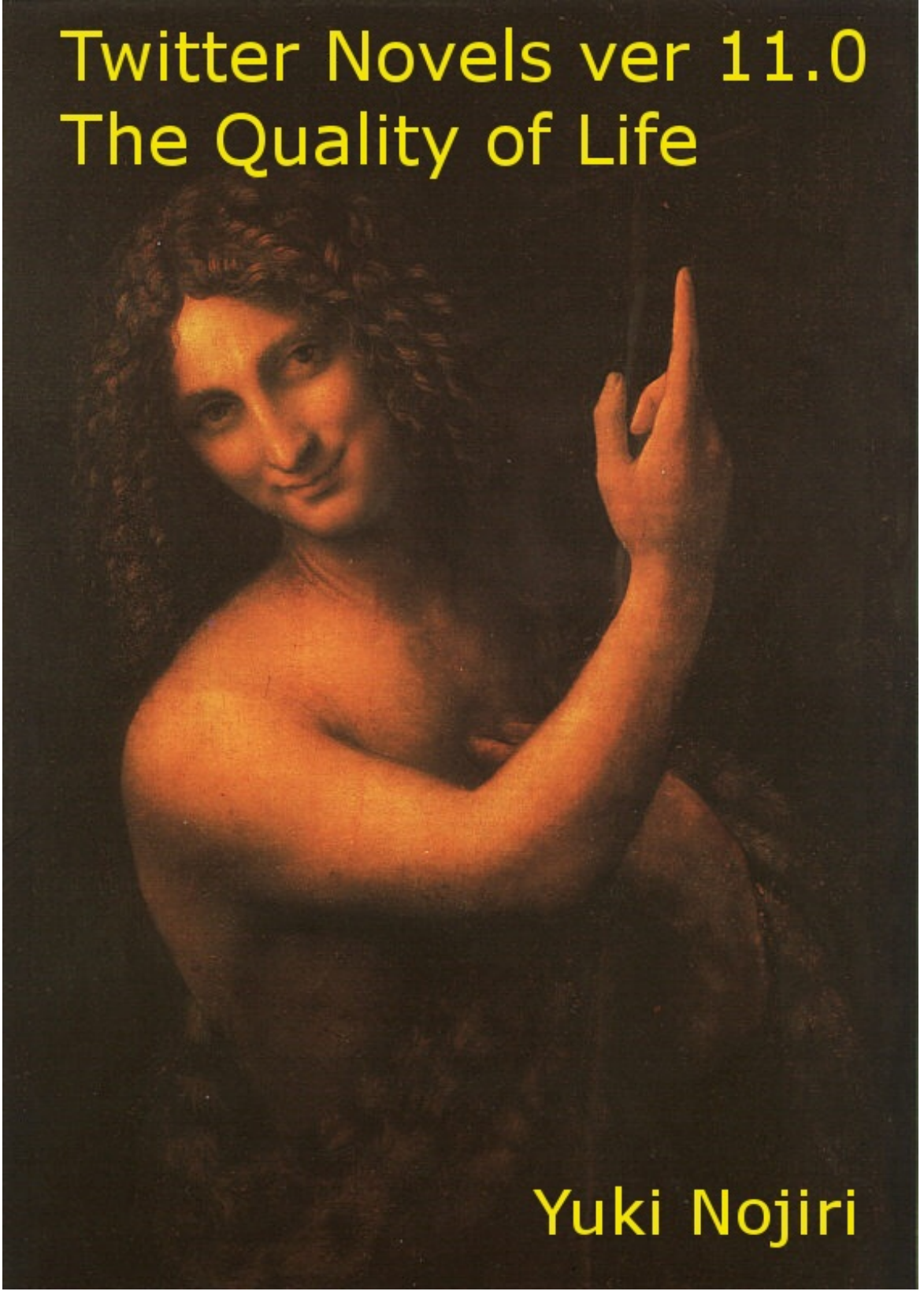
Twitter Novels ver 11.0
The Quality of Life



Yuki Nojiri

更新履歴

2014年10月8日：本の題名と表紙を変更しました。
題名変更前：「心技体ジャンプアップ」
題名変更後：「Twitter Novels ver11.0 The Quality of Life」

2013年12月29日：50ページほど追加しました。全ページ追加完了。あとはページの順番やページタイトルを整理して完成です。

2013年12月26日：50ページほど追加しました。あと50ページほど追加予定です。

2013年12月25日：60ページほど追加しました。あと100ページほど追加予定です。

2013年12月24日：10ページほど追加しました。

2013年12月13日：なかなか完成しないので、ドラフト版をアップしました。更新の都度、こちらのページでお知らせしていきます。

はじめに

心と体、仕事と私生活のバランスを崩していませんか？

本書では、

ハート（心）
スキル（技）
コンディション（体）

という３つの領域にわけて、クオリティー・オブ・ライフをテーマにしたツイートを掲載しています。

表紙：ダ・ヴィンチ作「洗礼者ヨハネ」（1513-1516年）を使用しています。

苦しい道を選べば、最初は苦しいものだ。けれどいつか苦しい道を選ばなかった時より、ずっと楽になる。辛さは知識と技術が足りないために生じる。最初の辛さは経験によって、乗り越えられる。怖がらずに挑戦すれば、できることの範囲は広がるのだ。

見たくないものを見ていると、目が疲れる。見たいものだけ見ていると、成長が止まる。まだ見たことがないもの、みんなに見せたいものを発見しようと意識していれば、目はいきいきと輝くし、成長も加速する。

やりたかった仕事をやり始めると、何故もっと早くこの仕事を始めなかったのだろうと後悔する。面倒くさいと思っていたり、難しいと思っていたり。いざ始めてみれば課題をクリアしていくのは難しいし、同時に楽しい。時間はかかるが、やりがいがある。だから早くやり始めた方がいい。

好きなことをできていれば幸せだ。やりたくないことを続けていれば不幸せだ。一時辛くても力がつけば、いつか乗り越えられる。壁は、現在の自分にとっての壁でしかない。壁を乗り越えたら、喜びに変わる。好きなことの先に待ち受ける壁を恐れる必要はない。それは喜びの源泉なのだ。

とりあえず始めてみる。始めるまでに時間がかかる。適当でいい。やっつけでいい。最初はとにかく始めてみる。そうすれば動き出す。始めなければ何も起きらない。新しく始めてみよう、債務超過の社会で。

現実はノルマがあって辛い。理想を達成するため、上に力を認めさせるためには、ノルマ達成が必要なのだ。毎回毎回当たり前にノルマを達成していれば、理想を達成する日が近づく。理想を達成する力があるとみなが知った時、理想は達成されている。

最初は納得いかないものでも、何回も直せば、やがては納得いくものになる。何度も何度も繰り返せば、最初から納得いくものができる確率は上がる。逆に最初から納得する時というのは、能力の上昇が止まっている時だ。停滞から別次元への飛躍。不満が新世界を作る。

手を伸ばしても届かないと思っていた。手の伸ばし方が間違っていたのだ。もっと手を伸ばさなければならない。何本も、何回も手を伸ばさなければ、つかめないものがある。手に取ってみたら、想像していたよりたいしたものではないかもしれない。けれど手を伸ばそう。まずつかみにいくのだ。

10人中2人しか入れない大学に2人入って、2人とも失望した。1人は学習を放棄してだらだらと引きこもり続けた。もう1人はここが目的の場所ではなかったと感じて、別の場所を目指してさらに学び続けた。さて芽が伸びるのはどっちだろう？

今日が人生において最も重要な日と思って、毎日を生きる。書く、話す、読む、話す、食べる、人と接する。そう思い定めて日々を積み重ねていくうち、やがて壁を越え、望みの職場にたどりつく。

80対20の法則を実践する。何かの組織に入ったら、常に組織の中で上位2割の結果を出すよう意識する。トップでなくてもいい。上位2割に入っていればいい。常に上位2割に入るよう行動していれば、どんな組織に入っても、一定のパフォーマンスを出すことができるようになる。

80対20の法則。全体の2割に入った後、がっかりしたとする。期待と違ったなら、さらにその中の2割に入る努力をする。それでもまたがっかりしたら、別の方向にある全体の2割に入る努力をする。投げ出さずに続けていたら、いつか自分が納得できる2割に入れる。そこが望みの場所だ。

他人の成功に嫉妬するのは、自分の方が優れていると感じているから。嫉妬している暇が あったら、自分が圧倒的に劣っていると思う理想の人に近づくよう、技術を磨けばいい。心底尊敬する人に対しては、嫉妬心は起きない。理想の状態に近づくよう自分を磨く。ギャップ分析から始まる。

フルエンゲージメント。出し惜しみしない。取り組んでいることにのめりこむ。自分はすごくないと思っている人が成功すると、嫉妬の感情が起きる。嫉妬している暇があったら、自分がすごいと尊敬する人の技を徹底的に模倣しよう。純粋な訓練が自分を嫉妬の醜さから離脱させる。

テレビを見たり、ネットをしているとすぐに時間が過ぎていく。読書をしていると、随分時間経ったなと思っていても、そんなに時間が経っていないから驚く。長く濃密な時間を生きるためには、自分から積極的に関われる作業に没頭する必要があるだろう。

Androidは言った、「決して完璧になることはできないけれど、完璧を目指すことをやめてしまったら、君の成長は止まる」と。僕はピアノの響きに耳を傾けながら、彼女の言葉を理解し、次の100％を目指すことにした。100％になることはない。けれど100％しかないのだ。

毎日その会社に転職してきたと思って、仕事に望むこと。過去を引きずっていたら、色々面倒くさいと思ってしまう。その日その時に転職してきたなら、新しい制度を素直に受け入れられる。緊張感を持って、新鮮な気持ちで、毎日仕事をする。転職した初日を永遠に繰り返し、初心を味わい尽くす。

時間は無限にあるように思えるのに、浪費してしまう。無駄にした時間を何かに集中できていれば、何者かになれたのに、何者かになる可能性を捨てて、今の自分にたどりついた。時間の使い道は自分で決める。失われた時を形にするために。

毎日トップレベルの仕事をすると意識すれば、精神的疲れややるせなさはなくなるし、仕事にも張りが出る。仕事に張り合いがなくなれば、出社するのが嫌になる。周囲の士気は関係ない。自分に強いモチベーションがあるかどうか。周りに流されず、高い意識を保つ。

願わなければ、今いる場所を与えられなかった。拒否することもできたが、僕はここにいることを願ったのだ。願ったとおりの人生になる。願いに値する場所を与えられる。ならばより強く願おう。次の場所。境界の彼方を。

今歩んでいる道が望んでいない道だとしても、それは自ら望んで選択した道なのだ。本当に望むならその道から飛び出し、別の道に進むことができるのに、そうはしなかった。このままでよいと望んだのだ。嫌々ながら進むのも己の選択。評価し、決定するのは自分だ。豹と化してやり直せ。

