



Smile &  
Happiness



Smile & Happiness  
プロジェクト編集部

## はじめに

---

この書籍はfacebookで立ち上げた“Smile & Happiness”プロジェクトの初めての成果品となります。

“Smile & Happiness”プロジェクトは以下のような趣旨から始動しました。多くの方々が「幸せ」について考えたり、「幸せ」な日々を送る手がかりになりましたら幸いです。（設立趣意書から以下抜粋）

私はここ数か月、いやもっと長い間、自分が何者か、自分という人間に何ができるのか等について考えてきました。そのような煩悶を続ける中、たった一人では何もできない、というか、一人よりも二人、二人よりも三人が力を合わせればとても大きなことができるということを痛感する機会が多々ありました。

実は春先「『幸せ』について」（仮称）というタイトルで随想を書き連ねていたのですが、松木岳というちっぽけな人間が経験してきた範囲ではやはり限界があることが開始1ヶ月もすれば身に沁みて分かりました。他方で数百人規模で別途行っている取組で他の皆様が経験してきた様々な思いを預かり、それを形にしているのですが、これが私にとって大きな刺激になっています。

そういったこともあり、私一人でなく顔見知りの皆様やまだ見ぬ方々と一緒に「ひとつのモノ」を作り上げてみようと思います。テーマはずばり「幸せについて」です。

- ・「幸せだな」と思った瞬間
  - ・自分や周囲が最高の笑顔でいられた瞬間
  - ・素晴らしい風景や出来事に感動した一瞬
- などなど

皆さんのそんな体験を紡ぎ合わせて一つのものに仕上げていきたいと思っています。

なお、これはあくまで「入口の入口」で、第2段も是非やってみたいですし、もっともっと大きな流れに結び付けていきたいとも考えています。

- ・エピソードを綴ってくださる方
- ・イラストや挿入写真等をご提供いただける方
- ・デザイン、校正作業にご協力いただける方
- ・出版など世に出すことについてご協力いただける方

様々な形でのご参加をお待ちしております。

なお、（ないとは思いますが）もしこの取組で収益が出るようなことが万が一あれば皆さんとその振り向け先について議論させていただきたく思います。私自身も皆様にも金銭的見返り（金銭的報酬）があるものではないことをご承知置きくださいませ。

数多くの皆様のご賛同、ご協力が得られることを心待ちにしております。

平成24年8月24日 発起人 松木 岳

## 目次

---

笑顔の力

ちょっと幸せになったときの話

「コージ」の話

小さな誕生日プレゼント

モノは考えよう

太陽と月

これが幸せ

生きてて楽しい♪

あそびどころ

人間とは月のようなもの

「働く」ということ

幸せの感度

## 笑顔の力

---

今から約5年前、勤務先の元先輩のお誘いで大学生向けの就活ワークショップにお呼ばれし、大阪まで出向いたことがある。私も既にいい年齢であり、学生の皆さんに伝えられることはそれなりにあると自負する一方で、「自分がこの役に適任なのか」、「自分は一体何者なのか」という思いは最後の最後まで拭えなかった。

ワークショップが終わった後、自分の原点を探すべく学生時代を過ごした京都に立ち寄った。久々に東山の寺社仏閣を訪れ、心洗われるままに時間は過ぎ、最後に訪れたのが清水寺。そんな中、そろそろ京都駅に向かわなければ新幹線の時刻に間に合わなくなった。人混みに揉まれつつ清水坂を急ぎ下っている最中、ふと一組の男女に目が行った。より正確にはその女性のとても幸せそうな笑顔に思わず目を引かれた。

「これだ！」

思わず心の中でそう叫んだ自分にはっきりと気付いた。家路を急ぎ、人混みにやや苛々していた私の心はその一瞬で解きほぐされ、私自身も笑顔になった。

笑顔は連鎖する

笑顔は笑顔を呼ぶ

笑顔あるところに人は集まる

あの日から自分が笑顔でいることが多くなったような気がする。もちろん不機嫌な顔やつまらなさそうな顔もいまだによくする。しかし、あの出来事を契機に「笑顔が持つ力」についてはっきりと認識したつもりである。

