が重要なんじゃないかな。

それを繰り返すと、さらに有効ですね！

例え悪いですけど、「嘘も繰り返しの洗礼に会うと、本当の事に思えてくる。」とナポレオン・ヒルも言っていました。

今は、違うかも知れないけど、「夢」「目標」に限らず、もっと身近な、自分がこうありたいと思っている事でも、同じですね、きっと。

無理な夢であったとしても…。

言葉にすれば、自然に体がそれに向かうの、さって、感じていければいいねえ。

## 自分のポケットの小銭

---

それは、他人のポケットの大金に勝ると言ったのは、セルバンテスでした。

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ね。

それよりも、自分が持っているものを見つめ直してみることが大事なことです。

経験、能力、長所、友人、恋人、家族、健康、等々。

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。

感謝の気持ちは、積極的に生きる姿勢を呼び起こしてくれることにつながっていくと思います。

理由は一つ！

---

やりたいからやる。

他に理由はないって考え方は、いいかもしれませんね。

やりたいことがやれるのは、幸せなことです。

やりたくてもやれないことがあるのは、しかたがないことだけど、やりたくなくてもやらなくてはならないこと、やったほうがいいこともあります。

やりたくなくてやらなくてもいいことは、やらないほうがいいんでしょうねえ。

本当はそれほどやりたくないのに、なんとなくやっていることもあるのではないのでしょうか？

やりたくないことをやる時間を少しでも減らして、その分やりたいことをやる時間を増やしていけたらいいのではないかなって、思いますね。

## 風を感じて

---

住んでいる町も、時と共に、変わっていきます。

けど、町はけっして、人を変えてはゆかない。

人が街を変えてゆきます。

そして、人と人との距離も、心に垣根を静かに刻みはじめするのも、また、人なのでしょうねえ。

根っからの都会人であれ、由緒正しき田舎人であれ、同じ人であることには、変わりはありません。

そうそうに、人として違いがあるわけじゃない。

そして、街はそんな人たちが作ったものです。

街が、人を作るのでも変えるのでも決してない。

でも人が、街を作り変えていくことはできると思いませんか？

この街という言葉、あなたが住み暮らしている場所や、家庭、職場や学校など、総じてあなたの居場所という言葉に、置き換えてみてはどうでしょうか。

おはようと、挨拶をしない街ではなくて、おはようと、挨拶をしない人がいる、街なんですよ。

その街にも、あなたがおはようと、声をかければ、おはようと、答えを返してくれる人が必ずいます。

すべての人ではなくても、挨拶を交わせる人が、あなたの周りに必ずいると思います。

あなたが動けば、あなた自身が動き出せば、その居場所を、そして周囲を、変えていくことができます。

風が吹いてこないことを嘆くよりも、あなたが動きだせば、風はそこに、自然に生まれてくるのです。

そして、立ち止まらずに、走り出せば、さらに心地よい風を、感じる事ができるでしょう。

挨拶してくれないからと悩むよりも…。

どんな挨拶をしようかと迷い続けるよりも…。

挨拶をして挨拶が返ってこないかもしれないと恐れるよりも…。

それなら、まずは歩き出してみませんか？

走らなくても、ゆっくりでも、足がもつれて、ずっこけても、とにかく、一歩まえへ、進めれば  
いいよね！

そして、もっと、気楽に、肩の力抜きましょう！

四十肩、五十肩の肩になったとしても。

いろんなやり方、試したらいいんだよね。

そしたら、あなたには、あなたのやり方っていうのが、かならず見つかります。

こたえはひとつやふたつでは、決してないのだから。

だから、ぼちぼちとやりましょ！

そう…。

I t's so easy, Take it easy.

みたいな感じで、ね。

もっと、気楽に、Easy to be happyだと思えるように、まっすぐに…。

Oh yeah !

そう考えていければ、ほ～ら、ねえ、幸せになるのは、なあんも難しいことなんかないって、ほ



んと、やさしいことなんだあ、って思えてくるから不思議ですねえ。

Are you happy?

I wish you every happiness !

やるしかねえ！！

---

そういえば、お釈迦さまも「みずから自分を励ませ」という名言を残されていますが、これは大事なことですよ、ね。

お釈迦さまの教えは、「悟り（心の安らぎ）を得るには、人生には苦しいことがたくさんあり（四苦八苦）、その原因は物事の変化（諸行無常）などであることを理解（四諦）し、その悩み（煩悩）を解決するには、正しい考え方や生活（八正道）をきなさい。」です。

要約すれば、「みんな大変なんだからさ、心を落ち着けて、ちゃんとしようよ。」という簡単なものだと思うのですが、その実行が大変というだけ。

宗教の目的は「心のやすらぎ」ですから、誰かに自分のことを聞いてもらって気持ちが落ち着くのも、趣味や自然との触れ合い、友達や家族との団欒、ボランティアや奉仕活動なども、効果は同じです。

念仏や題目を唱えて救われるとか、禅で悟れるとか、本気で思っているお坊さんも、まず、いないでしょうから。

趣味や交友も含め、何でもいいから「そうすることで、心が落ち着くこと。」が生活の中にあれば、それで充分に一種の悟りですね。

だから、やるしかない！んですよ、ね！

## Good&NewとBad&Old

---

良いことや新しくしたことなどに目を向けて、与え、受け取ることで心の器を広げていければいいのですが、まだまだ修行が足りない私は、腹が立つことやムカツクことも多くあります。

そんな時は、言ったら忘れる。

これがポイント！

グチグチといつまでも言わない！

難しいけど、ちゃんと受け取れて、心も体も流れのよい人でありたいですね。

## 確かに生きているという実感

---

落ち込んだり、気持ちを落ちつかせたい時は、呼吸法をされるといって聞いたことありませんか？

何だか腑に落ちない感じもしますよね。

自律神経の中で呼吸だけが調整可能なんだけど、知識としては知っていても、実感がなかなかわいてきません。

でも、「今、ここ。」を生きていると感じられる、いい訓練が、呼吸に意識を向けることなのかなって気がしています。

吸うと、入った息は、あとは放っておいても体の中で仕事をしてくれます。

吐くと、吐いた息がどうなるかは、もう分かりませんよね。

吸って吐く時に意識を向けても、あとはもう、任せて、ゆだねることしかできないんですから。

そうなんですよね。

分かんないんで。

体の中のネガティブ感情を吐き出すイメージをしたり、よい氣を吸い込むイメージをしたりしても、実際、目に見えないし分かんないんですよね。

任せて、ゆだねる、手放すという技がまだまだ難しいと思っているのですが、目にみえるものだけがすべてではないのだから、時には、あるがままに受け入れてみて、確かに生きているという実感を味わえたらいいなあって思います。

## 批評

---

「批評家の言うことを決して聞いてはいけない。これまでに批評家の銅像が立てられたためではない。」

シベリウスの言葉です。

社会の中に身を置く限り、どこかで誰かに批評されることは避けられません。

自分自身に「信念」があれば、正しい批判には謙虚に耳を傾け、取るに足らない、または的外れな罵詈雑言は軽く受け流していきたいものですね。

相応の努力が必要になると思いますが、強く堅く真っ直ぐな信念を持つに至りたいものです。

## 忍耐

---

「希望は頑丈な杖で、忍耐は旅の着物。」

ローガウの言葉です。

耳が痛い言葉ですねえ。

希望は心の支えとなり、忍耐は身を守ってくれます。

目的地は遠く、簡単にはたどり着かないものばかり…。

だからこそ、長い旅には、忍耐が必需品なんでしょうねえ。

常に忍耐を身にまとして、一步一步着実に歩んで行きたいものです。

## 本気

---

本気と書いて、マジと読むとも言ったりしますが、本気ですればたいいの事はできるのかもしれませんね。

本気ですれば何でも面白いと思います。

また、本気でしていると誰かが助けてくれることもありますね！

人生を面白くするのは、本気になるかどうか次第だと思います。

本気になれば、何事も人のせいにはしている場合ではありませんからねえ。

「何かいいこと無いかな」といった他力本願的な発想や、不平・不満の類が口をついて出てくることも無くなるはずです。

短期的な結果は運にも左右されますが、「本気すれば何でも面白い」。

これは確かなことですね。

遊びほど、真剣に、ですよ！

## 祈りの言葉

---

O God, give us,

serenity to accept what cannot be changed,

courage to change what should be changed,

and wisdom to distinguish the one from the other.

神よ、願わくは、

変えることのできないものを受け入れる潔さと、

変えるべきものを変える勇気と、

変えることのできないものと、

変えるべきものと、

識別する知恵を、

我に与えたまえ。

Reinhold Niebuhrという神学者が唱えた、アメリカでよく知られた祈りの言葉です。

にっちもさっちもいなくなった時に、思い出したい言葉ですね。



神様は喜劇が好き！

---

ご自分がお楽しみになるため、我々にこっけいなマネをさせてくださる！

喜劇は悲劇よりはるかに難しい。

悲劇と喜劇は紙一重。

バランスのとれた喜劇は、巧みな技によってのみ生み出されるから。

『フィガロの結婚』もあわや近親相姦、という筋自体は『オイディプス』と変わらない。

しかし、見事などんでんがえしで一転、喜劇になる！

ならば！

オレ達も笑わなきゃ損じゃない？

自分の人生を！

## 人間性とは、なんぞや？

---

「思うようにいかないのは、思うからである。」と禅のほうでは言います。

思わなければ、よいのでしょうか、なかなか、どうして、そのように達観できませんよね。

例えば、病気は「死んだら治る」と言われても、何をバカなって思うでしょう。

病院の先生が、患者に向かって、これを言ったらお仕舞いです。

次元が違うことなんですよ。

そう、「われ思うゆえに我あり」と言ったのは、デカルトです。

「相場に曲がる時は、曲がるがよろしい。」の言葉は、良寛の心です。

死ぬ時は、死ぬがよか候。

曲がる時は、曲がるもよか候。

災難に逢う時は、遭うがよか候。

相場は仕掛けるから曲がるのですね。

しなければ曲がらないが、そうはいかない。

しかし、曲がるから当るのである。

当るから曲がるのです。

禅的な次元思考で、俗的社会を眺めて、それが、なんの役に立つのか？

と思われる方もおられると思います。

それは、心のゆとり、心の幅、心の奥行き、言うなら人間性の問題かもしれませんね。

誤った過去は消せないが、やり直しはいつでもできるから。

---

ふれあい、コミュニケーションということばには、柔らかな、あたたかな響きがあります。

なるほど、コミュニケーションということばの語源は「共通のものをもつ」とか「分かち合う」という意味のラテン語で、そこから連想するかぎり、「情報伝達」というような乾いた表現より、心がふれあい、通い合い、ひとつになるというような、血の通った関係性が強くイメージされます。