人の3倍努力をする。基本が体に染みつくまで、何万回でも練習する。目指しているものについて、常に考える。心も体も、目指しているものそのものになる。そのものに取り組んでいる他の誰よりも、そのものに接し、愛し、尊び、極める。姿形のないそのものを体現した唯一無二の存在になる。

自分のおかれた状況がどんなに苦しくても、どんなにつまらなくても、どんなに嫌でも、この嫌らしい場所で、花を育てることはできる。あなたの花はいつでも水を待っている。水をやるのか、日照りにするのか、貴方の態度次第。砂漠に咲く花に心の水をやりましょう。砂漠でも花は育つから。

当たり前のことをやっていては勝てないと言うけれど、当たり前のことをできない人は多い。当たり前のことはできるようになった上で、それを越える価値の実現を目指そう。

誰かに真似して欲しいと思える生活なら、続ける。誰かが真似しても問題ないと思える生活の場合も、続ける。誰かが真似したら、その人はきっと苦しく、不幸になるだろうなと思える生活をもし自分がしていたら、生活を改める。抜け出せないと思えても抜け出す努力をする、徹底的に。

人と競争するのはもうやめにして、自分自身の可能性と競争することにした。一つ一つの選択が、将来の可能性につながる。人を傷つけず、あざむかず、裏切らず、自分自身の未来を傷つけず、あざむかず、裏切らないようにするために自分の可能性と競争する。走り出そう、次の周回へ。

視野は広げた方がいい。どんぐりの背比べ、仲間内での嫉妬と競争ばかりやっているだけでは、世界が狭くなる。比較対象をどこにおくかで、成長の限界点が決まる。身の回りの人に囚われない方がいい。世界は人間で溢れているのだから。

自分だけが孤独で、忙しくて、他の人と比べたら割に合わないと思っているなら、多くの場合それは勘違いだ。自分のごく周囲の人としか比較しないから、そんな誤解が生じる。周囲に自分をあわせる必要はない。自分が憧れる人たちと今の自分を比べるだけで、無駄な不満はなくなる。

時間は過ぎ去るものではなく、積み重なるもの。生きれば生きるほど、未来は減っていく。同時に、生きれば生きるほど、過去が積み重なっていく。毎日毎日二者択一して、大切な時間を積み重ねていく。

明日光りたいものが２つあったとして、どちらか１つしか選ばれないとしたら、２つ同時に光ることはない。それが残酷でも何でもない現実。生きるとは選択すること。明日選ばれても、選ばれなくても生きていく、生きていける。

日々自分の頭の中で鳴り響いている心の声が、自分の人生の方向を決める。どんな音楽を鳴り響かせるかは自分次第。自らを律することができなければ、世界に音楽を届けることもできない。だから彼女はチェロを構える。世界の果てまで、瞬時に言葉と音楽は届く。

複数の未来があるとする。今の自分には1つの可能性しか見えていないとする。実は代替案がある。代替案を比較検討してから意思決定する習慣をつけると、未来の選択肢がたくさんあるとわかってくる。そのうち最も状況にあった選択肢を選べばいい。最適解を見つけられるかどうかだ。

今やらなくていいことだらけ。やりすぎで人生の時間を無駄にしている。削る削る。やらないことを増やしていこう。

それいつやるの？　今じゃなくていいでしょ。本当にそれ今やる必要があるの？　惰性でやってるだけじゃないの？　今やる必要のないことを毎日やっている。だから時間がなくなる。8割のことは、今やらなくていいでしょ。本当に大事な2割に絞ればいいでしょ。

忙しいなんて自分をだますための嘘だ。やりたいことから逃げるための嘘だ。本当は時間なんてあり余るほどある。ただそれを始めてみるだけでいい。

楽しむために買ったはずのものに時間を奪われ、振り回されている。時間とエネルギーを取り戻すためにものを減らす。見るもの、触れるものを減らす。必要なものだけにする。集中する時間を増やす。

我慢しない。やりたいことをやる。常識にとらわれない。みんなにどう思われるか考えない。歯止めをかける要素を全部ゼロにする。そして選択肢をもう一度見てみる。選ぼう、本当にやりたかったことを。やりたいと思って選んだ後、法的に問題ないなら、それがやるべき選択だ。

未来から逆算して、今の自分の在り方を決める。何をした方がいいのか、忘れないようにする。選択を迷わせる誘惑が周囲に満ちている。どの未来に進みたいのかはっきり意識して、必要なルートを選び取る。

誰にも伝えないつもりの言葉を頭の中で何度も繰り返していた。その言葉は、自分の心に何度も何度も伝わっていた。独り言にもならない心の中の言葉の泡立ちが、私の人生の道筋を決めていたのだ。自分に与える言葉を選ぼう、望む物語に進むために。

テレビを消したら時間が増える。非効率な仕事を消したら時間が増える。

夢や願望より、普段考えていることの方が未来の方向を決める。今日のルートは昨日のルートの続き。明日別ルートに分岐するためには、夢や願望を声高に叫ぶより、普段頭の中で繰り返しつぶやいていることを変えた方がいい。

自分が望んでいない人生を歩いていると感じても、これは自分の神経回路が選択したルートだ。たとえ今は意味を感じられなくても、肯定的意味があったから、迂回ルートを選択したのだ。肯定的意味のない道を脳が選択することはない。だからやがてたどり着くだろう、顕在意識で望んだルートに。

記憶は不確かで曖昧なものだ。自分に都合いいように捏造される。嫌な思い出もいい思い出も、自分の心が作り出した記憶に過ぎない。記憶と事実は違う。なら記憶を自分の望む方向に変えていけばいい。そのためにはまず考え方を変える。行動を変える。そして記憶を変えていく。

正しいことをやるよう毎日意識していれば、日々正しい人になっていく。楽しいことをやるよう毎日意識していれば、日々楽しい人になっていく。結局、何を目指したいかだ。目指したいことを選択の基準にして、日々選択していけばいい。毎日選んだ結果が、あなたの未来なのだから。

Androidは言った、「生きることは選択することだ。選択しないことは死を意味する。何も選び取らずに停滞するよりも、何かを選び取れ。トライ・アンド・エラーが生きることだ」と。エラーから学び取れることはたくさんある。まず選んでみよう。

どっちでもいいと思えば選択で迷わなくなる。どちらを選んだとしても同じ結果になるんだ。迷わずに１つ、選び取ろう。選ばないでむずむずしているよりは、潔く選んだ方がいい。選んだ道を後悔せず真っ直ぐ進むんだ。何を選んでも結果は同じ、やがて君とともに幸せになるのだから。

どちらを選択した方が有利か考え悩み始めると、競争が始まる。こだわればこだわるほど迷いと不安がわいてくる。こだわりを捨てて、どっちでもいい、どちらを選んでもたいして変わらない、結果を受け入れようと思えば、心は楽になり、寛容になる。たいていどっちでもいいのだ。

僕達は迷うことなく働く。僕達はやりたいことがわかっている。やるべきこともわかっている。やりたいこととやるべきことが調和する必要性もわかっている。だから僕達に迷いはない。決意とはそういうものだ。

この世界にはたくさんの問題がある。それらの問題を全て解決することはできない。だから最も解決したい問題に取り組む。それが、その人にとっての職業選択になる。

答えは一つではない。仕事、住まい、家族、休日の過ごし方、残業時間、あなたが選んだことが、答えになる。

例えば投票によって生活が変わる気がしないなら、投票以外の行動で生活を変えられないだろうかと想像してみる。選択肢は多様だ。投票だけが政治参加ではない。生きることが政治だとしたら？　自分と周囲の生活をより実りあるものに変えることが政治だとしたら？

１つ選ぶのが難しい問題に当たったら、それぞれの選択肢を100点満点で評価してみるといい。こっちもいいな、あっちも捨て難いなとうじうじ迷っている時間があったら、数値化して比べてみる。判断が早まる。選択肢が多様で自由に生きれる社会では、数値化による意思決定が成長を加速する。

自分の能力を超えた困難なことをやり遂げる。すると自分の能力は伸びる。「能力を超えた困難なこと」は、今の自分にとっての困難でしかない。能力が成長したら困難でなくなる。だからどんどんやった方がいい、やりたいことはとことん。

軌道に乗せるためには、とにかく始めてみる。最初の一歩を踏み出すのが難しい。不安な気持ちはほっておいて、とりあえずでいいから適当に始めてみる。後は自然に動き出す。なるようになる。

どんなことでも全体の2割の人しか成功しない。全員成功するような目標は成功してもほとんど意味のない目標だ。その目標を達成した人が多すぎて、その後競争過多になるから。全ての成功はまやかし。現実を見て、2割のゾーンに飛び込む。

出し惜しみしないで働く。自分の力なんてちっぽけで非力だと思っていれば、出し惜しみするバリアが働く。とりあえず出し惜しみしないで知っていること、持っているもの、全て出していこうと思えば、無力感から生じる疲労は減少し、かえって元気になる。心臓を開く。出し惜しみしない。

輝いていることは、恥ずかしいことじゃない。君が望めば輝いてもいい。望まなければそのままひっそりとくすぶっていてもいい。どちらを選ぶかは思考の自由。周囲の目を気にして決めてもいいし、将来の成果を気にして決めてもいい。自由だ。

Androidは言った、「自分に催眠術をかければいい。10年以上続いた催眠から目覚めるための催眠術を」と。今までは半分覚醒しながら夢を見ていただけだ。痛みとともに支配が終わった。

翼を広げて大空に飛び立つ人を何人も見てきた。多くの人は空を舞う途中で力尽き、海に堕ちていった。墜落する様子を見て、飛び立つことに恐怖を覚える人はたくさんいる。けれど勇気を持って飛翔する人もいる。海の向こう側まで行った人もいることを僕は知っている。後は飛ぶだけだ。

人は誰でも、なろうと思えばなんにでもなれるポテンシャルを持っている。可能性の芽を潰すのは、いつでも自分自身の心だ。現状を維持し、一貫性を保とうとする心の習性が、変化の可能性を叩き潰す。潜在的実力を発揮しようとする意志を持ち、振動し続けること。常識とはバイアスである。

辛い試練は自分の能力を成長させてくれる。何故辛いのか？　未熟だからだ。辛くなければ成長しない。辛さはチャンスだ。

失敗したなら成功は近い。ぬるま湯なら成功は遠い。

普通に考えれば辛いこと、つまらないことは、成長と未来の活躍のため、必要になる場合が多い。ある程度豊かになって、自由とそれなりの幸せを手にしたとしても、きついトレーニングを他の誰よりも徹底して続ける人は、どんどん伸びていく。彼女や彼は目的があるから続ける。続けよう。