自分の笑顔で周囲の皆さんを笑顔にしたい。そして周囲の皆さんともお互いにそういう関係でありたい。

今もその思いには一点も揺らぎはない。5年前のあの日のふとした気付き、出会いに感謝、感謝である。

## 木原先生のこと

---

小学校5年生の時、仲の良かった友達にみっちゃんという子がいました。時々家に遊びに行ったりしましたが、みっちゃんにはお母さんが居らず、お父さんとおばあちゃんの三人暮らしでした。お父さんは毎日仕事が忙しいらしくて、お家に居るのはいつもおばあちゃんでした。

その5年生の時の運動会、たしか午後のプログラムだったと思いますが、「ジェンカ」という曲に合わせて児童と父兄と一緒に踊る種目がありました。何組もの親子が肩に手をかけ前後に連なって踊るのですが、母親と一緒に踊りはじめた私の目に映ったのは、一緒に踊る父兄が居なくてオドオドしているみっちゃんの姿でした。みっちゃんのお父さんはたしか日曜日も仕事で、運動会にはおばあちゃんだけが見に来ていたのです。

「おばあちゃんは踊れないのかな？」

陽気な曲に合わせて母親と踊りながらも、みっちゃんのことを気になってしかたがなかった私の目に、次の瞬間飛び込んできたのは、脱兎の如く駆け出してきた担任の木原先生の姿でした。木原先生はみっちゃんの肩に手をかけ、まるで本当の親子のような笑顔と一緒に踊りはじめました。その駆けて来たスピードの早かったこと早かったこと、競技だったら一等賞間違いなしです。そして、その姿は私の涙でにじんでいきました。

みっちゃんにも木原先生にも、この話はした事がありません。それでも、40年経った今でも鮮明に心に焼きついています。同窓会もなく、木原先生にはお礼を言う機会もありませんでしたが、間違いなく少年時代の恩師のひとりです

## ちょっと幸せな気分になったときの話

---

もう8年近く前の話である。

わが社は当時、社員が増えたことで、新たに駐車場の用地を探さなくてはならなくなった。社屋の隣には、とある工事会社A社さんの資材置き場があり、当社はその半分のスペースを駐車場として借りていた。そこで、残りの半分も貸してもらえるよう、その会社をお願いすることにした。

交渉役は、当社の社員である。A社の社長さんは昔かたぎな雰囲気の方で、はっきりものを言われる方である。大丈夫かなと少し心配しながら社員をお願いに向かわせたところ、案の定というか、社員は良い返事をもらうことができなかった。

社長さん曰く、その資材置き場には配管資材のほかに大量の土砂が置いてあり、それを移動するとなると相当の手間がかかるらしい。

これ以上お願いしても難しそうだったので、当社も交渉を諦めて別の場所を探すことにした。と言っても、空きのある駐車場はどこも少し離れた場所にあり、そのうえ値段が高い。なかなか場所が決まらないまま、数日が過ぎていった。

そんなある日、私が社員と一緒に駐車場の草むしりとゴミ拾いをしていると、たまたまA社の社長さんが資材置き場に来られた。私はあいさつをし、ひとことふたこと言葉を交わした。社長さんは資材置き場で作業しながら、こちらが駐車場の掃除をしている姿をじっと見ておられた。

と、その翌日、おもむろに社長さんが重機に乗って資材置き場に現れ、土砂の撤去を始められた。資材置き場にダンプを横付けし、どんどん土砂を撤去している。うちの社員がA社の社長に近寄り、何事ですかと尋ねると、

「お前のところにここを貸してやるよ」

と、ぶっきらぼうにおっしゃった。

社長は数日間に渡って土砂の撤去作業をされ、おかげで当社は無事に駐車場を借りることができた。良い場所を借りることできたのも嬉しかったが、何よりも人の優しさに触れて幸せな気分になった。

