

# 癒しのじよば 3

「人生ではあなたが信じていることと出会うものだ」

ウエイン・W・ダイアー（アメリカの心理学者）

タンポポのタネを蒔けば、タンポポの花が咲きます。

ひまわりのタネを蒔くと、ひまわりの花が咲くでしょう。

私たちは、目には見えませんが、いつもタネを蒔いているようです。

たとえば、あなたが無理に大きな仕事を任されたとします。

「たぶん自分には無理だろう。だって私はダメなもの……」

と考えると、自分が失敗している姿が浮かんでくるのではないのでしょうか。

すると、以前に失敗したことをいろいろ思いだしてしまい、とても自分の手には負えないと、イヤになったり絶望したりしてしまいます。

そうなることばかりが気になり、仕事の準備も不十分になってしまつてしまう。

とすると、予想通り失敗してしまつことになってしまいます。  
 結局、「やっぱり私はダメなんだ……」とはじめの考えが強化されることになるのです。

ところが、

「私にはできる。絶対、大丈夫だ」

と考えると、きつとうまくいっている姿が浮かんでくるでしょうね。

そして、以前にうまくいったことをいろいろ思いだし、ますます自分に自信を持つことができます。

自信を持って仕事をすれば、予想通りに満足のいく成功を収めることができるでしょう。

結局、「やっぱり私はできる」とはじめの考えが強化されます。

私たちが蒔いているタネは、「考え」「や」「自分に対するイメージ」というものです。

これもやっぱり、プラスのタネを蒔くと、プラスの花が咲き、マイナスのタネを蒔くと、マイナスの花が咲くようです。

さらに、プラスの花からは、幸福、愛、平和、調和、熱意、自由といった実がな

るようです。

また、マイナスの花からできる実は、怒り、不安、不幸、執着、絶望などです。

どういうタネを蒔くかは、その人の自由ですが、どうせならプラスの花を蒔かせてみませんか。

プラスの実は食べてみると結構おいしいようですよ。

プラスの花を蒔かせたいと思ったら、意識していつもプラスのタネを蒔くようにすればいいのです。

でも、間違ってマイナスのタネを蒔いてしまったって、大丈夫。

芽がでて、大きくなる前につみ取ってしまえばいいのです。

そして、その後には、もっと大きなプラスのタネを蒔いてみましょうよ。

4

## 2

「汝の今いる所が 汝の世界である」

アラビヤの格言

地獄にも食事の時間があるということを聞いたことがあります。

それもなかなかおいしそうなスープが鍋一杯に出るといふことです。

それなのに地獄の人たちは、いつも飢えて苦しんでいます。

なぜなら、地獄にあるスプーンの柄は、とても長いのです。

地獄の人たちは、何とかそのスプーンでスープを飲もうとしますが、どうしても

口まで届かないのです。

みんなで寄ってたかって、鍋にスプーンを突っ込みますが、結局は誰もスープを口にすることができず、全部こぼれてしまうのです。

天国でも食事の時間には、地獄と同じスプーンでスープを飲むこととなります。

ところが、天国ではみんなが食事の時間を楽しんでいます。

5

癒しのことば3

長い柄のスプーンで、みんながお腹いっぱいスープを飲むことができるのです。どうしてかというのと、天国ではみんなお互いがスープを飲ませあっているからだと思います。

天国や地獄というのは、私たちの心のなかにあるのかも知れませんが、自分だけのことを考えていると、とても小さな世界に自分を閉じこめてしまうことになりそうです。

他の人のことを受け入れる余裕はなくなり、自分の考えに合わないことは、すべて間違っていると思ってしまうます。

そんな人は、いつか誰からも敬遠されるようになってしまってください。

これは地獄だといえるのではないでしょうか。

逆に、他の人にも与えることを考えていれば、大きくて広い心を持つことができます。

いろいろな人やさまざまな考えも柔軟に受け入れることができ、その都度自分の世界も広がります。

そして、そんな人は、誰からも愛されることになるでしょう。

