

感謝

最近、「奇跡を起こす方程式」を思いついたんです。

「奇跡＝才能×努力×感謝力」

才能や努力ではプロテストを受ける二十代の若者には敵かないません。しかし、感謝力だったら負けない自信がある。

阪神・淡路大震災に遭うまでは、どんな状況でも不撓不屈で頑張ることのできる人が勇者だと思っていました。でも、真の勇者は頑張れることへ感謝できる人なんです。

才能と努力だけで栄光を掴みにいくと、うぬぼれるから怖いのです。最後の一打で手が届かなかったりする。だから、プロテストを見ている、通る、通らないというのは大体分かります。

どこで見極めるかといえば、まず、感謝力が強い人はきちんと挨拶をします。

こっちが一礼して「おはようございます」と挨拶しているのに、首だけでペコッとかいうのは挨拶とは違います。

それから歩き方。大地を踏みしめて、胸を張ってスーツと歩ける人は通ります。どんなにミスしても、頑張れることへ感謝できる人はオドオドしない

人生は最後の最後まで分からない、というのが私の持論です。

私たちは震災であまりにも多くのものを失いました。しかし、それによって大切なのは、物ではなく、お金でもなく、人の愛であり、優しさであり、人を思いやる心であり、感謝であり、積極的な心だと分かった。

そのおかげで、いま、私は夢のような人生を歩んでいる人生、何がピンチで何がチャンスか、その時点では判断できないと思うんですよ。

でも、どんな時でも正直に、悔いなく、感謝の心を持って生きると、ものすごいパワーが生まれて奇跡を起こしてくれる。それは誰が起こしてくれるのか？周りの人です。自分の力では、奇跡は起きません。

感謝は人の心を大きく、美しく、そして強くします。いくらゴルフが上手でもプロにはなれません。強い人がプロになるんです。そして強い人はいつも周りの人に感謝している。だからますます強くなる。いろいろなプロの姿を見てきて、そう思いますね。

(プロゴルファー 古市忠夫)

「感謝することで、周りの人が奇跡を起こしてくれる」「感謝の心は人の心を大きく、美しく、強くする」その通りだと思います。

感謝

キャンドルサービスを見たことがありますか。結婚式やクリスマスなどに行われるものです。

隣の人から自分のキャンドルに灯（あか）りをともしてもらい、そうやって、ひとつひとつのキャンドルがともされるごとに、その部屋がどんどん明るくなっていきます。

私のキャンドルの灯りを隣の人に差し上げて、私の灯りが弱くなったり、減ったりすることはありません。

私たちは他人から分けていただいたキャンドルの灯りによって、輝いて生きていくことができます。そしてその灯りを今度は隣の人に差し上げること、それは、人間がお互い同士、助け合い、もっているものを分かちあって生きる姿と言ってもいいのではないのでしょうか。

同じことが「愛」についても「ほほえみ」についても言えます。「愛は溢れゆく」という言葉がありますが、ほほえみも溢れていきます。

ほほえみには、もらった人の心を和ませる力があります。

皆が、自分のキャンドルの灯りを惜しむことなく、隣人に与えるようにしたら、どんなに社会は住みやすくなることでしょうか。

〈渡辺 和子〉

1本のろうそくから何千本ものろうそくに火をつけることができる。かといって、それで最初のろうそくの寿命が短くなることはない。幸福は、分かちあうことで、決して減らない。

〈仏陀〉

愛もほほえみも尽きる事のない無限の資源です。決められた配分はありませんし、ひとりの人間がいくら手に入れようとも、他人の取り分が減るということはありません。

他人と分かちあって生きるということは、無限に蓄えられた「愛」を引き出すもっともよい方法なのです。まわりの人と多くのものを分かちあい、他の人の人生に貢献すること以上に満足感を得られる行為はありません。

それは、私たちのもって生まれた性質なのです。その証拠に、誰かに手を差しのべたとき、または、誰かの人生にポジティブな変化を与えたときのことを思い出してください。物理的な見返りとは関係なく、与えるという行為そのものから生じる充実感が限りなく大きいということに気がつくことでしょうか。

感 謝

「泥棒と悪口を言うのと、どちらが悪いか」

私の教会の牧師は「悪口のほうが罪が深い」と言われました。

大事にしていたものや高価なものを取られても、生活を根底からくつがえされるような被害でない限り、いつかは忘れます。少しは傷つくかもしれませんが、泥棒に入られたために自殺した話はあまり聞かない。

