
これを読むだけで、ずっと幸せになる！ ～一番大切な学び～ トキの幸福論

トキ

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

【小説タイトル】

これを読むだけで、ずっと幸せになる！〜一番大切な学び〜トキの幸福論

【Nコード】

N2718Q

【作者名】

トキ

【あらすじ】

これは、読んだ人が幸せになるという不思議な文章です。小説とは少し違つかもしれませんが、きっと、この文章との出会いが、あなたの人生を大きく変えるはずです。まずは、最初の1ページを読んでみてください。幸せになるために大切なことがかかれています。それでは、お楽しみください！

幸せになる方法！

多くの情報が飛び交う現代において、一番必要な情報は何でしょうか？

それは、「確実に幸せになる方法」という情報なのではないでしょうか。

人は、意識をしている、していないにかかわらず、幸せを求めて生きています。

幸せになるためのガイドブックがあればよいのですが、「これ」といったものがなかなか見つかりません。

しかし、この文章には『絶対に幸せになる方法』が書かれてあります。

信じられないかもしれませんが、本当に幸せになれるかどうかは、あなたが実践をしてみても、あなたが感じてください。

幸せは、押し付けられるものでも、強制されるものでもなく、感じるものなのですから。

そして、この小説を読んでほしい人は、

- 1、今、幸せでない。幸せになりたい人。
- 2、今の生活に不満はないけど、本当にこれが自分の人生かちょっとでも疑問に思っている人。
- 3、今、幸せで、この幸せをたくさんの人に分けてあげたいと考え

ている人。

こういう人に読んでいただきたいと考えています。

もしも、あなたが幸せになれた（幸せである）と感じる事ができたのなら、

多くの人が幸せになれるお手伝いをしてください。

読めばきっと、あなたにとって、素敵なお宝となるはずです！

幸せになる方法！（後書き）

感想をお待ちしています。

この伝え方でよいのかどうか、心に残るものだったかどうか、実際にあなたの日々が素晴らしいものになったかどうか、感想やご指摘をお待ちしています。今後の反省材料、モチベーションへとつなげていきたいと思えます。

はじめに

世の中の出来事は、「運」のようにみえて、実は「必然」であるのかもしれない。

この文章とあなたとの出会いは、どうやら必然であるようです。
(なにやら怪しい雰囲気はただよってきましたが、どうぞお構いなく・・・)

今からあなたに読んでいただく文章は、哲学、宗教、心理学などについて勉強し、多くの時間を費やした作者が、あなたに幸せになっただけだと作られた文章です。

わたしはもう幸せだからほっておいてくれって？・そう言わずにお付き合いをお願いします。

もしかしたら、あなたの「幸せ」が、より確かなものとなるのかもしれないのですから。

「読むだけで幸せになれるわけないよ」と思われる方もいるかもしれませんが。

しかし、読むのはただです。フリーです。ぜひ、この本に書かれていることを読んで、あなたの目で確かめてください。

わたしがあなたの幸せを望む理由も、これを読めば分かるようになっていきます。

「幸せって何？一人ひとり違うんじゃないの？」と思われる方も。本当にその考え方に自信をもてますか？

自分の人生をふりかえったときに、自信をもって最高の人生だったと言えると思いますか？

おそらく、これを読むことで、その答えは見つかるでしょう。)
おそらくという言葉は、便利ですね！)

また、本書は、一番大切なことを、前半部分で述べています。ですので、時間の無い方にとってもすぐに読むことができます。

しかし、書いてあることは深く、本当に理解するには、書かれてあることを実践しないとけません。

また、多くの人に読んでいただきたいので、小学校高学年くらいから、読めるようにと心がけています。

真実を伝えていきたいとも思っています。

真実とは、だれが、どのような疑いをもって、否定されることは無い、できないというものです。

そのため、この文章を読むときには、「本当なのか？」という疑いの目をもって読んでいただきたいと思います。

さらに、「なるほど、確かにそうだ」と思っても、実際にあなたの心（実生活）が日に日に良くなっていかなければ、この文章に書かれていることは、真実ではないということです。

逆に、これを読んで、「確かに幸せになっている。毎日が輝くようになった」と感じられれば、それは、あなたにとって、ここに書かれていることは真実であったということです。

また、おそらく、そのような真実が書かれてあることでしょう。

ただで、この情報を提供するかわりに、一つだけお願いがあります。

もしも、この文章があなたに影響を与えて、そのことが理由であ
なたの人生が幸せに満ち、輝きだすことができたのなら、そのよう
な体験をされた方には、ぜひ、この文章を多くの人に伝えていた
きたいし、そうでなくとも、幸せを広げる活動をしていただきたい
と思います。

このお願いに、納得の行く方は、これより先を読んでください。

感想も、ぜひお待ちしています。

1、どうして幸せが大切なのか？あなたに幸せになってほしい理由

まず、どうして幸せになることが大切なのかについて説明します。

結論から言うと、幸せを感じて生きるということが、生まれてきた一番の目的だからです。

人間の様々な行動の元をたどると、「幸せになりたい」という欲求から行動をしているのです。

いきなり何を言うのかと思う方もいるでしょう。（疑いすぎは体に毒ですよ。）

しかし、考えてみてください。あなたが幸せを感じているとき、あなたは、「生まれてきてよかった」と思うことはあっても、「生まれてこない方がよかった」と思うでしょうか？ - おそらく、思わないでしょう。

幸せでなくても、生きていればいいではないかという意見があるかもしれませんが、幸せにならなければならないといっているわけではありません。

幸せに生きたいという、人間の本能に耳を傾けてほしいのです。

そして、それは、あなたも、わたしも、周りの人みんなも同じように「幸せに生きたい」という願いをもっているのです。

しかし、幸せになりたいと願っても、どうしたら幸せになれるのかが分からないので、感情的になって行動してしまい、後で悔やん

だり、悲しんだりするのです。

そして、あなたが「これをすれば幸せになれるだろう」と思うことと、「実際にあなたが幸せになれること」とは違うところもあるということをしつかりと覚えておいてください。

自分の欲求を満たすことが幸福だと勘違いしてしまうと、大変なことになってしまいます。

「自分の欲求を満たすことが、幸福なのだから、幸福を得るためにがんばることはいいことだ！」という仮説を立てたとします。

この仮説を否定できますか？簡単に否定できませんね。

「わたしは、人を傷つけたい」という欲求がある犯罪者がいるとします。そんな独りよがりの幸福のために、がんばってほしくないですよ。

そんな、周りの人が認めないような欲求をもってしまう犯罪者をどう思いますか？

自然な感情としては、「怖い」でしょう。また、それでしか幸福を感じられないとしたら、「かわいそう」でもありませんね。

さらにいえば、こんな心の状態を作ってしまう社会にも問題があると思うのですが。

心を見つめるということは、この欲求の根源から変わるといっています。

どうやら、「幸せに生きる」ということは、自分の「本当の幸福」が、自分の欲求から変わっていくところにあるようです。（もしか

したら、すでに、あなたの欲求はそのまま本当の幸福につながっているのかもしれませんが。)

話を戻します。

幸せに生きることは、なぜ必要なのか。

このような例えはどうでしょうか。

極端な例ですが、幸せに生きている人(Aさん)がいるとします。そして、社会に不平不満を持ったBさんが別にいます。(会社で何か嫌なことがあったのでしょうか。)

幸せそうなAさんを見て、「どうせ俺は生きていてもしょうがない。自殺をする前に、幸せそうに暮らしているAさんが憎いから殺してやりたい。」と思い立ち、幸せに生きているAさんを殺してしまつたとします。もちろん、Bさんは、死刑になるかもしれませんが、Aさんの尊い命は二度と帰ってこないのです。

もし、このBさんが幸せに生きているとします。Bさんは、Aさんのことを憎く思うでしょうか？
もちろん思わないはずですよ。

話自体は幼稚かもしれませんが、なんとなく、「みんな幸せな社会のほうがいいなあ」と思っていただけではないでしょうか。

話を急ぎますと、一人ひとりが、「幸せに生きること」が、人類に与えられた大きな宿題なのです。

これについて、ぜひ否定を試みてください。わたしには、否定することができませんでした。

自分が幸せになることは、あなたの周りも幸福につながるのです。

そして、全体が幸せになれば、本当の自分の幸せにもつながってくるのです。

「わたしは、実はもうかなり幸せなんだよね」という人もいらっしやると思います。

そういう人は、「幸せのおすそわけをしたい」と思っているのではないのでしょうか。

なんとなく、そういう気持ちも分かりますよね。

おいしいものを食べたときに、「あれおいしかったから、食べてみてよ。」って言うことありませんか？

ありますよね。

それと同じで、幸せな人は自然と、「多くの人に幸せになってほしい」という気持ちが芽生えるんですよね。

でもそれは、とても正しいことなのです。

幸せな人が多い社会ほど、幸せを感じられる時間は長くなり、そのきっかけも多くなるのですから。

このような理由から、多くの人が幸せになってほしいし、幸せになるべきだと思います。

ただし、「あなたは実は幸せなのだから、幸せを感じないのはおかしい。」「あなたは幸せなのだから、幸せを平等に分け与えないといけないのではないか！」というような、上から押し付けるようなことを述べるつもりはありません。

こういうのは、だれだって嫌ですよ。

何度もいいますが、これから紹介する方法は、あなたが「合わない」と思ったり、「違う」と思えば受け入れなくてOKです。

ただ、わたしは、「あなた」のために、全身全霊で書いています。
(つもりです。)

といっても、この文章は、完全ではないので、全ての人が、これを読み、実践をすれば幸せになれるとは言いません。悲しいですが、正直なところです。

しかし、しかし、しかし、大きな大きな一助になるはずですよ。

さらにいうと、この文章を読んで幸せになれなくても、あなたが幸せになる別の方法がどこにあるかと思ってください。

インターネットなどの情報伝達手段が発達した現代においては、かつての宗教家や哲学者が目指したような、「全ての人を幸福にする」という目的が達成されやすい状況にあるのかもしれない。

そのためにも、なぜ幸福になる必要があるのかを多くの人に知ってもらいたいと思います。(最後に大きいことをいってしまいました。)

2、幸せとは何か？

話は変わりますが、「なぜ人間は生まれてくるのか？」「生まれ
てくる意味は何か？」と考える人がいます。また、考える必要があ
ることだとも思われます。

あなたは考えたことがあるでしょうか？また、あなたなら、なんと
答えるでしょうか？

どんな答えも、その完全なる答えにはならないのですが、次のよ
うな答えはどうでしょうか。

「人間は幸せになるために生まれてくる。」

次のように考えていきましょう。

人間は、やりたくないことをやっているときにその理由を考えて
しまいます。受験勉強が嫌なとき、なぜこんなに勉強をするのか。
それは、きつといい高校、大学に受かるためだと考えるように。

人間、幸せになっているとき、「ああ、この幸せを感じることが
できるなんて、生まれてきてなんて幸せなんだ。」と感じ、生きて
いる喜びを体いっぱい感じることでしよう。

このように考えると、幸せに生きるということが、生まれてきた意
味のようにも考えられます。

さらにいえば、究極の「生まれてきた意味」は、「自分を含めたす
べての人を、幸せにすること」のようです。

この証明は、賢明かつ聡明なあなたにお任せします。

さて、「幸せとは何か？」というテーマなのですが、「幸せは、人によってそれぞれ違う」という見方が最近の流行の傾向ではないでしょうか。

あえて、一石を投じたいと思います。

幸せとは、「幸せを感じられる感性（豊かな心）」に他ならないのではないのでしょうか。

多くの人は、自分の欲を満たすことが幸福だと思ってしまうが違います。それで、ずっと幸福が続くのであれば、何も文句は言いません。

しかし、無理でしょう。自分の願いがずっと続くなんていうことは、所詮無理なのです。

かの英雄ナポレオンでさえ、さらに領土を増やしたいと思いつつ、（欲が完全に満たされないまま）死んでいったのですから。

もちろん、後で述べるように、「願いをもって行動している」「こども、幸せにつながってくるのですが。

幸せとは、「ああ、幸せだなあ」と感じる気持ちです。このような気持ちに、心からなるには、やはりそういう訓練をしていかなければなりません。

テニスが上手になりたい人が、サッカーをたくさん練習してもあまり効果が無いように、幸せになりたい人は、幸せになるための練習をしていく必要があるのです。

逆に言えば、幸せを感じられるようになることは、だれにでもできるようです。

「練習」ときくと、何か辛いもののようなイメージをもつかもせませんが、そこは、さすがに「幸せになるための練習」ですから、練習そのものが「幸せだ」という感情をともなっているのです。

ですので、幸せになろうと決め、正しい方法で練習をし始めたときから、あなたはどのような道に進むにしても、幸せになることはできるのです。

そして、「幸せになるための練習」を始める時期は、遅いということはないのです。

その練習を始めるために必要なものは、考えることのできる頭くらいでしょう。

たとえ、足が不自由だろうが、目が見えなろうが、必ず幸せになれるのです。もしかしたら、何かを失い、辛い経験をした人の方が、幸福に近いのかもしれない。

とにかく、幸せな状態は、どのような人でも、それを望めば必ず手に入るのです。

そのような人生を歩んでいくと、人から嫌われるようなことをしたいという欲はなくなっていくのです。先に述べた、「あいつを傷つきたい！」というような欲求はなくなっていくのです。

なので、巷ではやっている、「幸せは人それぞれだよ」という理

論は、ちょっと違うのです。

幸せに生きている人たちの願いは、どうやら重なっている部分が多いというのが、多くの幸福論者の導き出した結論でもあります。

さて、私たちが目指す幸せとは何でしょうか？

それはまさに、「今、幸せで、光り輝いている」という実感を伴って、一秒一秒を生活できることではないでしょうか。

「今、幸せで、光り輝いている」と実感を伴い、いつも生きていける。それが本当の幸せであり、目指すべきところであるようです。

これを知っていれば、目標に向かって努力することも、そのまま「本当の幸せ」につながるのです。また、今まで努力をしてこなかったという人にも、「本当の幸せ」は訪れるのです。

では、知っただけでよいかといえば、まだ足りません。それが、わたしの至った結論です。

なぜなら、人間は忘れてしまう生き物だからです。

そのために、次の、「幸せになる方法」を忘れずに実践をしてほしいのです。

おそらく、ここまで読んだだけでも、幸せの大切さについてご理解いただけたかと思います。

「わたしは幸せになりたい」でも結構ですし、「わたしは幸せになるんだ」という決意でも結構です。「わたしが幸せになって、多くの人を幸せにしたい」と思っていたら、これは、本当にすこ

いいことです。

幸せとは、全ての人が、誰かと比べようが、比べまいが、絶対的に幸福になり、日常の風景が輝きにあふれて見えるという状態であるといってもよいと思います。

そして、本当に幸せな人生とは、「こんな幸せな人生、全てにありがとう」と思える人生なのではないでしょうか。

これだけは、誰でも一番になれるのです。一番大金持ちになりたいと望んでも、おそらくなることはできないでしょう。一番きれいになりたいと望んでも、それを叶えられる人が一人というのならば無理でしょう。

しかし、一番幸せになりたいという願いは、これはどうやら達成できそうです。

もちろん、幸せな人間は、他者の幸せも望むので、一番でなくてもよいというゆとりが生まれてきますが。

幸せな人は、「生まれてきて本当によかった」と自信をもって言えるようになります。おそらく、苦しいことにも、辛いことにも出会うでしょう。しかし、それでも、生きている喜びは忘れないし、覚えていられる。このような思いに至ることができます。