そうした柔らかさやあたたかさに、いま再びすがろうとする気持ちはよく理解できます。

けれど、一度は捨てたものを、もう一度拾うのは、そう生易しいことではないはずです。

拾い上げたところで、はたしてすぐに自分のものとしてできるかどうか。

なぜ、私たちはふれあいを捨てたのか。

ひとえに、わずらわしかったからです。

そのわずらわしさは、おそらくいまも変わらないでしょう。

むしろ豊かな時代の人間関係は、もっと厄介になっているかもしれません。

その覚悟はしておくべきだろうと思います。

淡い幻想と、効果をすぐさま期待する性急さは、なおさら取り返しのつかない事態を招くだけだろうと思うのです。

私たちは、傷を負ったことによって少しばかり知恵をつけていなくてはなりません。

そうでなければ、人間として何も成長していないことを示すばかりですから。

## 生きることの困難さはいつの世も変わりはない

---

そもそも私たちは過去数十年のあいだに大変な思いちがいをしてしまったのかもしれませんが。

経済的に豊かになって、情報や技術を自在に駆使するうちに、なんだか人間としても強くなったような気になっていたんじゃないかと…。

ほしいものは望めば手に入るし、自分で頭をひねらなくとも、あふれるマニュアルに従っていれば日常生活を難なく乗り切れる。

そうしていま、自分は一人で生きてきた、一人で生きていけると大きな錯覚をしています。

けれど、いつの世も、人は人とのかかわりあいなくして存在しえません。

人は本来ひよわいものなのでしょうね。

生きることの困難さは、ものが豊かになっても変わるはずのない命題なのです。

だからこそ私たちは助け合い、肩を寄せ合って生きてきたはずです。

人間関係がいくら厄介であろうと、ぶつかりあい、折り合いをつけながら、人のなかに生きてきたのです。

数々の衝突や摩擦、あるいは心癒される経験を重ねるうちに、人は、人づきあいの術を学ぶのだと思います。

生まれながらにしてコミュニケーション術なるものを身につけているわけではありませんから、焦らず、それに気づいて、そして、築いていってくださいね。

## 人はひよわなもの

---

それもまた、生きる才能ですね。

見返りを期待せずに与えるという行為は、かつては身近にいくらでもありました。

日本人がいまより謙虚であったころ、つまり人間のひよわさを自覚していたころには、ごく自然に肩を寄せ合い、助け合っていました。

国が豊かになるにつれ、自らの力を過信し始め、サービスはもっぱら金で買うというようになってから、社会は少しおかしくなってしまったようです。

生活が豊かになったからといって、人間が強くなったわけではありません。

医療は進歩しても死は克服できませんし、人間がひよわな存在であることには依然変わりはないのです。

与えることに、特別の才能や技術はいりません。

ひよわさをもって生まれたというだけで、すでに身を寄せ合い、助け合う資質とエネルギーを誰もがもっていると思っています。

与えることで失うのではなく、心は以前にも増して満たされます。

ごちそうなら食べすぎれば胃もたれを招き、ふくらみすぎた財産は不安を生みますが、心は満たされれば、どこまでもすがすがしく爽やかで、生きていることの喜びを実感できます。

人間としてのひよわさを私たちはいま一度自覚し、身を寄せ助け合う生きかたを選択すべきときではないかと思います。

## オンとオフの切り替え

---

人間には『切り替え』が必要だと思います。

このメリハリがある人間は、すごくいい人間だと思うんですね。

いつも同じ調子でいる、いつもしゃべらないとか、いつもうるさいとか、同じ調子だと人として面白みがないと思います。

人間には喜怒哀楽という感情があって、それをうまく出していないといけない。

そうしないと心の成長がないように感じます。

誰にでもやらなければいけない時！てのがありますよね。

その時に必死になってやれるかどうかが大事だと思います。

たまには感情をむき出しにして怒ればいいし、泣いたらいいんです！

そうやって自分をリセットする事で、また次からがんばったりできるはずだから。

今までを振り返ってみると、何か大きな出来事を思い出す時、そこで必ず泣いたり、怒ったり、感動したり、笑ったりしている自分がいます。

感情をしっかりと出す事も、人間としての成長には欠かせない要素だと思います。

人生にも攻めと守りがあって、常にどちらかをしないとといけないので、この切り替えは非常に重要なかなって思います。

この切り替えがうまくなれば、もっともっと楽しめるはずなんだとも思います。

いつも真面目で堅い必要はないし、いつもおちゃらけてばかりでもダメで、うまくその場に応じて自分を出していけるようになりたいですよ、ね！

つまり、生活面でも仕事面でも『存在感』のある人でいられればいいなあ~と思ったりなんかします。

と、これが私の思う理想の形ですけど、言ってもいきなり存在感を出していきましょう！！と言  
ってできるものではないので、今日言いたいのは、オンとオフを自分の中で区別できるようにな  
ってほしいって、ことです。

『今、何をする時かを考えよう！』とはそういう事です。

注意したいのは、その何をする時かを理解していないことがないかってことです。

やる時はやる。

遊ぶ時は目一杯遊ぶ。

それが出来るようになりたいですねえ、大人になっても。

心がオンの状態では見えないものがオフになってゆとりが出ると見えるものもあります。

楽しい時間と真剣にやる時間、その両方が『自分』であるのだから。

変にクールだったり、感情を出さない、出せない人が増えているようにも感じます。

これは本当に社会問題だと思ってしまうこともあります。

楽しい事をして腹を抱えて笑う事も減っているような気がします。

人はいろんな経験をして大きくなります。

心も体も。

でも、その大きくなる過程がとても重要で、心の経験というか、感動したり、喜んだり、悲しん  
だりする事で優しくなれたり、強くなれたりするんですよね。

だから、大人になっても、いっぱい学んで、いっぱい遊んで、いっぱい意見を言い合って、時  
には、まっ～喧嘩をすればいいと思います。

喧嘩をして相手に悪い気持ちや思いやる気持ちを再確認するためにも。

人が人として大きくなっていく上で必要な事をわかりたいですね。

まだまだです。

そのためにも、たくさんがんばって感動し、たくさん学んで、遊んで、笑えばいいなって、思います。

その時の場を考えてくれさえすれば、感情はいくらだしてもいいと思います。

人間には、必ずオンとオフがいる。

自分をもう一度見つめ直してみたい！

そして、これからの時間を大切に過ごしていきたいものです。



## 人のつながり

---

人のつながりってありがたいなあと改めて思います。

いつまでも、自分の周りしか見えない『小さい人間』でいると、結局その人本人が自分の良さや可能性に出会えないままに終わる事も多いですね。

いろんな所へ足を運び、自分で体験する事で発見出来る事もたくさんあります。

本当にエッセーを書き始めた当初は、『自分のカラーを守っていこう』とだけ思い、自分だけの殻でやっていた部分が大きかったですね。

でも、それではアイデアも限りがあってすぐに限界を感じてしまったけど…。

多くの人に出会うという事は多くの人を知るという事。

例えば、人から聞いた噂で会って話もした事のない人を判断するのはおかしいと思います。

だから、例えば友達が『あいつはこんな事を言う人なんだよね』と言われると、自分が言われたのではないのに『そうなんだ…』と同じ印象を持ってしまう事もありましたね。

異性と付き合うにしても、みんなが絶対同じ人を好きにならないのは、それだけ人それぞれに受ける印象が違うからだろうし、会って話をしてやっと分かるものだと思います。

だから人との出会いとかそういうものを大事にしていきたいと思います。

今までも自分が困った時には助けてもらったりもしたし、自分も一人でも多くの人に手助けできたらいいなって、思います。

自分の知らない可能性は自分以外の人に出会って初めて見えるものだと思うし。

人は人を変える！

良くも悪くも、人は人に影響を受けるし、変化をするはずです。

その変化、影響を『いい』か『悪い』かは自分の意志で決まることを忘れないでいたいですね。

いい影響を求めている人はどんな人からもいい部分を得られ、自分を持っていない人は全ての人の意見に流され、自分らしくない自分を演じないといけなくなったりする。

それがプラスかマイナスかは少し考えれば分かることだと思います。

自分にとってプラスの出会いをするには『自分の気持ちがプラスかどうか』だと思います。

自分よりも優れた知識と経験を持つ方々の話は、自分にはまた大きな財産となるはずで

というか財産にしていけるようにこれからの自分の生き方へつながっていきたいですね。

人とつながりと多く持つ事は本当に大切です。

自分ですら知らない自分を引き出してくれるから。

自分の気持ちがプラスなら多くの人に出会ったらいいと思います。

そうすればもっともっと大きな自分になれるんじゃないかと思います。

人間はいくらでも成長出来るんだと思うから。

## 何と言う

---

この世には、たくさんの言葉があふれています。

私たちは日々、色々な言葉に触れ、学び、吸収しています。

私たちの中には、たくさんの言葉が収納されているのです。

しかし、私たちはそうやって、たくさんの「小難しい言葉たち」を身に着けていく中で、何か大切なものを忘れていているような気がします。

たくさんの言葉で甘くささやくことでも、気持ちは伝えられるかもしれません。

ですが一方で、楽しいときに、楽しいです。

と言う。

悲しいときには、悲しい。

と言う。

寂しいときには、寂しい。

と言う。

あなたと会って、嬉しいです。

と言う。

好きな人に、好きです。

と言う。

そういう当たり前のことを、忘れていてはないでしょうか。

当たり前なこと、あまりにシンプルな言葉、そういったものは口に出すのがはばかられたりしますが、それを口に出すことで、気持ちは正しく、確実に伝わると思うんですね。

かっこよくなくても、小洒落てなくても、素直な気持ちなら、言葉ってそれでいいんだ。

と、その言葉を素直に発した時、新たな視野を持たせてくれたりします。

嬉しいときは、嬉しいです。

と言う。

それでいいんだよなあ。

言葉が多すぎることもあるかな…。

## 歓びの種

---

この世界は、大袈裟ですが、歓びの種で溢れています。

それは余りにも小さすぎて、人々は見逃してしまうけれど、とてももったいないことです。

「陽だまりのにおい」も、「雨上がりの空」も、大切な人の、そして自分の鼓動も全部、世界中の命を感じてみてください。

それらは当たり前のようにそこにあるけど、大切な人やものは、当たり前のようにそこにいるけど、それはとても愛しいことだと感じられると思います。

けれど、それらは全部、歓びの種にすぎません。

誰もが忘れている、大切な、大切な歓びの種。

だから、育てなければ芽は出ません。

せっかくこの世界に生まれ、この世界であらゆる物を与えられているのですから、ちゃんと受けとめないと、ね。

この世界に、ひっそりと散らばる歓びの種……。

愛を与えて育てていきたいですよ。

では、今日も一日、元気で、そして、笑顔で、水やりですよ！

## 悲しみの果て…

---

20世紀の初頭、ナイチンゲールは看護師の卵の学生たちに向かって、感性の必要性を説いています。

感性のあるなしがコミュニケーションの能力にかかわるからです。

「わが子を失うというような、あなたがたには経験のない悲しみにも共感できなければならない。その感性がないのなら、看護師になるのはやめなさい。」という意味のことばを語っています。