だけど、人に悪口を言われて死んでしまった人の話は時折、聞きます。

恐ろしい話です。私たちが何気なく言ってしまった悪口が人を追いつめてしまうことがあるのです。泥棒のような単純な罰とは違うのです。

それなのに、悪口をいとも楽しげに話している人、楽しそうに聞いて人を見かけることがあります。人の悪口が楽しい。これは、人間の悲しい性(さが)なのでしょう。もし自分が悪口を言われたら夜も眠れないくら、怒ったり、くやしがりたり、泣いたりする。自分の陰口をきいた人を憎み、顔を合わせても口もきかなくなるのではないのでしょうか。

自分がそれほど腹が立つことなら、他の人も同様に腹が立つはず。そのはずなのに、それほど人を傷つけるうわさ話をいとも楽しげに語る。そのとき、自分を罪人だとは思っていない。罪深いなどと考えたりしない。

それは人が常に、2つのものさしを持っているからです。

「人のすることは大変悪い」 「自分のすることはそう悪くない」

自分のあやまちを責めるものさしと、自分以外の人のあやまちを責めるものさしとは全く違うのです。

誰かの罪を責めるとき、それは自分にもあるかもしれないという意識が必要です。

〈作家 三浦綾子 一部改〉

もちろん、どちらも悪いことです。泥棒をすれば、もちろん警察に捕まります。あなたの周りがある悪口や陰口はどうでしょう。警察には捕まらないことが多いかもしれません。

「だから悪口や陰口の方が罪が軽い」とは思えません。心の傷は一生残ります。

以前、学年集会で、小学校のときのよくない話を広めるのはやめましょう。という話をしました。違う小学校の人とも友達になり、新しい人間関係ができつつある今だから、もう一度しっかり考えてほしいです。上の文章のように、人の悪口や人が傷つくことを楽しげに言う人には、決してなあってほしくないですからね。

あなたから発せられる言葉は、愛にあふれた言葉であってほしいと思います。

感謝

食べなければ育たない

世の中の原則といえますか、根本は意外と単純なものです。「食べなければ育たない」というのもそれです。人間はどんな人でも養分として食べ物を食べなければ、その体を維持し、育てていくことはできません。どんな動物も外から何かを取り入れて、消化し、自分の体にしていきます。家畜には飼料が必要です。食べなければ育たないのです。植物もそうです。肥料がなければ育ちません。

野の花は自然にそのことをしています。目に見えない地下で、その根が自分の体を支えると同時に、水を吸い上げ、その中に溶け含まれている養分を自分の体に取り入れているのです。葉緑体の働きで、日光と二酸化炭素から水とデンプンをつくり、酸素を出すという光合成については小学校でも学習しました。そういう自然の働きがなければ、野の花は咲かず、樹木の緑も実りもありません。「食べなければ育たない」のがこの世の原則、変えることのできない現実なのです。

勉強にしる運動にしる、習字、ピアノなど何かの技術を習得するにしる、どんなうまい方法、効果が上がるといわれる方法を教わっていても、実際に「する」とは、結局「食べる」ことです。知っていても実際には「しない」ことは、結局「食べないこと」なのです。

勉強の効果はすぐには見えない

世には多くの健康法があり、勉強法がありますが、そういう本を読んでも、読んだだけでは、「知る」だけで、「食べる」ことにはなりません。朝早く起きて勉強した方が、頭の働きにはいいと「知って」いても、実際に早起きを「実行」し、学習を実行していなければ、自分の身（実）にはなりません。「食べないと育たない」のです。

毎日、勉強する、勉強したことはノートに書いておく、その積み重ねが大切だと「わかって」いても、それを「実行」したことはなりません。毎日、日記のように自分が感じたこと、考えたこと、教わったこと、そういうものを書くことは、1日を振り返ることになり、今日の自分を確認するということになるので、記憶力がよくなり、集中力もついてくると「知って」いても、そういうことを「実行」していなければ、それは自分の体にも頭にも何も残さないのです。「食べなければ育たない」のです。

このことは逆に言いますと「食べれば育つ」ということです。たとえその効果がすぐに目に見えなくとも、あなたが昨日食べたものの栄養が確実にあなたのからだのエネルギーになっているように、「食べれば効果がある」のです。勉強も同じですが、たいていの人には勉強の効果？をすぐに目に見える効果にしたいと、せっかちに欲深く思っていますから、効果がすぐに見えないと「勉強したって成績上がらないから、やっても損だ」などということになります。本来「やっても損」などということはないのですが、そういう人はせっかちに抜群の効果を期待していますから「こんなに努力しているのに効果が見えない、努力の割には効果がない、つまらない、損だ」となるのでしょう。