## 「コージ」の話

---

私は小学校低学年の時、セキセイインコを飼っていました。

名前は「コージ」。

ひいきのプロ野球球団で「ミスター赤ヘル」と呼ばれた山本浩二さんにちなんで名付けたものです。セキセイインコなので犬や猫のようにじゃれ合って遊ぶようなことはありませんでしたが、主に母と私で世話をしながらかわいがっていました。

飼い始めてどれくらい経ってからでしょう。小学校の休憩時間に窓際で友達と談笑していたところ、見覚えのある淡い緑色のセキセイインコが突然現れ、窓枠のあたりを飛び回り始めました。

「コージによく似てるなあ」

私の自宅から小学校までは確か徒歩20分くらいの距離。それなりに離れていますし、その間には住宅や田んぼ、墓地などあり、もちろん目視で見えるような位置関係にはありません。ましてや鳥が臭いや足跡を頼りに飼い主を訪ねるなんて話は聞いたことがありません。

数分して「コージ」似のインコは飛び立って行きましたが、「一体なんだったんだろう」と思いつつ、まあ家に帰れば「コージ」に会えるとのんびり構えていました。

そして、その日の夕刻に帰宅し母と顔を合わせると、どうも冴えない表情。そして、「たけし、ごめんね...」と一言。

「どしたん、何があったん？」

どうやら鳥かごの清掃中に「コージ」をうっかり逃がしてしまい、そのまま帰ってこなかったそうです。即座に私は学校での出来事を思い出し、母にそのことを告げました。

わざわざサヨナラを言いに来てくれたんだな、僕があそこにいるってよく分かったな。。。

その後、「コージ」が我が家に帰ってくることも、学校に現れることもありませんでした。

嘘のような本当の話。後日談も何もないこれだけの話ですが、いまだに忘れることができない記憶です。



こんなことってあるものなんですね。

## 小さな誕生日プレゼント

---

今日は私の誕生日。そして6歳の娘も誕生日。当然、彼女が主役の今日。パパにDSカセットを買ってもらい、修学旅行に行ったお兄ちゃんに海遊館のお土産3個(ペンギンぬいぐるみ・イルカ下じき・キーホルダー)もらい、私はイルカの耳かき1個(耳かき??)。実家に行っても、やはり秒殺。彼女は強し。キティちゃんかばんGet!

(いいのよ、私、明日、スマホにするもん!)

と心で誓っていると、

「ママ、プレゼントないね...」

私を気遣い、悲しそうな娘。

でもね。最近、仕事から帰ってポストをのぞくと、毎日1通の似顔絵入り手紙が...

(かあさん、しごとがんばってるね)の文字。

この手紙がもう50通以上.....。誕生日が一緒の彼女から、私はいつも、小さなプレゼントをもらっています。

## モノは考えよう

---

もしかしたら、幸せと言うより不幸中の幸いと言うべき話かもしれません。

一昨年8月。ちょうどその日は自宅からほど近いゴルフ場で高校時代の同級生とゴルフを楽しんでいました。ゴルフが終わり、夕方帰宅して夕食を済ませ、布団に入ってしばらくした頃、カミさんの実家から電話が入りました。

義母からお義父さんの様子がおかしいと。

カミさんが電話で義母と話していると、横から義父が何でもないから心配するなど。しかし、どうも呂律がおかしい。まわってないようです。

カミさんは、一旦は電話を切ったものの、もう一度電話をかけ直して、救急車を呼べと言っています。しかし、義母は夜中に救急車は近所迷惑だの、なんて言ったらいいのかわからないなどと、言っているみたいでした。

結局、カミさんが長男を連れて車で20分ほどのところにある実家へ。そのとき、義父は水を飲もうにも、口の端から水がこぼれてうまく飲めなかったと言います。

カミさんはすぐに義父を車に乗せて20分くらいのところにある救急病院へ。脳梗塞でした。左半身の自由が奪われ、数日間意識が混濁していました。担当医は死亡率もかなり高いことから、覚悟をしておいて欲しいと言っていたようです。