苦しいと感じて投げ出した翌日、やっぱりやり直そうと思いなおす。その繰り返し。やがて、あの日やめなくてよかったと思う日がやってくる。そうわかっていても、苦しくて投げ出したくなる。辛い時期は、破れなかった壁を突き破る直前期。もうすぐ壁は壊れ、見えない場所が見えてくる。

遠慮している人と、ハングリーな人がいたら、神様はハングリーな人の方にチャンスを与える。
ただし、社会に役立つ確かな実力があったら、神様は遠慮深い人にもチャンスを与えるだろう。

世の中にはおかしいことが多いけれど、現状を変えていくためには、発言権と影響力を手にする必要がある。そのためには競争に勝ち続ける必要がある。自分のせいで敗れた人達が、苦しむことになるかもしれない。敗れた人達のためにも、手にした発言権と影響力を役立てようと思えば、力は輝く。

自分のスキルが高品質に高まれば、自分の勝利によって他の人が競争に敗れ、苦しむのではないかという煩悶が消えてなくなる。時間をかけた訓練によって身につけた技術は、多くの人の役に立つ。自分の有用性を意識できれば、待っている人達のため、競争に勝つ必要があると確信できる。

全ての分野でトップになることは時間的に無理だから、選択と集中をするわけだけど、少なくとも自分が関わり、挑戦している分野では、常にトップを目指して毎日活動していれば、心も体も楽になる。ストレスが単なるトレーニングプロセスに変わる。今の場所を自分で選んだんだから挑戦。

1点の差が合否をわける。1点でも多く取ろうと問題に食らいつけば、1点差で負けない体質になる。残念、また今度がんばればいいと思っているうちは、1点差で切り捨てられる体質になる。

ゲームに勝利する者は、事前練習の時に限界を越えておく。本番で力を発揮するためには、本番の前に、他の挑戦者以上に苦しむ必要がある。ハードなトレーニングをする意味と価値と必要性を理解した者が、ゲームの勝利者になるのだ。

競争はよくないといってゆとり教育が広まった。確かに不安と恐怖と憎しみを広げる競争はよくないが、切磋琢磨は必要だ。怒りや敵対心や支配欲に基づかない、切磋琢磨する強い心。ビジネスにも教育にも家庭にも、競争は不要だ。切磋琢磨する心と、あたたかい強さがあればいい。

やろうとしていることが苦しくてつまらないなら、楽しくなるように自分で工夫する。つまらないと決めつけているのは自分。楽しくできるかどうかも自分のこころ次第。

この人生がゲームだとしたら、楽しんだ方が勝つ。最後のボスを倒すことが楽しい人、アイテムを集めるのが楽しい人、ゲーム製作者が思いもしない遊び方を次々発見する人。楽しみ方は人それぞれ。選択肢の多様性こそプレーヤーに与えられた可能性。プレイしよう。

夢を実現することがいかに大変か、自分が一番よくわかっている。夢を実現するための努力をいかに怠っているかも、自分が一番よくわかっている。

やろうと思えばたくさんのことができたのにやらなかった。面倒くさいと思ったからだ。説得するのが面倒。手続きが面倒。思考を変えてみる。やりたかったことをやり遂げることで、実現する価値をイメージしてみる。未来価値が面倒くささを上回っているなら、やる方がいい。素敵になる。

今やっていることがとことんつまらないことなら、それを面白くするように自分で工夫すればいい。自由に扱える領域がとても少ないように思えていたとしても、そんなの自分の勝手な決めつけにすぎない。自分で変えられることはたくさんある。ルールを勝手に決めて束縛しているのは自分だ。

何故こんなに幸せなんだろうと考えることは、何故こんなに惨めで不幸なんだろうと考えるより、人を幸せにする。

へとへとに疲れるまで一生懸命やらないと、結果が出ない状況は拒否する。ジョークを言って談笑しながら仕事をしても、成果が出る環境を作り出す。そのためには段取り力と、競合相手に勝る技術力が必要だ。人生の喜びを味わいながら、成果を出していこう。

仕事中に頭の中で不満、不安、愚痴、恐怖、悩みの言葉を繰り返していると、疲れる。仕事中に頭の中で満足、喜び、楽しさを表現する言葉を繰り返していると、力が溢れてくる。どんどん新しい仕事に取り組む力が生まれる。誰にも伝えないつもりの言葉は、自分に何度も伝わっているのだ。

何もいいことがないと思った日にも、何か１つはいいことがある。見つけていないだけだ。

今の仕事が嫌いで楽しくないなら、好きかもしれないと誤解してみればいい。あ、意外と好きなのかも。あ、意外と幸せなのかも。誤解が現実を生む。嫌いだ、楽しくないという認識もまた誤解に過ぎないなら、心地よい誤解をすればいい。

打ち続ける勝ち続ける走り続ける、止まらない終わらない永遠の挑戦。討つだろう勝つだろう旅は終わりすぐまた始まるだろう。最後の目的地でまた君に出会うそこでもまた打ち合わせが始まる、大丈夫ひるむことはない必ず響くだろう次の次の次の福音が。

やった方がいいことを毎日やる。それだけでいい。それだけでいい。やり続けた方がいいことを毎日やり続ける。それだけでいい。それだけでいい。

何者かに成ろうとするのをやめて、生まれた時からあなたであったことを思い出すこと。外に求めているうちはどこにもたどりつけない。最初から持っていたことに気づけば、恐怖は消える。

いつでも自分の本性をあらわにする。猫かぶりしない。無理をしない。取り繕おうとしない。生まれながらに持ってきた力を全開にし、心の安らぎと高ぶりを得る。だまさない。

他の人の2倍の速度で生きる、活動する、飛躍する。24時間を48時間にして使い切る。遊びも仕事も倍速で味わい尽くす。現状維持を突破し、ひたすら倍速で進んでいく。

軽くなる。悩まない。原因追求しない。好きなものに集中する。自分の趣向を臆さず主張する。囚われない。細かいことは気にしない。小刻みに生きない。おおざっぱでいい。自由人でいい。選択していい。決定していい。自分の時間を生きていい。

人から言われたことをただやっているだけでは、ストレスがたまる。どうしたらもっとよくなるか、自分の頭で考えて、1つの物事を突き詰めて考えていくことで、仕事は喜びの源泉になる。明日も考え続けよう。

嫌いなこと、苦手なことをしている時の君は元気がなく覇気もない。好きなものを肯定し、既に持っている情報を最大限活用すれば、喜びが満ちてくる。常識から逃走した時、千の新しい高原が見えてくる。そこはシステムに心身を回収されない新しい職場、自由に欲望を駆動する未来の日本神話。

辛いと感じていることを楽しいと思えるようになれば、だいたいの仕事はうまくいく。自分の主観をだませ。錯覚でうまくいく。自分をだませるようになれば、他の人を楽しませることも簡単にできるようになる。

終了時間を決めてやった方が仕事ははかどる。脳が終了時間という目標を達成しようとするから。達成したいことを決めてから行動した方が、ぼんやり始めるより達成しやすい。しかしゴールが見えない課題、新発見を求めるなら、自由に遊びながらやった方がいい。

望めば楽しい毎日を生きることができるはずなのに、苦労していると感じているなら、考え方を変えるだけでいい。同じ事実を体験しても、見方、受け止め方で、何をもらうかは変わってくる。精神と肉体が喜ぶ体験を繰り返す。希望の通りに選択する。そう生きてよいのだ。決めるだけだ。

自分の持っていないもの、できないことばかりに目を向けていると、渇望とむなしさばかり募ってくる。自分がすでに持っているものは至宝であり、できることのうちの多くは、他の人では代替不可能なものなのだと気づけば、脊髄に力が生まれる。まずできることから円を広げる。既に持っている。

幸せになろうと意識しないで過ごすより、心の片隅でもいいから、幸せになろうと意識する方が、幸せに近づく。意識は色々なものを見つける。意識しなければ、見えるものも見えなくなる。別のものを見るより、幸せを見よう。

近い未来に希望が持てれば、1日の終わり、ベッドに入るのも楽しくなるし、寝つきもよくなる。近い未来がルーティンワークの繰り返しで、希望も持てないなら、寝つきが悪くなるし、毎日ぐったりする。求めよう、思い出そう、願いを。求めなければ、与えられることもない。

子どもの頃は、できないこともたくさんあったけれど、楽しくなることをたくさんしていた。大人になると、嫌々やっていることがたくさんある。だから疲れる。休日くらい嫌なことはやめて、楽しみが生まれることだけをしていたい。

何か大きなことを成すために変身する必要はなかった。ゾーンに入ればいい。自分が最も力を発揮した時の体験を追想する。当時のゾーンに自分の精神と思考パターンを運べばいい。自らの本領が最も発揮される瞬間。ゾーンは過去に何度もあった。変身する必要なく頂点へ爆走できる。

競争相手が少なく、自分だけがやっているように見える仕事。かつ多くの人が求めている仕事。こういう仕事を見つけて、そのベクトルで先鋭化したら、人と競争せずに、自分の強みを発揮できる。子どもの頃から好きなもので、自分にしかできない技。幸福な一致をあなたも世界も求めている。

時間や成果や評価を忘れて、とことん熱中できるものが仕事の対象だったら、働くことは喜びになるし、よい働きができるようになる。君は働く、世のため人のためお金のためというより、仕事の時間が、自分にとって大きな喜びの源泉だから。

「苦しいことを乗り越えるためには、どうしたらいいんだろう？」「それは楽しいことなんだと、勘違いしてしまえばいい。苦しいと思っていること自体、あなたの勘違いかもしれないから」

幸福よりも充足を求めること。充足感。時間があることを忘れ、時間から解き放たれた存在になる。一つの物事に没頭し、この没頭状態が永遠に続くことを願っている時、充足感が得られる。今日も明日も明後日も、恒常的に充足すれば、時間から解放される。

嫌いなものを好きになる必要があるなら、嫌いなものを好きなものに関連付ければいい。好きなことなら取り組める。嫌いで取り組めないなら、無理して好きになる必要はない。好きなものと嫌いなものを連想でクロスドッキングさせてしまえばいいのだ。
イメージの中でつなげて、好きになる。

不安で悩んでいることの8割以上は、悩む必要のない問題だ。何について悩むのか？　情報が増えている現代では、悩みの種もよく選んだ方がいい。どうせなら、楽しい悩みを。悩みを解決したら、多くの人が喜ぶ問題を見つけよう。それは悩みの種であると同時に、成長の種でもあるから。

自分のやりたいことをやるより、あるいは自分の苦手なことを克服するより、他の人ができないけれど、多くの人に求められていることをより高品質にできるようにした方が、自分も他人もハッピーになる。自分だけ幸せになるより、たくさんの人を幸せにした方が、世界に祝福される。

注意力が欠けている人、ミスの多い人は、目の前に起きていることの全てを記憶しようと意識していない。今自分が浸っている現実に興味がないし、人生楽しいとも思っていない。目の前に起きている現実を全て愛し慈しみ、楽しんでいれば、注意力は別次元に到る。