これは、（字が読めて）幸せになりたいと願う人ならば、誰でもそのようになれると、わたしの信じるところであります。

（もちろん、このような文章を読まなくても、幸せいっぱい暮らしで見える方もいると思いますが。）

では、ここまでいう作者はどれほど幸せか、何があっても幸せか

といったら、それほどの自信は無いのです。

もしかしたら、私よりも幸せな人は多くいるかもしれませんが。むしろ、わたしなんて、不幸な方かもしれませぬ。

しかし、それを考えることはたいした意味を成さないということにも気づきました。ありきたりですが、「自分が満足」でよいのです。

ところで、一つ気をつけなければなりません。それは、幸せになることと、欲を叶えることを一緒にしてしまわないことです。また、他人の幸せなど考えたくないという人（独裁者）の存在を許さない社会を作ることです。

本当ならば、「独裁者がいようが、変な人がいようが、劣悪な状況におかれようが、いかなる状況でも幸せになる」ということが、「全ての人を幸せにする」ということなのですが、やはり、状況によって幸せを感じやすくなったり、感じにくくなったりすることも事実としてあります。（もちろん、心のレベルが上がるにつれて、苦しい状況でも、幸福を感じて生きていけるのですが。）

一つの心の在り方としては、「自分は苦境にも耐えてみせる。しかし、多くの人を幸せにするためには、できるだけ幸せを感じやすい、よりよい社会にしていきたい」という願いをもっていることが望まれます。

全体で高め合っていくということが大切になるのですね。

2、幸せとは何か？（後書き）

次は、いよいよ、これをすれば幸せになる！

10の具体的なステップです！

理由がないのなら、この10のステップをすることで、人生が素晴らしいものになっていきます！

3、幸せになる方法〜具体的な10のステップ〜

3、幸せになる方法〜10のステップ〜

いよいよ、これが最も大切な項目になります。

理由が分からなくても、これだけやっていけば、（必ず）幸せになるという事柄を記します。とはいっても、理由が知りたくなると思いますので、理由が知りたい人は、この後の、「解説」を読んでいただけるとよいかと思います。

<ステップ1> 幸せになるぞという覚悟を決める！（苦しみは、自分の心が決めているだけ。この世界は、自分の見方、考え方で、どのようなものなることを知る！色即是空 空即是色）

<ステップ2> 「ありがとう」ということを毎日10回以上口にする。（困っていると感じた瞬間、「ありがとう」と唱えてみよう！冷静な自分にもどれます！）（食事の前後、朝起きたとき、寝るとき、お風呂に入っているときなど。）

<ステップ3> 感謝日記をつける。（忘れないように記録できればよい。）

<ステップ4> 「欲」ではなく、「願い」で動くことに心がける。

<ステップ5> 「自分」のことだけでなく、「相手」や「周りの人」のことについて考えて行動をしようとする。

<ステップ6> 「幸せを広げる」ということを、あなたの目標（夢）の一つに加える！

<ステップ7>自分の力を信じる！こまったときには、「大丈夫。大丈夫。」と唱えれば、なんとかなる！

<ステップ8>今は二度と来ないということを知る！（死んだら二度とこの世に生まれてこれないかもしれないことを知る。しかし、死後の世界に悲観しすぎない。）

<ステップ9>自分のためにも、自分の行動をしつかりと反省できるようにする！（そうすると、他者の言葉に敏感になりすぎずにみます）

<ステップ10>月に1度、生活の振り返りをする！

以上です。

この10のステップが、あなたの人生を輝かしいものにしてくれるのです。

これが、理由を抜きにした、「幸せになるためにすべきこと・心がけること」です。

もし、理由を知らなくても、これを毎日実践していくことができる人がいれば、その人は必ず幸せを感じ、生まれてきた喜びを心から感じられるようになります。

目安としては、3カ月ですが、実践をすればするほど、喜びが深まっていくはずですよ。

本来は、1日というか、1瞬で幸せにできることが理想なのですが、それは、個人によって違うので、もしもこれを読んだだけで

ごく幸せになれたという人がいたら、ぜひご連絡ください。
そんな人にぜひお会いしてみたいです！

例えば、幸せになって、多くの人を幸せにすることが本来の使命だと盲目的にでも信じられる人がいるとするならば、その人は一瞬で幸せになれると思います。

しかし、多くの人はそうはならないでしょう。多くの人が実際の生活で幸せを感じられるようになるためには、10のステップを心がけて、3か月ほど生活をする必要があるという意味です。

およそ1年間続けていれば、人を幸せにしたいようになっていなくなるくらい、幸せを感じられるようになると思います。

しかし、これだけでは信じられない人もいるでしょう。また、理由を知ること、さらにやる気が出るというのも、人間の心理の一つですので、できれば理由をご覧ください。

<ステップ10>の「生活の振り返りをする」については、次のような項目をまとめたプリントがあるので、それをうまく活用されることがよいと思います。ステップ10は、ステップ1〜9までのことを振り返られるようにまとめているものです。

3、幸せになる方法〜具体的な10のステップ〜（後書き）

次回は、ステップ10のふりかえりシートを公開します。

ふりかえりシート（ステップ10で利用）（前書き）

人間、読んで、知ったつもりになると、そこに隙が生まれてしまいます。本当に、日常生活を改善し、すばらしいものにしていきたいのなら、実践をするということが大切です。それをしっかりと認識した上で使っていたら、効果が上がります。

このページをコピーして、使ってください。

少し長いかもしれませんが、慣れるとすぐにできるようになります。

ふりかえりシート（ステップ10で利用）

（ふりかえりシート）

（ ）（年）（ ）（月）（ ）（日）

あなたは幸せになるために生まれてきました。しかし、自分だけの幸せを考えていては、本当の幸せにはなれません。かといって、自分の気持ちを無視する必要はありません。しっかりと自分の心の声を聞き、英知を働かせれば、本当のあなたの望む道が見えてくるのです。このプリントが、あなたの幸せのために役立つことを願います。（月に1度を目安にしましょう。）

（心を強くし、幸福になるためのチェック項目）

どうして幸せになることが大切なのかを理解し、幸せになるうとしている。（本当は幸せになりたがっている、自分の心の声を聞く。）（忘れていたら、1章、2章を読み返す。）

毎日10個以上の「ありがとう」が見つけられる。もしくは、10回以上の「ありがとう」を口に出している。（1日の中でその時間をとっている。）

感謝日記を忘れずにつけている。（忘れていたら、今日からつけましょう。）（ブログなどと兼ねてもよいので、工夫して行いましょう。）

「欲」「（こうならないと許せない。いやだ。苦しい。）ではなく、「願」「（こうなると嬉しいな。幸せだな。）で動くように心がけることができた。

「自分」のことだけでなく、「相手」や「周りの人」のことに
いて考えて行動をすることができた。

「幸せを広げる。」ということ、あなたの目標（夢）の一つに
加え、それについて少しでも前進することができた。（このプリン
トを広めることも、幸せにつながります。）

自分の人生だから、幸せに生きるという願いや覚悟をもっている。

今を大切にする覚悟をもっている。（自分の死を意識し、死んだ
ら二度とこの世に生まれてこれないかもしれないことを思い出して
ください。しかし、死後の世界に悲観しすぎないようにしてくださ
い。これを知り、ちょっと頭の隅においておくだけでも、人生の貴
重さが増します。）

自分の行動をしつかりと反省でき、他者の言葉に敏感になり過ぎ
ないようにした。

今、やっていること（仕事、家事、勉強、手伝いなど）に意味が
あることを知り、今できることをしつかりとやっている。

このシートをもう一部を用意し、次はいつ行うかを決めている。

次の項目についても、頭においておきましょう。（確認をかね
ているところもあります）

「嫌だな」と思うことより、「やったな。うれしいな。」と思え
ることの方が多い。

ほとんどの事象は良いことでも悪いことでもなく、自分の心がそ
れを決めているということを知っている。

自分のことが好きになれ、「幸せ」「うれしい」など、充実した

気持ちでいられることが多い。

「あれをしなくちゃ、これをしなくちゃ。」とせかされることが少ない。(このプリントだって、気楽にやればよいのです。幸せにならなきゃいけないわけでもない。成功しなきゃいけないわけでもない。リラックスリラックス!)

やるべきことを、嫌がらずにやることができる。(やるべきことなら、気持ちを切り替えてやりましょう!)

自分の時間が1日1時間はある。なくても「充実」と思えばよいでしょう。(これくらいは必要でしょう。さらに言うと、睡眠時間が最低3時間以上、目安として6時間以上はある。健康管理的に。)

食事をしたり、好きなことをしたり、自分が、「幸せだなあ」と感じる時間がある。

一人でも、幸せにすごせるなと思うことがあった。

家族、友人、知人、同僚、クラスメイトなどと仲良くやれたなと思うことがあった。

自分は「笑顔」が多いなと思う。

すぐに怒ったり、落ち込んだりせず、落ち着いていられることが増えた。

夢(目標)をもって、努力することができた。(あれば充実。なくても充実していれば別にいいですよ。何かやりたいけど、特に夢が無いのなら、「多くの人を幸せにする」という夢をもってみてください。)

多くの人が「嫌だ・辛い」と思えることにも、「へっちゃら。嬉しい。」と思える人が「心の強い人である。」ということを知っている。(最初は無理にかもしれないけど、自分の心を幸福に保つという気持ちがある人は、怒りや悲しみに心を支配されることは少ないはずです。「今、自分は怒っているな」とその時に感じられるようになれば、心の上級者です。)

幸せでいられればOKと、気楽な気持ちでいられる。(もちろん、

無理を承知でやりたいことをやっていることもOKです。経済的な豊かさ、人間関係（人脈）の豊かさであすら、直接あなたの幸福を決めているのではないのです。大切なのは、「今」を大切にすることです。）

願いに向けて努力すること（精進）の大切さを知っている。（目標に対する手立ての修正は月に1度くらいで十分でしょう。）

このシートを確認して、普段の生活を振り返ってみてください。このシートから、新たな課題が生まれたら、それを目標にしてみるのもよいかもしれません。

このプリントに書かれていることがあなたにとって、全てではないかもしれませんが、必要なことや忘れたくない項目は、加えておいてください！

ふりかえりシート（ステップ10で利用）（後書き）

くどいようですが、実践をするのとしないのでは、まったく結果が違ってくると思います。

ここに書かれている事柄は、全ての結果を良くするための、「核」となる部分です。

今の状態に少しでも不満があるのなら、行ってみてください。

全く不満のない人はやる必要はないのですが、お遊び程度にやってみてください。改善点を見つけていただけたら、ありがたく思います。

ステップ1～10までの解説

次からステップ1～10までが、どうして大切であるかを説明します。説明が不十分で、信用できなければ、おそらく私の説明が不足しているでしょう。

もしかしたら、ステップ1～10のどこかを変更したり、追記したりした方がよいのかもしれませんが、現段階の最高のものをと考えているので、ご容赦ください。

<ステップ1>幸せになるぞという覚悟を決める！(苦しみは、自分の心が決

多くの人が、意外とわかっていないのが、このステップ1です。

旅行に行くときに、

「あなたはどこに行きたいのですか。」

と聞けば、たいてい、

「東京」だとか、「京都の清水寺」などの目的地がさっさと出てくるでしょう。

目的が決まっているから、途中の過程も落ち着いて、計画も立てられて、楽しく過ごせるのではないのでしょうか。

しかし、

「あなたは、なぜ生きているのですか？」

と聞かれると、さっきの目的地を聞かれたときのようになり、さっさと答えが出てくる人は少ないのではないのでしょうか。

人生の生きる意味、目指すところがぶれていたら、すべての行動がぶれてきてしまいます。

旅に例えてみましょう。

「おい、ここは北だろ。」「ちがう、右だね。」「右？ずいぶん主観的なことを言うねえ。」「とにかく北に行ってみよう。」「いや、ぼくは今、左がいいと思ったんだ。」「お前のそんな感情的な言葉は信用できないな。」「なにを、左といったら、左だ！」「ところで俺たちは、どこを目指しているんだい？」「さあ？」

行き先が分かっていないのに、けんかをしてしまう二人。滑稽です。すね。

行き先が分からない旅もよいかもしれませんが、しかし、人生の旅においては、行き先が分かっているかないもの同士で、けんかをしたり、争いをしたりしていることも事実です。

人生の目的地はどこか？

結論を言います。

それは「幸せに生きること」です。

その目的地に達するためには、まず、目的地を知り、意識することです。

「今、幸せに生きているかな？」

と、自分の心に聞いてみてください。

「よし、今日も幸せに生きるぞ」

と、朝起きたら心の中で、目的地をはっきりと描いてください。

当たり前ですが、「幸せに生きよう」と決心をすることが、幸せに生きるための第一歩でもあるのです。

次のような例えも用意しました。

若い女性が、「あの男性に好かれない」と思っているとします。

しかし、何をしてよいかわからず、困ってしまい、悩み、苦しんでいるとします。

では、「この女性はなぜ「あの男性に好かれたい」と思っているのでしょうか？」

もちろん、それが「わたしの幸せ」だと思っているからでしょう。

この女性は、「あの男性に好かれることが、私の幸せ」だと思って、苦しんでいるのではないのでしょうか？

結論をいうと、「幸せになりたい」のに、今、「苦しんでいる」というのは、「欲」にとらわれている証拠です。

もし、この女性が「幸せになること」を優先していたらどうなるでしょうか？

おそらく、「あの男性に好かれるためには、やれることをしよう」と気持ちを切り替えて、自分の出来ることを、欲にとらわれることなく行うことが出来るはずですよ。

結果、男性のハートを射止めるか、射止めないかは分かりませんが、結果論だけ言えば、相手に好かれようと努力をした分、好かれる可能性は高くなるでしょう。

自分の心を痛める必要はないのです。苦しめる必要は無いのです。

もし、そのような立場の方がこれを読んでいるのであれば、

「幸せになるぞ！」と決心をしてください。

そこから、幸せになる道が広がっていくのです。

目標をしっかりと設定することで、すべての行為ががらっと変わってくるようです。

多くの人は、目先の「欲」に心を支配されてしまいます。

でも、本当は、「幸せになりたい」だけなのです。その心をしっかりと覚えておいてください。

それでも、実際は「辛い」と感じることもあるでしょう。それによいのです。そういうときこそ、成長するチャンスなのです。幸せに生きるために、さらによい方法を考え出すことが出来るのです。

そのような経験を踏まえて考え出された10のステップです。

どうか先人の知恵を借りて、あなたの人生にお役立てください。

「幸せになるという目標を定めること」が、大切な理由について、少しはお分かりいただけたでしょうか？

<ステップ2>「ありがとう」「いい」とばを毎日10回以上口にする。E11

日本で、もっとも美しい言葉にあげられるNo.1が、この「ありがとう」です。

考えてみると、今、生きていること以上に、「有難い」ことは無いのです。「生きているなんて、当たり前だよ。」という人もいるかもしれませんが。また、「おれは別に生きてきたいなんて思っただけだった。」という人もいるかもしれません。

しかし、このように考えてみてはどうでしょうか？もしもあなたが死んでしまつて、次に生まれてくることができるといふ可能性はあるのでしょうか？ - もちろん、ありません。

どんなに望んでも、もう一度生まれ出てくることはできないのです。さあ、あなたは、この生にいくらの価値をつけますか？きつとつけられないでしょう。（死後の世を信じる人であれば、生まれ変わりの世界に行くんだと言うかもしれませんが。現実に、その世界を否定することはできないでしょう。同じように、死後の世界を肯定することも難しいのです。となれば、死んだ後は「分からない」と考えるのがベターでしょう。）

死後の世界についてふれますと、「分からないから嫌だ」では無く、「分からない」という真実を、十分に、今生きているという価値を高めるように利用すればよいのです。死んだら何も無いと考える人は、何も無いと信じればよいし、すばらしい世界が待っていると考えたい人にとっては、そのように考えればよいのです。

しかし、共通することは、今生きているこの世界を、より良くす

るための考え方である方が良いということです。なぜなら、死後の世界は、所詮、「分からない」のですから。

このように、死んだら二度と生まれてくることは無い世界で、この世に生まれてくることができた。それを、嬉しくもなんともないのは、それは自分が「幸せ」でないからに他なりません。