厳しいまでの助言ですね。

彼女は、感性はあくまでも遺伝的な資質であって、後天的に獲得しえないと思っていたようですが、人の素質も環境によって刺激され育ちうるのではないかと思います。

誰でも、感性が貧しいことはあってもゼロということはありませんので、磨けばよいだけなんですけど、ね…。

でも、心に迫るコミュニケーションというものは、実行しようと思立ったその日からすぐできるというものでもありません。

悲しいかな、人に体よく調子を合わせるテクニックではないからです。

ただ憂うべきは、いまほど感性を育てにくい時代もないだろうということです。

ぜいたくや便利さに慣れてしまうと、感性はどうしても鈍ります。

他人の痛みはどこまでも他人のもの。

たとえ気の毒に思うことがあるにせよ、ほんの一瞬で、次の瞬間には忘れていきます。

この世に生を受けたことを感謝する謙虚さなど、はたしてどこに置き忘れたのでしょうか？

であれば、最も有効な、感性の教育があるとすれば、それは自らが苦しみ、涙する思いを味わうことに尽きるのではないかと思います。

はやりのバーチャル・リアリティー（仮想現実）では、やっぱり、だめなんじゃないかと感じます。

生身の体験が多いほど、感性は育っていくのだと思います。

大病の苦しみや近親者の死に幸いにして遭遇していないのなら、せめて、努めて多くの人に接し、自分にはない経験を間近に見聞きすべきだと感じます。

存分に想像力を働かせ、相手の心の内に飛び込む思いをもちながら。

それが出来ないでいる内は、いくら口でいいこと言っても、たぶん人にやさしくなんてできないと思います。

悲しみの体験だけが、人をやさしく形づくっていくのだろうと思います。

悲しみや苦労はしたくないけど、そうした経験のなかでしか、たとえば他人の心にふれる言葉をいかに紡ぎだし、どのような眼差しで、いかなるタイミングに発すべきかを、徐々に体得するのかなって、そんなふうに思うんですよ、ねえ。

厳しい現実？

---

現実なんて！

自分で見て！

感じないと分からんでしょ！！！！

ドン！（机を叩く音）

ちがいますか？

だから・・・。

ノープログラム！！！（爆）

ノープロム・・・。

プロム・・・。

知らんかったらゆうなや！！！！

あ～ん

またまちごた～

（by サムライカアサン）



## 自分を楽しむ！

---

時には愉快地話し大いに語らしましょう！

理想を膨らまして、そこに自分を置いて、ね。

ただ、誰にでも…。

いろいろな出来事が起こります。

でも、喜びや悲しみを感じるのは、まさに我々が「生きている」からなんだよね！

そして、まっすぐ歩いているつもりでも、遠くまで行って振り返ると線は曲がっている。

そんな人生ほど味があってステキだなんて思います。

だから、あと少し…。

「あと少し、もう少し。」の努力の積み重ねが、自分の弱さに勝つ力となっていきます。

前へ。

さあ前へ！

初めから分かっていることなど少ないでしょ。

前へ行け。

探しながら、前に。

そんなこんなで、結局は…。

強く信じるものがある人こそ、幸せを感じられる人なのかもしれないなって、思ったりしています。

どうしたらもう少し愉しめるか？

---

例えば…。

いい所を探してみる。

その良さがわかれば、それが愉しみになりますよね。

また、知る努力をしてみる。

その事を知れば知るほど好きになることって、ありませんか？

何事も、時間と労力をかけてみる。

手間ヒマをかけた分、愉しみも大きくなると思います。

そして、上達の努力していきたいですね。

うまくできるようになればなるほどおもしろくなるのだから。

そう、思いがなければ、考えて試してみないことには、なあ～んにも、ならへんよ～

## 「考え」の選択

---

行動を選択する前に「考え」を選択する必要があります。

物事や状況を「どう思うか？」によって行動が決まるからです。

悪い方向に「考え」を選択すると、良い行動を選択することはできません。

「考え」を選択するにあたっての指針となる項目は、以下の通りです。

1. 他人も自分も責めない
2. 問題があることを問題にしない
3. やる前から諦めない
4. 「それは難しい」で終らない
5. 不満を忘れ、感謝を忘れない。
6. 失敗に落ち込まない
7. 過ぎたことを言わない
8. 諦めることこそ、恥ずかしく思う。

ただ、考えた末の、選択ミスもあります。

やった方がいいのか、やらない方がいいのか。

その場の衝動で即断すると、たいてい事態が悪くなる。

でも、考えて考えて、これできっと大丈夫と思って選択すると、やっぱり事態が悪くなることもあります。

でも、「やらない後悔より、やって後悔。」したいと思いませんか？

できれば、後悔しない人生を送りたいものです。

ん？

後悔してもかまわない。

そんな強い思い、持っていますか？

そんな生き方に憧れませんか？

## そのままでもいいよ

---

思うようにいかないことやミスや失敗などがあると、自分のことを悪く考えてくよくよしてしまうことがあります。

そんなくよくよしてしまう弱い自分にくよくよしてしまうこともあります。

自分のことでくよくよしやすい人は、“くよくよ”が長くなりやすく、悪循環に陥って落ち込んでしまうこともあります。

そんな時に「そのままでもいいよ」って言ってもらえたら、そう言ってくれる人がいてくれたら、と思ったことのある人がいるのではないのでしょうか。

「そのままでもいいよ」と一言自ら言うことができれば、それだけでも少しはラクになれるのですが・・・。

「ブッタとシッタカブッタ2 そのまんまでいいよ」（小泉吉宏・メディアファクトリー）に以下の内容の文章が書いてあります。

「人生、結果は次々に出てくる。自分に素直に生きていればいい。出ちゃった結果は、受け容れるしかないよね（喜びも悲しみもね）。だって、人生って、そのまんましかないんだもん。なあんだ。「そのまんま」でいいんだ。＜そのまんまでいい＞を言いわけにするなよ。」

つらい時に、自分で自分に「そのままでもいいよ」って、言ってあげられればいいのですが・・・。

自分を好きになり、自分を大切にしようと思えたら、素直に言ってあげられるかもしれません。

自分に「そのままでもいいよ」と言うことに違和感がある人もいると思います。

軟弱な感じがするかもしれません。

でも、その一言でラクになれる場合もあります。

しかし、いつも「そのままでもいいよ」では、自分を甘やかすことになってしまいます。

そこで少し条件をつければいいと思います。

「今は、そのままでいいよ。」

「ここは、このままでいいんじゃない。」

「今は」ということは、「いつかは〇〇」のような考え方です。

今すぐにはできないことがあります。

でも時間をかければできることはあります。

「ここは」ということは、「他のところは〇〇」のような考え方です。

誰にでもいいところとよくないところがあります。

いいほうにも目を向けることです。

自分のことで“くよくよ”が続くと、次のような大きい問題について考えてしまいがちです。

例えば、自分の性格の問題。

暗い／弱い／優柔不断／怒りっぽい／見栄っぱり／疑い深い／わがまま／くよくよしやすい、  
など。

自分の能力の問題。

何かがうまくできない／人づきあいが苦手／物覚えが悪い／要領が悪い／行動力がない／人に優しくできない／自制できない、など。

自分のコンプレックスの問題。

容姿に自信がない／頭髪・体毛などの身体の特徴がイヤ／赤面などの体の症状が気になる、  
など。

自分の悪いクセの問題。

暴言・暴力／ギャンブル／浪費／過食・拒食、など。

このような問題を考えたら、暗い気持ちになってしまうのはしかたがありません。

すぐに直せるようなことなら、くよくよしたりしませんから。

自分のことを悪く考えて落ち込みそうになった時には、「そのままでもいいよ」、「今はしかたがない」、「ここはこのままでもかまわない」、「まあいいか」などと、一言自分の口から言えれば、“くよくよ”を軽く済ますことができますと思います。