幸い、数日すると動かなかった左手も少し動かせるようになり一安心。と思ったのも、束の間。再び脳梗塞を起こし、義父はまたもや意識が混濁してしまいました。

その後、意識は徐々に戻り、はっきりするようになりましたが、左半身は完全に麻痺をしてしまいました。

その後、義父は病院からリハビリ施設に移り、いくつかの施設を転々としたあと、ある程度快復したということで、1年ぶりに自宅に戻ることができました。但し、左半身不随となり、誰かの付き添いがあるのはじめて杖をつきながら、ヨロヨロと歩くことができる程度です。

しかし、モノは考えようで、脳幹に発症した脳梗塞の場合、かなり死亡率が高いことを知り、不自由ではあるけども、命に別状はなく、普通に飲み食いできるというのは、かなりラッキーではないかと思いはじめました。

初期対応をもっとちゃんとやっていれば、ここまで重度の障害者にならなくて済んだのではな

いかとも思います。しかし、それは結果論であり、そういった不手際があったにせよ、こうして自宅で生活できているのはとても幸せなことなんだろうと思います。

また、私自身、街で半身が不自由な方をみかけて、例えば階段の昇り降りに苦勞されているような場合に、補助をするコツがわかったことで、比較的気軽に手を貸してあげることができるようになりました。お節介だと思われているのかもしれませんが、皆さん、笑顔で「ありがとう」と言って下さいます。たぶん、義父が倒れなかったら言われることのなかった言葉です。

そういう意味で、義父も私たちも幸せなんだろうなあと思う次第です。

## 太陽と月

---

太陽だって 月だって  
どんなに目一杯光り輝いていたとしても  
その裏は漆黒の世界  
でも私達は表の明るい部分だけを見て  
あれが太陽、あれが月と愛しむ

たぶん、それでいいのだろう

人生とて同じ。幸せの数以上にそうでないモノがあるに違いない  
「幸せな人生」と言い切るのは光り輝く太陽や月を愛でるのと同じ  
輝いている部分だけを見ていればよい

きっと、それでいい

## これが幸せ

---

大切なモノ、大切な人があれば、生きててくれるほど幸せなことはない。

どんなに辛くても自分の生きる糧があればそれは幸せ。

小さな幸せがたくさん集まり、やがて大きな幸せが完成する。

「笑う門には福来たる」とあるように笑いがあれば幸せはやってくる。

幸せになる努力も必要だけど、受け入れる準備ができてないと幸せはやってこない、いや、来れない。

## 生きてて楽しい♪

---

なんだかんだ言って長く生きていると、成長していようといまいと、生きてきたその過程が楽しかったりします。

若い頃って、今思えば若いこと自体が幸せ。

若さとは最強の武器であり、ある意味何でも許された時代だったように思います。

友達とつるんで日付が変わっても家に帰らなかったり、  
毎日のように学校の下校時に街に繰り出したり、  
年齢不相応な格好してライブに出向いたり、

とにかく精一杯の背伸びをしていましたが文句を言う人など誰もいませんでした。

微笑ましいですね、今思えば。

どこまでの悪さが許されるのかを試していたようなそんな青臭さが。

それが社会に出て、家族を持ち、気付けば360°どの方向から見ても「おっさん」という年齢になった今、それしきのことは当然のごとく許される一方で、社会的責任とでもいうべきものを背負う羽目に。

でも、なんなのでしょう。

若かった頃と同じように常に何かに挑み続けていて、  
不思議と結果がそれなりに伴っていて、  
自分なりに妙な自信めいたものもあって、  
一方でドキドキ、ハラハラする自分であったり、  
臆病な自分がひょっこり現れたり、