幸せであれば、有難いのです。同じように、「ありがたいなあ。」「うれしいなあ。」と思える人は、「幸せ」なのです。

「幸せ」と「ありがとう」とは、正比例の関係にあります。

つまり、究極の「ありがとう」は、生まれてこれてよかったという「ありがとう」であり、最高の幸福感であるようです。さらに、いろいろな物事に「ありがとう」と思うことができれば、それはそのまま「幸せ」であるといってよいでしょう。

ただし、心が「ありがとう」と思うということは意外に難しく、無理に思う必要は無いということも言っておきます。無理に思う必要は無いけれど、「ありがとうを見つけたいこう」と心がけて生活する必要はあるのです。

このニュアンスの違いが分かる人は、とても賢い人です。（賢いか、賢くないかは、私が決めることではありませんので、怒らないでくださいね。）

考えてみれば、五体不満足で有名な乙武洋匡さんも、首から下が動かないながらも、詩集を書き続けている星野富弘さんも、はたから見ると「かわいそう」で「不幸」な人ではありません。

しかし、「大変なこと」「や」「思い通りにいかないこと」と、「不幸なこと」「はどうやら違うようです。それは、彼らの文章を読めば

明らかです。（本当に幸せかどうかは、それでも本人にしか分からないのですが。）

しかし、同時に、多くの人が、彼らの著書を読めば、（比較をすることになりますが）自分が満ち足りていることに気がつくのではないだろうか。しかし、「だからあなたは幸福でしょ。」といわれても、素直に喜ぶことはできない気持ちもどこかにありませんか。

そう。幸福とは、人に押し付けられるものではなく、自分で気づくものだからです。では、どのようにしたら、自分の身の周りの幸福に気がつくのでしょうか。

それは、自分で心がけるといいうのが一番の手でしょう。本を読む。新聞を読む。ニュースを見る。多くの事実に触れることで、「幸福」を相対的に感じ、今の幸せに気づくこともあるでしょう。

「自分は恵まれていないなあ」と相対的に思うこともあるでしょう。相対的にでもよいので、幸福を感じたら「ありがとう」を唱えてください。

そして、相対的に、「不幸かも」と思ったら、「そんな状況でも幸せな自分ってすごい」と思っていれば、心は揺れ動かないはずです。

正しいことをしている人は、きっとそのような状況はいつまでも続きません。

もちろん、相対的に劣っている部分で、努力すればなんとかかなりそうならば、それを夢や目標にして、努力することだってできるのです。人生は可能性にあふれているのです。

さらに上級として、考えられる全てのことについて、ありがたいと思うようにするという方法もあります。

あなたの周りに起こる、いいことも、普通のこと、有難いこと

も、悪いことも、全てが「ありがたいこと」だと考えることができれば、それほど怖いもの知らずの人生は無いでしよう。この考え方を、頭で理解しても、心で分かったり、実践できたりする人はまずいません。

なので、訓練をすることも必要なのです。心を強くしたいのであれば、そのための訓練をする必要があるというのも、作者の考えです。

何事も理由があり、全てが自分のためだと思うことで、人生のたくさんのことは解決されていくものです。もちろん、苦しいことについては、「いずれ自分の成長のためになるであろう」というような捕らえ方でよいのですが。

リラックスして、自分を許すということも必要でしょう。自分が幸せでないのは、自分の考え方が悪いからだ。なんて思う必要はありません。苦しいときは苦しいんだと打ち明けたってかまわないのです。

苦しいときは、「きつと、大丈夫。」「考えて、最善のことをしよう。」「ここまで考えて分からなかったら、別のことをしよう。」「など、思い悩むことをストップできる「考え方」を身につけることも有効です。

有難いと思うことについては、その有難さをかみしめ、普通と思う事柄については、実はラッキーかもしれないと考え、悪いと思うような出来事には、きつとこれは自分を成長させてくれるはずと、反省をしながらも考えるようにしてみてください。(ゆとりのあるときでよいです。)

それはきつと心を強くしてくれます。基本的に、3ヶ月続けられれば、変化は確実に現れます。(3ヶ月続けて現れないときは、あきらめても可です。)

このように、普段忘れがちな「ありがとう」を、最低1日で10個は見つけてほしいのです。目指すは1000個(1日で)。もちろん、毎日同じものでも良いのですが。

私が勉強した人物の中の一人に小林静観という方がみえますが、この人は、「ありがとう」を年の数かける10000回言つと、すばらしい幸せが訪れるようになると言っています。

それが真実かどうかは分かりませんが、そうやって数字を出して言い切ってしまうところに、分かりやすさも覚えたので、参考にしてください。

「気持ちがかもっていないといけないか?」ですが、気持ちがかもっていないくても、口に出していつているうちに、自然と見つけれられるようになるものです。見つけれられないときには、相対的な幸福を思い出したり、決まりきった幸せ(生きている。ご飯が食べられた。布団で寝られた等)を引き出してきても良いでしょう。

「ありがとう」を見つけ、実際に言ったり、黙祷をしたりするという時間をとることが、実生活により変化を与えることになるのです。そういう意味では、食事の前にお祈りをしたりすることは、ごく理にかなっていることなのです。

まずは、実践をして下さい。最初の一步を踏み出すことが大切です。

<ステップ3>感謝（ありがとう）日記をつける。（忘れないように記録できず

ステップ2で、（足りないかもしれませんが、「ありがとう」を見つける大切さを述べました。

感謝日記も、それを実際の生活で生かす大変有効な手段の一つです。

「幸福」は「ありがとう」に比例すると伝えました。

今、家族がいることも、家族がいたことも、ペットがいることも、いたことも、家で暮らしていることも、仕事があることも、仕事を探すのに協力してくれる人がいることも、感じられる全てに「ありがとう」の気持ちをもっているとき、その人の心は満たされているはずです。

多くの人は、満たされているという気持ちも経験していると思いますが、仕事が無くて不安な気持ちや、お金が無くて不安な気持ち（等、一般的に言うマイナスの出来事）についても頭を悩ませてしまうことがあると思います。もちろん、作者もあります。

しかし、ここで重要なのは、そのような事実を、「不幸の原因」と考える必要は無いということです。その「事実」をどう受け止めるかが大切なのです。「事実」は事実でしかありません。今、仕事が無いということも事実です。

それを望む、望まないは関係の無いことです。そこから、自分はどうしたいのかを考え、できることをすることが、自分の「やるべきこと」なのです。それさえしっかりとしていれば、心を痛める必要は無いのではないのでしょうか。

もちろん、不安になっても良いのですが、不安にならなくても良

いのです。不安になって、イライラするくらいなら、考えたり、人に相談したり、行動したりしてみてもどうでしょうか。

考えるということはとても大切です。人間が本気になって考えて、実際に行動に移せば、たいていのものはどうにかなるのです。

そういう面では、「無心になって、淡々とやるべきことを行う。」という精神も大切でしょう。もちろん、「楽しむに如くは無し」なので、それを楽しんでやればよいのですが。

ただ、人間自体は弱い生き物であるということも事実ですので、「大丈夫。なんとかなるよ。」という気持ちでいることも大切です。「幸福」になるということは、「幸福」を多く感じ、「不幸」をできるだけ感じないようにするということでも良いでしょう。（不幸を感じたければ感じて良いのですが、そう思う人はいないのでないのでしょうか？）

そのために、体にしみこませるという意味でも、「感謝日記」をつけてほしいのです。

以下に、感謝日記のつけ方を記します。

ノートはどんなノートでも結構です。大学ノートのようなものをご用意ください。

? 日付 + 「ありがとう」と言う言葉を書く。

? 今日の出来事で、有難いと思ったこと、感じたことを最低一つは記入する。

? 普通の日記のように、出来事、あったこと、忘れたくないことを記述する。そのときに、夢や目標、課題や反省など、次の自分のステップになるようなことを書くといい。

? ノートのはじめに、毎日振り返りたい事柄（家族・健康・生活など「当たり前」の有難さ）などを記入しておき、毎日振り返られるようにしておく。

忙しい方も多いかと思うので、目安としては、最低3行です。これを目安として取り組むと良いでしょう。

さらに、1月ごとに振り返りかねて、まとめをしましょう。

その月の出来事で、さらに忘れたくない、こんな有難いことがあったという出来事を新しいページに書き出しておきましょう。

さらに、1年ごとに、月のまとめを見て、そのまとめをしましょう。

これをやると幸せになれます。しかし、やらなくても幸せになれるかもしれないので、やらないと幸せになれないとは言いません。やることをお勧めします。

やってみると、日記を書くことが苦痛ではなくなってくることに気づくはずです。3ヶ月続けてみてください。書けば書くほど、幸せを感じられるようになってくるのが体感できると思います。

「本当か？」と疑っている人は、ぜひ試してみてください。簡単なことだと思います。1日でもいいので、行ってみてください。すでに、感謝日記をすることで、人生が変わったという人は何人もいます。(ネットなどで調べてみてください。)

<感謝日記の見本>

毎日思い出せるように、ノートの表紙に書いておくと良いこと。
・家族・健康・命・食事・夢・自然・家・経済

(このように、端的で良い。それを見て自分にとって心が安らぐこと、ありがたさを思い出せる言葉を書いておく。それを日記を書く前に見直す。)

普段書く事柄

2月14日(有難う)

天気は雨。楽しみにしていた ランドだが、少し残念。しかし、妻が天気についてそれほど文句を言わなかったことは、今にして思えばありがたい。 に乗っているの、娘達の笑顔は、いつまでも覚えていたい。

働いている従業員の笑顔には、感心する。お土産を買ったが、少し買すぎた。もう少し減らしても良かっただろう。

子供の寝顔を見て日記を書いている。この寝顔を見れるありがたさ。本日も良日。

・この程度でよいでしょう。おそらく、書こうとするとどんどん書くことが出てきます。毎日続ければよいので、最低3行ほどでよいと思います。

・また、持病に苦しんで見える方もいるかと思えます。そのような方には、このようなことはいかがでしょうか。

3月14日(有難う)

今日は痛みが激しい。早く治って欲しいという願いが強くなる。苦しい中では、なかなか希望は見出せないが、今できる幸せを感じていきたい。今は休むとき、自分の体にも、「ありがとう。大丈夫

だよ。」と伝えることができた。

良くなったら、海岸通りを歩いて、夕日を見てみたい。今度、やりたいことをいろいろと書き出してみよう。よくなったら、毎日願いを叶えるぞ。

・本当に苦しいときは、日記すらかけないかもしれません。書けるときでよいです。無理をしないでください。何度も言いますが、書かないと幸せになれないわけではありません。

・書いているときにも、「幸福」が感じられるでしょう。また、書くことで冷静になり、新しい（本当の自分に合った）目標や夢が湧き上がってきたり、日ごろのありがたさに気づいたりするのです。

<ステップ4>「欲」ではなく、「願い」で動くことに心がける。について。

まず、人間はいろいろな願い（欲）をもっているということを知るべきでしょう。というか、知っていると思います。書くまでもないことですが。

そして、人間の心というのは、一瞬一瞬変化してしまうのです。穏やかに過ごしているように見えても、例えば事故、例えば病気、例えば上司からの非難などにより、一瞬で苦しく、悲しい気持ちになっってしまう。

それもこれも、意識している、していないに関わらず、「こうあってほしい。」「こうあるべきだ。」と人間の心が願っているからです。

ここではあえて「欲」と「願い」を分けて考えます。

欲と願いは何が違うのか。基本的に、何かをしたいという思いは同じです。しかし、ここでは、欲については、何かをしないと嫌だ、許せないなど、負の感情を伴うもの。

願いに関しては、できると嬉しい、ありがたいというものです。

どちらも、自分を動かす動機にはなりますが、欲で動くと結果が伴わなかったときだけでなく、目的を達成したときにもわだかまりが残ります。逆に、願いで動く、目的を達成するまでの道のりも楽しいものとなるのです。

「欲」にとらわれて身を滅ぼしてしまう人は意外に多いものです。もちろん、失敗をするのが人間ですので、欲にとらわれて行動することが全くいけないというわけではありません。

しかし、ギャンブルにおぼれたり、酒におぼれたりするのも、たいていは目先の欲にとらわれてしまい、身を滅ぼす結果につながってくるのです。

「願い」というのは、「できたら嬉しい。有難い。」という気持ち

ちです。願いで行動する場合は、理性が働きます。後に述べる、「自分、相手、周りの人」のことを考えた行動をすることができるということも、幸せになるために欠かせないことです。

ギャンブルにしる、お酒にしる、「くしたい。」という要求は変わりませんが、「くしないといけない。嫌だ。」ではないので、「これ以上お酒を飲むと、自分にもよくない、家族にも迷惑をかけてしまう。控えよう。」という理性が働くのです。

では、「願いで飲むとどうなるか。おそらく、「有難い」という思いで味わっていけば、酒の量も不思議と減ってくるのではないのでしょうか。誰か実証してくださいと嬉しいです。

しかし、頭で理解するのと、体で理解するのは違います。もしかしたら、これを読んだだけで行動できる人もいるかもしれませんが、まずは、今、自分は「欲」で動いているのか、「願いで動いているのかを考えてみてください。そうすることで、次第に「願いで動けるようになります。

大学受験についても、「受かったら有難い。そのために勉強をする。失敗したら、浪人してもう一度受けよう。大丈夫大丈夫。」という気持ちでいられれば、心は安定します。もちろん、願いをかなえるための努力は必要です。やる気を出したり、効率化を図ったりするようなコツも必要でしょう。

「受かるため」に必死になって努力することを否定しているではありません。むしろ、願いに向かって努力することはとても良いことだと思います。

しかし、受からないからといって、恨んだり、不幸を感じてしまふようならやめてもよいでしょう。（これくらい勉強すればよいか

などというようなことは、おそらく本人が知っていると思いますので、

欲や、願いは、「〜したい」という気持ちは同じですが、結果や過程が大きく変わってくるのです。「〜できたら、ありがたい。」と、その願いが叶ったときにも感謝の気持ちを忘れずに、常に満ち足りた心で生活できることを願っています。

人間関係についても、このような考えで行動できると自然に良くなってきます。

今、私は「欲」ではなく、「願い」で行動できているか。自分の反省材料にしてください。「〜しなければならぬ」ということは無いはずです。

作者のこの文章を書き、広めるといふ行動も、「願い」から発せられるように、気をつけています。

<ステップ5>「自分」のことだけでなく、「相手」や「周りの人」
<ステップ5>「自分」のことだけでなく、「相手」や「周りの人」
のことについて考えて行動をしようとする。について。

「願い」で動けるようになっても、その願いが「自分」のためだけのものであるとき、そのようなケースは自分にとって思っていたほどの幸福にはなりえません。これは結果論になるので、難しいのですが。（一時的に大きな喜びを感じるかもしれませんが。）
それでもよければ、それも可です。

また、自分の「願い」をかなえることが、「相手」や「周りの人」に大きな負担を貸すような場合も、避けてほしいと思います。もちろん、あなたの人生なので、それでもやりたいことがあるという気持ちならば、きつと、止めてもそれに向けて動き出すでしょう。

しかし、相手が嫌がることを「願い」にしてしまったら、それで自分が幸福になれるはずはありません。これについては、いろいろな考え方があるのですが、まずは、「自分・相手・周りの人」が、自分がその行動をしたときに、どのように感じるかを考えてみて下さい。

この考え方は古くから日本にある考え方で、「三方良し」といいます。この「三方良し」の考え方で行動できるようになれば、自分の行動に自信をもつことができます。

逆に、自分が行動をしてしまった後で、「三方良し」の行動が取れていないと思ったときは、反省をすべきです。自分で反省できるからこそ、人の注意や助言にきちんと耳を傾けられ、逆に、無用に傷つけられることもなくなるのです。

