



ひらほく新聞

ひらほく新聞で検索!

★ホームページ ひらほくランド★

http://www.hirahoku.com/

☆バックナンバー含め ひらほく新聞を
閲覧・ダウンロード可能です!

発行所 読売センター平塚北部 (ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



天才コピーライター、ベストセラー作家、ひすいこたろうさんのこの10年の集大成。30冊の執筆を通して追求し続けた「明るく生きるためのものの見方」をクイズ形式で楽しく解説。最新刊『ものの見方検定』(祥伝社)よりご紹介します。

人生を退屈にするか、面白くするか。

決めるのは「考え方」です。

「プロローグ」より
たとえば、大ピンチにおこまれたとしても、たとえば、犬のウンチをふんだとしても、たとえば、絶望の底に陥ったとしても、たとえば、妻が悪妻でも、

夫がどうしようもない男でも、ものの見方次第で、それを面白がれて、その結果として、行動を変えて、状況を変えることだってできるのです。

第3章「夢を叶える見方」から

「運命の見方」より

自分の運命を信じられなくなるときってあると思います。

「でも、大丈夫だよ」って僕は伝えてあげたい。

キミの命だって、神様によって生みだされた創造物だから、キミの人生に、失敗なんてありえないんです。失敗に見えたとしなくてもちゃんとそこには意味がある。時間がたてばその意味が紐解かれる日がくるはずですよ。

だから起きた出来事は全部マル。起きることは、全部自分の成長のために必要だから起きたと決めちゃう。

「起きたことは全部マルレックス」の項目で以下のようにありました。

「あなたがいま、うまくいっているものをひとつ選んでください。もしくは、この人と出会えてよかったって思える人を一人思い浮かべてください。」

そのうまくいっていることや人と、どうして出会ったのか、その源流をずっとさかのぼってみてください。すると、たいがいツラかったことや、不幸な出来事が出発点になっていることが多いことに気づけるはずですよ。...

自分に当てはめて考えてみました。先月号で少し自分の拙い過去について書きましたが、今回はその大学中退の経緯とその後についてカミングアウトします。お付き合いください。

一年半ほどいろんなバイトをしてたどり着いた高額バイトが、泊まれる寮もあるパチンコ店でした。当時、セブン機と呼ばれる機種が登場したばかりで、それこそいろんなことがありました。可愛がってもらい、釘調整まで教わったりしました(笑)。そして、バイトオンリーで全く大学に行かなくなり、その後は自分でパチンコ三昧、最低の怠惰な日々...

あれは二十歳の暮れのこと。ある時、兄が出張で新潟から出てくるついでに、なかなか連絡を取らない自分を見に来るといふ手紙がきて、さあ困った! まずは何かききとんと働こうと、開いたスポーツ新聞の求人欄。面接で即決、兄が来る直前に夜逃げのように八王子の新聞販売店へ。いま思えば大きな運命の分岐点でした。厳しさと温かさの両方を持つ、人間味あふれるとても素晴らしいS社長ご夫妻との出逢い。親のように親身になって教えてくれた年配の社員Sさん(自分と同じ誕生日でした)。

働くなかでたくさんの方を学びました。その後、S社長の師匠が厚木で大規模な新店を引き継ぐことになり、応援選抜者として参加(転勤)しました。そのY師匠との出逢いが大きな大きなご縁となりました。結婚の仲人もしていただき、以来子供達も孫同様に可愛がってもらい、現在も親子のようにお付き合いをさせていただいています。

人との出逢いで人は成長する

両親に内緒で大学中退、夜逃げのような転居...。両親、兄弟に大変な心配、迷惑をかけました。そこからのたくさんの出逢い。その場面場面を思い出しみると、親友といえる深いお付き合いの人がいれば、なぜこんなことになるのかという辛い出来事も、でも困ったことがあった時には必ず誰か助けてくれる人がいました。今だからこそ、すべての出逢いに教えがあると受け取れます。