そんな自分のことを素直に好きだなあと思えます。

生きてて楽しい♪

ごく自然にそう思えること、これって幸せなことなのかなあ。

## あそびどころ

---

ここ1, 2年の間、新たに多くの友人を得て、これまでに経験したことのないたくさんの思い出をつくってきました。

何をするにもまず考えるのはみんなを思わず笑顔にしちゃうこと。

どうすればみんなが笑顔になれるかな？と想像しつつちょっとした試みをする、終わってみれば結局は自分が一番笑顔だったりします。

それって単なる自己満足では？と言われればそれまでですが、自分だけが苦しい思いをして、その向こうでみんなが笑ってるというのは個人的にはどうかな？と思います。

「縁の下の力持ち」とはちょっと違う形。

ちょっとしたひと手間で、ものすごい数の笑顔。もちろん自分も笑顔。こんなに幸せなことはないです。

言ってみれば「自分も含めたみんなが笑顔で入るための輪をつくる係」

いくつになってもそんな役回りを演じていたいと思います、いつまでも笑顔に囲まれていたいから。

できるかな？ やれるかな？



## 人間とは月のようなもの

---

先日ある方から「〇〇さんは元気いっぱいなので周囲には楽しい人が集まるのでしょうか」と言われました。

周囲からは意外とそのように見えているのでしょうか。

私から申せば、私は太陽ではなく月。誰かが発する光を頼りに輝いている存在。

かつて象徴的な出来事がありました。19歳のときでしたでしょうか。

当時は周囲に対して笑顔などほとんど見せず、世の中の全てを呪うような人間でした。

そんなとき、当時の私の腐った心を一変させてくださる方が現れました。

その方の姿を見かけただけでも、ましてや声をかけられたりしたときなど、私の顔は自然とほころんでいました。

そんな太陽のような存在が他の誰かの輝きで光っていることを知ったのは最後にお会いした数日後のことでした。

「人間とは月のようなもの」

その頃からの私の持論です。

周囲の笑顔に囲まれ、自分自身もそれに照らし出されるように笑顔になる。

若かりし日はいつか私も太陽のような存在に、などと大それた夢を持ちましたが、やはりこの年齢になっても月のままです。

でもそれでよいのだと思います。

いつも周囲に居て私に光を分け与えてくださる皆さまに感謝、感謝です。

## 「働く」ということ

---

「働く」というのはしんどいものです。

今までいろんなことがあったなあ。

周囲の働きぶりにまったく付いていけず、このまま消え去りたいと遠くの海に車を走らせ逃げ出したことも。顧客から「アイツを担当から外せ」と指示があったと後日談で聞き、自信もプライドもズタズタにされたことも。ちょっとしたミスをきっかけに「お前は俺の顧客・関係者と一切連絡を取るな」と新入社員以下の扱いを受けたことも。昼も夜もなくエンドレスに仕事する中、「まさかタクシーチケットで帰るつもりじゃないだろうな」と上司から言われ、結果終電に間に合わず自腹でタクシー帰宅したことも。

浴びせられた罵声など数知れず。あの職に就いてわずか数ヶ月で禿げました。上司からは「どうした、何かあったか？」と他人事のようなダメ押し。「生き地獄」以外の何物でもありませんでした。

私くらい恵まれた環境で生活している者ですらこうなんですから、働くって、生きるって、きっと本当に大変なことなのです。

次の春からまた茨の道を歩むことになりますが、そういうモノなのだとは割り切ってやるしかありません。

ぼちぼち新しいスタートを切りますよ。

「人が動く」と書いて働く。「人のために動く」と書いて働く。

とにかく動かなきゃいけないんですよ。

結果ダメならそのときということで。どんなときも、小さな幸せを感じられる自分であり続けます。

## 幸せの感度

---

『子の曰く、吾れ十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順がう。七十にして心の欲する所に従って、矩を踰えず。』（為政編）

皆さんご存知の、孔子が「論語」で説かれた言葉です。

私はもうすぐ四十になるのですがいまだに惑いますし、特に三十代半ばでは惑うというかあがきまくっていました。

「私はこんなところに留まっていたいいのか。」

「私は一体どこへ向かうべきなのか。」

もっと学を積むべきかとか、進む方向を変えるべきかとか、そんなことばかり、毎日のように考えていました。

今思えば「俺にはもっと何か大きなことをやれる」という根拠のない自信が当時あったような気がします。その一方で実はただ単に自分が置かれた状況から逃げ出したかっただけなのかもしれません。