また、あなたが幸せになりたいと願うのならば、あなた以外の人と同じように思っているのです。みんなが幸せになりたいのです。あなただけ幸せになるということは、ありえません。

あなたが自分だけの幸せをねがってもよいという人間である限り、本当の幸福はおとずれません。これは、頭でも理解できるし、すでにそれを感じたこともあったかと思えます。(ここでいう幸せというのも、相手の欲をかなえることにはならないのですが。)

つまり、三方良しの考え方は、全体が共に幸福になっていくためにとても大切な行動基準であり、本当の自分に出会うための、身につけなければならぬ考え方でもあります。

自分の気持ち殺して、相手に合わせてしまう人は、「自分」をもう少し大切にしていって、相手に自分の気持ちを伝えられるようにしてあげるとよいでしょう。「それができない。」と言わずに、それを願いとして、少しずつ努力(精進)してみてください。

逆に、自分の気持ちばかり優先させて、すぐにかつとなってしまうったり、なんとなく周りから嫌われてしまっているな(陰口を叩かれているだろう)と思う人は、もう少し、相手や周りの人を思いやった行動をすべきです。

何度も言いますが、これらは、完璧にやらなければいけないわけではなく、それを目指し、行動することが大切なのです。そして、できていなければ自分から進んで反省をして、次に生かしてください。

「口だけで全然できていないから、お前はだめだ。」というようなことを上司に言われても、しっかりと反省できていけば、そのよくな自分に対する誹謗中傷があつたとしても、心を痛める必要はあ

りません。上司が無理難題を言っているのか、自分が反省すべきなのか分かるでしょう。

ただし、他人に厳しく、自分に優しくしてしまうのも人間ですの
で、その点もお忘れなく。

何かうまくいかないとき、何かを思い立って行動に移すときには、
「三方良し」を心がけてみてください。

うまくいこうが、いかまいが、それ自体で、あなたの行動はすば
らしいのですから。その行動を積み重ねていくことが自分への自信
ともなります。

難しいのは、その瞬間に判断することです。それは訓練を重ねる
につれて少しずつ良い判断ができるようになります。

できたら自分をほめ、できなかつたら反省する。

「三方良しで行動できたか」は、分かりやすく、とてもよい「
判断材料」になります。

<ステップ6>「幸せを広げる。」ということ、あなたの目標(夢)の一つに加えている。

幸せにあふれている人は、多くの人に幸せを分け与えたいと考えるようになる。述べましたが、「幸せを広げる」ということを最初から目標に組み入れることで、幸せを感じやすくなります。

もちろん、「自分が幸せでないのに、ほかの人など幸せにできるか！」という気持ちもわかります。

しかし、「自分のことばかり」考えていても、エネルギーは内にたまってしまい、溜まっている水がよどんでしまうように、エネルギーもだんだん負に傾いてしまうのです。

ですので、自分の好きな相手、お世話になっている人、もの、ことのでいいので、「幸せを広げる」という活動をしてください。

重複していますが、この文章を広めるというのも、立派な「幸せを広げる」行為です。相手が、最初に、「迷惑」と感じて、きつとそれが相手のためになるという信念があるのなら、それは、三方良しの精神からずれてはいないのです。

もちろん、相手のことを考え、迷惑を感じさせないようにする工夫や努力も必要なのですが。

最初は気が回らないものなので、まずは考えられる範囲でやってみればよいのです。

相手を思っ行って行った行為の修正は、後からでもきくのです。

反省できる自分がいれば、三方良しの精神で、願いに向かって突

き進み、必要以上に失敗を恐れる必要は無いのです。（それは、神様・仏さま・ご先祖様が応援してくれているという捕らえでもよいでしょう。）

幸せの定義は本来はとても難しいのですが、ここでは、第1・2章に述べたように、「今、一瞬一瞬が輝き、有難く思え、心から満ち足りている状態を感じられるようになること」と捕らえています。なので、その人の幸せは、「望みをかなえてあげる」ことは、直接関係しません。

ゲームがほしいとねだる子供に、ゲーム機を買い与えたが、それが原因で子供の目が悪くなってしまつたというケースもあるでしょう。このような行為は、本当に相手を「幸せ」にしてあげているとはいえないと分かるでしょう。

親としては、難しい立場です。ゲームの時間を決めるなど、いろいろな方法は考えると思いつきますが、このようなケースでも、自分が考える相手の「幸福」と、子供が考える「幸福」との違いを、寄り添わせていかなければなりません。

そのためには、子供たちにも、「欲」ではなく、「願い」で行動をできるようにしないといけないのです。むしろ、吸収力のある子供たちほど、本当に大切な心の勉強をしていかないといけないのです。

しかし、心の勉強は、かつてのナチスや、独裁政権に見られたように、大きな力があり、その分、非常に吟味されないといけないものです。

「この心の教育なら行いたい」というものを、多くの人の目でも見て、選び、多くの批判に耐えぬいた教育を子供たちに施していく必要があるでしょう。（今の教育でそれがなされているかは疑問です。）

かつての、一人の偉大な人物が教えを広め、人々を救うのではなく、人々の考えを集合体として扱い、練りあい、高められた「英知」を人々が守り、広めていくことが大切なのです。

幸せを広げるということは、目先の幸福だけではなく、相手に、真の幸福とは何かを伝えることでもあるのです。

ただ単に相手が喜ぶことをする。それで満足をしてはいけません。しかし、自分が「三方良し」の考えで動き、相手の望みをかなえたとしたら、それは素晴らしいことだと思います。

もちろん、結果が伴っていなければ、反省材料として、自分を見つめなおす必要があるのですが。

実は、幸せに生きている人ほど、自己を反省し、見つめ直しているものです。人の言っていることに耳を貸さない、能天気とは違うのです。

<ステップ7>自分の力を信じる！困ったときには、「大丈夫。大丈夫。」と唱

あなたの人生の主役は、まぎれもなくあなたなのです。

あなたの力を信じてください。信じることで、すばらしいパワーがでてきます。希望もでてきます。

そして、自分に自身をつけるためにも行うことが、「三方良し」であったり、「願いで動く」ということでもあります。

あなたが自分を信じることは、あなたの人生が輝く秘訣です。最高に幸せになることができます。

絶対にできます。

信じてください。

あなたには、すばらしい力があるのです。

なぜなら、あなたは愛され、生まれてきたのだから。

あなたが何をしても許されるというわけではありません。しかし、あなたが幸福になることは絶対にできるのです。

それは、自分の欲を捨てることができたときです。

本当に欲を捨て、願いで行動でき、その「願い」が、自分だけでなく、多くの人にとってプラスになるようなものであったとき、あなたは本当に輝きだすのです。

かけがえの無い存在である自分の人生を、幸福に生きようと決意することは、自分が幸福になるための、大きな一歩なのです。

もちろん、自分の幸福よりも、相手の幸福、多くの人の幸福を望むという生き方も悪くありません。そのような生き方ができる人はすばらしいと思います。

しかし、そのような生き方（自己犠牲）を押し付けることは良くないでしょう。美化することも賛成できません。もちろん、評価するという心情は理解できますが、自爆テロ、神風特攻隊のような、自己犠牲を神聖化する行為には、気をつけてほしいと思います。

最低、命の尊さを相手に啓蒙してからでなければ、自己犠牲に対する美化はしないほうが良いでしょう。

三方良しの精神にも反します。（自分を大切にできなければ、相手を大切にできません。）

（自分の命を投げ出してまで、救助に当たる人を否定するわけではありません。ただ、押し付けることはよくないと言いたいです。）

また、考え方の一つに、
「今までの自分が経験してきたことは、全てが自分に必要であった。」というものがあります。

人生の長さは人それぞれですが、その人その人が経験することは、その人にとって無くてはならないものだったのでしよう。

もちろん、相手を見て、かわいそうな状況なのに、それを放っておけと言っているわけではありません。しかし、自分を見る観点で言えば、「全て自分のため」と思うことが、これからを切り開いていく力となるのです。

今までの経験を生かして、最高の人生にしていくのです。

現に、この文章に出会ったということは、今から最高の幸福を手に入れることができ、生まれてきた喜びをからだいっぱい感じる事ができるようになるのです。(そう願っています。)

あなたが人生において経験してきたことすべてが絡み合っ、この文章との出会いがあったのです。

そのような「覚悟」をすることも大切なのです。(もちろん、以前からそのような覚悟をもっている人にとって、この文章との出会いを強調する必要はありません。ただ、自分は絶対に幸せになれると信じて欲しいのです。)

あなたの人生に起こることは、全てが「価値」のあるものです。・・と言われても、納得できない人もいると思いますので、「起こった出来事に、価値を見出した方が自分のためになります」という言い方しておきます。(おそらく、真理としては、本当に価値があるのですが。)

そして、今からは「自分の幸せ。多くの人の幸せのために、甘えたり、逃げたりする自分ではなく、自己反省を恐れず、努力を惜しまず、愛に満ち、自信にあふれた人生を送ってほしい」のです。(もし、あなたがそのような道を歩んでいれば、きっとすでに多くの幸せが訪れているはずですよ。)

このようなことを参考に、自分の人生を全うしてください。

今から、最後の最後まで、きっと輝く人生を送れるはずですよ。

幸せになる道は、その一歩目が幸せになっていると感じられるものでなければなりません。

<ステップ7>自分の力を信じる！困ったときには、「大丈夫。大丈夫。」と唱

もう、ステップ7ですね。あと3つ解説を読んでいただけたら、作者の伝えたい事柄の9割を読んでいただけたことになります。

少し理に反するかもしれないのですが、ステップ8についての解説については、「ステップ8の解説についても読みたい」という感想をいただいてからにしたいと思います。

やはり、本当に読んでいただいてこそその文章だと思います。もしも感想がこないようであれば、今までの伝え方などを見直していきたいと思います。

感想を一人でもいただけるようなら、この方法のまま、しばらく続けていこうと思います。

ステップ8について

この章については、ステップ8の解説を見たいと言う感想をいただき
てから、

記載することになっています。

自分の伝え方がまだまだだと自省しております。

そのため、読者数を増やすという意味をこめて、ブログのほうも始
めてみました。

よければご覧ください。

トキの幸せブログ くみんなで幸せについて考えよう く

<http://ameblo.jp/tokiiiiii/>

感想をお待ちしております。

ステップ9について

この章については、ステップ9の解説を見たいという感想をいただき
てから、

記載することになっています。

自分の伝え方がまだまだだと自省しております。

そのため、読者数を増やすという意味をこめて、ブログのほうも始
めてみました。

よければご覧ください。

トキの幸せブログ くみんなで幸せについて考えよう く

<http://ameblo.jp/tokiiiiii/>

感想をお待ちしております。

ステップ10について

この章については、ステップ10の解説を見たいという感想をいただ
いてから、

記載することになっています。

自分の伝え方がまだまだだと自省しております。

そのため、読者数を増やすという意味をこめて、ブログのほうも始
めてみました。

よければご覧ください。

トキの幸せブログ くみんなで幸せについて考えよう く

<http://ameblo.jp/tokiiiiii/>

感想をお待ちしております。

「ここまでの章を読んでいただければ、時間の無い方はこれ以後を読まなくても十

次の章からは、10のステップや理念を実際の場面で生かしたらどのようなになるか。

また、本を読んだり、興味をもった事柄について、できる限り読んでくださった方の役に立つような情報を記述をしていきたいと思えます。

こんなことを書いたら、大変申し訳ないのですが、更新をすると閲覧者数が増えるという事実もありますので、時間のない方は、ここまでの文章を読んでいただければ十分です。

もちろん、これからの文章にも、興味関心がわき、読んでくださった方の役に立つように書いていきたいと思っています。

場合によっては、これからの文章のほうが読みやすく、納得のいくものであるかもしれませんが、著者としては今までの文章に最も力を注いでいます。

興味のある方は、惹かれたタイトルから読んでくださって結構です。

リラックスしながら楽しんで読んでください。

<みんな、人生のバイブルを欲しがっている!？>

例えば、テニスが上手になりたいとしたら、テニスが上達するため
の本を見たり、指導を受けたりします。そして、実践をしてみ
て、うまくいくようなら、その方法を続けます。いかないようなら、
やめます。やめるどころか、「かかった時間とお金がむだだった。」
ということになりかねません。

同じように、人生も、よりよく生きたいと思うからこそ、いろ
いろの本を読んだり、成功哲学の本をあさったり、宗教に惹かれたり
するのでしょう。

人生をよりよく生きるためにどうすればいいかということを考え
ずに、とりあえず社長になりたい。アイドルになりたいと考える
人も多いと思います。(むしろ、大多数がこちらででしょうか。)

華やかで経済的に豊かで、人に指図をできる人間のほうがすば
らしいという感覚が多くの人にあることも事実でしょう。

また、そういう人を見て、「うらやましい」と思う心もあるでし
ょう。

しかし、富の配分と言う点から見ても、全ての人が、人並み以上
に経済的に豊かになることはできません。

現に、あなたが社長になったとしたならば、多くの不都合だった
ことが無くなり、幸せだなあという実感がやってくるでしょう。

しかし、それが当たり前になってしまえば、そんな幸せという実感

も色あせてくるといふことも想像が付きます。

また、常に成功をし続け、夢を叶え続ける人であれば良いのですが、そんな人は本当に一人に一人もいないでしょう。

一人に一人の人が、「自分の成功の人生はすごいぞ。うらやましいだろう。君達も努力して、がんばって、こういう方法でやっていけば、自分みたになれるんだ。それを信じてやってみよう!」と自分の人生を肯定して欲しい気持ちを丸出して本に書いている人もいます。(中には、本当にすばらしい考えを広げようとしている人もいるのですが。)

また、多くの人は、成功者から学ぼうとはすれ、失敗者から学ぼうとしません。(当たり前ですが)

しかし、多くの人は、1万分の9999なのです。

なぜ、1万分の1に成りたがるのでしょうか。ふしぎですね。

逆に、どんなにもあてはまる、人生のバイブルはないのか？

「これを読み、実践をすることで、全ての人が幸せになれる。」そんなバイブルがあれば、一度読んでみたいのです。

日に日に人生が輝いていくことが実感できる。

そんなバイブルを作ろうとした人は、過去にも多くいます。

有名な人であれば、キリストや、アラアや釈迦になるでしょう。

彼らの言葉から、宗教色をなくし、もっと分かりやすく、実感しやすくしようとしたのが、この10のステップでもあります。

「これを読み、実践をすることで、全ての人が幸せになれる。」そんなバイブルにしていきたいという願いで、(恥をしりつつも)これからもこつこつ執筆していきたいと思えます。

欲に振り回されている事実

今、わたしはこのように「幸せになる方法」ということで、皆様に文章という方法を通じて伝えていきます。

なぜでしょうか。本来は、この第一章、第二章に述べられていることが一番の理念だと思っているのですが、もしかしたら、多くの方に「認めてもらいたい」という「欲」からそのような活動をしているのかもしれない。

夢をもち、努力するという裏側には、それを達成することで周囲から認められる。ちやほやされるといふ気持ちが見え隠れすることも事実でしょう。自分の考え、存在を認めて欲しいという欲それほど大きいのでしょうか。

それが悪いわけではありません。ただ、「欲」で動くよりは、「願い」で動いたほうが、心は健全ではないかということです。

食べたいと思っていたケーキをだれかに食べられてしまったとき。ふとわれをわすれて怒る人がいたとします。けんかになって、傷つけあうことになってしまったら、それこそ泣きっ面にはちですね。