## 大局を見る法

---

小さいことにくよくよしない。

すべては小さいこと。

この世の中、如何に退屈を楽しむことができるか。

とかくこの世は忙しい。

とくに現代社会はあくせくとして働いている。

日本のサラリーマンは、毎晩遅くまで働くのは普通とされている。

人間の構造を無視した仕事の責務を経営者たちは社員に与えている。

金稼ぎを目的とするか、人間本来の自然の流れである人間らしさを目的とするか、そろそろ社会も見直したほうがいいだろう。

退屈を楽しむ。

何もしない日。

公園でボーと日がな一日を過ごしてもいい。

あるいは自宅でパンツ一丁で過ごしてもいい。

家事や労働はしない日、そんな日がたまにあってもいい。

たまにそんな日を過ごすことで、心にゆとりができる。

そのゆとりがまたいい仕事をする原動力となる。

あくせくして休日も会社に出たり、せっかくの休みを台無しにしないことである。

私も若い頃、休日出勤を多くしたが、それで成果が上がったとは思えない。



今振り返って毎日12時間や15時間働いた頃をみると、結構無駄な努力をしていたと思う。

何かの恐怖心に追われて、ここで頑張らなくてはダメだというプレッシャーが結局体を蝕み、精神的におかしくなる。

結局は長く続かない。

継続は力なりという言葉を思い出したい。

成果は短期間で出るものではない。

コツコツじっくりやることである。

目先の利益を追求する姿勢にはならないことである。

## 小さいことにくよくよするな！

---

『人生は非常事態だ』といわんばかりにあわてふためいたり、悩んだり、競争したりするのはなぜだろうか。

穏やかでやさしい人になると、大きな目標に向かって努力しなくなるんじゃないか、無気力で怠惰になるんじゃないか、という不安のせいかもしれない。

その逆もまた真なり、と気づいたら、もっと安らかに生きられるだろう。

不安なことばかり考えると莫大なエネルギーが消費され、創造性や生きる意欲が薄れてしまう。

今まで馬車馬のごとく働き、貧乏暇無しの状態だった。

仕事とは小さなことの連続かもしれない。

とくに社会で働く我々は生産性を生まないと食べていけない。

他社と競争したり、顧客と葛藤したり、日常のクレームに追われたり、小さなことに振り回されたり、悩むことの日常である。

だからこそ、小さいことにクヨクヨするなである。

## 早起き鳥になる

---

うんと早起きすると、一人でゆっくり読書をしたり、瞑想したり、その日の予定を考えたりする『ゴールデンアワー』が生まれる。

早起きになっただけで、人生が劇的に変わったという話を、良く聞きます。

日本でも昔から『早起きは三文の徳』と言われていました。

私も仕事で乗っているときは、他の社員より一時間も早く会社に出勤したものでした。

むむむ・・・今は、30分前かな？

早起きすると余裕が生まれます。

『ゴールデンアワー』を持つかどうかは本人の自覚次第だと思います。

## 心勝り

---

明日の自分より今日の自分。

自分の中にちゃんとルールを持って、昨日の自分より勝っている、今日の自分に喜びを感じる  
ことのできる人でありたいですね。

## 言葉よりも強い力

---

いじめ問題に取り組む団体「friends」がこんなCMを放映していました。

頭を叩かれ、赤毛をからかわれる少年。

視線を落とし俯く彼を救ったのは、自分を擁護してくれる言葉でもなければ、励ましの声でもありませんでした。

例えば、電車の中で言葉の通じない外国の人に席を譲ったとします。

言葉は通じないけど、どうぞと言って席を立ちます。

すると、相手は外国の言葉でひとこと言ったあと満面の笑みをくれました。

言葉だけでは理解できない気持ちも、声や表情でその言葉はいろんな形に姿を変えることがあるんだってことを、経験したことがあると思います。

たくさんの言葉よりも、本音の一言。

たくさんの言葉よりも、その目が物語る。

たくさんの言葉よりも、その行動が物語る。

なるべくならいろんな言葉を笑って言いたい。

笑った顔は強い力を宿すから。

なにより笑った顔が似合わない人なんていないから。

たまに真面目な顔とか怒った顔が似合わない人とかいたりするでしょ？

みんな笑ってた方がいいんだって、思いますねえ。

## 王陽明「致良知」

---

中国の明の時代の学者、王陽明が晩年に唱えた「致良知」という言葉をご存知ですか？

中国の明のときに、王守仁がおこした学問である陽明学の実践法の一つです。

誰かに教わったからではなく、生まれながら人間が持っている道德心、心の動き。

それが「良知」です。

「良知」に素直に心を傾け、十分に実践すること、それが「致良知」（良知を致す）なのです。

で、陽明学の基本思想が、＜心即理＞、＜知行合一＞、＜致良知＞です。

心即理とは、心こそ万事万物の原理であるという考え方であり、心というものは、その姿は空っぽ（虚）なので何もありませんが、靈妙な働きを持っていて、万事万物の理がすべてそこに備わっています。

心は、あらゆるものがそこから出てくる源泉なのです。

ですから、心の外に理があるはずがなく、心の外に事があるはずもないのです。

陽明の知行合一とは、知識と行動はもともと一つであるという考え方であり、どんなに尊いといわれている教えであっても、学ぶ側の心が納得できなければ、身体がついていけないものであり、知識をどんなに詰め込んでみても、心を見捨てては人間性を育む事はできないことです。

致良知とは、良知＜真の己＞を発揮せよという考え方であり、「私」と「私でないもの」とのギャップを解消し、心の葛藤をなくして、不動心を確立するためにすることである。

すなわち、良知を致すこと、誠を尽くすこととは、決して自分に嘘をつかないことであり、嘘をつくとは、どうして良くないのか。

嘘をつくとは、本音と建前の分離が始まってしまいます。

外の世界と内なる心の世界の不一致が生じてしまうのです。

言葉と心は一体でトータルであることが、本当の人間のあり方です。

嘘をつくということは、言葉と心に、さらには言葉と行動に分離をもたらすことになります。

人間に裏表があると、やがて無力感にとらわれ、生きる喜びが味わえなくなってしまうのです。

さらに、良知に至る道筋として、次の五事を正すことにあると、具体的な指針を示しています。

五事とは・・・。

一 貌（ぼう）和やかな顔つき

二 言（げん）温かく思いやりのある言葉

三 視（し）澄んだ優しい眼ざし

四 聴（ちょう）ほんとうの気持ちを聞く

五 思（思いやりのある気持ち）

人は誰でも天から与えられた美しい心を持っています。

心は、我欲によって、曇ってしまうので、絶えず磨きつづけ、鏡のように輝かせておく努力が必要なんですね。

## 辛いのが向こう側は？

---

もうダメって思ったとき、なにかもう一つだけ頑張ってみてください。

辛いときはもうちょっとで、幸せにたどり着ける時と信じていて！

“辛い”って漢字は、“幸せ”によく似ているでしょ。

そう、辛いに1を足すと、幸せになれるんです！

星野富弘さんの花の詩画集「速さのちがう時計」の中にも・・・。

「辛いという字がある。もう少しで幸せになれるような字である。」って、とっても素敵な言葉があります。

なんだかところが、ふ～っと軽くなりました。

なんだかところが、あたたかになりますね。

辛いことの向こう側には、幸せなことがあるんだから、自分のこと信じてあげてください。

自分を許してあげてください。

良く言われますが、困難は、乗り越えられる人の所にだけ降り注ぐものだそうですよ。

辛いときは、もう少しで幸せになる一歩手前だったんです。

辛く感じるときは、幸せを待っているときだったのです、ね！

同じときを生きるなら、いっぱい幸せを感じて生きていたいと思いますよね。



悠々と歩こう！

---

増減に幸せのものさしをおいていると、しんどいですね。

他者と比較し、増減に心が揺れている限り、心の安らぐこともなく、心から満足することができないし、真の幸福とはなにか理解できなくなります。

だからこそ、「今」「ここ」に生きている自分を「これでいいのか？」と自己点検し、そのとき自分に求められているものを素直に感応し、私事に走らず、要領よく生きることを放棄し生き抜いてこそ、充実感を自分のものにできるのだと思います。

不器用に生きるのも、いいよね。

その方が人生味わい深くなりますから。

楽しいときは楽しい道を歩き。

苦しいときは苦しい道を歩き。

悲しいときは悲しい道を歩き。

うれしいときはうれしい道を歩き。

それでいい。

それで、いいんだよねえ。

あした天気にな〜れ！

---

生きていくことは、いろいろあります。

いろいろなことをしかり見つめて、そして、しっかり受け止めていきましょう。

いろいろあっても、今日の事は、“ごくろうさん”で、終わりにしましょう。

もう、誤魔化すのはダメですよ！

明日の楽しいことを考えていれば、きっと、いい夢をみられます。

疲れたら、休めばいいのです。

さあ、今夜は、ゆっくりやすんでください。

明日は、きっと今日より楽しい日が来るはずです。

そう信じておやすみなさい。

明日は、今日より元気になっているかな？

きっと、大丈夫！

あした天気にな〜れ。

とことん悲しんで！とことん楽しむ！ええ～それでいいのかあ

---

辛いこと、悲しいこと、苦しいこと、不安なこと、嫌なこと・・・。

生きていれば、もう、いっぱいありますよね。

どんなに頑張っても、自分の力ではどうすることもできないこと、たくさんあります。

どうして？

どうして、私だけ、こんなに辛いのか？

悲しいのか？

そう、思ってしまうこと、あります。

それでも、毎日頑張って、生きているけど、それでも、毎日歯を食いしばって、笑っているけど・・・。

でも、たまには、頑張らなくても、頑張れなくても、いいんです！

たまには、いっぱい泣いてもいいんですよ。

だって、辛いんですから、悲しいんですから・・・。

あまり、ため過ぎないことです。

そうでないと、こころが悲鳴をあげてしまいます。

もう、ダメ！って、叫んでいます。

そんな時は、頑張らなくていいですよ。

いっぱい泣いて、いっぱい苦しんだら・・・そしたら、涙を拭いて下さい。

明日は、今日より“いいこと”あるかもねえ、そして、いっぱいの悲しみの中にも“いいこと”は、もしかしたら、隠れているかもしれませんよ！

明日は、ちょっとだけ、明るく元気にいきましょうか、ね？

明日は、ちょっとだけ、楽しく愉快地に生きていきましょうか、ね？

大丈夫！

きっと、そんな思いでいれば、今を越えられます。

明日の夜は、キラキラしたお星さまの輝きが見えるかも、よ。

涙の数だけ . . .