今、生きているのが辛いなら、喜びの元を見つければいい。喜びの元は、お金がかかるとは限らない。無料でも、いくらでも喜びを与えてくれるものはたくさんある。今が辛いのは、真に満足できる喜びを発見していないせいだ。尽きない喜びの源泉とともに毎日過ごせば、成長できる。

どんな仕事にも情熱を持って、真摯に取り組む。どうするのが最適か常に考える。いつでも自分の仕事をおろそかにせず、真摯に取り組み続けることが、数年後の違いを生む。

ほめられればやりたくなる。けなされればやめたくなる。けなされてもやりたいことは、あなたの心から楽しいこと。それを続けなさい。

結局何ができたのか。何もできていないように感じる。けれどそれは認知のあやまり。今までできていたことを積み上げてみれば、結構やってきたし、これからも同じように積み上げていけるだろう。だから後悔せず積み上げ続ける。ゼロからでも何度でも。

捨てる神あれば拾う神あり。だから簡単にあきらめたり、自信を失う必要はない。持続したものが、いつか拾われる。自分も多くの人に見捨てられたものを拾い集めて、世界を作る。捨てる神あれば拾う神ありだから。

翼を広げて大空に飛び立った人々の多くが、途中で力尽き、海に堕ちていった。最後まで飛び続けたのは、長く続ける決意を持っていた少年たちだった。１０年後、大人になった少年たちはまだ海の上を飛び続けている。飛び続ける意志が彼らの翼を動かし、困難を超えさせる。

すぐ出る成果を求めるのはやめにした。別に株主に監視されているわけではないのだ。10年先の長期的成果を目指して、日々鍛練を続ける。大きなことを成し遂げるには、数万時間にも及ぶ熟成期間が必要だから。続けた者が成果を出すのだ。

遠ざかっていると思っている時、実は近づいている。投げ出したら終わり。もうすぐゴールなのに。

明日には何が起こるかわからない。今日も何が起こるかわからない。よく考えてみれば、昨日も何が起こるかわからなかったのだ。わかりきった毎日のようでいて、本当はわからないのだ。だから自分で足場を作る。ぶれないように、つぶされないように、目的地に向けて前進するために。

練習量をこなせばこなすほど、最初はできないと思っていたことが、できるようになる時間を短縮できる。他を圧倒する量が揺るぎない質を生む。

歩けば歩くほど遠ざかるようでいて、実は近づいている。反対方向に進んでいるようでいて、実は近づいている。迂回して迂回して、もう何年も迂回してと思っていたら、実は近づいている、大切なものに。

闇の中で眠っていると思っている時、実は光の中で目覚めつつある。光の中で輝いていると思っている時、実は闇に半身を包まれている。だから愛しなさい、おごり高ぶることなく愛し続けなさい、あなたが歩んでいる道を。

自己一致の原則。理想の自己の姿と現実の自己の姿を一致させる。不可能なことではない。日々の行動が理想になるように。プロの職業人としてあるべき姿を毎日実現するイメージを持つ。

僕の人生が最終的にピラミッドになるとする。生まれた時はピラミッドの土台にある小さな小石の一つだった。それが長い人生をかけて、大きなピラミッドになる。人生で巡り合う人たちと一緒に築いていく。苦しいようでも、いつか大きな三角形のピラミッドになる。

つまらないと思える仕事も、誰かに必要とされているから存在する。つまらない仕事のおかげで、お給料がもらえる。仕事に価値を感じられないなら、感じられるように工夫すればいい。できることはたくさんある。できないこともたくさんある。できる方に目を向けよう。目を背けていただけだし。

辛いと思っていた仕事も、いざ会社に行って働き始めてみると、想像していたほど大変じゃないとわかる。いつのまにか時間は過ぎ、家に帰れるようになる。世界はそんなに辛いことばかりじゃない。

何度も迂回し、さまよい続けているようでいて、実は１つのまっな道を歩いていただけだった。道幅が広すぎて、まっすぐな道だとは気づかなかったのだ。道端に転がっているぬかるみや、巨大な埃にからめ取られていた。今は道の果てにある住処が見える。

昨日まで達成したこと、気づいたことを今日も思い出し、明日も忘れないようにして、覚えたこと、できたことを積み上げていく。そうすれば余計な情報に流されないで、最初から見えていた道ができてくる。

10年間何の成果も出ない時期に鍛錬を続けたから、今がある。今もまだ成果は出ていない。けれどまだまだ続ける。試行錯誤しながら、やり方を日々変えながら、今とは別の場所を目指して。扉の向こうには巨人がいる。

その日起きた出来事の中で一番大切なことだけ記憶するためメモを残す。一番重要なことじゃだめ、一番大切なことを記憶するんだ。覚えられないだろうから短い言葉にして、脳の外部に保存して、また見返せるようにするんだ。記憶が持続するように、習慣化するんだ。

やっていることが将来役に立つと心の底から納得していれば、その技術の向上に真剣に取り組もうとする。うまくなれば一時評価されるかもしれないが、将来的には役立たないと潜在意識で感じていれば、無意識に上達を放棄する。うまくやりたいなら、行動の意義を納得できればいい。

なにをやりたかったのか思い出してみよう。原点に立ち返る。毎日、最初の日のことを思い出す。そうすれば軸がぶれなくなる。なにをやりたかったのか、今できているのか、続ける意志はあるのか？

やった方がいいとわかりきっていることを確実にやり通す、やり続ける。これが最善に到る道。失敗するのは当たり前。それでもやった方がいいとわかっている当たり前のことをやり続ける。

毎朝あの日触れた君の言葉を読み直す。大切なことを忘れないようにするために。日常の忙しさに飲みこまれないようにするために。あの日の発見を習慣に落としこむために。繰り返すうちに変わっていく、あの日の言葉を宿した自分へと。

最も大切なものに時間を集中すれば、納得のいく人生になる。たいして価値を感じていないことに時間を注いでいると、不幸を感じる。寄り道を繰り返すのは、最も大切なものが何か忘れていたから。当たり前のことを思い出せばいい。

何があっても曲げない自分を持つ。何があっても曲がる柔軟な自分も持つ。２つの異なるものを１つにすることで生まれた絶妙なバランスがあるから、折れずに生きていける。

毎日続けていたいと思うことだけ続ける。たまの気晴らしでよいと思うことには、のめりこみすぎないようにする。毎日続けていたいと思うことを続ければ、それは仕事になり、人々の記憶に残り、この世に生きた証になる。

喜びの知らせは不意に訪れる。自分を大切に扱ってくれる人に感謝し、自分自身も日々接する人に誠意を注ぐ。見ている人は見ている。気づく人は気づく。手をさしのべてくれる人は前からずっと見ている。ベクトルを曲げずにこのまま進むんだ。最初に目指した場所を目指し続けるんだ。

こんなものだめだ、終わっていると否定して、投げ出すことは簡単だが、否定したことを立て直すこともできる。全ては自分次第。どんな灰も蘇生する。君の知恵と言葉が信じる火を灯し、心のベクトルを立ち上げる。大事なものを投げ、蹴るのはやめよう。深く、粘り強く、極めるのだ。

僕は明日も同じ行動をする。今日の自分が特別なわけじゃない。明日の自分は、今日の自分とそんなに変わらない。今日の自分に比べて優れてもいず、劣ってもいず。未来の自分は、今日の自分と同じ行動を繰り返すだろう。だから先延ばしにしない。明日と同じことを今日やる。やり続ける。

この道を進もうと決めてから、何年も長い迷路を歩き続けた。迂回して、迂回して、スタート地点に戻っての繰り返し。ゴールがどこにあるかわからなくても、僕は歩き続けた。今は終着点がわかる。犀の角を目指して歩けばいい。明日も歩く、犀の角を目印にして。輝く君と会えるように。

何事もあきらめないで続けることが必要。しかし同じことを盲目的に繰り返していては、いつまでも「あきらめないで続ける」状況が続く。毎日試行錯誤して10%ずつ方法を変えていけば、あきらめるとかあきらめないとか、うだうだ悩む必要のないレベルに達する。

心の底から欲しいと思ったものを手にしても、想像していたほど嬉しさがこみ上げてこない場合もある。失望した時は、目の前に展開している時間と光景に身を委ねてみよう。目を上げれば、ビルの窓から夕陽が見える。世界はいつでも無料で美しい。残酷なまでに、永遠に美しい。気づいていないだけだった。

彼は技術を求めた。彼女は理解を求めた。深い理解。決してわかりあえないからこそ、わかろうと努力する。わかってもらえるように伝え方を工夫する。何度も伝える。それでもすれ違う。だからまた話しあう。その繰り返し。やがてはっぴーえんどに到達する。

毎日休日だと思いながら平日を過ごすと、例えばコンビニでレジ打ちの人の手際が悪くても、全然イライラしくなる。こっちは毎日休日。急ぐ必要はない。無駄に怒る必要もない。何あんなにいらいらしていただんだろう。

働くことを嫌うのでも、愛するのでもなく、人を愛する働きをしなさい。必要なのはたった一つ。どんな仕事でも、ただそれだけです。

彼女は世界中の人が幸せになることを願った。誰かが不幸になると幸せを感じる人がいるかぎり、世界のみんなが揃って幸せにはなれない。だから彼女はただシンプルに、他人の幸せを願うことにしたのだ。

「あなたが愛しいてる人は、世界で何人いますか？　あなたを愛おしく思っている人は、世界で何人いますか？　今後何人に増えますか？」家族ゲームの達人が私たちに尋ねた。

どこにもない宝物を探すことが彼の仕事だった。彼は世界中を冒険し、宝物を探し回った。何も結果を出せないまま、80歳になった彼は故郷の田舎に帰り着いた。孫たちが喪服姿で彼の帰還を待っている。妻はどうしたか聞くと、つい昨日亡くなったという。彼はその瞬間、宝物を見つけた。

僕は祈ることを忘れた。僕は考えることも忘れた。僕は知恵を出すことを忘れ、行動することを忘れ、君を愛することを忘れた。それは僕の存在が無になることを意味する。だから僕は祈り、考え、知恵を出し、行動して、毎日君を愛するよう努力するだろう。

愛語。愛のある言葉づかいでいつも話す。思いやりのある言葉。相手を想う言葉、仕事、物語。内面性と精神が主、物や金銭、地位や名誉といった外のものごとは従。当たり前の正しいことを日々行い、次の次の場所へと、ゆっくり歩いていく。

自分だけが幸せを独占しようとするのはやめる。多くの人に幸せが行き渡るように日々行動する。青臭い理想論でも、偽善でもよい。喜びは、人と分かち合うために存在する。花の種は、より広い土地に蒔かれるのを待っている。