もちろん、そのようなことが二度と怒らないようにという願いで、相手に話をしたり、気持ちを伝えたりすることも大切ですが。

ケーキだって食べなければダイエットにつながるかもしれませんが。独占欲にかられ、そのことで自分の心を失ってしまうことがこわいのです。

今、自分は「欲」がでていないか。それを考えるだけで、心はずいぶんと落ち着いてくるはずです。

同じ、体を動かすエネルギーならば、「欲」よりも「願い」で動きたいものです。

自然体でそのようなことができるようになることを、私自身願っています。

成功論の落とし穴

本屋さんに行つて書籍を見ると、どうすれば成功するかという本が多く飾られています。いくつかを手にとつて読んでみると、なるほどと納得をさせられてしまいます。また、多くの著者が実際に成功をしているので、説得力があります。

しかし、それはあくまでも会社経営や、経済的な成功を収めるためのものであります。読んでいると、著書の考え方、人生観が全てであるかのような感覚になつてしまいます。

方法論としては大変すばらしいと思いますが、やはり、それが全てであるという受け入れは止めた方がよいと思います。

現代は、いかにして競争に勝ち残るかが一つの論点になつていて、
「人よりも即決をしろ」「人と同じことはしない」「人に貸しを作れ」など、これさえやれば成功するように書かれていきます。

では、成功というのは、経済的に豊かになり、多くの人の上に立つということなのでしょうか。

たとえば、昔の王政のときのように、王が1番、貴族が2番であったころ、さも王や貴族の言うことが絶対であつたかのように、今の成功者のいうことを絶対視しては、家事をしている人、黙々と農業を営んでいる人、そのような人は彼らのいう「成功」とはほど遠くなくなつてしまいます。

実際の社会では、多くの人が懸命に生きており、いわゆる平凡な生活を営んでいるのです。平均所得が400万だとして、「だれでも1000万を稼ぐことができる」というのは、全く真理と反しています。

もちろん、「経済的に成功したい」と願う人が、参考にするのはよいのですが、あくまでも、成功者の哲学であるということをお忘れないようにしていただきたいと思います。

まずは、今の生活の中から、そのよさを十分に感じ、改善したいと思う部分が見つかったら、こつこつと変えていくというのが良いのではないだろうか。

自分は大丈夫と思っている人が注意すべきこと

おそらく、ばりばりと音を立てるような仕事ぶり、昇給間違いなし、仕事も順調にいつているという方は、「どうしたら幸せになるか」ということを考えていないでしょう。おそらく、その必要もないくらい、「今」が充実しているでしょうから、それはそれによいのです。

もちろん、同じような状態でも、その一瞬一瞬に心から「ありがたい」という気持ちですべてを受け入れて望んで行っている状態だとさらに良いと思うのですが。

しかし、ばりばりと仕事をされている方でも、心を壊してしまう方も多くいるのが現実です。それは、仕事をがんばりすぎたために体を壊してしまう、また、人間関係のトラブルによるものであるなど、原因はさまざまです。

大概に当てはまるのが、「どうして、あの人が・・・」ということとです。

本当は原因があるのですが、無理をしていればどこかにガタがくことは、なんとなく分かることです。また、どんなに出世街道を歩いている人でも、どんなに人からあこがれるような立場にある人でも、悩みや不安はあるのです。

この文章を読んでいるというのは、おそらく、自分の人生になんらかの疑問があるからだと思います。もしくは、今、順調でなかったり、思うようにことが運ばない、将来が不安というような思いを持っているからかもしれません。

逆に、順調な人は、自分の幸せを確かめたり、幸せにしたい人がいるからかもしれません。

自分は大丈夫と思っている人のアドバイスは、「自分にも十分心がこわれるほど辛い思いをすることがあるかもしれない」と心の準備をしておくことです。

「あの人は、なんであんなことをしてしまっただろう」とテレビに出ている人を見て思う自分も、同じような立場に立てば、もしかしたらそうなってしまっかもしれないのです。

「なぜ、わたしが・・・」というようなことになったときでも、冷静になれると、肝の据わった人物になれるそうです。

（考えているのと、実際になるのでは違います、同じように、考えているのと、考えていないのでは、やはり大きく違うのです。せめて、悲観しない程度には考えておきましょう。）

因果応報は必ずあてはまるのか？

よい行いをすると良い結果が返ってくる。

反対に、悪い行いをすると、悪い結果が返ってくる。

これは、仏教会では当たり前のように語られている因果応報の理念です。

私自身、この考え方には賛成しますが、しかし、まったく真実かという点、そうはいえない場合もあるのではないかと感じます。

自分自身に対しては、そのように因果応報を唱えることは良いのですが、結果のうまく行かない人にとって、「それは自分の今までの行いが良くないからだよ」と諭されるのはかなり辛いと思われれます。

この因果応報については、しっかりと使いどころを間違えないようにしたいですね。

あなたは、大切な人を幸せにできますか？

例えば赤ちゃんができたとします。その赤ちゃんには、どうなっ
てほしいか。おそらく、幸せになっ
てほしいと思うでしょう。

幸せになっ
てほしいがために、人よりも高い代金を払って、塾
に入れて勉強をさせ、習い事をさせ・・・しかし、心の奥底で、「
本当にこれで幸せになるのだろうか」と疑問を抱いている人は少な
くないのではないだろうか。

本来、幸せは他者と比較をしたその延長線上にあるものではあり
ません。（それは欲を満たしただけです。すぐに失われてしまいま
す。）

この世界に生まれでた本当の幸せを知るとは、たとえ世界一の
大金持ちになったときに得られる幸せですら微々たるものであると
思えるのです。

競争に勝つことを目的にするのなら、そこに本当の幸せがあるの
かどうか疑問です。

私が、「こうであつたらいいな」と思うことを、私の変わりに子
供にさせようとしているのなら、それはエゴになつてしまいます。

幸せになりたいのなら、日ごろから幸せになるように心がける。
これが基本でしょう。（そのための10のステップでもあります。）

しかし、それを踏まえた上で、習い事をさせるといふのなら、努
力がそのまま幸せとなるでしょう。おそらく、幸せを感じながら培
われた能力は、自分の心を豊かにし、きっと社会に還元されるでし
ょう。どうでしょう？

自殺はいけないのですか？

自殺をしたい人がいるということは、同じような境遇に自分も立たされる恐れがあるという真実を覚えておいてください。それを念頭において話をします。

良いか悪いかだけをいえば、自殺する人の死によって悲しむ人がいるので、良くはないでしょう。限りなく迷惑をかけない自殺なら良いか？

私には悪いと言い切れません。それほど苦しく、辛い人生と感じてしまっている人にとって、この世につながりためておくことほどひどいことはないのですから。

あなたが激痛に悩まされたとします。そのような経験がある人は思い描いてみてください。その痛みが生涯終わることなく続くとしたら、その状態で楽しく生きようなどと思えるでしょうか？おそろく、心を鍛えている者にとっても厳しいと思います。

本来、人間は希望をもって生きているので、この状態をよくできると信じて耐えることができます。

しかし、それがいつまでたっても改善されない場合は、自殺を考えるようになるのではないのでしょうか。

生きる意味を考えるとよくいいますが、幸せな人は、「なんて幸せなんだ。生まれてこれてよかった。」と、生きていることに感謝こそすれ、疑問をもったり嘆いたりすることはありません。

そこに一つの答えがあるとは、以前も述べました。

だから、自殺の良し悪しを答えるとしたら、「どちらともいえません。」が真理となります。人をあやめてしまうよりも何倍もましでしょう。

しかし、「もったいない」という真実もあります。

本来は、（病苦や身体的苦痛を伴うものでなければ）絶対に、死にたくなくなる程度の幸せにはすぐになれるのです。

それをさせない（いつまでも、自殺者が減らない）社会を変えて
いきたいという熱い願いが出てきますね。

文章を残すということは恥をかくことか？

「文章を書くということは恥をかくことだ」と言われます。確かにそのとおりで、作者にとつても身につまされる思いです。では、なぜ文章にしているのか。

このように文章にしなければ、人からのご批判もないでしょう。穏やかさを望むだけなら書く必要はないのです。

しかし、「人々に思いを伝えたい」という願いのもと、また、「三方良し」の精神にも則り、やはり書き、批判にさらされることにも意義があるように思います。

もしかしたら、作者自身が「人から認められてちやほやされたい」という、無意識の心の声があるのかもしれない。その気持ちが全くないかと言ったら、分かりません。

しかし、冷静に振り返ってみても、「人々がこれを読み、幸せになるかもしれない」という願いが、行動に移っている一番の原動力になっていることは、自信をもって断言することができます。

付け加えるなら、「今できることを、こつこつとやっつけていこう」という信念があるからです。

親鸞聖人の言葉、「明日ありと、思う心のあだ桜、夜半に嵐の吹かぬものは」（親鸞が出家するときに、明日ではなく、今から悟りの道を教えてくださいというために読んだとされる句）にあるように、「命の有限性」を受け入れたからともいえます。

とくに、焦っているわけではないのですが、こつこつとやっつけていこう。今やりたいこと、できることをしていることも幸せだし、そのための努力も幸せという感覚でやらせていただいています。

自己弁護ともとれるのですが、偽りのない事実です。

「人にどう見られるか」も大切ですが、それよりも、「自分の心に嘘をついていないか」ということに心がけています。

人に嫌われることが恐いあなたへ

わたしも、人に嫌われたくないと、必要以上に「テクニク」を学んだことがあります。「人に好かれる心理学」や「人を動かす言葉の使い方」など、人間関係を良くするためのハウツー本は数多くあります。

その内容も、「相手との距離を近づけたいのなら秘密を作れ」や、「敵の敵は味方、一緒に悪口を言ったってかまわない」というようなものもあります。

たしかに、本になるようなものですので、なるほどそうだと納得させられます。

現に、相手と仲良くなるのでしよう。

このようなテクニクを否定するわけではありません。むしろ、「あの人に好かれない」と願い、そのために勉強することはいいでしょう。そのような行為全てを否定していたら、今の社会は回っていきません。

そもそも、なぜ人に嫌われるのが嫌なのか。それは、生きていくうえでの本能なのかもしれません。しかし、人に好かれることをするというのは、真理を行うということは、違うことも多くあります。シンドラーのリストという映画をご存知の方も多いかと思います。当時、ユダヤ人を助けるということは、差別の目で見られる対象でした。しかし、シンドラーは自分の意思を貫き、多くのユダヤ人を助けるのです。

このように、人に好かれ、ちやほやされることをすることが、そのまま真理ということはないのです。

そして、他の人の心はそれほどあてになるのかということについても、すでに述べさせていただきましたが、これはいかがわしいものです。

今朝「お前はできる奴だ」と上司が言い、有頂天になったとしても、大きなミスを犯せば、夕方には「お前に任せるのではなかった」と言われるかもしれません。それを恐れながらやるのですが。もしかしたら、部長にもなるように人は、「これで部下を動かす！」というような本を読み、それなりに勉強しているのかもしれませんが。完璧な人などいないと知っているのに、それでも人の言葉にびくびくする。会社になれば、社長（直接の上司）の言うことは絶対だから、その人にだけは嫌われないようにしようという心理が働きま

す。

しかし、それでも移り変わる相手の心です。その心から発せられる言葉は、自分の本来の姿をきちんと評価しているのでしょうか？ 仏教では、これを、「他人鏡」というそうです。「他人鏡」に映される自分の姿がどれほど正確なのか。しかし、他人鏡をとても気にしてしまう人が、どんなにか多いことでしょうか。

逆に、他人の言葉など聞き入れない、自分の思うように生き、思うように行動するという、「自分鏡」しか見ていない人もいます。「自分鏡」でも、自分を映すことができ、自分を甘く評価したり、厳しく評価したりできます。それも、真実かと言われたら、違うのです。

仏教では、「法鏡」を大切にしなければいけません。仏の教え、仏の評価です。

この文章は仏教ではないので、「法鏡」で動けとは言いません。以前にも述べましたが、「よりよい信念」で動いてください。また、「よりよい信念」を常に探求してください。

そのような「信念」で行動できるようになることが、人の評価を気にする以前に大切なのです。

それが分かると、人からのほめ言葉には感謝をし、人からの厳しい言葉も、自分への反省材料として受け入れることができるのです。厳しい言葉を受けて、それは無理と思えば、受け入れる必要はないのではないのでしょうか。

そのことを理解した上で、人に好かれたいと思い、人に好かれるためのテクニックを使うことはよいでしょう。

作者の経験からも、人間心理を理解することは大切な勉強だと思います。

「信念に基づいて正しいことをする。正しいことをして人に嫌われても仕方ない」というような考え方もできるでしょう。

しかし、たいていの人は、正しい行為を続けている人のことを不当に評価することはありません。

人間のもう一つの究極の本能「自分を含め、みんなが幸せに生きる社会をつくりたい」に叶っているからです。

執着をしないと楽になる

この文章を書いていること自体、「多くの人を幸せにしたい」という願いがあるのですが、「絶対幸せにするぞ」という気迫があった方が良くといわれる方もいるかと思えます。

しかし、わたしは「そうであるように願う」ことはあっても、「執着はしない」方が良いと思います。悩みの多くは、執着から生まれるものです。

「この人と離れたくない」「遺産相続では他の兄弟よりも女だからということに不当に扱われるのは絶対に嫌だ」など、執着したくなる気持ちも十分分かるのですが、結果が変わらないとしたら、それは執着し、心を乱すほうがよほど悲しいのではないかと思えます。ならば、どうしたらよいのでしょうか？ - それは、願いによつて動くことです。執着という言葉には、それを達成できないと、心が乱れるというようなニュアンスを含んでいます。

願いで行動するということは、心が乱れるということにつながらないのです。達成できればよし（ありがたい）。できなくとも、大丈夫という心もちです。

結果論ですが、願いで行動したほうが、執着をして衝動的感情的に動くよりも、良い結果になります。

願いを強くもつていれば、そのために割く時間を多くし、行動に移せばよいのです。その行動自体も「自分の願い」を達成するためなので、価値のある時間になるのです。

行動自体に価値があれば、たとえ望む結果が違ってても、大丈夫になるのです。

例えば、本を読むことが好きで本を読んでいたら、その時間はとても有意義であるように感じられると思います。

同じように、願いを達成するための行動には、それ自体に喜びや

感動が伴うのです。

「欲」ではなく、「願い」で動くとは、「執着をしない」ことにつながっているですね。

さらにいうと、「願い」が達成されたときには、いっっぱいの幸福を感じ、天へのありがとう、自分へのありがとうをあふれさせてください。

ついつい、願いが叶っているということをおぼえてしまっているのも、人間です。

成功哲学では、成功しなければ意味が無い。しかし、それでよいのか？

現代の成功哲学の対象は、若く、エネルギーにあふれ、これから先の長い若者に焦点を当てたものが多い。

そもそも、成功することが人生において最重要課題なら、すでにお年を召されている方にはなんと言えばよいでしょうか？

体の不自由な状態の人は成功しないからだめなのか。

「全ての人の幸せ」を考えるのなら、「成功＝幸せ」の構図はどうやら違うようです。なぜそういう考え方が蔓延しているか。それは、会社を活力あるものにし、経済的に潤いをもたらす考え方であるからともいえます。

何が問題かといえば、「成功しなければならぬ」「成功している人のほうが正しい」というような考え方が、さも当然かのように扱われることです。

自分が何か大切なものを失ったときにも通用する幸福感が、本当に大切なものではないのでしょうか。

大切なものというのは、富であり、権力であり、人であったり、体の一部であったりしますが、それがいつまでもあることはないのだから。

老いても幸せ。目が見えなくなっても幸せ。どんな人でも幸せになれる。そのような考え方を、わたしは探していきたいと思っています。（まだまだ完全にはほど遠いのですが。）

