

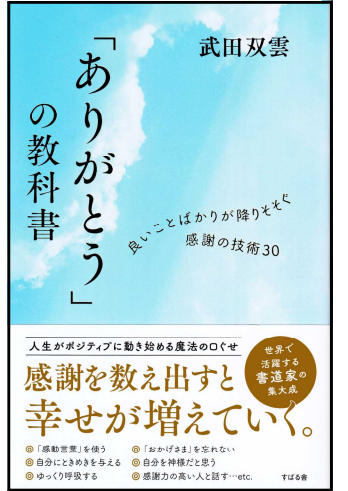


ひらほく新聞

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

「ひらほく新聞」で検索!
★感謝で継続13年目突入★
<http://www.hirahoku.com/>
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

あじきたりの日常が 感謝の 感動の ドラマに変わる



「僕たちADHD」武田双雲×鴨頭嘉人

いまや世界的に活躍されている書道家・武田双雲さんは、著書もベストセラーの「ポジティブの教科書」など多数。この度、7月に上梓された新刊、『ありがとうの教科書』良いことばかりが降りそそぐ感謝の技術30』も、発売前から大反響。「感謝」は、技術で手に入るといふ。自称「感謝オタク」、自他共に認める「感謝の達人」が、その「技術」を誰でもすぐに実践できるように、わかりやすく項目をしぼってまとめあげました。有難くご紹介いたします。



「ありがとう思考」を身につける技術

身のまわりは、たくさんもの、人であふれている。欲しかったバッグやスマホ、当たり前のようにそばにいてくれる人…。思い返してみると、こうした存在はすべて、手に入れたときには大きな幸せを感じたはず。

自分は幸せになれない」という考え方があからう。

この本は、そんなあなたに「もうひとつの考え方」を知ってもらい、そして幸せを手に入れたらうために生まれた。

「いつか」という不確かな未来ではなく、あなたが今この瞬間から、命尽きるまで、ずっと幸せを手に入れる方法。

その答えが、本書のテーマとなる「感謝」。「誰かに何かをしてもらったとき」に使うのが「ありがとう」。しかし、わたしが伝えたいのは、「何もしてもらっていないとき、つまり、あなたが最初に感謝しよう」ということ。

「ないもの思考」を手放し、「ありがとう思考」を身につけるためのコツをわかりやすく解説、その技術30から4つを抜萃、以下ご紹介いたします。

先出し感謝

わたしは初対面のときこそ、相手と出会えたことへの感謝を大げさなくらい心から伝えるようにしている。人が一生のうちで何らかの接点を持つ人の数は、約3万人だという。世界の人口は約70億人なので、出会える人の数は0・000004%の確率。こうした事実を知ると、出会えたことは奇跡だとわかり、自然と大げさな言葉が出てくる。

あいさつでそうした感謝の言葉を口にすると、自然と相手も笑顔になり、その場の雰囲気も明るくなる。

あいさつひとつで今後の関係性は変わる。良い関係を築くためには、あなたから先に感謝をすることが大事。仕事に限ったことではなく、家庭やパートナー、友だち関係でも同様。

このように、まず自分から感謝をあらわすことを「先出し感謝」という。

人間関係とはエネルギーの交換。発したものが、その通りに返ってくる。

相手が素直になつてほしいなら、先にあなたが素直になればいい。愛してほしければ、まずあなたから相手を愛すること。

感謝する者が感謝される。感謝を求める前に、まず自分から感謝しよう。

身のまわりの道 不安なときは未来に感謝しよう

欲望や願望、怒りのエネルギーは、ネガティブな要素が含まれる。一方、「感謝」というエネルギーにはネガティブな要素が一切なく、最高かつ最大のエネルギーだ。書道は一発勝負、筆、硯、紙などの道具も、さらに描く漢字や文字も自らがつくったものはひとつもなく、誰かにつくっていただいたものを「お借りする」という感情で向き合う。

今この時代は、ものがあるのが当たり前前の世界に生きている。ものがあるということは、それだけで十分に幸せ、まずそこに気づくこと。そのために、あなたが今見ている当たり前の世界を、一度疑ってみてほしい。そういう視点で見ると、すべての「当たり前」が「ありがとう」に変化する。