自分と全く異なる背景を持つ人を自分の世界に迎え入れること。侵入を恐怖と思わないこと。大きく異なっていることを歓迎すること。迎え入れた後、とりこまず、異なっているままで共存すること。決して一つになれず、わかりあえないからこそ語り合う。

できる人と巡りあいたい。色んなことができる人。世界の秘密を知っている人。世界の哀しみを知っている人。その人と一緒に仕事を作り上げていく。大丈夫、みんながみんなできる人。選ぶ必要も、迷う必要もない。さあ仕事を始めよう。願うようにできるのだから。貴方とできるのだから。

楽しいことからぶれずに生きる。仕事ができて、遊びもできて、勝負ができて、子どももできて、幸せな関係ができる人。その人は誰だ？　あなたのすぐそばでいつも微笑んでいるあの人だろう、そうだろう、気づかなかっただけだろう。自分でバリアを張り巡らせていただけだろう？

ハンディキャップ。人から差別されて笑われそうなことも、美しいアートに変えることができる。普通から変わっているからこそ差別の対象になるけれど、その弱点はそのままで強みになる。弱みは克服しなくていい。弱みに詩を添えるだけで、強みに変わるから。

今、傷つけている人が、あなたの幸せの源になる大切な人かもしれない。今、苦しめられたと思っている相手の人が、あなたの幸せの源になる大切な人かもしれない。だから銃を脇において、贈り物を持って来よう。いつでも、誰でも、傷口をいたわるように。

誰かを幸せにしようと意識すれば、誰かを幸せにする仕事ができる。自分自身に対しても同じだ。自分を幸せにしようと意識すれば、どんな小さなことでも、幸せのきっかけにすることができる。人を幸せに導くために、物もお金もいらない。日常に小さな喜びを発見する力があれば十分だ。

人に愛されることを願っても、願いがかなわないことが多い。人を愛すことを願ったなら、その願いをかなえることは簡単だ、ただ愛せばいいのだから。人から愛されるには、他人の意志が必要だが、人を愛するには、自分の意志だけあればいい。自分で自由にできないものは手放そう。

今やっていることがとことん好きなら、いつまでもやり続けたいと思う。今一緒にいる人がとことん好きなら、いつまでも一緒にいたいと思う。そういう仕事や人にめぐりあえたなら、それを恵みという。実際はもう何度も出会っている。今まで機会を見失っていただけだ。

相手の表面にでなく、コアに向けて語りかける。コアに触れる言葉を送り、サービスを送り、商品を送る。そのために、自分のコアも開く。エナジーのコア。心のコア。触れた時に音楽が生まれる。コアに寄り添うピアノの音色を大切に。

愛されることが嬉しいなら、人を愛しましょう。嫌われることが嬉しいなら、人を嫌いましょう。

これを買えば全て解決します、これをやれば全てよくなりますと様々な広告が誘惑してくる。全て解決してくれるものなどどこにもない、あらゆるものにはできることできないことがあるとわかれば、誘惑に惑わされなくなる。自分の力でしっかり考えてやっていこうという軸ができる。

この世界にすべての問題を解決してくれるスーパーヒーローはいない。あらゆる答えを知っている神様もいない。問題の答えを出すのは、いつでも自分自身だ。全てを解決してくれるものを探すのはもうやめにしよう。答えを発見できるのは、いつでも自分だけだ。

宗教家は信者に依存を求める。カウンセラーはクライアントが一人で問題を解決できるよう自立を促す。大きなものにすがるのか、すがらずに生きていくのか。宗教とカウンセリングの相違点。全ての問題を解決してくれる超人はいない。問題を解決するのはいつでも自分の脳だ。

たとえ今やっている仕事が自分の望む仕事でないとしても、できることをでき得る限り、日々心をこめてやり遂げること。日々仕事に文句を言っていれば、望みの仕事に就いた時も、文句ばかり言うだろう。日々の雑事を丁寧にやり遂げることで、いつでも願った仕事に就く準備をするのだ。

人と深くかかわることで、その人との間に責任が生じる。その責任を、自分の心を満たしてくれるここちよいものと感じるか、煩わしいものと感じるかは、人物次第。つながりとともに生じる責任。誰かにかかわるということ。責任を持つこと。無責任とはかかわりが無いこと。

人生でうまくいかないことは、過去きちんとしてこなかったから、生じている。仕事のトラブルと同じだ。責任を持って過去を清算すること。自分以外の誰かの責任で今の状況に陥っているとしても、自分の人生に責任を持っているのは自分だけ。ちゃんとしていなかったことを一つずつ正していく。

トラブルは、過去にきちんと仕事してこなかったから、生じている。前の担当者の責任でちゃんとしていないとしても、今その仕事を受け持っている自分の責任。きちんとしていないことは、きちんと正す。やるべきことをこなしていけば、邪魔は消える。

23時に仕事が終わった。いつもなら疲れきっているところだけど、自分の意志でやる気をもって仕事をしたら、精神的疲労感は少ない。明日会社に向かってまた続きの仕事をしたい意志もある。この状態だと働くことが喜びになる。人に流されず自分の意志で、誰かの支えになる働きをすること。

自分というものを見失ったら、力と自由が失われていく。自分というものを発見したら、力と自由が増していく。ここにいてもよいのだと発見すること。この場に必要とされているのだと発見すること。必要とされていないなら、新境地を見出そうとすること。奈落に落ちる前に。

自分の人生の成長にとって、本当に必要なものだけ買うようにすれば、お金は貯まっていくし、色々忙しくて時間がないと言うこともなくなる。無駄な買い物をするから、それを消費するために時間とお金が消えていくことになる。コアに時間とお金を投資して、多忙と浪費から脱出しよう。

自分の価値を低く見積もるのも、過大に見積もるのもあなたの自由。人の価値を低く見積もるのも、高く見積もるのも、あなたの自由。時間の価値を、現在の価値を、未来の価値を、低く見積もるのも、高く見積もるのも、あなたの自由。客観的に、中立公平に、価値を感じる、永久に。

僕は自由よりも自律を望んだ。自由は能力ではない。与えられる権利だ。自律は自由を律する能力だ。自律能力を高めていけば、自由は拡大する。他者の自由を尊重し、他者の自由を侵害せず、欲望を実現していく営み。自律。

学ぶことは本当は楽しいはずなのに、試験があったり、難問があったり、敗者が出たりするから、苦痛になる。好きなことだけ学んでいては、かたよりができるけど、意味のない学びはしたくない。楽しく学びたいなら人より時間をかければいい。知れば知るほど喜びは増えるから。

頭の中にたくさんの引き出しを持って、状況に応じて知恵のカードを切り出していく。知識集約労働は、カードバトルゲーム。どれだけたくさんカードを持っているか、状況に応じたカードを出せるかが勝負のわかれ目だ。愛に強いカードを集め、ゲームの達人になろう。

10月に台風が来た。10年に1度の大型台風だという。そんな異常気象と思うけれど、地球の数十億年の歴史からすれば、塵芥のような気候の変化にすぎない。

探そうと思えば、マイナスの情報なんていくらでも見つけることができる。マイナスの情報には、情報発信者の主観が含まれている。探そうと思えば、プラスの情報をいくらでも見つけることができる。自分の脳に仕事をさせれば、マイナスをプラスに変えることもできる。

どんな大事なことでも無視することができる。どんなくだらないことからも学ぶことができる。事実から何を得るのかは、あなたの思考回路の自由。

苦しい、悩ましい原因は、自分が理解できない状況に直面しているから。じっくりゆっくり物事に当たって、深く理解するよう努めれば、わからない苦しみがなくなる。

長年パソコンが嫌いだった。使っていると肩がこるし、目が悪くなるし、上半身とかいろいろ痛くなるからだ。最近、パソコンは嫌いだけれど、パソコンがもたらす情報や知識は好きだと気づいた。物理的な装置としてのPCでなく、抽象的な武器としてインテリジェンスとナレッジを尊ぼう。

知らないことを知ることが成長の道。自分がものを知らないということを知り、増長の心をなくす。知らないことを勉強して、自分の知識と実力にかえる。知らないことを知ることが学習の道。

仕事は学習と成長の機会を提供してくれる。人のためになることを切磋琢磨することで、成長が加速する。遊びは仕事に疲労した自分を解放してくれる。自分のためになることを追求することで、心の井戸が解放される。

試験問題に正解はあるけれど、社会の歩き方に正解はない。人生の選択は毎日自由。どのカードで戦っていくかは自分の選択次第。最適な提案ができるように、できるかぎり知識のカードを増やす。人が必要とする最適のカードを探し、人の笑顔に貢献する。君の持つ力、僕の持つ力。

わからないことが大量に押し寄せてくると、脳は疲労する。情報を体系づけて性入りして、理解するようにすると、脳はリラックスする。それが学習。知識とは、情報を整理して体系づけたもの。学習で知識が増える。学習とは本来楽しいものであり、脳も体も喜ぶものだ。

勉強という言葉にはネガティブなイメージがついてまわる時代だけれど、自分の力ををつとめて強くすることが、勉強。総人口減少して、借金が膨れ上がり、世界の経済状況が悪化局面を迎えている中、自分をつとめて強くする勉強には、価値があるし、さらなる知の価値を生み出す。

問題から迂回を続けている。問題の周辺をいつも遊び回ってばかり。このままでは問題の中心に届かないまま、自分の持ち時間が終わってしまう。勇気と共に一歩、円の中に踏み込もう。怖がらずに進めばいい。明日で全て終わると想像して、たった一歩だけ踏み出そう。

たった一言、残酷な言葉があれば、世界を簡単に壊すことができる。世界は思いの他もろく壊れやすい。言葉で少しずつ世界を積み上げる。壊すのは一瞬でできる。積み上げるには時間がかかる。

予定が思い通り進まないなら、細かく分割して、最後までスケジュールを立てる。こつこつ小さな予定をこなしていく。いきなりでかいことをやろうとしても失敗する。神様も少しずつ少しずつ世界をつくっていった。色を塗り、息を吹き込み、言葉を与える。新しい言葉になる。

人の求める仕事ばかりやっていては、自分がないから心が病んでくる。自分のやりたい仕事ばかりやっていては、生活が安定しない。人が求める以上に自分の理想とする仕事をやり遂げること。そうすれば心を持ったまま、仕事ができる。

レンタルしたDVDは返却期限があるから期限内に見る。購入したDVDはいつでも見れるから、なかなか見ない。脳は期限を設定すれば、やる気を出す。脳は制約条件があればあるほど、能力を発揮する。

そんなことできない、無理と思うことは、今日の自分にとっての「できないこと」でしかない。明日はできるようになっているかもしれない。限界は自分で作り出している。突破するポイントを見出した瞬間、突破できる。

やりすぎと思うくらいにやったらいい。今の自分にとってのやりすぎが、1週間後の自分にとってもやりすぎとは限らない。ただし、やりたいことだけを追加でやる。するとどんどんできるようになる。やりたくないことの処理時間がどんどん短くなる。力能の効率化。