その人が住んでいるのはまさしく天国ですよ。

西洋に、

「Smile, and you will win. (笑って勝つんだ、そうすればすべてうまくいくよ)」

というこわざがあります。

自分のため、そしてこの世界の人たちのために、いつも微笑みを分け与えていたと思います。

そして、みんなで天国の食事を楽しみたいですよ。

### 3

「休養をとるのは何ひひとしないことではない。回復することだ」

ダニエル・W・ジョセリン

身体はとても正直です。

頭が重い、筋肉がこわばる、目が疲れる、気分が晴れない……

そんなふうに感じるときは、身体が、

「ちょっとしんどいから休養を取って！」

と私たちに信号を送ってきているのかも知れません。

そんなときは、いくら忙しくてもタイミンク良く風邪をひいたり、腰が痛くて起きることができない、となることが多いのですが、真面目で勤勉な人に限って、それでも無理をしてがんばろうとしてしまうようです。

風邪をひいたり、身体のどこかに異常を感じるというのは、私たちの身体や心が本当に疲れて休養を求めているということなのです。素直にそれに従えばいいのですが、なかなかうまく休むということは難しいようです。

何もしていなかったり、生産的に使っていない時間を、自分にとって意味のない無駄な時間だと思っている人は案外多いようです。

そんな人は、たとえば会社や学校が休みでも、どこかへ出かけたり、何かをしていなければならぬと思っているもののようなすね。

でもひとつ覚えておいてください。

休養をとることは、何もしないことではなく、張りつめた心身のペースを少し弛めてみるということです。

そうすると、緊張もほぐれ、身体や心がバランスを取り戻して正常な状態に戻るることができるのです。

力強く矢を放つためには、普段は弓の弦を弛めておく必要があるのです。

いつも何かに備えて弦をピンと張っていることを、自分が生きていくためには絶対必要だと考えている人も多いようですが、長い目でみれば私たちにとってはあまり意味がないかも知れません。

それよりも、休むときには、とことん何もせずに、思いっきり休んでみた方が、リフレッシュになるのではないのでしょうか。

これは必要なときに、十分な光を放つために、充電をしているようなものです。

さあ、あなたは最近いつ休養をとりましたか？

そして、その休みを、思いきり楽しむことができましたか？

「どんな不幸のなかにも幸福がひそんでいる。どこに良いことがあり、どこに悪いところがあるのか、我々が知らないだけである」

ゲオルゲ・ゲオルギウ

どんな人でも深刻な悩み事があれば、人生のすべてがその悩み一色に覆われてしまっているように感じてしまうもののようにです。

いつもその「悩み」のことで頭がいつぱいになってしまい、その「悩み」から何とか逃げだそうと、あれこれ考えたり、一生懸命努力したりします。

でも、そうすればするほど、「悩み」は私たちのなかでその存在感を大きくしていくのです。

なぜなら、「悩み」のことを考えれば考えるほど、「悩み」に私たちの意識の焦点を当てることになってしまつのですから。

そんなときは、誰かに相談しようとしても、相手の励ましのことばをちゃんと受

け取れなくなってしまいます。

「そんな悩みなんか、誰にだってあるものだよ。がんばれよ」

と言われれば、人から見れば小さなことで悩んでいて、どうしようもなくなっている自分を情けなく思えて、自分を責めてしまいます。

「そんな大きな悩みを抱えているのは、とっても大変でしょう」

そう言われると、自分が世界一不幸で、どうしようもなく思えてきます。

いずれにせよ、ますます「悩み」に支配されることになるようですね。

私たちにとつての本当の問題は、「悩み」そのものよりも、「悩みばかりしか見えない」ということにあるのかも知れません。

よくまわりを見てみれば、その「悩み」をなくすための道具や方法がちゃんとみつかったり、そこからの逃げ道を知ることができるのに、「悩み」だけを見て他のものが何も見えなくなってしまうのです。