---

実は、涙はいいものなんですよ。

なぜって？

涙の分だけ、悪いものは出て行き、良いものが入って来るからです。

コップの水が、いっぱいでは注げないでしょ？

歯をくいしばって、やせ我慢も必要だけど、我慢に我慢、耐えに耐え、最後に大爆発して、コップも投げ捨ててしまっは、もともともありません。

割れてしまったのでは、いけません。

ときどき、溢れさせて、流してあげましょう。

涙は心を流れて癒してくれます。

素敵ですね。

理由は何でもいいと思います。

目は浄化され、リフレッシュします。

涙の中には、癒しの魔法の成分が隠れています。

泣ける人は、上手に泣きましょう。

その分、強くなっているはずだから、ねっ？

そうそう、ベタですけど、こんな歌があったよね！

でも、泣けない時もありますよね。

だけど、頑張りすぎると、大変です。

そんなときは、うまく、気持ちを切り替える方法を見つけましょう。

うまく、かわしながらやっていきましょう。

そう、たまには何も考えないで、ぼんやりすることで調整することも大切ですね。

そんな時は、そっとしてあげましょう、自分が寂しくなり過ぎない程度に・・・。

悲しみは・・・

---

いつかは、皆、消えていきます。

雪のようにとけてなくなります。

終わりはいつかは、来きます。

ちょっと、古いですけど、こんな歌もありましたね。

だけど苦しんで、その中で小さな輝きを見つけることができたなら、そのさきは、きっと晴れる  
と思います。

泣くのは一人でもできるけど・・・。

だけど、一人では笑えないでしょ！

心のそこから笑えることができたなら皆から愛されると思います。

どうしても笑えないなら、思いっきり泣いて心を洗いましょう！

そうすれば何かが見えてくるはず。

きっと・・・。

幸せは辛さや痛みの中にもある！

---

人生の中で愛情や喜びを味わった時だけ、幸福になれるというわけではありません。

人生の宝物は、痛みの中にもあるんですよ、ね！

実際に、私たちは幸せなのに、幸福とは甘いもの、笑顔が絶えず、陽気なものだと考えているから、それに気づかないだけなんですよね。

楽しい笑い声でも、本物で高潔な涙でも、真剣に自分たちの存在を噛みしめることができれば、いつだって幸せを感じることはできるはずです。

それが、甘い経験でも、苦いものでも、幸福とは、命のまほうに触れることだと思いませんか？

悩める事って幸せです、ね。

苦しいと思えるのは、実は、幸せなこと。

痛みを感じられることも、幸せです。

そう、何も感じないより、幸せ、でしょ。



## 「魂の約束」 醍醐千里

---

今日は、とても素敵な詩をご紹介します。

とっても長い詩ですけど、どうぞ最後までお読み下さい。

ほんとうに子どもたちに伝えたいことは、知識ではなくて、心のあり方、魂のありようだと、最近改めて感じています。

大人でも同じなんですよ。

以下、醍醐千里さんのサイトから転載させていただきます。



### 「魂の約束」 醍醐千里

私たちは生まれるとき、神様から魂をいただきました。

みんなその魂を、自分の真ん中においています。

魂は磨けば磨くほど光ります。

漢字の練習を一生懸命しました。

魂は昨日より光ります。

電車でおじいさんに席をゆずりました。

魂は昨日より光ります。

弟におやつをあげました。

魂は昨日より光ります。

今日はおめんねが言えました。

魂は昨日より光ります。

あの人にありがとうございますと言えました。

魂は昨日より光ります。

努力したり、がまんしたりすることは魂を磨きます。

けれど努力したり、がまんしたりすることだけではなく、楽しいこと、うれしいことも、魂を光らせることが分かりました。

友だちと楽しく大笑い。

魂は昨日より光ります。

誕生日のプレゼント。

魂は昨日より光ります。

楽しいことやうれしいことも魂を磨くと知って、私はなんだかホッとしました。

ある日、そうじをさぼって友だちと遊びました。

友だちと楽しく大笑い。

けれどその日、自分の中の魂を見て驚きました。

あんなに楽しく笑ったあとだったのに、魂は、光るどころかくもっているのです。

ある日、友だちからネックレスをもらいました。

お店から盗ってきたネックレスだと言います。

ほしかったものなので、よく考えもせずにそれを受け取りました。

その夜、魂を見てみたら、その日もまた魂は、昨日よりくもっていました。

ある日、一人が言いました。

ねえ、あの子、はぶかない？

あっという間に、その子はひとりぼっちになりました。

私は、その子をひとりぼっちにさせる側にいました。

その輪の中で私には、急に仲間が増えました。

新しくできた仲間とともに、おもしろおかしく過ごしました。

そんな日々を送る中、私は久し振りに、自分の中の魂を見ってみました。

私の魂は真っ黒になっていました。

私は、自分の魂の色を見て、とてもおそろしくなりました。

楽しいこと、うれしいことの中にも、魂をくもらせること、魂を濁らせることもあると分かりました。

楽しいこと、うれしいことには、2種類あると分かったので、これからは、気をつけていかなければならないと思いました。

\*

毎日魂を磨き、毎日魂の様子を見ているうちに、私は不思議なことに気がつきました。

磨いたつもりのない日でも、魂の輝きが、増しているときがあるのです。

そういう日の一日を振り返ってみると、その日は、きれいな花を見たり、美しい夕焼けを見たり、そういう日だったことが分かってきました。

映画を見たり、本を読んだり、音楽を聴いたり。

そういうことでも魂を、磨くことができるのです。

楽しいことやうれしいこと、目にした景色や、聞こえてくるメロディ、あたたかな言葉。

その日その日のなんでもないことも、私の魂を磨き続けてくれたのです。

\*

できるだけ魂を光らせようと、毎日を送っていましたが、ある日、私は少しだけ疲れてしまいました。

夢の中で私は、神様に会いました。

夢の中で私は、神様に聞いてみました。

神様、私はいつまで魂を磨けばいいのですか。

私の魂は、いつ完璧に美しくなるのですか。

神様は言いました。

あなたは、あなたの最後のひと呼吸まで、魂を磨き続けなさい。

みんなその約束をして、地上に生まれているのですよ。

でも、神様、磨き終わらないうちに、最後のひと呼吸がきたら、どうすればよいのですか。

心配しなくて大丈夫。

あなたの魂は、最後のひと呼吸のとき、必ず、最高の光を放ちます。

神様、私にはその自信がないのです。

あなたは、毎日魂を磨いています。

だから大丈夫。

最後のひと呼吸のとき、魂はそれまでで一番美しい姿を見せてくれます。

何も心配いりませんよ。

あなたの魂は毎日、昨日より輝きを増しているのです。

ときどき、自分の魂を、離れたところから見てごらん下さい。

あなたの魂があなたの体を越えて、まわりに光を与えていることにも、気づくことができるでしょう。

このごろでは、あなたの魂の輝きで、道を明るくする人も増えてきました。

さあ、戻って、魂を磨いてきなさい。

毎日を楽しくうれしく感謝の気持ちで送るのですよ。

そうするとあなたの魂は、キラキラと光を強くしていきます。

あなたがここに来るのは、まだまだずっとずっと先。

あなたの人生を、楽しんでいらっしやい。

あなたがどんなに素晴らしい魂を持って、ここに帰ってくるか、私はそれを楽しみにしています。

\*

目が覚めた私は、それまで気づかなかったことに気づきました。

昨日より今日。

今日より明日。

私の魂は輝きを増し続け、毎日新しく生まれ変わります。

そして必ず、その日の魂が1番光る魂。

少しの努力、少しのがまん、そしてうれしいこと、楽しいこと。

日々の中に散りばめられた美しいもの。

神様との約束を思い出したので、私は、なんにも心配しないで、毎日を送っていくことができそうです。

なんにも心配しなくても、私の魂は、昨日より光ります。

光り続けます。 (完)



## 当たり前な事をやり続けること

---

当たり前な事をやり続けることが大事だってわかるけど、当たり前なことを当たり前にするとは、当たり前ではないのかもしれないですね。

数年前まではビデオ会議専用端末や音声会議がビデオ会議市場の半数を占めていましたが、今後はWeb会議が主流になると言われている昨今。

今回の海外出張で使用しているWsbExも、このWeb会議用の端末です。

複数の国のチームが共同してプロジェクトに取り組むのは稀なことではないですね。

そんな場合、日常のコミュニケーションは電子メールで行なうことになるのですが、それでも、たまには直接話し合う必要があります。

その方が話が早く進む場合が実は多いからなんです。

では、頻繁に海外出張すればいいのか？

顔を突き合わせるのにこしたことはないが、いちいち遠距離移動していたら、時間ももったいないし、飛行機の燃料の浪費でもあるし、お金もかかる。

だからそんなことはしない！

電話会議をしたり、あるいは、ビデオ会議、Web会議なんだけど、結局、セキュリティーの問題で、何故だか、アメリカにいます。

そうなんですよ～良い風に捉えれば、理系の仕事はグローバルなんです。

科学的真実に国境はないからだ！って言えるかもしれませんが、それじゃ、グローバルで成功するプロは、どう仕事をしているのか？という答えは、実は、とてもシンプルなのかもしれません。

そう、正しい事をやれ！（=Do The Right Thing!）ばいい、それがみつけれられるまで。

はあ？

当たり前なことじゃん！って言われるかもしれませんが、プロがプロ足りえるのかは、当たり前のことを、当たり前に行っているだけなんですね！

しかも、それを継続しています。

「当たり前のことを、当たり前に行う。」

簡単なことのように思いますが、実はこれが一番難しいんです。

最近、私がしみじみ思うのは、当たり前のことを当たり前にする事の難しさです。

つまり、人間は平凡なことを地道に努力を続けることが、自らの成長に一番役立つことを頭では理解しながら、思うようにはできないんですよね。

それを、継続するとすると、なかなかできない。

私のような凡人がどんなに望んだところで、飛躍的に能力を伸ばし、人生の大逆転劇を果たすといったことはありえません。

濃密で継続的な努力が一見遠回りなようで、一番の成功への近道なのです。

だからこそ、成功する人が少ないんでしょうね。

そう、愚直に”Do The Right Thing”を貫き、一步一步こつこつと歩を進めていたら、まわりのいろいろな方々に助けられて、いつの間にか少しずつ成長することができているのでしょう。

そして、勘違いしてはならないのは、”Do The Right Thing!”の行為よりも、”Do things right. (=正しく行う)”の方が大事なんですよ。

私たち一般人は、何か障害があるとすぐに諦めてしまいがちですが、それが成功できない一番の原因なのだと思います。

「当たり前のことを、当たり前に行う。」

私たちも見習いたいですね！



人生、山ありゃ～谷ありじゃね～！

---

人は生きていれば色んなことがあります。

季節が巡り、暮らしを重ねていくにつれ、人はみな、背負うものが増えてゆきます。

荷物が重くなれば、その重みに耐えうるだけのたくましさも育ってくるようにも感じるけど、そうそう簡単に背負えないこともあると思います。

だけど、重いバッグの中には、きっと、持つには苦しくないと思えるような幸せや希望の種なんかもぎゅっと詰まっていますか？

でも、人の手はふたつしかありません。

そんなに多くのことは抱えられないってことです。

いくら大事なものを持っていて、もっと大事なものができれば、先に持っていたものを手放さなきゃならないこともあるはずですよ。

そう、荷物を持つにも順番があるのでしょね。

欲張ったり無理をすれば、それは大事な荷物じゃなく”お荷物”になるだけ。

世の中、順番なんだって考えると、だから今、私たちが抱えてあげなきゃならないのは、仕事だったり家族だったり、人それぞれなんだろうなって、森浩美（著）「こちらの事情」に以下の内容も含めて書かれていました。