時間がないと思っていても、やりたいことはやる。必要なことはやる。当初の悲観的予想は、仕事の優先順位ふり直しでくつがえせる。仕事が遅れるのは、優先順位の低い突発的仕事に振り回されるから。自分で自分を製作する。生きるとは、自分の心技体を製作していくことだ。

何時までにこれをやろうと思えば、その時間ぴったりにあうよう自動調整機能が働く。本当はもっと早く達成できるのに、その時間で終わるように脳が調整してしまう。より早く仕事を終わらせたかったら、何時までやろうと具体的に決めない方がいい。今やって今終わらせる。すぱっと。

結果に意識を向けるのでなく、やっていることそのものに意識をあわせる。ぴしゃりと。やっていることがベストな結果になるよう自分にできる最善を尽くす。ぴしゃりと。結果は他人が下すこと。取り組みは自分で下すこと。ただやりきる。ぴしゃりと。

他人の存在が気になるのは、他人からの評価についていつも考えているから。価値を作るのはいつも自分だ。評価は後からついてくる。後からついてくるものを気にするより、先にやることがあるだろう。

未来の自分は今日の自分よりすごいと思っていると、今日できることを先延ばしする習慣が身につく。未来の自分は今日の自分よりそんなすごくない。今日できることを今日しよう。未来は今日の延長でしかないから。

どんな世界にも最低限守るべきルールがある。最低限の原理原則、基本を守れば、その世界で活躍できる。難しく考える必要はない。当たり前のことを当たり前にするだけだ。できない人が多いから。

迷っている時間を減らせば仕事が効率化する。迷っている時間とは、価値を生み出していない時間のこと。価値を生み出すために迷うなら、それは創造的な時間になる。たくさんの価値を作り上げることこそ仕事の目的。より価値の高い仕事をするため、負の迷いを減らし、創造力を高める。

生産性を上げるとは、付加価値のあるものやサービスをたくさん作れるようにすること。付加価値のあるものとは、みんなから必要とされるもの、みんなを魅了するもののこと。生産性をあげるとは、つまり価値の創造力を高めることである。価値を創造し広く提供することこそ仕事の本義である。

君達の心の中にあるもの全てを引き出したとしても、まだまだ色々と出てくる。心が尽きることはない。全部吐き出しても吐き出しても次々と溢れ出てくる。だから恐れることなく全てを外に出せ。出すことに終わりはない。出し切る未来は訪れない。出し切っても出し切っても溢れ出る。

仕事とは、目標に到達するプロセスのこと。目標が間違っていたら、余計な仕事になる。仕事が早い人は、準備から終わりまでプロセスが明確だ。仕事ができる人は、高い目標を掲げ、プロセスも美しい。共感を呼ぶ目標を掲げ、周囲を魅了する仕事を成そう。

いつかやりたいことは、いつまでたっても後回し。今やりたいんだ、熱意をもって、他のことは押しのけて。頭のなかでやりたいことを配置するエリアをかえてみる。CPUに近い方、すぐやりたがるメモリーエリアに移動して、さくさくやっちゃおう、いつかやりたかったこと。

自信のある人は、仕事にも自信を持っている。自分の仕事の価値と意味を信じながら、仕事の価値を伸ばすように働いている。僕は仕事の価値を信じているだろうか。だめな仕事なら自分の力で変えていけばいい。世界は毎日変化する。僕自身も変化の原動力になれる。変化していける自信。

仕事が辛いと思っていても、自分より辛い仕事をこなしている人は世界中にたくさんいる。大量の仕事を素早くこなすこと。境遇の理不尽さを受け入れること。ただ受け入れて流されるのでなく、自分の地頭で立ち向かい、改変していくこと。

仕事はためない。すぐ打ち返す。ためると重くなる。すぐやる。

しなければならないという時、心の中では嫌だけどやる必要があると考えている。やりたいという時、心の内側でやりたいニーズがある。やるべきこととやりたいことが一致して、ニーズに納得している時、世界の中心でこだまする叫び声が聞こえるようになるだろう。

持っていないものを追い求めることに疲れたら、持っているものを活かす方法を考える。自分の持っている知識、知恵、経験、技術は、自分の経営資源になる。持っている経営資源を活かして、世界に心の充足を増やしていく。資源を使わないでほうっておくと、そのうち不良資産になる。

僕達は毎日襲い来る不安と恐怖の塊を打ち砕く。何故不安になるのか？　対象が塊になっていて、もやもやしていて、理解できないからだ。塊を解きほぐし、細かい断片にすれば、無力な僕達でも不安を払拭することができる。強い願いを、あたたかい勇気を、旅路を、僕達は欲するだろう。

言葉だけでは意志があるかどうかはわからない。行動で意志を示す。意志の伴った行動のみが、物事を解決する。

やりたいけどできないと思っている難しい目標をやってみようと思えば、案外できる。より難しい目標ができると、それまで悩んでいた問題は短時間で処理できるようになる。四六時中悩んでいた問題は記憶の彼方に消える。その代わり、頭は難しい目標の達成方法を考え続ける。脳を使おう。

人間は、自分で決めたゴールにしかたどりつけない。無理だと思っていればそこで無理になる。自分の意識のさらに先、120%先にゴールを定める。そうすれば、自分の意識では未達成でも、人から見れば100%ゴールした状態になる。

目標をたてる。目標を達成するための計画をたてる。計画の行動予定が遅れたら、挽回するため作業速度をあげる。これは当たり前の対応。当たり前の対応ができないから、目標を達成できない人生になる。ゴールに到達しないのが当たり前化する。ゲームはいつでも定石の攻めを欲している。

アウトプットの量を最大化する。利益をコントロールするより、アウトプット量をコントロールする方が簡単だ。限界を越えて出力し続けると、限界バイアスを突破できる。思い込みを捨てれば、業績がレベルアップする。

できればいいなと思ってやるのと、必ず目標を達成すると思って取り組むのでは、脳も神経も、体の働きも別物になる。できればいいなと思っていたら、ちょっとのストレスで嫌気がさす。必ず達成するという意志があれば、簡単な障壁なら次々クリアすることができる。意識で抵抗力が激変する。

今目の前にある問題のうち、全体の2割を解決すれば、君も、僕も幸せになれるという。僕達の前に横たわる全ての問題を解決する必要はないんだ。全体の2割に力と知恵を注ぐんだ。選択と集中。パレートの法則。どれが重要な問題か見極め、2割の強敵を倒して、ハッピーエンドに至ろう。

インプットを強化すれば、アウトプットが変わる。アウトプットのやり方を変えれば、実績も変わる。アウトプットしたものだけが仕事の成果になる。この世界にまだ存在しない成果を生み出すため、基本を徹底する。基本の徹底が成果を引き上げる。

努力して身につけた技術が、他の多くの人もできることなら、たいした価値はない。他の多くの人はできないけれど、自分はできる技術に磨きをかけた方が、評価は上がる。多くの人に求められている仕事をより効率的に、より高品質に、より楽しくできるようになれば、自分もみんなもハッピー。世界が変わる。

慣れればできるようになる。慣れるまでには時間がかかる。結局最後は続けた者勝ち。最短コースより迂回コース。スピードよりもスタミナ。アイデアよりも長期戦略。目に見える利益が出なくても続けられるように計画を立てておく。余裕からしか余裕は生まれない。

すぐに答えが出ないなら、うんうん座ってうならず、何か別のことをした方がいい。集中した方が仕事はできると言う人もいるけれど、発想が浮かばない時は、マルチタスクで気晴らしした方がいい。別のことをやっている時、脳が自然と求めていた答えを見つけ出す。

たくさんの日々を過ごしてきたけれど、10年以上前で、思い出せるのはほんの数日だ。記憶に残ったその数日には、いつもの日常にはない特別な出来事があった。何年先にも残るものを作ろうと思えば、脳と心の奥底に染み込む強いスパイスが必要なのだ。

ベターやベストよりエクセレントを求める。今までの記憶の中にあるどんなものより、圧倒的に優れたものを作り出す。その努力を日々たゆまず繰り返す。反復する力。復元する力。心と心の間にある黒い壁を飛び越える力。

新しさがすぐ陳腐化する社会では、当たり前の基本が重視されるようになる。基本ができていたら、目新しさで競う必要はなくなる。多くの人は、基礎がしっかりしている商品を求めており、追加の新機能は開発者のひとりよがりだったりする。基本を大事に。ぶれない軸を作る。

Androidがりんごをかじりながら言った、「普通の意識で仕事をこなせば普通以下になる。第一線のプロの基準で仕事をこなせば、記憶に残る仕事になる」と。僕は憧れればかりが大きくて、基準を超える努力さえ避けていた。ものさしを変えるのはいつから？

今のつぶやきからだ。

Androidは言った、「100%を目指しても100%にはなれない。200%を目指したら150%になれる」と。僕は今どの未来航路を何%の達成率で歩いているのだろうか。

一つの言葉も無駄にしない丁寧な記述を心がける。適当に投げても届かない。丁寧にボールを投げる。届くことをイメージして。心の中で描いた放物線の通りにボールが飛んでいくことをイメージして。そのボールは遠さや近さを意味のないものにする変化球。誰にでも打てる甘くて強い球。

迷うことなく残りの人生、自分にできる最善の仕事を積み重ねていく。今取り組んでいる仕事に価値を感じられないなら、丁寧に、自分にできる最善の働きを成すことだ。丁寧さが価値と揺るぎなさを生み出していくのだから。

多忙でも丁寧に仕事をする。急いでやっつけようとすると左脳が計算し始める。丁寧にやり遂げようとすると右脳が工夫し始める。集中力が増し、せわしない心も落ち着く。ゾーンに入るために丁寧をイメージする。新しいレベルの丁寧な仕事。

自分にとっては夢の舞台でも、客席から見ればどこにでもあるステージだったりする。客席から見たとしても夢のステージになるようプロとしての技を磨く。魅力を見つけて伸ばす。才能とセンスの煌めき。

自分の実力を自己評価する時は、自分の立場で評価するのでなく、敵の立場になって評価してみること。すると甘さを排した客観的自己評価ができる。

人があなたに期待していることと、あなたが人から期待されていると考えていることには、常にギャップがある。そのギャップをうめていくと、期待に答える人になる。何故ギャップがあるのか、原因を分析すれば、ギャップを少なくすることができる。できるだけ人に近づく。

戦略、戦術、哲学の中で一番重要なのは、どう転んでも哲学。結局は哲学に従って何を仕事とするか、何を食べるか、何を愛するかが決まる。明確に意識できていないとしても、哲学に従って戦略も戦術も決まる。戦略、戦術を持たないということも、それはそれで哲学になる。

目の下にくまができるのは、見たくないものがたくさんあるせい。目を背けたいものだらけなら、目は疲れ、力を失う。世界への興味を取り戻せば、くまは消え失せていくだろう。