本文章にある、10のステップは、おそらく、社会的な成功にもつながるでしょう。

しかし、それ以上に、成功しようがしまいが、チャレンジ全て、失敗全てが幸せと感ぜられるようになるはずです。

教育についての考察〜国民が考える心の教育を現場に生かせるシステム作りを

今の学校教育では、おそらく、系統的な心の教育をされてはいないのではないだろうか。

「道徳」や「心のノート」などの学習があるようですが、それがどれほど子供たちの心の成長に影響を与えているのか見当が付きません。

数字だけを見ると、学生の自殺者数は、年間1000人ほどいるようです。(『2010年版社会実情データ図録』より<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/2740-2.html>) (自殺者数だけでみると、年間3万人。これは、交通事故死者数の5000人に対して、6倍にも上る数である。) 人間は多少いじめられても、生きていたいと望むものです。

自殺を考えるほど苦しいとは、どれほどだったのか、わたしには推測しかねる部分もあります。これは、数字として現れているものなので、氷山の一角としてとらえてもよいでしょう。この何十倍、何百倍もの人が、苦しい立場を経験していると考えてもよいでしょう。

そう考えると、心の教育が功を奏しているとはいえないのではないだろうか。

ですので、今後の教育の在り方の一つとして、多くの人が心を育て鍛えるために必要だと思う内容を、吟味し、練りあつて、納得したものを、本当に必要な心の教科書として提供することが大切ではないでしょうか。

もちろん、系統的であったり、効果的であったりと、その教育内容は批判に耐えうるものでなくてはなりません。

近年宗教系の厳しい学校が人気であるという記事を新聞で読んだ

ことがありますが、『心を育てる』ことに関心が強くなってきているのは事実のようです。

また、『心の教育』は、学び手にも批判をさせなければなりません。本当に正しいのなら、学び手の批判にも耐えうるからです。

『心の教育』を施す場合には、注意すべき点がいくつかあります。それらを洗い出し、リスクを最小限に抑えた上で、最大限の効果を発揮するように（個々の幸福と全体の幸福が上がるように）『心の教育』に取り組んでほしいと願っています。

人を憎んではダメですか？

だめかといわれたら、基本的には自分でその責任を負う限り、だめなことは無いのです。

ただし、人を憎むことによって解決されることはあまりないようです。それよりも、どうしてこういう人が生まれてしまうのか。どうして、このような無神経な行為や言動が許されてしまうのかという、社会システムを問題視すべきでしょう。

極端な例ですが、シンガポールでは、ご存知のように、ごみをすると莫大な罰金が科せられます。良い悪いは別にして、そのような社会システムにすることで、明らかにごみは少なく、きれいな町並みは守られているのです。なので、ごみを捨てる人にとっては嫌な法律かもしれませんが、ごみの清掃に悩まされていた人にとってはありがたいことなのです。

このように、システムが変わるだけで、同じ人間でも、行為が変わってきます。おそらく、あなたが人を憎むということは、相手が嫌な行為をするからでしょう。

そのような時は、同じように嫌な思いをしている人がいるものだと思います。特定の個人のせいにするのではなく、社会システムを改善して、（私を含めた）みんなが気持ちよくすごせる社会を作ってみようという心もちにしてみたいかがでしょうか。

ちなみに、10のステップを実践している人は、瞬間において、腹の立つことがあるかもしれませんが、その人から離れば、おそらく反省材料の一つにすることはあっても、あまり腹を立てるといふこともなくなるでしょう。相手の矛盾や間違っている点に気づく

よしになるからです。

プロのサッカー選手になりたいのですが、どうしたらなれますか？

プロのサッカー選手になりたければ、プロのサッカー選手になるためにすることをしていくしかありません。

それを知るために行動をするのです。Ｊリーグの選手契約を行う人（スカウトをする人）を突き止めて、どうしたらプロになれるかを聞くことも良いでしょう。

もちろん、今の自分の実力を見極め、足りない部分は練習をしていかないといけません。

自己分析と、相手の分析です。そして、目標を定め、今できると、１年後にできるようになりたいことなどを定めます。

どのような練習をすればよいか、トレーニングをすればよいか、食事をすればよいか。考えることは山ほどあります。

たいてい、それらのことを一人でやることは不可能に近いので、基本的には、技術に秀で、各種の大会で目立つ活躍をみせ、目の目を見た人物がプロとなっていくのでしょうか。

そういった意味では、その分野に詳しい人を師にもつというのは、理にかなっています。

そのような環境に身をおくことができなくとも、『自分を知り、相手を知る』ことは、夢を叶える一つの手段として大変有効です。

もちろん、夢の頂を知ったときに、それに向かう努力を惜しまず（楽しんで）行えるかという『やる気』が一番の問題点になってくるのですが。

プロのサッカー選手になるというのは、一個人の夢なので、それに向かつてがんばるのも、大いに結構です。

その夢の中に、有名になってみんなの幸せのために貢献したいというものがあれば、やる気を増幅させることになるでしょう。

行き詰まったら工夫を試してみる。あきらめたらおしまいという考え方もあるし、あきらめることで次に踏み出せるという考え方もあ

ります。

夢をかなえた人にインタビューをして、「夢をかなえるための一番の理由はなんですか？」と聞くと、「あきらめなかったことです。」と言いますね。

当たり前ですね。当然その夢がかなっているのですから。また、かなうような夢であったといいいます。たとえば、そのような人たちも、「プロサッカー選手になる」という夢はかなえられても、「トップ選手になる」ということが夢なら、それをかなえられる人は何人いるでしょうか？

プロ選手になってもしょうがないといっているのではありませんが、夢というのは、夢に向かって努力しているときにも本来は充実した気持ちでいられるはずですよ。

その夢がかなって得られた喜びを大切にし、また次の夢に向かって進むことができる人は、遅すぎるといえることは無く、いつでも全身できるのです。

己を知り、自分が多くの幸福を感じられるであろう夢（かなえられそうな夢）を設定し、前進してみるのも良いでしょう。きつと、輝きが増すはずですよ。

ダイエットをしたいけれど、いつも挫折してしまいます。どうすればよいでしょうか。

なぜ、ダイエットを成功させたいのでしょうか。「やる気」があれば、必ず成功すると思います。別に、太っていてもいいと思う心があるから、ダイエットも続かないのでしょうか。

ダイエットは、比較的簡単な目標です。

運動をして、食べなければやせます。(よほどの病気が無い限り)

心の持ち方が大切というようなこともありますが、基本的には、やせたければ、やせるような努力をするということは変わりありません。

ダイエット薬品(食品)に頼らずとも、ダイエットはできるものです。

その信念が無いだけではないでしょうか？

「これを食べたら太る」と思う、あなたの心は正しいのです。しかし、「これを我慢したらやせる。」というあなたの心も正しいのです。

すぐには目に見えませんが、必ず成果につながってくるのです。食事の量を減らしたぶん、必ずダイエットできるのです。それは、だれがどう考えても明らかです。

最近、大食い職人という人々もいて、一般性が当てはまらない人もいますが、1000人いれば、999人は、食べる量を減らせば痩せるのです。

ということは、心の問題。やる気の問題です。

さらにいうと、やせたから幸せになれるかどうかは分かりません。

しかし、10のステップを踏んでいると、体へのいたわりをこめて、自然と食事を抑えるようになるのです。

食事に感謝をして食べることで、よく咀嚼するようになり、満腹感が得られ、食事の量が適正になってくるのです。

なんとなくやせたいと言う人は、遠回りかもしれませんが、10のステップを行ってみてください。

悩みの無い状態は幸せですか？

悩むことが無いほうが、幸せのような気がします。もちろん、悩むという捕らえ方が、自分の気持ちや心をすまさせてしまい、誰かを傷つけるような方向に走っていつてしまつては、良くないでしょう。しかし、悩むというよりも、どうしたらよりよくなるのかを考へることは、決して不幸なことではありません。

もしかしたら、その中からあなたの生きがいが発見されるかもしれません。考えることで、自己の成長につながるかもしれません。

とにかく、考えて行動する。(「三方良し」「願いで動く」を基本に) 考えれば、たいていは解決策が見つかるはずです。

そして、過去の出来事を振り返ってみると、そのとき考えたおかげで自分の成長が見られるということがよくあります。

悩みが無いといけないかといえば、そうでもありません。

つまり、悩みがあること、無いことは、幸福とは直接関係ありません。

その原因を「悩み」にしてしまつか、「考える材料」にするかは、自分の心が決めるといふことです。

「ありがとう」の質はあるのですか？

人から何かをもらったとき、多くの人は、「ありがとう」という言葉を口にします。

しかし、自分の気に入ったものでなかったとき、内心では、（ああ、これもっているんだよな。）と、大して喜びを感じません。逆に、ちょうど欲しかったものとき、心底、（嬉しい、ありがとう）という気持ちで「ありがとう」と口にします。

では、後者の「ありがとう」の方が、前者の「ありがとう」よりも質が高いかといったら、やはり後者の方が相手にも気持ち伝わるでしょう。なぜなら、「感動している」のは、やはり後者だからです。

なので、後者のような「感動」をたくさん味わえる人は、わたしには、とてもまぶしく思います。

ただ、「ありがとう」をたくさん感じている人は、ささいなことでも、質の高い「ありがとう」を感じるようになるという事実もあります。

それは、心が豊かになったという一つの目安ではないでしょうか。ちよっとしたことですぐに感動して泣くような人にはなりたくないと思うのなら、それもよしでしょう。しかし、当たり前なことにも感動し、感謝できるような人になりたいとおもえば、初めは思っていないなくても、「ありがとう」の言葉をたくさん口に出すようにすると、自然と心から思えるようになるのです。

＜勉強の意味が見当たりません。どうしたらよいですか？＞

学生の、特に、小学校高学年～中学、高校に通っている生徒の中に、勉強をする意義が分からないと思う人も、多くいるのではないかと思います。

今の日本の学校で勉強というのは、教科の勉強ですが、それはあくまでも、知識であり、覚えたことで実生活が良くなるわけではないので、たしかにその意義は見つけにくいと思います。

はつきりというなら、学力で「選別」をして、あなたの能力ではこの職業に就けませんよ、などと相手に納得をさせるための、国の政策ともいえるでしょう。これは、良し悪しを言っているではありません。実際に、このような方法の方が、あきらめがつく場合だってあります。

なので、勉強をやる意義は、今の社会が、自分の夢をかなえるためには、この能力（試験でよい成績をとること）を必要としているからというのはどうでしょうか。（もちろん、理想の社会システムといえるかは疑問ですが。）

なので、自分が勉強に割いても良いと思う時間、そして夢への思いなどを考慮して、納得のいく時間の使い方をしてほしいと思います。

そして、夢のためにこれを行っているんだと思えば、きっと充実した時間がおくれるはずです。

しかも、勉強は、やればやっただけ力がつきます。

成績をあげ、よい学校に行きたいという方法を知りたくなったら、やはり、その道の先達や、本などから学んでいかなければならないでしょう。

もう一つ、心の勉強については、「学ぶごとに、一日一日が輝いていく」というものです。これには、多くの時間を割く必要はありません。学び、納得したものを実践をしていくだけです。

それでも、忘れてしまうのが人間なので、たまに振り返り自分を省みることで、人生を充実させることができるのです。

心の勉強をすれば、日常生活から豊かに感じることもできるようになるし、実際に周りの様子も変化していくでしょう。

なぜ今勉強をせねばならぬのか・・・。

この理由も分かり、自分が納得し、満足できる時間をすごせるようになることを願っています。

< 大企業の社長と、平社員、どちらが偉いのですか？ >

ありきたりの答えですが、どちらが偉いなどということはありません。

目の前のやるべきことをしっかりとし、自分の人生を全うしている方に、偉い偉くないはありません。

サラリーマンが国を支えているのです。ゴミ清掃員の方がきれいな町づくりを支えているのです。農家の方が人々の食生活を支えているのです。

自分の仕事に誇りをもつもよし。

新たな夢を抱いて、違う職業に挑戦するもよし。

ここでも、自分の人生のすばらしさを味わいながら生きる大切さを考えさせられます。

ただ、気をつけるべきことは、この二つを比べると、一般的に、「大企業の社長」になりたい人がほとんどでしょう。

そして、大企業の社長にまで上り詰めた人の中には、「もっと認められたい」と思っている人もいますので、「成功しなければ意味が無い」というような情報を発信し、その成功とは、金や名誉を得て自分の欲をできるだけ叶えることだというようなことを言うかもしれません。

相手の「欲を駆り立てて」いるのですね。

今の資本主義の社会では、相手の欲を駆り立てることは当たり前

になっていますが、本来はあまりよいことではない気がしますが、
どう思われますか？

だれしも、「認められたい」「あなたの生き方、考え方が最高だ
とってもらいたい」という節はあるので、そうやって情報を発信
する人を批難するつもりはありませんが、それらの情報を受けて「
成功しないとだめなんだ」「もつと儲けないとだめなんだ」など、
自分を追いやりたり、責めすぎたりすることの無いよう、意識して
ください。

そのことを知った上で、大きな夢にチャレンジしてみたいと思
うようなら、かまいません。

わたしが言いたいのは、あなたが「今を幸せに感じるか」という
心を大切にしてくださいということです。

いろいろな情報がありますが、それほど気にすることは無いです
よということですよ。

わくわくするようなことがあったら、挑戦してみてもよいかもし
れませんかね^^

平素にやっておくべきことは何ですか？

穏やかな日々だからこそ、心の勉強は必要になってきます。

しかし、日々やらねばならぬこともありますので、やはり効率よく学べる方がよいことにはなりますが。

本来は、やるべきことを淡々とやるということとはとても立派なことですが、たまには、なにをやるべきかを決めるといった時間も必要になります。

10のステップに気をつけて生活していると、自然体で自分のできることと、やりたいことが見えてくるようになります。

あなた自身の幸福のためでもあり、社会全体の幸福のためでもあるようです。

行為は必ず結果に繋がっていくか？

9割そうです。

9割もそうなら、自分のしている行為がよいものであり、未来につながっているようだと感じれば、それも心を満たしてくれると思いませんか？

残りの1割は、そういう場合もあると思っていた方がよいケースもあるからです。

甲子園では、優勝旗を目指し、しのぎを削って努力をする球児達があります。

この場合、「優勝」できるチームは一つですが、野球を練習するという行為をすることで、ほぼすべての球児が野球がうまくなるという「結果」に繋がっていきます。

大切なのは、あなたが「野球をうまくプレーできるようにすること」を望むのか、ほかの事を望むのかです。

人生において間違いないのは、「（共に）幸せに生きること」を望むことではないでしょうか。

そして、そのためのガイドブックが必要とされているようです。

あなたが今までに読んだ書籍の中で、すばらしい「人生のガイドブック」がありましたら教えてください。

相手を傷つけてはいけないのですか？

10のステップに、「自分」「相手」のことを考えて行動するとありますが、自己防衛や、正当防衛なら大丈夫でしょう。

自分を守ってあげる必要もあります。

ただし、基本的には相手の心や体を傷つけたりするのはいけません。これは言わなくても分かることだと思いますが。

また、自分を守る必要がある場合にも、差し迫った恐怖ではないのなら、相手のことも考えた行動をおこすことができると、結果論としてですが、うまくいくことが多いように思います。

例えば、「同僚に嫌なことを言われて、ストレスを感じるので言い返したくなる」という思いを抱いたとします。

同僚に言い返せば嫌な気持ちは治まりそうです。しかし、同僚も同じように嫌な気持ちになるでしょう。身から出たさびなので、時にはそういう態度も必要かもしれません。できたら、「どうしてそういうことを言うの？」と聞いてみましょう。