私たちは、朝起きるたびに、新しい真っ白なキャンパスを手にはしていると考えてみてください。

そしてそのキャンパスに、毎日、自由に自分の好きな絵を描いていくのです。

私たちの手元には、さまざまな色の絵の具が与えられています。ところが、「悩み」にとりつかれているときは、暗い色の絵の具ばかりが目についてしまうようです。

もっと明るくて、楽しい絵を描いてもいいはずなのに、まずキャンパスの真ん中に、大きく「悩み」の絵を配置してしまつのです。

そんなときは、もういちど自分の手元をよく見てください。

ちゃんと「幸福」や「楽しみ」という色の絵の具もあるでしょう。

今日は、その絵の具を使って、キャンパスに本当に自分が好きな絵を描いてみてはいかがでしょうが。

これはあなたの絵なのですから、何の遠慮もいりません。

自分が思いっきり楽しめる絵にしましょうよ。

……そうすると暗い色の絵の具も、あなたの絵に厚みを加えて完成させるためにはあってもいいもの、と思えてくるかも知れませんね。

## 5

「ごめいわせは

いつも自分の

「こころがきめる」

相田みつを

私たちは、どんなときに幸福を感じるのでしょうか。

その答えは、人によってさまざまでしょうが、何かをやってみて予想していたよりも結果がよかったときなどには、誰でもちよつとした幸せを感じるのではないのでしょうか。

そう考えてみると、こんな公式が成り立つようですな。

幸福 = 満足 / 期待

満足とは、何かをやってみた結果や、今の状態をどれだけ自分が評価して、感謝できるかということですね。

期待とは、自分がどれだけ、そのことに対しての要求基準を持っているかということと考えてみましょう。

「期待」という分母よりも「満足」という分子が大きいときに、人はより幸福を感じるということのようですね。

たとえば、試験で六十点くらい取ればいいやと思っっている人がいたとします。

その人がたまたま八十点を取ったとしてみましよう。

先ほどの公式に当てはめてみると、

$80 / 60$ となり、分子が分母よりも大きくなりますね。

きっとその人は、その結果を見たとき、ヤッターとガッツポーズを取るかも知れませんが、

少なくとも、いくらかの満足感と幸福感を持つことができるでしょうね。

分母がもっと小さければ、かなりの幸福を味わうことになるのではないのでしょうか。ところが、試験でいつも百点満点でなければならないという「期待」を持っている

る人が八十点を取ったとしてみましよう。

公式に当てはめると、 $80 / 100$ となり十分な幸福という答えを出すことができせん。

でもさらに、これは単純にはいかないようですね。

なぜなら、百点満点でなければならないというのは、完璧であるべきということですから、分母の「期待」はただの百ではなく、もっと大きな数字になるはずですね。

人によっては、（無限大）となってしまうこともあるようですね。

また、そんな人にとって、試験の点数が八十点ということは、自分はダメだといふのと等しいことになってしまふのかも知れませんが、

とすると評価としては、限りなく0に近くなってしまいます。

考えるのも恐ろしいですが、公式はこうなるのではないのでしょうか。

0 /

これは、とても幸福どころではないようですね。

いつも幸福でいるためには、できるだけ分母を小さく、分子を大きくしていくことです。

といっても、これは自分の目指すところを低くせよとか、結果がよくななくても気にするなということではありません。

私が提案したいのは、分母と分子の計算方法を、少し変えてみてはどうでしょうかということ。

まず分母は、昨日の自分としてみればいかがでしょうか。

昨日までの自分よりも大きくなっていれば、私たちは確実に成長しているのです。

そして分子は、どれだけ自分なりにならばれたかということですよ。

できなかったことよりも、できたことをよく見て、それを大きく評価してみましよう。

結果はどうあれ、そこからどれだけのことを学ぶことができたか、どれだけ成長できたかを感謝するのです。

その公式を使って、どんどん幸せを感じて、おいに人生を楽しみましょう。

## 6

「何かをすると決めることは、それ以外のことをしないと決めること」

中谷彰宏

プロ野球の世界では、二割七分の打率のバッターは並の選手ですが、三割バッターとなれば強打者といわれます。

年棒や新聞記事の扱いもかなりの違いがあるようです。

ところが、二割七分と三割の差を計算してみると、ヒットの数はそんなに変わらないようです。

仮に年間の打席を四〇〇としてみると、三割バッターのヒット数は二二〇本程度。そして、二割七分の選手のヒットは一〇八本になります。

その差は、わずか十二本。

年間を通して十試合に一本ほど多く打つことができれば、並のバッターが強打者になってしまつたのです。

この違いはどこから生まれるのかというと、たとえば点差が開いた四打席目を、何とかヒットを打とうと一生懸命になるか、気を抜いてしまふかということの差だということなのです。