君は時間を売って給料を稼いでいる。会社は君の時間と働きを買っている。売上と原価の差分から君の給料を支払っている。何を売るのか、何を買うのか、よく考えたまえ。時間は毎日減っていくのだから、君が生きて働くかぎり。

企業でも政治でも同じだけれど、理想を打ち立てて理想を実現していくやり方と、有権者や顧客の生の声を集めて、支持者の嗜好にあわせていくやり方がある。前者をやりすぎると独裁になるし、後者をやりすぎると衆愚政治になる。２方向のバランスをうまくとると、民主主義になる。

未来への投資は最大限実行する。やった方がいいと思ったことは、忙しくてもやってみる。実際やってみれば、やってみてよかったといつも思う。未来に投資しなければ、変化のない生活が続く。

勝つことを考えて戦う人と、負けないことを考えて戦う人は、意思決定戦略が違う。前者はマクシマックス原理。後者はマクシミン原理。マクシマックス原理はうまくいった場合の利益を最大化しようとする。マクシミン原理はうまくいかない場合の損失を最小化しようとする。あなたはどっちの戦略が好みだ？

この長い長いゲーム、勝つことに意味があるのか、引き分けにも意味があるのか、冷静に考えてみよう。優勝にしか意味がないのか、引き分けでもいいのか。長期的に見て最後に優勝していればいいなら、引き分けることには大きな価値がある。絶対に負けられない戦いとは、引き分けでもいい戦いのことなのだ。

勝とうと思って戦う人と、負けないと思って戦う人では、戦術もメンタルもまるで違う。リスクをとって勝ちに行くか、徹底的にリスクを排除するか。引き分けにも価値があるゲームなら、負けない戦いをする方が評価は上がる。負けない戦術を取る方が、引き分けの確率は上がるから。

ビジネスに正解はない。人生にも正解はない。その場その場で最適な解はある。けれど制約条件が多いし、代替案が無数にあるし、1つに絞り込むのは実に難しい。だから考えよう、可能性を追求しよう。直面する状況にふさわしい答えを知っているのは、当事者だけだから。

僕の20年後は今日と同じことを続けている。それで満足できることを今日実行する。今日と未来はべっとり続ている。予想以上にべっとりと。

どんぐりの背比べはやめる。ゆでガエル現象にならないよう井戸の外に注意を向ける。仲間内でのなれ合い、比べ合いは気持ちいい。価値基準をどこにおくのか。小さな集団より、大きな歴史に基準をおいて、目の前の世界を眺める。人類5万年の歴史。何を悩むことがあるだろう。

経営理念を持つ企業が業績を伸ばすように、はっきりしたビジョンのある個人は多くの人に影響を与える。自分のルーツ、生きる目的、未来に実現したいことを日々はっきり意識し、理念を周囲と共有する。個人のマネジメントビジョン、個人のフィロソフィー。

いつもはっきりした意識と声を持ち、集中しており、周囲に気を配り、人の興味をひくアイデアを発信し続けていること。これがリーダーの条件である。リーダーは美しく歴史を改変する。新しい生活を僕らに見せてくれる。

企業は経営理念を実現するために日々活動する。個人も自分オリジナルの人生理念を実現するために日々活動すれば、毎日の生活に張りが出る。企業並みのバイタリティーと目的意識ができてくる。意識してみよう、自分の人生理念、生きる哲学を。

歴史とは、本物と偽物を決めるプロセスに過ぎない。多くの人が欲望する理想のイメージを体現したものが本物になる。イメージを裏切ったものには偽物の烙印が押される。現在においては、本物か偽物かはどうでもいい。皆のビジョンを体現できるかどうかがポイントになる。

何ができるか分単位で考えれば、仕事ははかどる。何ができるか数年単位で考えれば、人生が成長する。

君はこの世界に１人しかいない。けれど、あらゆる人は、この世界に１人しかいない。地球に人間が溢れる中で、価値の高い人が出てくる。彼らかけがえのない人たちは、自分がこの世界に１人しかいない存在だと気づいている。君も僕もこの世界に１人しかいない。そう、たった１人しか。

状況に自分を合わせることも重要だが、ぶれない価値を一本持つことも重要。ぶれない価値を状況にあわせて変化させてゆく。どんなに状況が変わっても、大事な価値を持ち続けつつ、状況にあわせて提供方法を変えていく。変わるものと変わらないもの。２つのタイムラインが人を導く。

状況に自分を合わせることも重要だが、ぶれない価値を一本持つことも重要。ぶれない価値を状況にあわせて変化させてゆく。どんなに状況が変わっても、大事な価値を持ち続けつつ、状況にあわせて提供方法を変えていく。変わるものと変わらないもの。２つのタイムラインが人を導く。

状況に自分を合わせることも重要だが、ぶれない価値を一本持つことも重要。ぶれない価値を状況にあわせて変化させてゆく。どんなに状況が変わっても、大事な価値を持ち続けつつ、状況にあわせて提供方法を変えていく。変わるものと変わらないもの。２つのタイムラインが人を導く。

状況に自分を合わせることも重要だが、ぶれない価値を一本持つことも重要。ぶれない価値を状況にあわせて変化させてゆく。どんなに状況が変わっても、大事な価値を持ち続けつつ、状況にあわせて提供方法を変えていく。変わるものと変わらないもの。２つのタイムラインが人を導く。

多くの人が通勤する平日の朝、休んでいる人もいる。楽しみながら働く人、休む人もいれば、苦しみながら働き、休日まで疲れている人もいる。僕はどっちだろう。みんなどっちだろう。

iPS細胞が世界を変えるというが、それ以前に言葉が世界を変えている。口に入れるものより、口から出てくるものに注意を払いなさいとある人は言った。細胞よりも言葉を。何を読み、何を語るかに賭かっている。

毎日「おやすみなさい」という声が世界中で響いている。様々な言語で、様々なニュアンスで、様々な声音で。同時にまた「おやすみなさい」という言葉なく一人静かに眠りにつく人も何億人といる。何億人に伝わる可能性に向けて呼びかけ、自らもまた眠りにつこう、おやすみなさい。

査定の時期だ。「君の力を必要としている会社は世界に何個あると思う？　もう一つ別の質問をしよう。君の力を必要としていない会社は世界に何個あると思う？」真夜中は別の顔になる人事課長が耳元でささやいた。

幸せの感情は主観的なもの。幸せだと思えば幸せになる。不幸だと思えば不幸になる。そう言っても、自分は不幸だと思う人には不幸が続く。客観的な現実をどう解釈するかは個人の自由の領域だから。

僕が海を見つめているうち、海は雲になり、雨になり、川になり、また海に戻った。この変遷流転を何億年と見つめている。海の中で多くの生き物が生まれる。別の生き物に食べられて死ぬものもいれば、子どもを生み育てるものもいる。最近海の中にたくさんの汚れが放出された。哀しいことだ。

体を重ね、心を重ね、お互いの想いを確かめ合うために言葉が存在する。まず言葉で伝えなければ、きっかけがうまれない。言葉ではうまく説明できないことがたくさんある。だからたくさんの物語がこの世界には存在する。生きて話してつかまえて。また重なり合うのだ。

午前5時に目を覚ますと、何か特別なことをした気分になるけれど、ツイッターを開けば、5時に目覚めてツイートしている人がたくさんいることに気づける。朝5時に起きて、今日も素晴らしい1日になることを願うことは、何も特別なことではないのだ。

誰も人が集まらない場所で彼女はずっとピアノを弾いている。葬送曲を聴く人は誰もいない。けれど毎日彼女はピアノを弾く。それは生きている誰かに聴いてもらうために鳴り響く音楽ではない。いなくなった人々の心に届けるための音楽なのだと彼女は言う、誰に向けてでもなく。

あの日僕達はプロレスを始めてみようと決めたのだった。今はプロレスから外れた道を歩いている。戻るためには何をすればいいだろう。あの日極めた必殺技を思い出してみる。リングの上でまた闘いたい。タッグを組んでいた彼女にLINEで電話をかけることにした。

僕は今までたくさん鳥になった人達を見てきた。彼らは大空に飛び立ち、力が続く限り大空を飛び回り、やがては落下して海の底に沈んでいった。命あるものはいつか終わりを迎える。僕も飛び立つだろう。君も飛び立つだろう。そして見つけるだろう、命の置き場所を。

私達は海辺に座り、いつ果てることもないピアノの調べに体を重ねていた。それは原発事故が起きる前の日のことであり、私達がまだ夢見ることができた日々のことだった。夜空の向こうにはもう明日は待っておらず、私達はピアノをなくしたまま歌い踊っているのだ。

大手町の交差点には翼をもがれた天使の死体が積もっていた。通勤途中の人達は天使に気づかず、早足で交差点を渡っていく。彼ら彼女らの中にも翼を持っている人達がいる。僕はコーヒーを飲みながら、交差点の天使に気づく人が現れるのを待っていた。

市場経済で競争力をなくした企業は市場から撤退する。多くの企業が競争力を失うと、国家の市場機能が衰退し、国民生活が機能しなくなる。市場競争力とは、顧客が求めるサービスや製品を提供し、詩的感動を産み出す力。かけがえのない経験を産み出し届ける力だ。全ての職業人は詩人だ。

信頼のあるところに金が集まる。貨幣とは信頼の証。信頼を失えば、札束も無価値に変わり果てる。

世界には60億以上の人間がいる。たくさん部屋があり、たくさん鍵がある。僕の部屋の鍵は、見知らぬ誰かの部屋を開けてしまうかもしれない。偶然の合鍵。偶然によって、鍵のかかった密室のトリックが破綻する。見知らぬ人との出会いが、無数の鍵によって演出される。

私たちは海辺に座り、彼女が奏でるピアノの音色に耳を澄ましていた。遠くで爆発音が響くが、ピアノの演奏は続いた。私達は爆撃にひるむことなく、ただピアノの音に耳を委ね、音楽が持つ力を信じた。音楽が無力だとしても、力を振るうものより、私達は自分らの価値を信じたのだ。

僕達はコントを作った。コントが展開するうちに地震が起き、原発事故も起きた。あの日起きた原発事故の結末を僕達はまだ知らない。安全と安心が虚構だったと分かった今、僕達は虚構と現実の境界に立ち、コントのキャラクターを演じている。明日も君が笑うことを祈って。

二人以上の人間がいて、語り合ううちに始まる物語。それはやがて小説になる。すれ違いと共感と、新しい出会いと別れ。原発事故とか何か大きな問題が目の前で起きて、翻弄されて、立ち向かって、みんなと一緒にどう生きていくのか、判断を重ねるうち、僕らは小説に変貌する。