そんなときに偶然出会った本の「あとがき」にこうあったんです。

「他人にとっては何でもない小さな一歩が、自分にとっては大きな一歩であることは珍しくありません。自分にとっての大きな一歩を達成できることを、僕は『成功』と呼びたいのです。」

いやはや「目から鱗」と申しますか、背伸びしようとして無理してつま先立ちしていた自分によく気付くことができました。

確かその1、2ヶ月後にその本の著者に会いに行きました。2007年10月17日のことです。その後も「自分が自分らしくいられる」と自信を持てるようになるまで、何度か彼に会う機会を求めました。

あれは間違いなく私の人生の転機のひとつでした。

彼はかつて著書の中でこう教えてくれました。

「キャリアとはラテン語でいう『カラリア』が語源、すなわち『道』である」と。

自分がどんな「道」を進もうとするかを考えた際に、「自分にとっての大きな一歩」が達成できる道を選べば間違いはないはずなのです。

ありのまま、あるがままの自分でいられる、そういう場所はどこか、どの道を進めばそこに辿り着けるのか、何か自分に不相応なモノを求めて右往左往していやしないか。

名誉や地位を得たい、多くの報酬を得たい。

こういうのは単なる「欲」であって、「幸せ」ではないと私は思います。

例えば、その地位を得て周囲にどんな幸せを届けることができるのか？

いろんな意味で自分の中の価値判断の基準が変わりました。あるがままの自分を受容した上で、どういう自分になりたいか、おぼろげながらようやく見えてきたような気がします。

地位も名誉も報酬も人並み程度あれば十分です。でも、幸せの感度だけは高く保っていきたい。そう思っています。

## 編著者一覧

---

### 著者一覧

青木昌一

國分 整

島田義久

長谷英夫

松木 岳

龍 太之

編集 松木 岳

注：本書の著作権は編著者に帰属します。

## あとがき

---

facebookでイベントを立てて、わずか1日で20人という多くの賛同者を得て、びっくりしたというのが正直なところです。

それはfacebookではこういうある種重い内容というのはとかく敬遠されがちではないかという思いがあったからです。ただ一方で、「もしかしたら！」という淡い期待もありました。現在は約40名の仲間がこのプロジェクトを進めつつあります

この企画を打ち立てるにあたり、様々な協力者があったことを申し上げる必要があります。まず最初に挙げたいのはライターのIさん。どういう根拠があつてか分かりませんが、いつも私のことを買ってください、前に進む後押しをしてくださいます。今回の企画も「善意のお金を回す仕組みを考えてみては！」という難題を頂き、それに煩悶する過程で出てきた解です。

そしてこの解に辿り着く大きなヒントを与えてくださったTさん。ちょうど読了された書籍「マイクロソフトでは出会えなかった天職 僕はこうして社会起業家になった」（ランダムハウス講談社）をご紹介いただき、その書籍の数十頁を読み終えた時点で先の難題の「解」が自分の中で解け、その数時間後に賛同者を募るイベントを立てることができました。

ご参加いただいている方々の当初のコメントなどを眺めながら感じたのですが、社会は確実に変化しているのかな？と思います。物質的な豊かさを求める社会から精神的な豊かさを求める社会へと。物質的な豊かさを追求することはとかく金儲けに走る印象がありますし、「限界」ももちろんあります。しかし、心の豊かさを得るためにはどんなに欲をかいてもよいと思うのです。言ってみれば、心の豊かさは一瞬で得られます。貧者が富者になることは全然珍しいことではありません。そのタイミングを如何に掴むか、どのようなアンテナを立て日々を過ごすのかで心豊かになれるかどうか問われるのだと思います。

本書はまだvol.1にしかすぎません。これから巻を積み重ねることによって、人によって異なる「幸せのカタチ」とでもいうべきものが徐々に見えてくるのではないかと期待に胸を躍らせています。有志から始めたこの「幸せ探し」。あなたも一緒に始めてみませんか。私達は胸襟を開いてお待ちしております。

平成24年9月12日

“Smile & Happiness”プロジェクト発起人 松木 岳