勉強に欲をもとう

勉強は「お腹のすいた時に、ご飯を食べる」ようなわけにはいきません。勉強の積み重ね効果を信じて、続けていくより手はないのです。積み重ねといっても、薄い紙を重ねるようなもので、根気よく何枚も、何十枚、何百枚も重ねていって、ようやく「厚み」になるものです。せっかちにレンガを積むようにはいかないのです。

実は、こんなことは誰もが知っています。知っていながら、実行していないのは、本当は勉強に対して欲がないということです。成績には欲があり、進学にも欲があるのに、それに続く、勉強には本当の欲がないのは、どうしたことでしょうか。

あなたは目的と目標とをごちゃまぜにしていますか。野球選手の目的は試合に勝って優勝することでしょう。そのため彼は普段の練習に力を入れて実力を磨きます。彼の当面の目標は「バットに正確にボールを当て、遠くにボールを飛ばすこと」かもしれません。中学生のあなたの今の目的は「希望の学校へ進むこと」かもしれません。そしたら、その目標は「勉強して、養分を確実に取り入れること」でしょう。「勉強するのは嫌い、いい学校へはいきたい」というのは、野球選手が「練習は嫌い、優勝はしたい」というのと同じです。ばかばかしい話です。

どんなものでも、目に見えない地下で根を広げ、着実に養分を吸い上げていかないと、花は咲かないのです。なまけていたり、非道の道に入って、マイナスの養分を吸い上げていては、マイナスの育ち方しかできないのです。そして、「食べなければ育たない」し、食べるのはあなた自身にしかできないことです。親や先生が「食べて」、子供のあなたの「養分にする」ことはできません。自分を育てるためには、自分が食べるより、方法がないのです。

(『あり方・生き方を考える50のいい話』より抜粋)

「量より質」そういう部分もあるかもしれませんが、まずは、勉強にたっぷり時間をかけましょう。とにかく食べなきゃ…。たくさん「量」をやったからの「量より質」です。

そのためには、日ごろの生活の何かをがまんしなければならないかもしれません。でも今は、それが必要な時。結果は別として、今のあなたのがんばりが間違いなく積み重なっていくのですから。

感謝

イラストにある千手観音菩薩。正式には千手千眼観世音菩薩というそうです。あなたもテレビで見たことはあるのではないのでしょうか。「千の眼で世の中を見て、千の手で人々を救う」そういった意味があるのかなと思います。そんな千手観音菩薩のお話です。

ある師家の下に、兄弟弟子となる修行僧がいた 弟弟子が問う。

弟：「観音菩薩は、あんなにたくさんの手や眼を使って、そもそも何をしようというのですかね？」

兄：「真っ暗闇の中で寝ているとき、頭から外れてしまった 枕を、後ろ手で探すようなものさ」

弟：「あ、わかりましたよ」

兄：「どうわかったんだ？」

弟：「体全体に眼と手があるということでしょう？」

兄：「よい答えだが、不十分だな」

弟：「じゃ、あなたは何と答えます？」

兄：「体そのものが眼と手だ」



この問答の核心は、どのような苦しみでも見逃さず、そのすべてを救うことのできる超能力者として、観音菩薩を考えていないことである。

暗闇で寝ていて枕が頭から外れれば、われわれはとりあえず、後ろ手で枕の在り処をバタバタと探すだろう。問答では、これが観音の慈悲だと言うのだ。

最初から超能力で解決するような行為を慈悲と言うのではない。

わからない他者のわからない苦しみを、ああだろうかこうだろうかと、己の想像力を総動員して察し(千の眼)、こうすればいいか、ああすればいいかと、あらゆる手段を尽くして解消しようと努力する(千の手)。そのような菩薩の在り方を、弟弟子は「体全体に眼と手がある」と言うのだ。

兄弟子はそれをさらに進める。苦しみをなんとか察し、どうにかして取り除こうとする意志と行為こそが、「観音菩薩」と称される存在を、まさに存在せしめるのである。

〈南 直哉 一部改〉

千手観音菩薩でも、真っ暗な中、枕を手探りでバタバタと探し、人々を救おうとしているのだと聞いて、なんだかほっとしたというか、多少なりとも自分にもできることがありそうだなって感じました。