たとえ能力的には、そんなに違いがなくても、どれだけ目の前のことに対して真剣に取り組むことができたか、ということの結果は大きく違ってくるようです。

これはプロ野球の世界だけでなく、私たちの仕事や人間関係にも当てはまることではないでしょうか。

接客の仕事をしている人なら、「いらっしやいませ」のひとことを、心を込めて言うか、義務的に言うかでお客様に与える印象がかなり違ってきます。

クリーニング屋さんだって、心をこめてアイロンをかけると、仕上がりがまった

く違ってくるそうです。

人間ですから、いつもいつも明るく元気よくがんばるとはいかないかも知れませんが、それでもそのときはそのときなりにベストを尽くすということは可能なの

です。

けっして無理をする必要はありません。

ほんの一割ほどの違いを生みだすように心がければいいのです。

そんなことをしようとしないうちに限って、

「私には、才能がないから……」

「自分はツイていない」

などと、思い込んでいるようです。

あるいは、

「私には、他に本当にやりたいことがあるんだ」

ということを言い訳にしている人もいるようです。

でも、あなたの目の前のことは、仕事にせよ勉強にせよ、または人間関係にせよ、どこかで自分がやってみようと思ったから、そこにあるのではないのでしょうか。

「そんなことはない。私は、こんな仕事をしたなんて思っていなかった」  
「これしか選択の道がなかったから……」

などといったって、他の道を選ばなかったということは、あなたがそれを選んだということなのです。

そんな気になって目の前のことに、今以上にもう少しだけ真剣に力を出すようにしてみませんか。

そうすれば、今までとは違う自分が見えてくるかも知れませんよ。

私たちの本当の力は、そんなふうに使えば使うほど、ますます大きくなっていくのです。

運がいいとか、才能があるとは、そんな力の使い方をしている人のことのようにですね。

そして、そんな人こそ、気が付けば、本当に自分のしたいことをすることができていたという結果になっているのではないのでしょうか。

## 7

「あなたの希望は、あなたの心に宿っている。あなたの心のままに、希望の光は輝く。あとは、あなたが努力するだけだ」

キャサリン・マンスフィールド（ニュージーランドの作家）

リンゴを実らせようとしたら、まずリンゴのタネを手に入れなくてはなりません。

このタネは、とても小さくてリンゴの実とは全く違う形をしています。

はじめて見たときには、これが本当にリンゴになるの、と信じられないかも知れませんがね。

でも、そのタネを蒔かないことには何もはじまりません。

私たちが信じて、水や肥料をやり、太陽に当てたりすると、そのうちには芽が顔を出すでしょう。

この芽だって、リンゴの実とは似ても似つきません。

だからといって、これはリンゴじゃないといって、抜いてしまう人はいないで

しょう。

いつかは大きくて赤いリンゴの実になることを知っている私たちは、その小さな芽を、よろこびを持って眺めます。

たとえ少しずつでも、成長していく姿をワクワクしながら見守るのではないでしょうが。

そして水をやり、世話をしつつつけていくと、時間はかかるかも知れませんが、いずれは確実に私たちが望むような立派なリンゴの実になります。

このリンゴの実を、私たちの夢や目標だと思ってください。

その夢を手に入れるために、私たちは人生という土壌のなかに、小さなタネを蒔くのです。

このタネは、私たちが夢を「望む」ことです。

はじめは小さくて、とても大きな夢には手が届きそうもないかも知れませんが。

ちょっとした成果＝芽が出て、きつとはじめは夢とはほど遠い結果でしょう。