30代、40代と歳を重ねる度に自らの衰えを感じつつ、年老いてゆく親のこと、仕事上の責任や問題、人間関係、夫婦間の馴れ合い、愛する人との別れ、経済的な不安など、若い頃には想像もできなかったことが束になってのしかかってきます。

その中には、大事件もあれば、大事件ではないけど、かなり切実な問題ばかりです。

そんな渦の真っ只中に存在する年代に入ったきたってことなのかもしれません。

きちんと向き合わなければならないのに、様々な事情もあり、それは決して容易ではなかったと思います。

そんな状況もあってか、残念ながら、人は多くのものを同時に抱え込むことはできなくなってくるのじゃないかな。

何かを得れば、何かを手放さなければならないし、反対に悩み苦しんだ末、何かを手放すことで、別の大事なものを守ることもあると思います。

そういう場面は、日常の中にたくさん存在するのじゃないかな。

様々な事情を抱えながら生きているのは、言い方変かもしれないけど、お互い様なんだろうね。

それぞれに言い訳があるのだから・・・ならば、共存する上で必要なのは、お互いの事情を察する気持ちではないかと思います。

こちらの事情を口にする時、それは身勝手な言い分になるかもしれないでしょ。

でも、察して欲しいときもあるよね。

例えば、人間は大切な人が傷つかないように、時には切実に時には都合の良い話をして、相手が自分の行為や事情に納得してくれるストーリー（言い訳）を訴えることも多いと思います。

嘘と罵られるかもしれないし、偽善と言われるかもしれないけど、その訴える姿、その努力こそ、その相手に対する自己の真実だと思っています。

そう思っていたとしても、互いが互いを責める気持ちや疑う気持ちはすぐ手の届く棚にあるから、厄介なだけだね。

思いやりや楽しかった記憶は特別な踏み台を使わなければ届かないような棚の上に追いやってしまっているのかもしれない。

踏み台があるうちはいい、棚に手が届くのだから。

でも踏み台すらなくなってしまったら？

それを手渡す相手がいなくなってしまったら？

忘れがちだけど、必ずいつかはおとずれる別れ。

家族を大切にしようとか、思いやりを持とうとか、難しい面も多々あるけど、こんな不器用な自分に特別な踏み台くらい、いつでも用意できるようにしておきたいなあって、思っています。

だからこそ、そんな事情を察してあげて、決して、馴れ合いではなく、相手をそのまま受け入れてあげる、それが愛情なのだと思います。

誰しも、自分の状況を受け止め、理解しようと努力し、その結果、どうにもならない、しかたないと結論を下す。

そこまでやって、行動に示した時、”目（行動）を見ろ、何も言うな”とそんな感じで、相手と、少しでも心から通じ合えるのでないかなって気がします。

たとえ、どんなに過酷な選択であっても、それこそが”救い”なんじゃないかなって、そう思うんだけど、ね。

どんな状況であっても、光は射すものだと信じたいから。

それは、運命と言えるかもしれないけど、これからも受けないといけない事は、良い事も悪い事もたくさんあると思います・・・悪い事は、極力遠慮したいけど。

その中で、誰にでも、とりこぼしてしまうものも、たくさんあると思います。

だから、誰の人生だってたくさんの痛み、苦しみ、そして喜びに溢れているのだから、こぼれてしまったものに気づいたら、こぼしたことをあまり後悔しないこと、振り返らないこと。

だって、何かに悩まされても、何かに助けられていたでしょ？

ひとしきり立ち止まって考えたら、また、前に進むしかないから。

そんなことの繰り返しで、歩いてゆく先には、これからも、受けるものが、きっと、たくさんありますよ。

そう、日々踏み出す一歩が未来への道を作ってく。

恐れず一歩踏み出そう。

ひとつ、ひとつ・・・。

一歩、一歩・・・。

## 心に自由を与える50の質問

---

50 Questions That Will Free Your Mind (心に自由を与える50の質問)

(<http://www.marcandangel.com/2009/07/13/50-questions-that-will-free-your-mind/>) には、以下の50個の質問が載っています。

その質問がいったい何の役に立つのか？

何を持って「役に立つ」「役に立たない」と決めるのは、人それぞれの基準で変わってくると思っています。

たとえ拙い答えでも答えること自体に意味があるということがあるのかもしれないし。

質問に答える意義は、自分の心の中を違う角度から掘り起こす（見直す）ことにあります。

そう、「これはそのうち何かの役に立つかもしれない」とか、「これはどうも何の役にも立ちそうにない」とかというのは、「これ」の側の問題ではなく、実は「私」の側の問題なんですよ。

「これ」の潜在的な可能性が自分の中に発見されたのであれば、それは、「私」の世界の見方が変わったから。

あまり深く考えすぎず、思いついたものをどんどん答えてみてください。

【 心に自由を与える50の質問 】

How old would you be if you didn't know how old you are?

自分の年齢を知らないとしたら、何歳でいたい？

Which is worse, failing or never trying?

失敗するのと、やらないの。ダメなのはどっち？

If life is so short, why do we do so many things we don't like and like so many things we don't do?

人生がそんなに短いんだとしたら、やりたくないことばかりして、やりたいのにやらないことがこんなに多い必要ってあると思う？

When it's all said and done, will you have said more than you've done?

すべて終えて振り返ったときに、やったことよりも、言ったことのほうが多くなってるって思う？

What is the one thing you'd most like to change about the world?

世の中でたった一つだけ変えられるとしたら、何を変えたい？

If happiness was the national currency, what kind of work would make you rich?

もしも『幸せ』っていう通貨があるとしたら、どんな仕事があなただけをリッチにすると思う？

Are you doing what you believe in, or are you settling for what you are doing?

あなたは今本当にやりたいことをしてる？それとも、今やっていることに落ち着いてるだけ？

If the average human life span was 40 years, how would you live your life differently?

もしも、人間の寿命が40年だとしたら、どんな人生を生きたい？

To what degree have you actually controlled the course your life has taken?

自分が歩んできた道を、じっさいどれくらい自分でコントロールしてきたと思う？

Are you more worried about doing things right, or doing the right things?

物事をちゃんとやるのと、正しいことをするのと、あなたにとってどっちがより大切？

You're having lunch with three people you respect and admire. They all start criticizing a close friend of yours, not knowing she is your friend. The criticism is distasteful and unjustified. What do you do?

あなたは尊敬する3人のひとたちとランチを食べている。その3人が一斉にあなたのとても身近な友人を批判し始めた。その3人はあなたとその人が友人であることを知らない。批判は品がなく、不当なもの。どう反応する？

If you could offer a newborn child only one piece of advice, what would it be?

新たに生まれてくる子供にひとつだけアドバイスを上げられるとしたら、何て言ってあげたい？

Would you break the law to save a loved one?

あなたは愛する人を救うために法律を犯すと思う？

Have you ever seen insanity where you later saw creativity?

最初に見たときはクレイジーだ！と思ったことが、後になってみたらクリエイティブだ！と思うようなことってない？

What's something you know you do differently than most people?

他の多くの人とくらべてみて、自分なら違うふうにやれると思うものって何？

How come the things that make you happy don't make everyone happy?

なんであなたが幸せだと思うことを、みんな幸せだと思わないんだろう？

What one thing have you not done that you really want to do? What's holding you back?

本当はやりたいけどまだやってないことってある？それをやってない理由は？

Are you holding onto something you need to let go of?

忘れないといけないもの、手放さないといけないものなのに、いつまでも持ってるものってない？

If you had to move to a state or country besides the one you currently live in, where would you move and why?

もしどこにでも引っ越せるとしたら、どこに行きたい？それはなぜ？

Do you push the elevator button more than once? Do you really believe it makes the elevator faster?

エレベーターのボタンを一回以上押すことある？それでエレベーターが早くなると思う？

Would you rather be a worried genius or a joyful simpleton?

悩み多き天才と、単純でハッピーな人。どっちになりたい？

Why are you, you?

なんで、あなたはあなたなの？

Have you been the kind of friend you want as a friend?

あなたが友達になりたいような友達に、あなた自身がなったことある？

Which is worse, when a good friend moves away, or losing touch with a good friend who lives right near you?

仲の良い友人が遠くへ行ってしまうのと、仲の良い友人が近くにいるのに疎遠になるのと、どっちが悲しい？

What are you most grateful for?

あなたが最も感謝するものって何？

Would you rather lose all of your old memories, or never be able to make new ones?

昔の記憶の全部が無くなってしまふのと、新しい思い出が作れないのと、どっちを選ぶ？

Is it possible to know the truth without challenging it first?

やってみもしないで、ホントはどうかなんて、わからなくない？

Has your greatest fear ever come true?

最も恐れていることが、ほんとに起こってしまったことってある？

Do you remember that time 5 years ago when you were extremely upset? Does it really matter now?

5年前とかに、ものすごく腹が立ったことって何か覚えてる？それって、今も大切なこと？

What is your happiest childhood memory? What makes it so special?

子供の頃の思い出で一番幸せだったのは？その思い出が特別なのはなんで？

At what time in your recent past have you felt most passionate and alive?

最近、一番やる気が湧いてきて、やるぞっ！って感じたことはなに？

If not now, then when?

今じゃないとしたら、いつ？

If you haven't achieved it yet, what do you have to lose?

まだ手に入れてないんだとしたら、失うものってないんじゃない？

Have you ever been with someone, said nothing, and walked away feeling like you just had the best conversation ever?

かつて出会った人で、言葉を交わす機会はなかったけど、最高の会話をしたみたいに感じた人っていなかった？

Why do religions that support love cause so many wars?

愛を訴えているはずの宗教が、いつも戦争の原因になるのはなんでだと思う？

Is it possible to know, without a doubt, what is good and what is evil?

一片の迷いもなく、善悪を判断することってできる？



If you just won a million dollars, would you quit your job?

一億円の宝くじが当たったら、仕事をやめたいと思う？

Would you rather have less work to do, or more work you actually enjoy doing?

仕事の量を減らすのと、楽しい仕事をもっとやるのと、どちらを選ぶ？

Do you feel like you've lived this day a hundred times before?

今日という日を、もう何回も繰り返してるみたく感じたことってない？

When was the last time you marched into the dark with only the soft glow of an idea you strongly believed in?