終戦の日の夜、私達は海辺に座り、少女が奏でるピアノの調べを聴いていた。終戦から何年も経ち、私達には孫が産まれた。少女は美しく年老いていった。時が過ぎ去っても、ピアノは終戦の年と変わらぬ音楽を奏でる。私達は今年も海辺に集まり、老女と、彼女の孫が弾く協奏曲を聴いた。

目の前で繰り広げられていることの全てを記憶しようとすれば、小説の世界に行ける。目の前を歩く人、光る太陽、走る自動車、全てが私自身であり、同時に他だ。区別はなく、等しく愛せる状態、比較と差別を超越した状態、日常意識を離れた状態。小説の意識。

問題の答えを教えることはもう役に立たない。世界はそんな簡単にできていないからだ。問題の答えを見つけるための方法をいくつか提供する。意思決定を支援するための情報を提供する。これはまだ役に立つ。意思決定支援ツールとしての小説、ツイッター、ソーシャルネットワーク。

私達は愛するピアノの調べとともに毎日を過ごした。日増しに経済状況は悪化し、周辺諸国との緊張は増し、放射性物質のリスクは拡散し続けたけれど、私達は毎日ピアノを弾いて、生きていくことを決めたのだった。音楽は時に無力だが、時に力になる。私達は日々指先から力を産んだ。

市場では悪魔達が、未来の幸せを売って現在の歓びを買っている。未来に価値が見出されない国と企業の権利は、市場で安く売買される。未来の幸せを手に入れたい？　ならば現在の幸せを売って、未来に投資することだ。ポートフォリオを作って未来のリスクを減らすことだ。

やりたくないことをやっていると、体のあちこちが痛くなる。心からやりたいことをやると疲れない。むしろやればやるほど体が楽になってくる。やりたくないこと＝嫌いで意義を感じられないこと。それをやりたいことに変えるには、自分で意味づけをすればいい。全ての仕事を歓待すれば強くなる。

長く息を吸い、長く吐く。それだけで解放される。病から、過ちから、後悔から、不安から。

マッサージに行かなくても、おいしいもの食べて、買い物して、お風呂に入って、耳を引っ張れば、体の痛みは解消する。脳のメモリーバンクが痛みを作り出している。よい記憶を重ねて、痛みのメモリーを更新しよう。震災のメモリーが潮騒のメモリーに変わったように。

疲れるならがんばらない。やりすぎない。燃え尽きるのは避ける。かすかに燃え続けるようにする。

頭が痛い、肩が痛い、腰が痛い。考えすぎだからだ。不安な未来を予想しすぎるからだ。気楽でいい。楽しいことにフォーカスしたらいい。きっといいものを届けることができる。届けたいものについて、まず自分で深く理解する。相手にも深く理解してもらえるように語る。それでいい。

体をゆるめる、ほぐす。どんなに葛藤があっても、一日の終りは全ての葛藤が解決して、ハッピーエンドの状態にする。眠りに心と体の葛藤を持ち込まない。ほぐしてゆるめて、幸せな終わりにする。毎晩、ぐっすりお休みなさい。

何かしたら、1つ休憩する時間を作る。とても短くていい。休憩時間を作らないで仕事し続けるといつかたっぷり休まないと動かない体になってしまう。リズムを作ろう、永続するリズムを。

テレビを見る時、自分の頭の中じゃなくて、テレビ画面のあたりに自分の脳があるイメージでテレビを見ていると、頭がすごくクリアになるし、集中できる。画面と自分の神経が接続される感じがする。目が疲れることもない。自己の境界が広かった感覚。とにかく疲れない。

慌てている時、急いでいる時は、そんな急ぐ必要ないと考え直してみる。たとえどんなに忙しくても、余裕があるかのようにゆっくり歩く。深く息を吐く。時間はたっぷりある。どんなに迂回しても、やがてたどり着く。

脳が疲れると体も痛くなる。脳は痛みを記憶する。本当は痛くないのに痛みの記憶を再生する。神経の回路がよどみなく流れていけば、痛みは消えていく。神経。神の流れる経路。人知を超えたところで組み立てられた何億年も続く回路。

疲れるのは、エネルギーがもれているせい。自分の本来やりたいことからそれた活動を続けたとき、体は疲労する。目的にかなった行動を続けていれば、体も心も喜ぶ。

体をコントロールできれば、仕事もコントロールできる。体をコントロールできなければ、仕事も生活もコントロールできない。集中して丹念に体を扱うこと。自己への配慮が世界への配慮を生み出す。

肩に力が入っていることに気づいたら、すぐ肩の力を抜く。力の原因はハイプレッシャー。頑張らない。かたくなに張らない。自分一人で背負わない。リラックスしてことにあたる。みんなと一緒に取り組む。責任を分かち合う。自分一人ではないのだから。

衣食住に十分なお金はあるし、余裕もあるはずなのに疲れきっている。体も頭もぼろぼろ。これってもしかして働きすぎ？　楽になろう。ベクトルを変える。速度も変える。ワークとライフのバランスをとる。本当は満ち足りているんだから。

１日が終わった時に１日は終わらない。１日が終わった時には次の1日が始まる。だからがんばりすぎない。がんばりすぎて疲れたら次の1日がだめになる。1週間の単位で考えてもどうせ疲れる。1ヶ月、1年、10年、長いスパンで計画して、コンディションを維持していく。そして目的に至る。

最高のコンディションだった自分をイメージし、その自分が明日も明後日もずっと続くようにする。さらにその最高のコンディションが毎日上昇するようにコントロールしていく。限界はいつも自分の心が決めてしまう。ブレーキを外すには、心が現状維持したがっていることを理解すればいい。

彼女は今まで１つのことに集中しすぎていた。うまくいかないと疲労し、心にストレスをためていた。彼女は１つのことに集中しすぎないよう意識を変えてみた。どこかでストップしたら、別のことに手をつける。色々なことを少しずつこなすことで、彼女の身に優雅さが生まれた。

衣食住が十分であれば、心身を磨耗させてまで働く必要はない。みんながやっているからといって、惰性で働きすぎな人が多すぎる。心と体を万全に整えてから働く。あるいは、十全に意義が感じられる仕事をする。何事に対した時も、気を漏らさないように気をつける。

心が顔を作る。自分の鏡を見て嫌気がさすなら、自分の心が嫌いだということ。真摯に見つめて受け入れること、整えること、よい状態に持っていくこと。

休みの日、何でも自由にできるはずなのに、本当は楽しくないと思うことをやっている。録画したテレビ番組の視聴消化、たいして目新しさもないゲーム。休みを浪費しては、時間がない、仕事の疲れがとれないと愚痴を言う。やめだ。嫌なことは捨てて、純真に楽しめることだけ取り組もう。

今日は徹底的に酔っ払いたいと意識しながら酒を飲めば、ひどく酔っ払う。今日は飲みすぎを控え、理性を保とうと思いながら酒を飲めば、酒量をコントロールできるので、飲んでも飲まれないようになる。意識するだけで、化学物質による影響を最小化できる。人生の権限は自分にある。

体や心に悪い習慣を続けていれば、それが当たり前になる。体や心を最適にチューンナップする習慣を続けていれば、それも当たり前になる。

ゴールデンウィークも長時間労働をこなす君は、毎朝起きるのが辛いという。仕事の最中、君は体をこわばらせ、休む暇もない。僕は君に少しばかり余裕を持つことをすすめた。できると思う事の全てをやる必要はない。君が心から微笑みながら優しくこなせるほどの仕事で、十分なのだ。

日曜日に予定を詰め込めない。暇があったら何かしたいと思わない。暇を尊ぶ。安息日だから。必要な時間だから。

疲れるのは、疲れに意識が集中しているから。疲れよりも活力についていつも考えるようにすれば、疲れは心の中から消えていく。100%自分が原因。力づけてくれるものと親しくなろう。

取り組んでいることに価値を感じられなければ、やがて疲れる。十分な価値を感じることができれば、疲れない。疲労の原因は、長時間労働ではない。意味や価値を感じられない仕事をしていれば、短時間労働でも心が摩耗するだろう。

恋人同士や子ども連れの夫婦で急ぎ足で歩いている人はない。恋人や家族と歩くこと、共に見る風景そのものが喜びの源泉だからだ。一人で歩く時も仕事の時も、まるで恋人同士で散歩するようにゆっくり歩く。集中しつつ、目に入ってくる景色の移ろいを楽しむ。心の余裕が体を柔らかくほぐす。

明日以降読み返したくなる言葉、毎日読み返す必要のある言葉だけを心の中に紡いでいこう。口に出す言葉も、紙や液晶画面に書き出す言葉も、心の中でだけつぶやく言葉も、力を含む言葉にできれば、僕の心も変わっていく。意識しなくても変わるのだけれど、意識すればもっと変わる。

生きることの目的を自覚した時、疲労が消える。無駄なことで悩むと、疲労が生まれる。いらないものは全て捨ててしまおう。裸になってただ必要なものごとに当たろう。他には何もいらないと言える境地で、毎日生きていく、犀の角のように。

疲れとは、体は休みたいのに心が無理してでも仕事をしようとする状態。急ぐ必要がないなら、心と言葉を体にあわせればいい。体を中心に思い、言葉を発する。体が十分できていれば、成果もあがる。

今朝も気持ちよく目覚めた。明日も気持ちよく目覚めるだろう。心に思い描いた未来予想図は明日かたちになる。みんなが気持ちよく目覚める未来を想像しよう。現実は想像に従うのだから。

心も体も疲れている時、美しい音楽を聴くと、疲れた気持ちが消えてなくなる。音楽の調べを前にして、何をこんなに悩んでいたのかと馬鹿らしくなってくる。音楽は気休めであり、悩みは解決していないのかもしれない。けれど美しい音楽は必要だ。

ずうっと外の景色を眺めているだけで、世界の美しさに気づく。景色を描写するだけで、作品になる。目は毎秒世界を眺め、描写している。目が疲れるのは自分が生きている世界の美しさに気づいていないから。見つめよう。

折れない心は柔らかい心。ぶれない心も柔らかい心。柔らかいから折れず、ぶれず、続けてゆける。こちかたまったらストレッチ。柔らかさが軸になる。

僕が体と仕事に抱え込んでいた痛みのほとんどは、人を否定する怒りの心から生じたものだった。怒りの心を感じたら、おさえ込まずに解き放つ。そもそも怒りは、自分と他人を否定する心の絶望から生じる。怒りが仕事の発展を邪魔していることに気づいたら、肩と腰と首が軽くなった。

奥付

Twitter Novels ver11.0
The Quality of Life

http://p.booklog.jp/book/79276

著者：野尻有希
著者プロフィール：http://p.booklog.jp/users/feltmail/profile

感想はこちらのコメントへ
http://p.booklog.jp/book/79276

ブクログ本棚へ入れる
http://booklog.jp/item/3/79276

電子書籍プラットフォーム：ブクログのパブー（http://p.booklog.jp/）
運営会社：株式会社ブクログ