たとえば、普段使っているマグカップ、これをデザインした人、つくった人、お店まで運んだ人、売ってくれた人がいて、それを買った自分がある。誰かひとりでも欠ければ、このマグカップはここにはない。当たり前前にある、たくさんのもので完成するまでに関わった人たちを想像して、感謝、お礼をしよう。

自分を愛そう

自己肯定感を上げるのは、他人の評価ではない。自分を自分で認めてあげることが一番の近道。自分を認めてあげるためには「わたしはすでに素晴らしい世界にいて幸せな環境で生かされている」と気づくこと。

感謝は、場所も時間も選ばず、人と他人という区別もない。感謝のエネルギーは無制限で自由。そしてその中心にいるのは、あなた。すべてのエネルギーの源となるあなたが「どうせわたしなんて…」と、自分を責めていたら、他人に感謝することはできない。まずは自分に感謝しよう。

日本人は「我慢」や「謙虚」を美学として、自分に感謝することが苦手。誰かに褒められたとき、「いやいや、そんなことないですよ」「まだまだです」と口にしてしまい、その言葉は潜在意識に刻み込まれ、心が満たされないままの人生となる。ではどうするか。

わたしの大好きな日本語に「おかげさま」があります。普段は他人に向けて使う言葉ですが、これをあえて、自分に言いましょ。自然と自分自身に心から感謝できるようになります。他人に感謝する前に、自分を感謝で満たしましょう。



人生は70代で決まる

綾小路きみまろ著

私は52歳でブレイクしたのですが、一昨年になんと古稀になりました。歩くと膝がコキコキ鳴っている。そんな70代に突入したので。一般的には「おじいさん」というイメージがあるかもしれませんが、実際に70代になってみると、あらびつくり、精神的には10代のままなのです。

人間の心と体はそういうもの。そして、私は、人生は「70代が勝負」、つまり「70代で決まる」と思っています。なぜなら、多くの方にとって、おそらく元気に過ごせるラストチャンスは10年間だからです。一方で、体の衰えをガクッと感ずるようになるのも70代です。だからこそ、70代は、自分を適度に律しながら、最高の10年間にすべく、やるべきことをしつつ、後悔しないよう楽しんだほうがいいと思います。大事なことから、くり返しますが、70代の10年間をどう過ごすかで、「いい人生だった」か、「そうで

もなかった」かが決まるのです。

当然、70代はいいことばかりではなく、想定外のことはいくらでも起きるでしょう。でも、「こんなはずじゃなかった…」ではなく、「毎日が発見だらけだ」と思うのです。未知との遭遇の毎日は、考えようによっては、とてもエキサイティングです。

私なんて、できないことが増える毎日に孤軍奮闘で、忙しくて寝る暇もないほどです。退屈している暇なんてありません。輝ける70代へのご案内をします。

人は最後までのはり詰め、頂点で死ぬ

人生後半は下り坂ではない。むしろ最後までのはり続けていく。しんどいかも知れないが、生きている限り、なんらかの経験を増えず積み重ね、その数は増え続ける。それに比例して、感動する回数も増える。

人生はいいこと半分、悪いこと半分

「幸せと不幸の収支はトントン」、そう考えると、悪いことが起きてても、これまでいい思いをしてきたんだからしょうがないと受け入れられる。

一方で、嫌なことが続いても、次はいいことがやってくるんだと思える。

★漫談ネタより

奥さま、若い頃は、さぞかしおキレイで男性から追いかけられたことでしょう。でも今奥さまを追いかけるのは、小バエかイノシシかハクビシン……、熱い恋愛をくり返していたのに、今では入退院のくり返し……。

身に起こった悪いことをユーモアでくぐるんで笑い飛ばすことは、心の健康を保つ上で、とても効果的だと思います。

●「老いの体」と仲よく

パンツを一人ではけなくなっても、めげない。はけなくなったといっても、誰かの手が必要ということではなく、壁の力を借りてのこと。以前は立ったままはけたのが、今は体のバランスが崩れてコケないように、壁にドンと手をつきながらでないと、はけない。老人には老人ならではの「壁ドン」があるのです。

私は顔に似合わず、太く短くの生き方ではなく、70代で人生が決まると思うくらい、細く長くの生き方なんです。若い頃は多少の無理は何とありませんが、年を重ねると、無理はじわじわと、体に蓄積されていきます。体の声に頻りに耳を傾けて、無理をせず大事に生きる。そんなことを私は歳を取るほど意識し、実践するようになりました。