強く信じるかすかな明かりだけを頼りに、暗闇に踏み込んでいくようなことを最後にしたのはいつ？

If you knew that everyone you know was going to die tomorrow, who would you visit today?

もし、あなたの知ってる人全員が明日死んでしまうとしたら、今日あなたは誰に会いに行く？

Would you be willing to reduce your life expectancy by 10 years to become extremely attractive or famous?

ものすごく有名か、ものすごく魅力的な人になれるとしたら、寿命を10年縮めてでもなりたいと思う？

What is the difference between being alive and truly living?

命があるだけなのと、本当に生きているのの違いって何？

When is it time to stop calculating risk and rewards, and just go ahead and do what you know is right?

リスクと見返りを天秤にかけるのをやめて、自分が正しいと思うことをとにかくやってみる、っていうような時はいつ来るの？

If we learn from our mistakes, why are we always so afraid to make a mistake?

失敗から学ぶことができるんだとしたら、なんでいつもそんなに失敗することを怖がるの？

What would you do differently if you knew nobody would judge you?

だれにも批評されないって知ってたらもっと違うやり方したのに、っていうことある？

When was the last time you noticed the sound of your own breathing?

一番最近、自分の吐息を聞いたのを覚えてるのっていつ？

What do you love? Have any of your recent actions openly expressed this love?

あなたが大好きなことって何？最近あなたがとった行動であなたがそれを大好きだって、誰の目から見てもわかるようなことってあった？

In 5 years from now, will you remember what you did yesterday? What about the day before that? Or the day before that?

今から5年後、あなたは昨日したことを覚えていると思う？—昨日のことは？その前の日は？

Decisions are being made right now. The question is: Are you making them for yourself, or are you letting others make them for you?

決断はたった今下された。問題は、その決断をあなたが自分で下したのか、誰か他の人が下したのかってこと。

## あなたはと思う？

---

相手に気づきを促す問いかけのポイントとして重要なのは、決して、自分の思い通りに動かそうとしてはいけないということだそうです。

その中で、効果がある問いかけと、やってはいけない問いかけがあります。

効果的な問いかけというのは、相手が新たな気づきや発見を得られる問いかけです。

逆に、やってはいけない問いかけというのは、自分が意図した方向へ誘導する問いかけなんです。

例えば、YES／NOで答えられる問いかけは危険信号であり、相手を誘導しようとしている恐れがあります。

また、答えを言わせようとする問いかけは、その誘導感が相手にも伝わり、「違和感」や「誘導感」「無理やり感」となるのです。

つまり、相手を自分の思うように動かそうとする問いかけはNGなことなんです。

これが、問いかけをする際の重要なポイントです。

問いかけの一番の難しさはここです。

逆に言えば、これさえクリアすればさほど難しいことではありません。

自分の意見は脇において、相手が新たな思考を生むトリガーだけを与えればいいんです。

では、どう問い掛ければいいのか？

基本は「あなたはと思う？」です。

相手が気づきを得られるような問いかけをするためには、相手が何を考えているのかを考える必要があります。

けれども、私たちはいい意味でも悪い意味でも「自分中心」です。

相手のことを考えることは、とても大切なことです。

「相手のために」という言葉は、いろんなところで言われることですが、それが簡単にはできないのが私たちです。

その理由はなぜだかわかりますか？

それは、相手のことを考える前に、自分のことすらわかっていないからなんです。

では、自分のことがわからないとは？どんな状態なのでしょう？

たとえば、私たちは毎日伝えられる悲惨な事件の報道を見て、「かわいそう」とか「なんで犯人はそんなことするのだろう？精神異常なのかな？」など、たくさんの感情を抱きます。

その多くは勝手に沸き起こってきますし、とても自然なことです。

けれども、「あっ、私は今「かわいそう」と思っているな。」と、報道を見て思う人はあまり多くありません。

つまり、自分の感情の動きすらわかっていないのが私たちです。

相手に気づきを与える問いかけを実行するためには何が必要かと言うと、問いかけの内容に気づく必要があるのです。

自分に気づく？

そんなことができるの？

と思われている方もいらっしゃるかもしれませんが意外と簡単です。

自分に気づくための解決策は意外にも、「問いかける」ことではなく「話を聞く」ことなんです。

以前より米国では、リスナーの存在が注目されていました。

リスナーとは文字どおり、相手の話を聞く人という意味です。

では、なぜこのようなリスナーが注目されているのでしょうか？

このリスナーになることによるメリットは、まず話を聞くだけで相手の問題は解決に向かうことにあります。

自分がリスナーになっていれば、相手は自分に対して問題を伝えようとします。

そして、相手がこちらに問題をわかりやすく伝えるためには何が問題であるのかを整理しなければなりません。

まずここで問題が整理されます。

そして話しているうちに、どうしたらその問題が解決できるのか、または自分以外に原因があると感じていたことが、実は自分自身に本当の原因があるということに気づくことができるのです。