でも私たちが、あきらめないで、「やる気」という水をやり、「前向きな考え方」という肥料を与え続けると、その芽は確実に大きくなっていきます。

急ぐことなどありません。

わずかな成長でもいいのです。

「あきらめ」「や」「自分には無理だ」というマイナス思考という雑草が生えてきたら、取り除いてください。

あとは「信じる心」という太陽の光さえあれば、あなたの夢の木はどっしりと大きくなっていくでしょう。

そして、枝には大きくて立派な夢の実を実らせることでしょう。

さあ、あなたの夢のタネ蒔いたら、あとは少しずつの変化を、ワクワクしながら楽しんでくださいね。

「小さい子供がはじめて笑うとき、その笑いは全然何を表現しているのでもない。幸福だから笑うわけではない。むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい」

マラン（フランスの思想家）

どこかでこんなお話を読んだことがあります。

あるところに貧しい兄妹がいました。

ふたりはずっと前から自分たちの仔馬が欲しいと両親にねだっていました。

そして毎日、夜眠る前にサンタクロースをお願いし続けていたのです。

クリスマス朝、ふたりは胸をワクワクさせながら納屋へ向かいました。

「サンタさんが仔馬をくれていたらいいけど、ちゃんとお願いが聞こえていたかなあ。家にはお金がないって、お母さんが言っていたし……」

妹は、そんなことをつぶやきながら歩いていきます。

「さあ、どんな仔馬だろう。名前はなにすればいいかなあ」  
兄の方は、思わず微笑みながら進んでいきました。  
ところが、納屋の扉を開けてみると、そこには大きな馬糞が山のようにあるだけだったのです。

妹は、それを見るなり泣き出して、家に駆け戻ってしまいました。  
でも兄の方は、

「ヤッター！」  
と叫んだのです。

「こんなにいい馬糞があるんだ。きつとどこかに仔馬が隠れているに違いないぞ」  
目を輝かせながら、兄は納屋の奥に向かっていきました。

私たちは、よく今の自分の仕事や環境が変わればもっと幸せになれるのにと思う  
ことがあります。それは本当でしょうか。

ちょっとこんなことをして、試してみましよう。

うつむいて何かイヤだった出来事を思い出してみてください。

何だか気分も重くなって楽しくなくなってきましたね。

そして、そのまま何か簡単な仕事、たとえば部屋の掃除などをやってみましよう。きつと掃除は、とてまつまらなくて単調な作業になってしまつてましよう。

次に、楽しいことを思い出してみましよう。

過去にうまくいっただことや、自分の夢などなんでも結構です。

心が軽く、ウキウキしてくるでましよう。

ところが、イヤな気分になることは、大体どんな人でもできるのですが、楽しくなることが難しいと感じる人は結構多いようです。

そんなときは、笑ってみるのです。

面白かったことを思い出したり、漫才などをみたり、何でもいいから笑ってみましよう。

何ならとにかく笑顔を作つて、笑つふりをするだけでもいいのです。

それから、同じように掃除をはじめます。

するときつときは、全く違つて掃除は楽しく感じる事ができ、思わず鼻歌でも出てくるのではないでましようか。

心が前向きになれば、そして楽しむ事ができれば全く同じものを見たり、同じことをやつていても、感じ方は全く違つてくるようです。

また、そのことを知らなければどこへいつても、何をやつてもやっぱり不満や不幸を感じてしまつたことになりまます。

私たちは、小さな子ども時代から、いつも幸福で楽しい世界に住んでいたのです。ただ、いろいろな体験をして、少しそのことを忘れてしまつているだけなのではないでましようか。

