「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！

こころにサプリ
THE HIRAHOKU SHIMBUN
# ひらほく新聞
2017年(平成29年)
1月1日 日曜日
第79号

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

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

申年のサル＝去る。合わないもの、いらないものを手放す断捨離をした申年から、幸運酉（トリ）こむ酉年へ。

何を大切にトリ組んでいったらいいのか、年頭に当たり筆文字メッセージに込めてみました。本年も「ひらほく新聞」ご縁をどうぞよろしくお願いいたします。

事実は一つ。解釈は無限大。

天才コピーライターひすいこたろうさんの著書より

「自分の周りは面白くないことばかり、どうすれば人生は面白くなるんだろう?」←

「面白くない『現実』があるのではなく、面白くない『視点』があるだけ。」

お笑いの千原ジュニアさんのお話。「なぜジュニアさんの廻りではそんなに面白いことばかり起きるんですか？」←

「お笑い芸人の周りだけ面白いことが起きているはずなんかない。でも、わしらは人におもろい話をするって決めて生きている。だから、面白いものがひっかかるんや」

24時間お笑いのことを考えているから面白いことが起きる。面白いことが起きない人は、面白くないところに視点を当てている。違いはそれだけ。

まずは、その視点のくせを変えることから。この世界で何を体験したいのか。本当は何を大事にしたいのか。

視点、とらえ方を変える。それは「正しく」見ようとするのではなく、自分が「楽しく」なる見方をすればいい。

不幸の中にだって幸せは隠れている。不幸の背後にひそむ希望に目を向ける見方だってある。もっと自由に、この世界を遊べるように、酉年をワクワクスタートしましょう！

「そのままでいいんだよ」って自分をほめること

納税額日本記録を持つ斎藤一人さんの著書より

この星は行動しないと何もできない星なんだよね。その行動の前にやってもらいたいことがあるのね。それが、**自分に向かって「そのままでいいんだよ」って、一日に何回か言ってもらいたい**のね。なんでかっていうと、人間って、逃げちゃうタイプとか頑固な人とかいっぱいいて、その人の性質ってのがそれぞれあるんです。それを自分のどこが悪い、ここが悪いって悪いから直そうっていうかたちになると、悪い芽を植えてしまって、悪いものがなっちゃうんだよね。

それよりも、そうなったのは仕方がないから、「**そのままでいいんだよ**」「**がんばったな**」「**よく生きてきたね**」とかいうふうに、**自分をほめてあげて、肯定してあげないとこれからが始まらないんだよね。それで、これからそれを「自分はこのままでいいんだよ」と自分に何回も言えるようになると、それを人にも言えるようになるんだよね。一旦まず、認めてあげないとダメだよね**っていうことが言いたいの。

「確信すること」と「行動すること」が大事。

何回も何回も練習して逆上がりだってできるのと同じように、何回失敗しても、「絶対に成功する」っていう確信があるから、これじゃダメだっていうことがわかった、成功に一歩近づいた、そして、さらに改良して改良してやるのは、**絶対に成功するって信じているから**なんだよね。

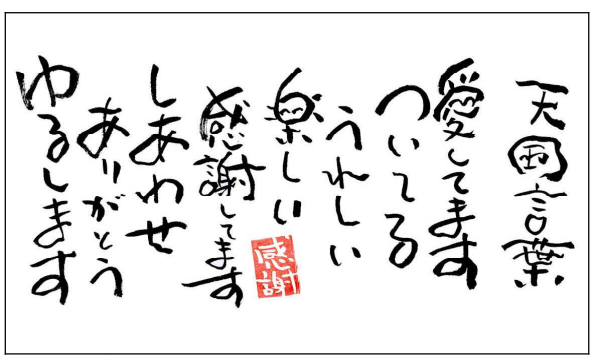
「ツイてる」だってそうだよ。**「自分はツイてる人間なんだ」と思うから、行動できるんだよ。だから、確信する。成功しているところをほんとうに思い描く。そして、行動する。**

前に山があってこの山がどうしても邪魔だって言うんだったら、ただ考えてるよりスコップ持ってきて、少しでも山を削りな。それで、**本気になって削っているうちにいろんなアイデアが出てくるし、知恵も出てくるの。だから、行動を伴わない願い事は、願いじゃない**んだよ。