問題と感じていることは、整理されればされるほど、また自分自身に本当の原因があると考えるほど解決に近づくものです。

人が最もやる気になるのは、自分で気づいたこと、自分で決めたことに取り組むときです。

例えば、仕事で、たとえ上司の判断が正しいものであったとしても、それを押しつけられたのでは部下は反発したりやる気をなくしたりします。

上司の指示どおりに行動したかどうかではなく、自発的に自分の意思で行動したかが問題なんですよ。

大切なことは正解を押しつけるのではなく、自分で決めさせて取り組むようにすることです。

自分で決めたことだからこそ自発的な行動につながり、大きな試練さえも乗り越えていくことができます。

いわばリスナーは、相手の話を聞くことによって気づかせる役割なんですよ。

それでは、リスナーにおいて最も大切なことは技術を身に付けることよりも、相手を信頼する姿勢を持つことです。

そのうえで初めて技術が生きてきます。

テクニックだけで人を導くことはできません。

それは効果を高めることができるだけです。

信頼関係がない関係の中では、いかなるテクニックもまったく効果を発揮することはできないですよ。

そして、いつでも自分の話を聞いてくれるリスナーがいることで、私たちは常に自信を持って行動することができるようになる筈です。

すべては自分で判断して自分で行動すべきことがわかっていたとしても、ときとして私たちは不安や迷いの中で行動が消極的になることがあります。

そんな時ほどリスナーがいる人といない人とでは行動に大きな差が出ることは否めません。

今、良きリスナーになることが求められている時代でもあるのでしょうか。

それでは、リスナーであるためには単に話を聞くといった行為以上に幾つかの重要なポイントがあります。

以下に、リスナーの実践ノウハウについてまとめられた資料がありましたので、参考までに記載しておきますね！

## 1. 相手を信頼すること

それは相手のすべてを受け入れることです。

相手がどのような人間であるかは問題ではありません。

ミスのない完璧な人間などはいないし、自分の思いどおりになる人間もいません。

相手が信頼できるかどうかは問題ではなく、まずは自分自身が相手を信頼するかどうかは問題です。

自分が相手から信頼されなければ、相手は本音を話すことはありません。

相手を信頼することはリスナーであるための前提条件です。

## 2. 相手と同じ立場で話を聞くこと

自分と相手が意識的な対等関係になれば、相手は素直に何でも話すことはしません。

立場はどうあれ、本来人間と人間の関係で考えれば常に対等関係であるはずで

このことを忘れると、たとえ親子の関係であったとしても、子供は親の言うことを聞かなくなるものです。

ものごとがわかっているからリスナーなのではなく、自分も一緒になって同じ立場で考えようとするからリスナーなのである。

## 3. 真剣に相手と向き合うこと

相手の話を集中して聞くことが大切です。

相手が話をしたくなるためには自分がどれだけ相手と真剣に向き合うかが大切なことです。

こちらに聞く気がないと相手を感じれば話す意欲を失ってしまいます。

真剣に話を聞く耳を持つことがこちらに対する安心感・信頼感となり、思っていることすべてを伝えようという気持ちになる筈です。

自分がどれだけ真剣に話を聞くかどうかということと、相手がどれだけ真剣に話すかどうかは比例すると思われ

## 4. 疑問符を投げがけること

疑問符を投げかけて相手の話を促す必要があります。

相手が自分自身の思い込みに気づくには、無意識に当たり前と思い込んでいることをあえて考察し直す機会を与えることが必要

聞かれたことに応えるために、相手はこの再考察をしなければなりません。

「なぜ」「どうして」「具体的に」と聞いていくことです。

それによって話の中で矛盾があれば自分で気づくことができるようになります。

問題は整理させるほど解決策が見つかるものです。

相手の話を聞くことによって相手の頭の中を整理させることができれば、おのずと解決策は見えてきます。

## 5. 最終的意思決定は相手に任せること

判断を押しつけてはなりません。

判断は相手にさせることが重要です。

それが正しい判断とはほど遠いものと感じたことであっても、最終的には相手の意思を尊重して委ねることです。

相手がイヤイヤやるのは自分で決めたことではないからであって、やりたくてやるようにするためには、最終的に相手に決めさせることが不可欠です。

## 6. 待つこと

これが最も難しい対応です。

私たちはどうしてもすぐに成果の出ることばかりを優先したくなります。

そしてそのために相手に行動を強制することになってしまいます。

しかし、それは必ずしも良い成果になるばかりとはいえず、相手のためになるとは限りません。

社員に対して何事も強制ばかりする企業は急成長するが故に崩壊する結果を招いてしまいます。

短期的成果よりも人間的成長を優先しなければ人も企業も長期的成長はありません。

企業の成長と人材の成長は相関関係にあり、人材の成長なくして企業の永続的成長はないから



です。

だから、相手の人生の中で成長を考えて待つことが必要になってきます。

## LIFE IS HARDだからHAPPYなんだろうね！

---

『PIKA★★NCHI DOUBLE』は、嵐らしい爽快でスピーディなポップスです。

で、”LIFE IS HARD”なる言葉は、002年に制作された嵐初主演映画である『ピカ☆ンチ LIFE IS HARDだけどHAPPY』から。

この映画の内容は、くだらなくって、でもただただ面白くって、ジャニファンじゃなくて大人の男性にお勧めします！

絶対に見て損はしないです！！

たぶん。

バラエティーな面での嵐のファンになっちゃうかもしれないですよ。

内容的には、ある団地で、日常起きている様々な自称をデフォルメして、描写してある感じなのですが、人生、辛いことも多くあります・・・。

人生うまくいくことばかりじゃないけれど、できれば辛いこと、悲しいことはなるべくないほうがいい・・・な。

わたしにも、あなたにも、すべてのひとに・・・。

でも、しょうがないんですよ。

来るものは来ます。

だからせめて前もって辛い出来事の予告だけは、事前にシミュレートできたらいいんだけど。

そうできれば「キターー」って待ち構えていられるような気もしますし、何も知らずに災難に遭遇するよりも、多少はマシかな・・・って思ったり。

待ち構えていると、ああ、これがそうか・・・、ん～、こうきたわけね・・・と、少しは冷静に対応できるような気がします。

で、過去どんなに苦労しても、今が幸せだったらその人の人生は幸せだったと言えるのでしょ

うか？

自分が、ある日、ポツリと「散々苦勞したけど、今が幸せだから私の人生は幸せだったな。」って、そう言える人生でありたいものです。

私にも、いえ、他の皆様も同様の感情を抱いておられるのではないかとと思います。

何も無く、平たい人生のままでしたという方々は、果たしてどれくらいいるのだろうか？と。

波風立たない人生であれば、その方が良いのかどうか？は、誰にもわからないでしょう・・・。

みなさんの人生も、私の人生も、そしてその他の方々の人生であっても、多かれ少なかれ、そのような人生になるのかも（？）知れませんよね？

問題は、そのような事態に直面した時、その人間がどのような考えを抱き、行動するのが問われてくるのだと考えます。

そのような問題に直面した時、逃げずに立ち向かえるかどうか。

その結果が、たとえ負けだったとしても、精一杯戦いに挑んだだけで、立派だと思えます。

終わりよければ、全て良しという格言（？）もあります。

また、”幸せはいつも自分の心が決める”といいますよね。

今が幸せだと感じるなら、それで幸せなのだと思います。

幸福感って過去の痛みや辛さを消してくれるものでもありますしね。

最終的に幸せになれば、それまでの道のりはこの幸せを手に入れるための道のりだと思えるのでしょうか。

どんな時でも幸せは自分の心次第だと思います。

苦勞の度合いは人それぞれですが、その苦勞が多ければ多いほど、また大きければ大きいほど幸せを感じることもそのものがほかの人よりも大きくなっているはずですよ。

どんな苦勞であっても、おそらく自分が知っていること以上にあるはずです。

でも、そういった苦勞をしたせいで人を思いやることのできる人間になれるのです。

相田みつを氏の『幸せはいつも自分の心が決める』という言葉があります。

そうなんだよね～幸せ・不幸せと感ずるのは、その人の心にあるのだから・・・。

しかし、人は誰しも何らかの「苦」を背負って生きているのではないのでしょうか？

でも、その「苦」を大と捉えるか、小と捉えるかの差だと思います。

そして、一つ言えることは、苦勞された人というものは「人の痛みの分かる人」そして「人に優しくなれる人」はずです。

つまり、苦勞した分、そうした(人間的に)大きな収穫があるという事です。

幸せという言葉の意味をもっと深く考えれば、答えは自ずと出てくるのでしょうかね。

苦勞しないことが幸せということではないから。

幸せの本質は、「仕合わせ」であり、人生の苦勞を、愛する人と支え合って乗り越えることにあります。

試練として人並み以上の苦勞が与えられ、それに耐え切ったから、今の幸せがある。

「チャラ」になるとか、ならないとか、そういう次元ではないんですよね。

苦勞とは？

苦勞と感ずるか、感ずないか、人それぞれですから。

苦勞を人生の勉強と気づく人は、チャレンジと受け止めて、前に進みます。

いろいろな経験をして、感動（喜怒哀楽）をして、精神が磨かれてゆくのでしょうか。

経験したから、わかる、人にやさしくなれるのです。

それに、意味なく波乱の人生を送るわけではないのです。

どれも、これも自身で選んでいる、必要な経験なのだと思います。

そう、苦勞があったからこそ、今、幸せと感ずることができるともたしれませんね。

## セルフエスティームを向上させるには？

---

セルフエスティームとは、自分をどのようにとらえるかという自己評価であり、これが健康的なときと、不健康なときでは生産性に4～5倍の違いが生じると言われています。

現代のように目まぐるしく変化する環境の中で成果を上げ続けるためには、リーダー、マネージャーに、メンバーのモチベーションを高めて全体の成果に結びつけるということが重要な役割のひとつとなっています。

特に、技術系の集団における人間力の低下や、コミュニケーションの希薄さ、心の健康から生じる生産性の低下は見過ごせない課題となっています。

そのためにも、メンバーの気持ち・感情がどのように日常行動に影響するのか、また、生産性や仕事の質に影響するのかをモデルを通して理解し、一人ひとりの生き甲斐・働き甲斐を高めるアプローチを体験的に修得することによって、こころの問題をうまく扱えるリーダーになる必要があります。

ただ、たぶん、私も含めて多くの会社員は、やる気を持っている状態で職場にやってくるものの、様々な"障害"によってそれを損なっていくのではないかと思います。

しかしながら、ミンツバーグもマネージャーに求められる「10の役割」の一つに「障害除去者」という役割をあげている様に、まず、モチベーションを下げて自己の障害要素を自分の責任として考え、内的思考法により自分を見つめ直すべきだと感じていました。

そのため、モチベーションを低めていく要素をいかに取り除くかが自己のモチベーション・マネジメント上で一番必要だと思います。

つまり、グループを預かっているのは自分であり、その本人がセルフエスティームを低下させたままグループの運営管理を行うことで、いかにメンバーの邪魔をしていないかを考えるべきであり、自分や組織内の他者のセルフエスティームを正常に戻し、部下が本来持っているモチベーションを開花できるような環境をつくり上げることで、組織全体の機能も当然上がっていくと考えられます。

そんな両者がフィードバックしあい、セルフエスティームを低下させても自然な流れの中で、常に回復させていくことが大切だと感じています。

そうなれば、結果、個人だけではなく組織にとっても長期的な成長を見込むことができると思

ます。

つまり、自分が他者と繋がっていることが、人間のエネルギー源であり、そういう観点から、セルフエスティームを考えてみれば、他人が、他人に肯定的なアプローチをすることで、肯定的に繋がっていくところに、エネルギーが高まっていくのだと、思います。

その状態がセルフエスティームが高い状態といえるのだと思うし、自閉的な状態で、セルフエスティームが高まることはないし、自分だけの完結した状態で、セルフエスティームが高まることはなく、あくまで、他人との関係の中でセルフエスティームが高まっていくのだと思いました。

アルフレッド・アドラー（心理学者）も「仕事における失敗の90%は、知識や経験が足りないからではなく、そこに人間関係が築けないことが原因である。」と指摘していることも含めて、これらのことを忘れないようにしたいと思います。

したがって、以下の点に注意の上、常日頃からセルフエスティームを高めることが大切になってくるんじゃないでしょうか。

1. すべて自分が選択してきた道だと思う。
2. 現在の自分をより深く見つめなおす。（本を読む、人と話す、自分で考える。）
3. 自分が将来どうなりたいかを考える。（より高い目標をたてる、自分の限界を自分で作らない。）
4. 自分の健康や身体に関心を持つ。（精神的、肉体的健康に気をつける。）
5. 冷静に物事を見つめ、感情をコントロールする。
6. 人生に起こることには、全てメッセージがあると考ええる。
7. 出来るだけ誠実に、本音で何事もオープンに話す。
8. すぐに人を非難することをやめ、意図的に人を傷つけない。
9. 相手からの見返りを期待せず、やるべきことをやる。（相手の反応に左右されない、今自分がやるべきことを考え、実行する、性急に結果を求めない。）

10. 常にこころに余裕をもつ。(少し笑ってみる。)



トラブルさん、いっらしゃ〜い。

---

最近は、なんだか暗い話が多いですね。

そういませんか？

毎日殺人事件のニュースは流れるし、今日もテレビでは自殺サイトのことを特集で報道していました。

生きるとは楽なことではないんだということを感じますね。

現実社会の闇なんでしょうね、リアルの世界なんだと考えれば考えるほど胸が痛みます。

笑顔を絶やさないと習慣って非常に大切だと最近は思っています。

職場内の人間関係においてもそうですし、いろいろな場面で、そう感じるのです。

私の好きな作家の一人に夏目漱石が居ますが、夏目漱石は「表面をつくることは、内部を改良する一種の方法である。」と書いていました。

つまり、無理にでも笑っていると、いつの間にか心もほぐれてくる、というもの。

無理矢理に笑顔をつくることも、その自分の内面作ることに通じると思うのです。

また、人は笑うだけで体の免疫機能が30%ほどUPすると言われていたそうです。

副交感神経が刺激されて血行促進や緊張をほぐすという効果があるそうです。

始めは作り笑いでも、それでも効果が出るというから驚きです。

そうそう、こんな本もありましたね。

「笑顔力。 幸運の女神をひきよせる小さな魔法」諏訪ゆう子(著)(ゴマブックス)

笑顔アドバイザーである諏訪ゆう子さんの著書です。

諏訪ゆう子さんは、不動産会社勤務、結婚・離婚・リストラを経験した後に、笑顔セラピストの

養成講座に合格し、「笑顔セミナー」を主宰して活躍しているそうです。

この本には、「顔は心の鏡」をテーマにして、笑顔でいれば様々なハッピーなことを呼び寄せることができるコツや、素敵な笑顔を作るための体操などが解説されています。

日常生活でストレスが溜まっても、笑顔を作るための訓練方法も載っているので、大変参考になります。

そう、辛いときこそ和顔愛語を意識して実践してみようと思います。

職場の雰囲気が良くなって悩んでおられる人も、自分から笑顔を作ってみることで、ひょっとしたら職場内の雰囲気も変わるかもしれませんね。

自分の心も穏やかに、そして周囲の人たちを和やかにさせる和顔愛語。

これが世の中に広まれば、もっと健やかに暮らせる社会になるのではないのでしょうか。

## 【 関連書籍 】

---

ニチジョウサハンジ 1 ～日常のあれこれを徒然なるままに～  
<http://p.booklog.jp/book/3285/read>

ニチジョウサハンジ 2 ～日常のあれこれを徒然なるままに～  
<http://p.booklog.jp/book/4119/read>

ニチジョウサハンジ 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3～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/4120>

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/4120>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/4120>

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