二十歳のあの状況からつながって起きてきたことには、すべて意味があると考えたとき、おかげさまで現在は有難く最幸の二重丸です。まさに「人との出逢い」がすべてでした。出逢い、ご縁の大切さ、心からの感謝とともに自らの出逢いのなかで、しっかりと恩送りしていきたいと思えます。

潜在能力開発

メンタルトレーニングや脳の機能にアプローチする画期的な潜在能力プログラム『S.B.T(スーパードレイントレーニング)理論』を構築した日本におけるパイオニア的存在、西田文郎氏。そのトレーニングを受けた人は、数多くのトップアスリート、甲子園で2連覇した駒大苫小牧野球部、北京五輪で優勝した女子ソフトボールチームなど数えきれません。現在では多くの指導者、講師が誕生し、各種スポーツのみならず、ビジネス界も含め、全国で広く指導にあたりています。直近でいえば、今年の夏の高校野球石川県大会決勝の星陵高校。0対8の絶体絶命の場面で迎えた九回裏、9対8での奇跡の大逆転。教えを信じ、「必笑」を合言葉に決めたナイン全員は、その状況でも笑顔で勝利を信じ、決して諦めませんでした。

脳のゴールデンタイム

同様に神奈川県秋季大会優勝の我が地元、平塚学園高校も同S.B.Tサポートを受けているそうです。さて、どのようにしてその驚異的な能力を引き出せるのでしょうか。西田先生の著書「NO.1理論」などから、少しご紹介しましょう。

人の行動は潜在意識に支配されている。脳はイメージと現実を区別できない。この特性を上手に利用すれば、脳の条件づけを自分に都合よく変えることができる。

成功者が共通して持っている「運命的な力を感じる能力」のキーは感謝です。過去と現在の環境、あらゆる人間関係をプラス思考で受け止めることは、感謝がなければ絶対にできません。今の自分がここにいることに感謝できるとき、人は一日一日に喜びを感じ、自分の最善を尽くします。自然とプラス感情、プラスイメージ、プラス思考になり、脳がウキウキワクワクしてきて潜在能力が引き出されて、その結果、誰でも成功してしまうのです。

具体的には、プラスのイメージを「時間」と「場所」の細部までありありと抱き続ける必要があります。そしてさらにいえば、そのうえで「誰かのために」という強い思いが無限の可能性を引き出します。実際には、これを継続していくためにしっかりとトレーニングが必要ですよ。

プラスイメージを脳に入れやすいタイミングについて、以前聞いたことがありますが。それは、一日のなかで一番リラックスしている瞬間、たとえば、朝起きた時、夜寝る前、トイレの中、お風呂に入っている時、などということですよ。無理に思わなくても「できた自分のイメージ」が自然に入ってくるベストタイミング、特に「夜寝る前が最も大切」なようです。

西田文郎先生監修の西田一見先生(S.B.T理論指導等の御サンリ社長)の著書、『ビジネスNO.1理論』でも同様にありました。脳は「一日の最後を強く記憶する」という特徴があり、特に就寝直前の10分間の感情を強く記憶し、睡眠中に何度もその感情を再生します。その時間を『脳のゴールデンタイム』と呼んで「マイナスの出来事をプラスに書き換えて、今日も良い一日だったあ、よくやったなあ」と切り替えてから眠ること、と重要性が紹介されています。

当たり前ではなく迎えられる感謝の朝、そしてそれ以前の「夜寝る前の心がけ」が最も重要です。どんなたいへんな一日だったとしても、しっかりとプラスに切り替えてリラックス、満たされた気持ちで心安らかに眠りに就くこと。さあ、ゴールデンタイム習慣、今晩から始めましょう。

◎お知らせ...私事ながら本年父が他界し、喪中につき年末年始のご挨拶をご遠慮いただくところですが、長年続けてきました「年賀オリカレ」と「夢年賀状」の企画は、「皆様の笑顔のために」という主旨、目的から例年通り実施したいと思えます。ぜひご参加ください。