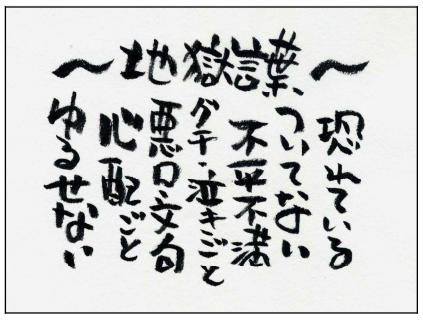
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

齋藤一人さんの書籍に出会い、10年以上。昨年からは、「**ついてる手帳**」を有難く活用させていただいています。一貫した教えの一つが、**言霊の大切さ**。

良い言葉をたくさん言っていると、また言いたくなるような、しあわせなことがたくさん起きます！



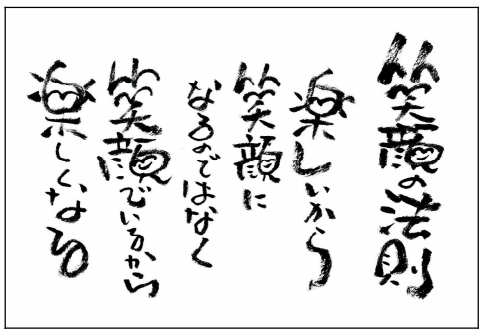
逆に次のような悪い言葉を言っていると、もう一度こういう言葉を言ってしまうような、イヤなことが起きます。



自分を変えるには、環境（住まい・付き合う人）を変える。そして、一番簡単な方法は、**自分自身が一番に聞いている、自分の『使う言葉を変える』こと。『天国言葉』習慣、信じて続けてみましょう。**

まず笑顔から

大嶋啓介師匠の日めくりより『笑顔の法則』。



何はなくとも、**まず笑顔から。**笑顔でいると、心も明るくなり、見る視点もモノの考え方も前向きになる。そして、何より周りを明るくする。**笑顔の種まきは幸せの種まき☆**

厳しさと素直さ

自分を赦（ゆる）し、認めたうえで、一生成長、学び続けるという**自分に対する厳しさ**。人と比べるのではなく、**比べるのは昨日の自分。**

そして、**何事も受け入れるという謙虚な心**。経験を積めば積むほど、初心を忘れがちとなり、素直さ・謙虚さが、より大事になる。

酉年２０１７年、大飛躍のためにまずできること。**年頭から『笑顔で挨拶』、特に心からの感謝の気持ちを込めた笑顔の『ありがとう』習慣を顔晴ろう！**

人生は駅伝。「たすき」を子孫へ託していこう

元東京オリンピックマラソン日本代表選手／1968年メキシコシティオリンピック銀メダリスト君原健二

人生はよくマラソンに例えられます。

私はマラソンも駅伝もずいぶん走ってきましたが、走りながらいつも「実は人生はマラソンよりも駅伝に似ているのでは?」と感じていました。

駅伝は、マラソンに比べれば一人が走る距離は短いですが、ランナーは一本の「たすき」を肩にかけ力尽きるまで懸命に走り、最後の力を振り絞ってそれを次のランナーに渡します。

たすきを託されたランナーはチーム全体に対する責任を担って走ります。

私たちも、親、おじいちゃんおばあちゃん、それ以前の先祖から連綿と続いてきた命、多くの尊い遺産を受け継ぎながら、今ここに生きています。

それは先祖が懸命に生き、私たちに「たすき」を渡してくれたからです。だから私も、子孫に「たすき」を渡すために頑張って人生を全うしていかなくてはいけない。

そんな大きな「いのち」をつなぐ責任や使命のようなものが、今を生きている私たちにはあるように思えてなりません。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

2020年東京オリンピック・パラリンピックという大きな夢が、すぐそこに近づいています。この夢を実現すれば、日本は一層元気になると私は信じます。

昭和のオリンピックは日本を大きく変えました。そして2020年のオリンピックが日本の発展のきっかけになり、ひいては世界を変えるような素晴らしい大会となってほしい。そう願っています。

（福岡市での基調講演）

「みやざき中央新聞2016年11月28日号掲載分より抜萃」

＝＝＝