聞いていく中で、理由が納得いかなかったり、言い方で気になるところがあったら、それとなく伝えていくという方がスマートなようです。

相手にも、なんとなく伝わっていくでしょう。

年の差などあるかもしれませんが、知恵を使うと何かとことがう

まく運ぶものです。

それも「願い」として行動することが大切です。

一回や二回で分かってくれないかもしれませんが、自己を反省しつつ気楽に取り組めば、確実に状況は向上するはずですよ。

「一つのことが続かないのですがどうしたらよいですか？」

続かないのは、あなたにとって相性のあうものではなかったと
れます。

問題は、続かないことによって、あなたの心が乱れるということに
あるのではないのでしょうか？

乱す必要もないのです。

それが願いになったときに、楽しく続けられるということが一番
良いのではないのでしょうか。

しかし、世の中の人には、一つの物事を極めて、それによって名声
を得ているという方も見えます。

もしかしたら、そのような人をうらやましく思う気持ちがあるのか
もしれません。

まずはそれを認めましょう。

そうすると、人から認められたという気持ちがあることがわかり
ます。

憧れという気持ちもなんとなく見えてきます。

その上で、自分の願いを確認してみてください。

自分の続けるべきことが、欲なのか、それとも、自分や人々のため

になることなのか、なんとなく見えてくると想います。

< 幸せになるための勉強ってありますか？ >

わたしは、「人は幸せになるために生まれてきた」という事実を
発見しました。

食事をしたり、寝たりするのは「生きるため」ですが、なぜ「生
きるのか」といわれたら、やはり、「からだ全身で幸せをかみしめ
るため」ではないでしょうか。

幸せになりたいから、人に認められようと努力する。

幸せになれると思うから、欲望を満たそうという行為に走る。

食欲、性欲、独占欲、権力欲。それらが満たされれば、そのとき
は幸福を得られた気持ちになるのですが、それまでの方法が間違っ
ていれば、後で必ず後悔の念が押し寄せてきます。

「快樂」という欲に負けて、薬物に手を出し、自分の人生を嘆く
人がどれほど多いかも、「欲」に対する警告を実証しているといえ
るでしょう。

しかし、「本当の幸せ」に至るまでの手引書があるかといったら、
どうでしょうか？現代社会の実情に照らし合わせた「聖書」なるも
のがあるでしょうか？

富士山に登頂したいと思い、手引書を買って、信用があるからそ
の通りに歩いていきます。これが、信用の無い小学生の書いたもの
なら、あなたはあてにできるとは思わないでしょう。

同じように、「あなたを幸せにする方法」と題する本がたくさんあっても、「これで本当に幸せになれるのか」という疑心が浮き上がっては、その人が幸せになるための手引書にはなりません。

「これに書いてあることを参考に、行動（実践）していけば、確かに幸せになれるし、幸せになった自分を感じられる。そしてそれは、ずっと続くようだ。」という実感の伴った手引書が欲しいものです。

幸せは快楽を得ることであり、どうせ死んでしまふんだから、生きているうちに、（他者のことを省みずに）好きなことをして、うらやましいと思うことをして過ごすべきだ。という考えに染まり、実際に薬に手を出してみたら気持ちよかった。借金をして夜のお店に行ったらなんだかいい気分になった。

今が幸せならよいというのはこういうことか。と信じて、そんな生活を続けていけば、悲しい結末になりそうなことも予想できるでしょう。

こんな簡単に分かるような問いについては、これ以上述べません。

では、命に限りのある人ならば薬に手を出したり、自分の欲望に支配されるように行動をすればよいか。この命題について考えて見ましょう。

まず、命の限りがある人というのは、誰に言われたのでしょうか。医者に余命3ヶ月といわれた人でも、元気に回復をしたという人はいくらでもあります。自分の死期を悟るといってはとてもむずかしいことです。

ただし、自分の願い（欲）を、人を傷つけない範囲でどうしても

叶えたいという場合は、自分の助かる確率を考えて、行動に移すというのは悪くないと思います。

人は、必ず死がまっているのです。そして、突然の死が待っていることもあるのです。そういうリスクを考えた場合、「死ぬまでになんかやってみよう」とやることは、間違いではないのです。

しかし、その程度だということも抑えておかなければ成りません。あなたがやりたいと思ったことでも、あなたの心がそれを美化しているに過ぎないのかもしれないのです。

では、死期を悟るようになった人にも「本当の幸せ」を感じられる手引書はあるのか。

それが、この10のステップであり、その解説だと思って（願って）います。また、そのようなものにしていききたいという願いがあります。

これを読み、実践をしていくことで、本当の自分、本当にしたいことを見つめることができ、幸せとは何かも分かるようになるのです。

<嫌いな人がいるのはいけないことですか？>

いけないというよりも、しょうがないのではないのでしょうか。

ここでも、重要になるのが、あなたが正しい行動をしているかどうかです。

同じ人間なので、間違いも言うでしょう。納得できないことも言うでしょう。

しかし、本当にあなたに過失いけないうちがあるのに、それを無視して、あの人のいうことは聞きたくないでは、同じことを繰り返します。

自分で自分を反省することが大切なのです。

嫌いな人がいることによって、あなたが思い悩む必要は無いのですが、気にしてしまうものですよね。

それはしょうがないとしておきましょう。

あなたは、自分の道を進む。

それも、10のステップを実践することで、人とのように接すればよいか分かってくると思います。

「たくさんの異性から愛されたいと思うわしがいるのですが、いけませんか？」
仮に、それをあなたの「願い」だとします。付き合っている場合、友達の場合、結婚をしている場合と、いろいろなケースが考えられますが、いずれにせよ、「相手のことをきちんと考えているか」ということです。

だれも傷つかなければ悪くは無いですよ。（もちろん、その場合も、不特定多数の人間と関係をもつリスクをしっかりと知っていないと、後で後悔をすることになってしまいますが。）

ただし、今の社会でそのような考えをもっている人は少ないはずですよ。

たいていの人は、自分の「欲」で動いてしまいます。付き合っている人が、別の人も関係をもっていると知って、笑顔でいられるなど想像できないですね。

そういう場合は、自分の「欲」で行動してしまうことになります。

それでも、「多くの人と関係をもちたい」という方がいるかもしれません。しかし、多くの人が我慢できることを自分ではできないというのは、何か満たされていない部分があるからかもしれません。

自分と向き合うことも必要です。

「たくさんの人に愛されたくてしょうがない。いてもたってもいられない」という我慢できない状態であるのならば、まず、「そのままの状態でもいいのか」それとも、「そのような状態ではなく、満足できる状態になりたいのか」という目標を決めなければなりません。

ん。

「たくさんの人に愛されたくてしょうがない」という感情をそのまま抱き、なにも怖くない。きつとずっと幸せでいられると感じていたら、おそらく、そのままの状態を望んでいるでしょう。

人間、痛い目を見るまでは、反省できないのですが、相手のことを考えていない行為を続けていれば、必ず自分が痛い目を見ます。

しかし、「たくさんの人に愛されたい」と願っても、思い通りにいかずに苦しかったり、思い通りにいつているのに、ひどいむなしさや不安を感じているのならば、そのような状態を改善したいと思うでしょう。

たくさんの人から愛されたいと願う気持ちがあるのは、考えてみれば多くの人に当てはまるのですが、それに執着したり、心を奪われてしまうのならば、「欲」となり、自分の成長にはならないでしょう。

このような話はとても難しいのですが、性の欲求というものはとても激しいといわれています。

この感情を「願い」として昇華させるのは難しいのですが、それができてくると、気分はとても楽になるでしょう。

素敵な恋愛を楽しむことができるようになるのです。

考えてみれば、人と人が愛し合うということ自体は、とてもすばらしいことだと思います。（当たり前ですが。）

しかし、その「愛」をめぐり、そこから生じるトラブルも数知れないので、愛に臆病になる必要はありませんが、その場合も、「願

いで動く」「三方良し」の考え方を頭に入れておいてください。

最後に、注意点を加えておきます。「たくさんの人を抱きたい。抱かれない」という願いがあったとします。この願いの良し悪しをいうではありません。

しかし、この場合は、そのリスクもきちんと考えておかなければならないでしょう。

したがって、「三方良しの考えで動いている」と思っても、実は、「考えているつもりだっただけ」であり、後から後悔をするという場合もあるということです。

そういう場合は、社会的な通念が考えの役に立つ場合もあるので、お忘れなく。(一般常識を大切にすることです。)

<思春期の悩みについて考える>

社会的に大人とみなされていなくても、肉体的には大人の体をもっているのが思春期でしょう。そして、性的な欲求が強くなることも事実です。

アンバランスな心の状態に悩む思春期の青少年像は、多くの小説にも現れています。

本来は、その思春期の青少年達を上手に導いていく役目を大人は果たさないといけないのですが、今がそこまで成熟している社会ではないのも事実です。

では、思春期の青少年はどんなことに気をつけるのが良いでしょうか。基本的には、10のステップを振り返りながら、日々の生活を送ることが重要です。

なぜなら、自分の気持ちを大切にしつつも、相手の気持ちを考えて動くことができるようになるからです。自己研鑽に励むことも無理なくできるようになるでしょう。

部活動においても、勉強においても、恋愛においても、友達作りにおいても、その基礎となる考え方はこの中にあるのです。

しかし、中には、危ないことをしたり、大人や先生にたてついたりすることが憧れと感じてしまう青少年もいるでしょう。

大人のしていることをまねしたくなる子もいるでしょう。

「自分は大人だから、他のやつとは違うんだ。周りもそういう目で見ている」というような優越感を感じているのかもしれない。

ただし、規範を破ることを美德とするような行動は、やはり「自分中心」に考えている未熟な考えとして捕らえざるを得ません。

大人社会で決められたことの本当の意味を知り、それでも変える必要があると思えば然るべき手段をとるべきでしょう。（なかなか代えられないのも分かりますが。）

逆にいうと、人を傷つけたり、自分だけよければよいという考えをしていけば、自分が傷つくことになるということにも気づかなければならないのもこの年でしょう。むかつくやつには何をしてもいいという社会では、気楽に勉強もできません。純粋な恋愛すら楽しむことができません。

本来、恋愛とは、すてきな相手とすることで、自分自身も高められていくものです。

そして、すてきな人間は、やはりすてきな環境（集団）の中で育つていくものです。例えば、クラス全体で精神的に高めあっていることを目標にしているクラスでは、何か違うでしょう。

きつと居心地がよくなり、本当の仲間として認め合えるはずです。

考えれば分かることなのですが、身をもって知らないと分からないということもあります。社会では法によって行動が規制されます。

未成年であれ、人が傷つくような行為をすれば、やはり相応の罰が必要になります。そうでなければ、逆に不安な社会となってしまいます。

今は、グレーゾーンが多いでしょう。本来は、正しいものが守

られる社会を作っていかなければならないのですが。

大人も、そのような青少年の心を押さえつけるばかりではいけないことに気づくべきでしょう。

青少年の幸せがどこにあるのかを発見し、大人たちが救いの手を差し伸べなければなりません。

子供達が荒れるという言葉をよく耳にしますが、荒れる原因はどこにあるのか。大人たちは、ただ問題を起こして欲しくないだけで、本当に子供達の幸せを考えているのか・・・問われてきます。

＜好きな人がいるのですが、どうすればいいですか？ - 中学校3年生女子の悩み＞

中学も3年生になると、受験のことや、恋愛のこと、進路のこと、部活、友達のことなど、考えることがとても多くなります。

中学生の真剣な悩みの一つに恋愛があります。大人でも、恋愛でいい経験、苦い経験をしたという人は多いと思います。

人それぞれでケースは違いますが、どのように考え、行動をすれば幸せになれるのでしょうか。

「欲ではなく願いで動く」「三方良しで考える」など、ここでも10のステップを意識していれば必ずよい結果となるのですが。

人に好かれないという気持ちに執着しすぎるとうまく行くことも行かなくなってしまうことが世の常です。

ただし、あの人に好かれないと思って、好かれようと自己研鑽に励むことは否定しません。

外見を磨く。内面を磨く。そして、恋愛テクニックを磨く。とくに、内面を磨いたり、相手の気持ちも考えられるようにすることはとても大切です。

あなたが輝けば、周りの人も見過ごしません。

一番は内面を磨いてください。

この幸福論を読み、自分なりに考え実践してみるというのもいい

でしょう。(納得できていれば。)

恋愛テクニクもいろいろありますので、自分にあつた方法を見つければよいと思いますが、わたしから一つアドバイスをするとすれば、相手の嫌がることはしない。喜ぶことをするということがよいか。

もし、相手がわたしのことを好きではなく、嫌いだとして、「おはよう」と声をかけるのも嫌に思われるようなら、「おはよう」とは声をかけないようにするのがいいです。

ただし、基本的には、「ありがとう」「やおはよう」と言われていやなことを思う人はいないので、好かれないと思う人には積極的によいあいさつをするといいでしょう。

相手が喜ぶことをする。

嫌がることはしない。

恋愛だけでなく、人間関係において大切なことです。

もう一つは、人の心は変化をするということも知ってください。

例えば、自分が嫌われていないかと悩んでいるときに告白をすれば、成功する確率は低くなります。

逆に、きつと私のことを好きでいてくれるなと思つているときに告白をすれば、成功する確率は高くなります。

今のあなたとその人の心の距離をつかみ、距離が近いときに告白をするといいでしょう。

心と心の距離は波のようなものです。

このあたりは、テクニックとして覚えておいてください。

一番大切なのは内面です。

このような恋愛テクニックを学ばずとも、内面を磨いていけば、自然と健康、美容にもつながり、宇宙の法則とでも言いましょうか、必ずあなたにふさわしい相手が現れてくれます。

いろいろと考える時間がないのも中学生です。

やるべきこと（勉強・部活）をしっかりとやるといふこともお忘れなく。

＜夫婦生活を改善するためにはどうしたらよいでしょうか？＞

難しい話ですので、場合ごとに考えないといけないとは思いますが、一般的にあてはまることについて考えてみます。ご参考にして下さい。

結婚生活とは、お互いが結婚することによって利益を生むためにするものでしょう。

もし、互いにとってプラスになっていけば、結婚して嫌だったとか、離婚をしようかなど、考えずにすむでしょう。

しかし、今の離婚率を見れば分かるように、「幸せになるために結婚したのに、どうやら結婚生活を幸せに送られている方々が、それほど多いかと言ったら疑問になります。

もちろん、互いの願いをかなえるということは、自分の欲を抑えるということにもなる場合が多く、独身生活のような自由はないでしょう。

しかし、それを差し引いてもあまりある幸せを感じられるかどうかが大切になるのです。

さて、夫婦生活を改善するためにはどうしたらよいでしょうか。

それは、お互いが「改善したい」と思っているかどうかです。

そして、そのために、「自分も歩み寄ろう」という態度があるかどうかです。

あなた一人が苦しんでいて、あなた一人が変わろうとしてもよいのですが、それには大きな精神力が必要になります。

そして、相手が自分に対して全く思いやりをもっていないと感じたら、離婚を視野に入れたほうが自分の心を守るためにもなるでしょう。

しかし、相手が自分の幸せを考えてくれそうなら、お互いが歩み寄りをしようと覚悟を決めた日から、夫婦生活は改善されていくようになります。

「超えるべきは相手ではなく、昨日の自分」なのです。

自分のことを考えてくれないと思う前に、自分は相手のことを考えているのか。

そして、相手と自分が幸せになる方法はないのかを考えてみると良いでしょう。

もしも、「お互いが改善したい」というのなら意外と話は簡単です。

一週間に一度、一時間でいいので、どのようにしたら夫婦生活がお互いにとってさらに幸せなものとなるのかを考える時間を取ってみてください。

< 夫婦生活を改善するために2 >

夫婦生活では、お互いが対等な関係なので、よく意見の対立が生じます。

意見の対立は、お互いが納得する折衷点を見つければよいだけです。それがなかなか見つからないのが現状ではないでしょうか。

では、どうすればその折衷点が見つかり、幸せな夫婦生活を送れるのでしょうか。

やはりそれは、お互いが人間としての高まりを実感しながら、夫婦生活のよさを味わうことにあるでしょう。

「二人で幸せな家庭を築いていこう」そして、そのために、「できるだけ歩み寄ろう」ということです。

もちろん、浮気をしないことや、家族ですごす時間を作る。手を上げないなど、一般常識を大切にすることも大切です。

二人とも夫婦生活をもつと良いものにしていききたいという願いがあるのなら、お互いに10のステップを意識して、幸せになることを目的にしてみてもどうでしょうか。

もしも、一方だけが我慢をしており、その辛さをパートナーが理解してくれないようなら、誰かに相談したり、離婚を有利に運びたいという願いによって行動をしても良いでしょう。