世界の「頭のいい人」がやっていることを1冊にまとめてみた

中野信子著

●世界で活躍している頭のいい人は「KY」が多い
不得意なことは無理をして自分でやるよりも、それが得意な人に任せる。オールマイティになれる人間など滅多にいない。「どんな仕事でも平均的にこなせる」よりも、「この仕事だけは誰よりもハイレベルでこなすことができる」という一つを持っている方が、高い評価を受ける。

●周りからの評価が高い人は仕事を楽しくしている

嫌な仕事を楽しくするコツは「自分にとって一番楽しいことが何かを考えて、嫌な仕事と結びつける」。仕事を楽しくする名人に！
●逆境を味方にして、したたかに生き抜いている
何が起ころうとも、他人や何か別の物質のせいにならない。それよりも、「現状から得られる学びはなんだろう」「現状打破するために、これからどうすれば良いだろう」と考えることに時間をを使う方が得である。

承認欲求は美しい

武田双雲さんは、今回の書籍執筆にあたり、以前から深くつながってきた永松茂久さんやジョン・キムさんたちに多数協力をいただいたという。その作家・ジョン・キムさんの音声SNSを最近よく聴いている。

双雲さんとジョンさんの短い対談に「承認欲求」についてがあり、紹介する。認められたい、よく見られたい、見てほしい、という「承認欲求」とは、実は潜在意識的には、人間の根幹にある、誰もが持っている本来は美しいもの。

承認欲求を持つことは自然なこと、後ろめたさ、罪悪感を持つ必要はない。では、どうやって自身の承認欲求を満たしていくのか。ジョン的なノウハウでは、自分が会おう(自分を含め)すべての人に、まず自分から承認を与える、承認の達人になろう、ということ。世の中で誰も自分を気にしてくれない、肯定してくれない、褒めてくれない環境では、とても惨めな人生になる。一方で、誰かが自分のことを常に見守ってくれていて、どんな生き方でも承認してくれて、応援してくれて、信じて愛してくれている、という感覚になれたら、誰もが自分一人

じゃないと感じられて、寂しきから抜け出せる。それだけで幸せを感じられる。自分を承認してくれる人なので、自分にとって大切な人なので、その人を承認する。なので、自分が承認されることを目的に頑張るのではなく、自分から積極的に目の前の人を承認するように行動すると、結果的に自分も承認されるような、そういう存在になるということ。だから会おうすべての人に、まずは自分から、肯定と優しさと承認、信頼を与えてあげられる、そういう存在になろう。

誰でも必ず持っている「承認欲求」の捉え方、それは、ネガティブなものではなく、ポジティブで美しいものであってほしい。

編集後記

7月号に掲載の92歳の総務課長、玉置泰子さんへ、おせっかいで、ミニコミ7月号とバックナンバーをお送りしました。そして早々にとても達筆な御礼状をいただきました。有難く拔萃、ご紹介いたします。「何かの道きでしようか、感謝、感謝でございます。感性溢れるご紹介に、一気に読み通しました。様々な境遇においても、皆様最高の宝物を手にしていらっし

やる、感動いたしました。人生って、本当に素晴らしいです。明日もきっと素晴らしい一日になると思いますが、偶然とは思えないこのご縁、大切にしたいと存じます」。さすがの92歳、胸熱くなる感動的なメッセージ。ぜひ、お目にかかりたいお一人となりました。

ポジティブ言葉を大切にしてきた玉置さんも完璧な「ありがとう思考」の達人です。どんなことにも常に前向きに、誰かの笑顔のために働いてきたこと(目の前の人を承認)で、誰からも頼られる、愛されるお人柄となられたのでしょうか。双雲さん、きみまろさん、玉置さん。年齢に関係なく共通項は、目の前の今、この瞬間に心より感謝して、徹底的に楽しんでいるところ、そして何事にも丁寧に向き合う生き方です。

目の前にたくさんありすぎて、見えない幸せ。その近くにある幸せに気づくには、今日の前にあるものごとくに感謝を続けること。鎮魂の8月。後の世の幸せを願い、自ら散っていった命。生きたくても生きられなかった数多くの命。その大切な命、使命を受け継ぎ、平和な未来へ向け、自ら周りの人へと感謝の愛を伝播させていきましょう。