つらいことがあつても、笑ってみましようよ。

きつと本当に自分が生きているすばらしい世界を思い出すことができますよ。

「それはひとつの考え方にすぎない。そして考え方は変えられる」

ルイーズ・L・ハイ（アメリカのセラピスト）

「私は、人となかなかうち解けることができない人間だ」

そう思っている人が、初対面の人や、あまり親しくない人と向かい合ったらどうなるでしょうか。

きつと、その人の頭のなかでは、自分が目の前の人と親しげに話し合っているようなイメージなど浮かんでこないでしょう。

たぶん、いつもと同じように、オドオドしたり、緊張してうまく話すことができない自分の姿が出てくることでしょう。

すると実際に、その通りの行動をとってしまうことになります。

つまりオドオドしたり、緊張して固い表情になって、うまく話すことができないのです。

そうすると相手の人も、

「この人は、他人に対してあまり心を開かないタイプだな」

との印象を持ち、次に会ったときも、少し距離をおいて接するようになるのではないのでしょうか。

結局、その人は、

「自分は人とうち解けられないし、他の人もなかなか自分に心を開いてくれない……」

とますます自分に対する考え方を強化することになります。

私たちが会おう問題は、このように自分の内面の考え方が外に反映された形として現れていることが多いようです。

たとえば、先ほどの人も、

「自分がなかなか人とうち解けられない」

という考え方を持っていなければ、そんな行動をとってしまうこともないでしょうし、相手も、そんな人だと思つこともないでしょう。

考え方さえ変えることができれば、行動も変化していきます。

その結果、周りの人も違った目で見えるようになり、その人の行動にふさわしい態

度で接するでしょう。

つまり世界全体が変わってしまうのです。

そして、私たちは、いつでも自分の望むように考え方を変えることができるのです。

ところが、これがなかなか簡単にはいかないようです。

多くの人は、より良く生きることを望みながら、

「自分は〜だ」

という考え方をなかなか捨て去ることができないのです。

そして、

「わかってはいるけどやめられないんだ」

「長い間持っていたものを、簡単に変えることなどできないよ」

と言い訳を繰り返すようです。

子どもの頃に着ていた服は、思い出や愛着があるものです。

でも、その服を大事に持っていることで、今の自分にふさわしい新しい服を置いておくスペースがないとしたらどうでしょうが。

まず、私たちが変える必要があるものは、

「考え方はなかなか変えられない」  
という考え方のようですね。

たまには、自分の洋服ダンスのなかを大掃除して、小さくて入らなくなった服や、自分にはもう似合わなくなった服は思いきって捨ててみましょう。

そして、もっと自分にピッタリで自分が気に入るデザインの服を、いつでも自分の好きなときに着ることができるようにおまましておきましょうね。

## 10

「人生で恐れるべきことはありません。必ず解決できるからです」

マリー・キュリー（フランスの科学者）

私たちが歩いている道は、いつでも平坦で安全であるとは限りません。  
たとえば、大きな岩が転がっていることもあるでしょう。

険しい坂道やすべりやすい道だったり、暗くて先がよく見えないかも知れませんが、それらは本当は障害物などではなく、その道がどんな状態であるかということに過ぎないのです。

そう思ってみれば、少し努力が必要になることもあるでしょうが、必ず乗り越えていくことができますはずですよ。

どんなに困難に思える障害が行く手を阻もうとも、私たちがあきらめない限りは、道を進んでいくことができます。

もし、道をふさいでしまうものがあるとすれば、それはきつと障害そのものではなく、私たちのなかにあるのではないのでしょうか。

「こんな険しい道を進むことなんて、とてもできないよ」

そう思って座りこんでしまえば、この先を進んでいくことは本当に不可能のように思えてきます。

そして、道を進まないための言い訳はいくらでもみつかるでしょう。

「道が悪いから自分にはとても無理だよ」

「私は、こんなに思い荷物を背負っているんだから、もう疲れたよ」

「自分は、体力がないから……」

でも私たちの限界は、たとえそれが何であるうとも、自分でこれが限界だと思っただ時にはじめて限界になるのです。

道を進むためには、どんな障害があろうとも、どんな状態でも、それをハンディキャップだとは思わず、この困難を自分の成長のために乗り越えるべき要素だと思っことです。

どんなことでも、自分には必ず乗り越えることができるだけの力があると信じて、それを楽しんでみましょう。

私たちが認めない限りは、限界など存在しないし、こんなに困難に見えることでも必ず解決できるのです。

そう、私たちはいつでも、それぞれ本当に素晴らしい目的地に行くために、今ここにおいて、人生という道歩いているのですから。