私には、千の眼も千の手もありませんが、周りの人たちの苦しみをなんとか察し、どうにかして取り除こうとする意志をもって、それを行動にしていきたいと思います。

それがきっと、人を愛するということにもつながっていくのだと思います。

感謝

夢というのは自分で大好きなことをやってみたいという思いでしょうね。

だったら、やったらいい。

それだけの話です。大好きなことをしっかりもつには感動が一番です。

「やってみたい」「すごい」という心があれば、夢はいくらでも見つかると思いますよ。でも、その時にできない理由をいくつも思いついてしまうんですね。

そして、そのできない理由すら考えなくなる最悪の言葉が「どうせ無理」なんです。

この言葉が人間の脳波を止めてしまう。思考が止まると楽ですが、それだと何も始まらない。「どうせ無理」ではなく、「だったらこうしたらできる」と頭を切り替えて考え続けることで道は拓（ひら）けると思います。

「どうせ」（意味：経過がどうであろうと、結果は明らかだと認める気持ちを表す語。いずれにせよ。結局は。/ あきらめや、すてばちな気持ちを表す語。）つまり、諦めている時や期待していない時などに使われる言葉。うーん…、確かに使いたくない言葉ですね。

「人生は自分が発している言葉の通りになる」「自分が発する言葉によって、自分の考えが形成されていく」という言葉に出会ったことがあります。

前向きな言葉を使う人は、前向きな人生を送る。後ろ向きな言葉を使う人は、後ろ向きな人生を送る。

私がこれまで出会ってきた、たくさんのすてきな人たちは、前向きな言葉を使っている人が多いな、前向きな言葉で周りの人を笑顔にしている人が多いなって感じます。

自分の使っている言葉、一度意識してみてはどうでしょうか？

人生が、さらにすてきなものになっていくかもしれませんよ。

感謝

「だれにでもできる簡単なことを、だれにもできないほど続けてきた」

というのが、私の人生のすべてです。

何一つ難しいことはやっていません。

人ができそうにもないことをやったことは一つもありません。

いや、一つもないというより、人ができそうにもないほど難しいことをやる能力が私にはまっ
たくなかったし、今もありません。

では、どうするか。

だれにでもできる簡単なことを、だれもが嫌になって続けられないことをこつこつと続けてき
ました。

人から嘲笑されたり無視されたりという目に遭いながらも、それに耐えてきました。

これが私のような意気地なしが、社会で悪いこともせずに、こうして事業ができた唯一の理由
です。

しかも、私が「愚鈍だ、馬鹿だ、能なしだ」と言われながら、それをやり続けてきたその姿に
感動してくださった方がいっぱいいて、その方々が私に思いもよらない幸運をもたらしてくださ
った。

これが私の人生です。

ですから、事業でどれだけ利益を上げてどうしたこうしたとかいうより、すべて人様から思い
もよらない幸運をもたらされて、それによって事業が育ってきたし、また育てられたというのが
私の姿です。

〈鍵山秀三郎〉

テストの終わりが勉強の終わりではありませんよね。

コツコツ積み重ねてきたことが、大事な場面で自分の力になります。

「したい人、10000人。始める人、100人。続ける人、1人。」中谷彰宏さんの名言です。

テストが終わっても勉強したいなー。から、勉強を始める人に。そして続ける人に。

ぜひ、あなたにはそうなってほしい。

感謝

配付物があると、たくさんの人が気づいて手伝ってくれる。仲間の呼びかけにこたえて動くことができる。重そうな荷物をもっているとすぐ声をかけてくれる。笑顔で前向きな言葉をたくさんつかっている。この学年を見ていると、たくさんのお愛をすぐに見つけることができます。

良い行動の中にあるお愛は見つけやすいですね。

では、何か問題があったり、悩むようなことには、お愛はないのでしょうか？

何か問題があったときや、悩んでいるときの、考え方のお話です。

お愛から逆算する。いつだって、そこにお愛が隠れている。

そう思って、相手の中のお愛を見ようとするのが僕のマイルールです。

だって、見ようと思ったものと出会うのが、この宇宙のルールだからです。

だから、あなたは何を見たいの？ってことなんです。

扇風機、前から見たら、時計まわりにまわっていても、裏側から見れば逆の反時計まわりでまわっています。

悩みの裏側から見れば、そこにあるのは希望です。お愛です。

裏側のお愛を見ないことを「裏切り」と言うのです。

どんなときも、その背後にあるお愛を見ればいいのです。

犯人がお愛だとわかったとき、人は責めるのをやめます。

そして、自分をゆるすことができます。

どんな自分もゆるしてあげてください。

自分を責めなくていいからね。

だって、それはあなたの愛だから。

宇宙は愛でできているんです。

それがこの宇宙の真理（ルール）です。

LOVE The answer is LOVE.

答えはいつもお愛なんです。

<ひすいこたろう>

「愛」をさがす。

あなたを注意してくれた人は、あなたによくなってほしくて、自分が嫌われ者になる覚悟をもって

言ってくれたのかもしれない。

移動教室に遅れそうになったあの子は、みんなの机を整頓してくれていたのかもしれない。

ワガママも、愛を確認したくて言っているだけかもしれない。

どこかに必ず「愛」が隠れている。

マザー・テレサは言いました。

「愛の欠如こそ、今日の世界における最悪の病です」

「愛というのは、どれだけ多くのものを与えたかではなく、

そこにどれだけ思いやりが注がれたか」ということなのです

今日出会う人に、どれだけ愛をこめられるか。

身近な人や、毎日顔を合わせる人にこそ、「あたりまえ」ではなく「愛」で接していきたい。

愛を見つけられる人、愛を行動や言葉にかえて人にとどけられる人でありたい。

感謝

毎日 86,400 円を銀行からもらえるとします。

毎日、毎日です。

そのお金は、あなたが自由に使うことができます。

でも、人にあげることはできません。さらに、そのお金は1日たつとふっと消えてしまって、次の日にはもっていきません。

あなただったらどうしますか？

きっと、毎日 86,400 円全額を使いきろうとしますよね。

私たちは一人一人が同じような銀行を持っています。

それは時間です。

毎朝、あなたに 86,400 秒（24時間×60分×60秒）が与えられます。

毎晩、あなたが上手く使い切らなかった時間は消されてしまいます。

翌日に繰り越すことはできないし、貯めておくこともできません。

あなたはどうか使っていますか？

私はちょっとムダに使っている気がします。

それも毎日習慣になって、同じムダを繰り返しているような気がします。反省です。

もっと言うと、あなたは「今」という一瞬をどう過ごしていますか、ということです。

あなたの使える一瞬一瞬を大切にしてほしいと思います。

自分のため、自分の大切な人のために大切に使うしてほしいと思います。

英語では「今」をプレゼント(=present)と言うそうです。

過去は、もう過ぎ去ってしまったもの。失った時間がもどってくることはありません。

未来は、未だ来てないからわからないもの。まだ、あなたは時間を使えません。

今は、与えられるもの（プレゼント）あなたの使える時間です。

あなたが使えるのは、今だけです。

今というプレゼントに感謝して、大切に使えるあなたであってください。

今日の記事は、「時間の使い方について」の記事がとても多かったです。

テスト週間の今だからこそ、午前中授業の今だからこそその記事なのかなと思います。

1日86,400秒。全員に平等に与えられます。それをどう使うかも自由です。

今、何を大切にすべきか、よくよく考えて、行動を選択してください。

あなたの人生は、「今」のあなたの選択が積み重なってつくられていきます。

感謝

「1.01と0.99の法則」

この法則は、

「1日の自分の在り方が1年後どんな自分を創り上げるか」を表しています。

1.01、0.99は、それぞれ1日の努力量を指しており、

「1」を基準として1.01は1%の努力、0.99は1%のさぼりを表します。

2日では、 $1.01 \times 1.01 = 1.0201$

$$0.99 \times 0.99 = 0.9801$$

その差は、0.04です。それほど大きな違いはないかもしれませんが。

しかし、それぞれを1年間（365日）続けるとどうなるか。

1.01の365乗は 37.8（正確には、37.7834343）

0.99の365乗は 0.03（正確には、0.255179645）これは、「1%の努力を1年続けると、1年後には37.8倍の力を身に着ける」

「1%のさぼりが1年続くと、1年後には自分の力が1/33になる」

という事表します。ものすごい努力ではありません。「ちょっとがんばる」か「ちょっとさぼるか」で、こんなにも差がでてしまうということです。

1年後に37.8倍の力を手に入れるか、それとも自分の価値が1/33になってしまうかは本当に紙一重です。

「ちょっとがんばる」か「ちょっとさぼるか」で、こんなにも差がでてしまう」どきっ!とする内容ですよね。

そして、この法則は人との信頼にもあてはめることができます。

毎日1%でも良いので、周りの人に何かを与えるように過ごしてみてください。それは人によっては感謝かもしれません、愛情や情熱、笑顔、やる気、安心かもしれません。どんなものでも良いので、自分が与えられるプラスのものをちょっとだけ与える努力をしてみてください。

そうすれば1年後にはその人の信頼が37.8倍になっています。

逆にどんなに小さな事でも、相手の信頼を裏切るような事、気分を害すような事を1年間続けると信頼は1/33になり、やがてほとんどの人がその人の周りから去っていくでしょう。

人生を豊かにするのも、自分を成功に導いてくれるのも信頼。

つまりは人です。