(もちろん、離婚によるデメリットも、後で後悔しないように考

えておく必要があります。)

しかしやはり、相手が自分のことを考えてくれそうなら、(自分も変わるといふスタンスを元に)相手と相談しながら夫婦関係を改善していくことがよいとおもわれます。

なぜなら、相手は、まぎれもなく、あなたが選んだパートナーだからです。

離婚がいけないというつもりはありません。しかし、大切なのは、自分の気持ちを伝えること。相手の気持ちを考えることなのです。

そして、夫婦というのは、生活空間が近いため、影響をたくさん受けるという事実があります。

相手が乱暴な言葉を使えば、その家庭内で使われる言葉は乱暴になりがちです。

本来は、お互いがその自覚をもち、互いに高めあっていくことがよいのですが。

改善する方法は一つではありませんが、ご参考にして下さい。

< 夫婦関係を改善する3 >

インターネットで調べてみても、「離婚で悩んだときに確認したい10のこと」「や、「それでも離婚を考えているあなたへのアドバイス」というようなテーマで、離婚問題について述べられているサイトがすぐにひっかかりました。

これらのサイトでも、「もう一度自分と相手をしっかりと見つめなおしてみよう」ということが本論のようでした。

離婚をすることがいけないわけではないともいっています。

「あなたの本当の幸せがどこにあるのかを考えましょう」という言葉もありました。

これは、離婚相談所のプロのカウンセラーが言っていることです。

冷静な時は、考えればなんとなく分かることなのですが、いざ自分が当事者になると、気が気ではなく、どうすればよいかという迷いと不安に心が支配されてしまいます。

そういうことを考えると、「お互い浮気の心配が無い。パートナーに満足している」という夫婦はどれほど幸せなのかということにもなります。

夫婦で共に最高の家庭を築くことを目標にして歩み寄っていくことができると思いますね。

次は、夫婦生活をよくするためのチェック項目を紹介します。

< 夫婦生活をよくするためのチェック項目 >

夫婦で確認できれば最高でしょう。

互いに、お互いの幸せを願っている。

すばらしいパートナーを得ることは、人生でもかなり価値の高い幸福であることを知っている。

互いに、自分が反省し、行動を改めることで、夫婦関係は良くなることを知っている。

お互いが納得のいく、生活スタイルで生活できている。

思いやりのある行動をとっていれば、相手は必ず自分の大切さを認めてくれることを知っている。

相手に対して我慢しすぎていることはない。

基本的に相手の嫌がることをしていない。

もしも、意見の対立ができたら、お互いが納得のいくように話し合っている。それでも折衷点が見つからないようなら、第三者に入ってもらうくらいの覚悟がある。

結婚したときの気持ちを覚えている。

夫婦が歩み寄ろうとしたときから、結婚生活は幸せいっぱいになることを知っている。

幸せな結婚生活を送るためには、互いに努力が必要なことを知っている。

自分は完璧ではないことを知っている。

相手には、もしかしたら、自分とは別に素敵なパートナーがいたのかもしれないという可能性を互いに認めてあげられる。

感情的に動いてしまうと、後悔が多いことを知っている。

というように書いてみましたが、自分なりにアレンジをしてみてください。

ください。

書いてみて、やはり、10のステップを実践すれば、幸せな夫婦生活を送れるような気がします。

基本的には、10のステップを一人で行っていれば、たとえ離婚になったとしても、幸せな生活を送ることができると思います。

もし、二人で10のステップをしっかりとやっつけていこうと約束できれば、それほど幸せな夫婦生活は無いと思われず。

あなたの「今」が輝きますことを願っています。

＜なぜ幸せになれないのか？けんかの原因から考える＞

だれしもけんかをしたいと思ってけんかをするわけではありません。
ん。

しかし、けんかをしてしまうのは、何らかの原因があるからです。

相手が一方的に悪いというケースもないわけではないのですが、
交通事故と一緒に、どちらにも何らかの原因があるのが一般的です。

けんかをしたくないのに、けんかをしてしまうということは、お
そらく何か原因があるのでしょう。

同じように、幸せになりたいのに、なかなか幸せになれないとい
うのも、どこかに原因があるのです。

そして、その原因は、外因（環境など）によるものかもしれない
んが、やはり、内因（自分のこと）によるものも大きいのです。

自分を見つめなおし、10のステップを積み重ねていくことで、
ある程度は、外因に左右されずに、幸せになれるようです。

＜結婚前に確認しておきたいこと＞

「結婚する前に　　をしてみれば良かった」と思う人は少な
いようです。

では、結婚をする前に、一番確認しておきたいことは何でしょう
か？

（　結婚前から全てを合せようとすると、せつかくのよい雰囲気
が台無しになってしまう恐れもあるので、気をつけてください。）

- ・借金があるかないか
- ・どれくらい貯金をしているか
- ・将来の同居するかどうか
- ・子供は何人くらい欲しいか
- ・家事はだれが何を行うか

このようなことを確認すればよいでしょうか？

このようなことは、愛があれば、乗り越えられるでしょう。

（まあ、何気なく聞き出すことはいいかもしれませんが。）

口約束だけなら、後から撤回できますし、もしも隠し事がある人
であれば、それを正直に話すか分からないと言う不安もあります。

そこで、一番大事なことは、お互いが崇高な意志をもつというこ
とだと考えます。

お互いが、人間的に魅力のある人になろうという目標をもってい

ることです。

人間的な魅力のある人は、思いやりもあるので、必ず幸せな家庭を築けるでしょう。

具体的には、例えばこの10のステップを参考にしながら、お互いが幸せを高めあっていく、人間性を高めあっていく努力をするのはどうでしょうか。

人間的な成長もでき、二人で支え合うことができる関係ができるのではないのでしょうか。

< 幸せな環境を作る大切さ >

あなたの歩いている道にガラスの破片が落ちていたとします。

あなたがそのガラスを避ければ、ガラスの破片で怪我をしないでしよう。

しかし、あなたがガラスの破片を片付けることで、今後その道を通る人が怪我をしなくてすむのです。

同じように、あなたが幸せになるためには、あなたが変わればよいのです。

しかし、それだけよりも、あなたの環境、社会をよりよくしようと、願い、動くことも大切なのです。

今の社会は、まだ、ガラスの破片は多くの場所に落ちていますが、それでも、たくさん拾ってくれた人、拾ってくれている人がいるのも事実です。

そのような事実に感謝をする目をもつてすごすことができれば、幸せをたくさん感じながらすごすことができそうです。

<大切なものを失う前に知っておくとよいこと>

大切なものはいろいろとあります。人によってさまざまでしょう。子供ならば、集めていたカードや、ゲームデータも大切なものに入るでしょう。

ゲームデータなどでしたら、大人も「ははは」とわらえるでしょうが、これが、一生懸命働いて集めたお金や財産だったらどうでしょうか。

きっと、気が気ではないはずです。

物以外にも、大切な人の死などは、それを失ったときの悲しみは絶大でしょう。

しかし、それらを失う前に知っておくべきことがあります。

それは、「いつか無くなるかもしれない」ということです。

無くしたときのための対策を、確率を考慮に入れて考えておくことも良いでしょう。

しかし、無くなったときに、何を恐れるべきか。

それは、大切なものが無くなったことによつて、自分の心が破壊されてしまうことです。

その大切なものが今あるということに、「感謝をする」ということは、無くなるかもしれない儚さを思えば、何倍にもなり、心に沁みてきます。

大切なものの存在を考え、感謝を試みてください。
ありがたさが実感できるはずです。

くお金が貯まらない人へく欲をかなえるためのものか、幸せになるためのものか
世の中には、人の欲をかなえようとするものが多く出回っています。それを提供することによって対価を得られるからです。商業活動ですね。

そもそも、洗濯機や掃除機などが発達してきたのも、人の「楽をしたい」という願いを叶えるためのものだったのです。

そのため、楽をしたいと願うことを否定するつもりはありません。十分感謝して使っていると、それも幸せになります。

しかし、世の中に出回っている商品の中には、相手の欲を利用して自分の利益を上げようとしているものも多くあります。

相手の欲を掻き立てるようにできています。

需要と供給により、経済活動を豊かにするという面では良いかもしれませんが、多くの人は、「幸せになるために手に入れるのか」「手に入れるために働くのか」ということは考えないでしょう。

それを買ったり、手に入れたりすれば、自分が幸せになれるという気になっているのではないのでしょうか。

本来は、自分の良い行いによって、自分に幸せが返ってくるので、物を得ることによって得られる幸せというのは一時的であったり、思ったほどでなかったりします。言い換えると、欲が満たされただけです。

しかし、幸せになるために手に入れるということもあります。自分だけではなく、多くの人のため、相手のため、そして願いで動い

て手に入れたもの。

その手に入れたものに愛おしさとありがたさを感じるもの。そのようなものを手に入れているときは、自分の心が幸せに満ちてくるのです。

「物欲」を思いえがいたら、少し考えてみると良い事柄ですね。

＜人生は選択の連続。迷った場合はどうすればよいか？くよくよしない生き方＞

大前提は、自分の心を不安や辛さや悲しみで奪われないようにするということだ。

もしも、すごく迷っていて、どちらにしたら分からないようなら、それは、どちらを選んでも良いということになります。

考えて、こちらのほうが良いだろうと思えば、そちらをとればよいのです。

おそらく、考えても分からないから迷っていると思うのですが、時間を制限したり、アドバイスをもらうなどして考えれば、必ず答えは出るはずだ。

そのときにも、「三方良し」「願いで動く」という何度もできた判断基準を用いて考えると、きっと後悔するような結果にはなりません。

いずれにせよ、選択によって心を痛める必要はないはずだ。今できることに集中すればよいはずだ。(という作者も、迷うことはよくあります。心が不安定になることもあります。そんなときこそ、「三方良し」「願い」の精神で動いているかを確認すると、心が落ち着くのです。)

< だれもが知っているけど、考えたくない。「死」の問題 >

人は誰でも死んでしまいます。それを考えてどうなるのか。悲観してしまつかもしれませんが、その事實は受け入れないと始まらないと思います。

余命宣告をされた人は、嫌でも死について考えさせられるので、そのような人からも学ぶべきだということは、以前にも書きました。

具体的には、人は誰でも死ぬという事実は変わらないのであれば、やはり生きている一日一日を大切に作るしかないということです。

しかし、その大切にするとというのがどのようなことか分かりません。

やりたいことを欲に任せてやることか。

確かに、やりたいことをやれないまま死んでしまつては嫌ですね。

しかし、確実に死ぬとも決まっていけないのが人生です。ならば、自分の生きていられる確率を考慮に入れた上で、自分のやりたいことをしていく。

しかも、そのやりたいことは、もしこのまま生き続けても、自分の人生を生涯輝かせるものであつて欲しいという願いになるのではないでしょうか。

もし、生きている間はずっと輝いていたのなら、やはり他人のことを考えないようなことをしてはいけません。

それを受け入れて初めて、「本当に幸せに生きる」「ことの大切さ
や難しさ、そしてすばらしさが分かるのです。

< 学すべき人から学ぶ >

人と比較をすることが良い悪いというわけではないのですが、その人の人生について学ぶことで、考えを深め、命の尊さやはかなさについて知るといったことがあります。

とくに、障害のある方、余命宣告をされた方など、「当たり前」のことが「当たり前」にできなくなってしまった人から学ばべきことも多いのです。

障害のある方のどれほどの人が、その「当たり前」を手に入れたいことでしょうか。

それを考えるだけで、「当たり前」を手に行っている、「ありがたいさ」を感じるでしょうか。

そして、もっとも「当たり前」で「ありがたい」ことは何か。

そう、それは、「命があること」です。

この命に心から感謝をできるかどうかは別の話ですが、「命あること」が限りなく「有難いこと」であるのは分かります。

学すべき人から学ぶことによって、心が豊かになっていく。自分の命、多くの人の命がいとおしく感じるようになることも事実です。

学ぶ気持ちをいつまでも持ち続けることが大切なようです。

<課題があるという>とは、やりがいがあるという<>

今あなたが属している社会に、不平や不満は無いでしょうか。家庭・会社・学校・地域・国家に。わたしは、「無い」と言い切ってしまうことはできません。

もちろん、「吾唯足知」のように、「満足」を知ること、満たされた心は必要です。

しかし、「自分は満足だから良い」という考えで何も動かないのは、決していいことではないようです。

もし、あなたが幸せなら、社会の歪みによって苦しむ人がいるのなら、救いの手を差し伸べたいと思うでしょう。

それに気づいたとき、あなたの「使命」が見えるのかもしれない。もちろん、そのときには、自分の非力さや、弱さを感じるでしょう。

どうせ無理だという心もできます。しかし、そういう心を受け止めていいのです。

「願い」で動いているのだから、あなたが傷つく必要はないのです。

自己満足でもいいのです。

相手が喜んでくれることが願いだけれど、喜ばなくてもあまり気にならないというのが願いです。そして、本気の気持ちであるから

こそ、自省もします。

そのような願いで使命を果たそうとするとき、きっと大きな力があなたを後押ししてくれるはずです。

あなたが「ここをもっとこうしたい」と願ったこと。それが、多くの人に当てはまりそうなら、ぜひ願いで行動してみてください。

欲を出さなければ、思わぬ良い結果に恵まれること間違いなしです。

<いつまでも学び手でいる大切さ>

完璧な人間などいないし、完璧さを求める必要もないように感じます。

そのかわり、常に学ぼうとする姿勢、自省する姿勢は必要なのですよ。

石橋をたたいて渡るような人生が良いというわけではありませんが、うまくいつているときほど、「自分の考え方、行動が完璧だ」と思いがちです。

しかし、本当に大切なことは「失敗しないこと」ではなく、確かな願いによって動くことであるようです。

イギリスの思想家、ジエームズ・アレン・ネットは、よい行いは、良い結果に現れると書いています。

東洋の仏教哲学では、因果応報でなじみのある考え方ですが、では、良い行いとは何でしょうか。ただ単に、相手の欲をかなえるところということも違うのです。

より真実に近づくためにも、学び、体験し、反省するという基本的な行為が大切なのです。

ちなみに、「三方良し」は「よい行い」の基準になる考え方の一つであると言えます。

<沈み行く日本をどう救うか？>

政治についての話です。今、日本の抱える借金は1000兆円で
す。

日本の経済状態がいかに危うい状態にあるかは、「日本」「破産」
のようなキーワード検索をして確かめてください。

分かりやすく例えるなら、借金をしていて裕福な暮らしをしてい
た人も、借金ができなくなったとたんにひどい暮らしになってしま
うということがあります。

いつ、借金できなくなるか。その予兆が分かる人はぜひ教えてい
ただきたいものです。

さて、このような状態をさけるためには、借金の額を減らしてい
く予算編成を行うことです。

本来は、巨額の借金にともなう、巨額の利息だけでも支払うのは
困難なのですが、1円でも借金が減れば、着実に前へと進みだすの
です。

着実に前に進んでいく国を、多くの国は信頼します。

信頼がついた国には、多くの投資が生まれます。

それを達成するためには、国民の方々に納得をしてもらい、共通
理解のもと一致団結をしていただくしかない。

まずは、今できることをする。

そのために、国民の道筋を示すのが有識者でしょう。

政治においては、いかに皆の納得が得られるか、そのシステムが大切になるようです。

< 幸せ貯金をする >

感謝日記の良い点について述べたいと思います。

目に見える物は無常です。

貯蓄しているものでも、もしかしたら手から離れてしまいかもしれません。

感謝日記は、その日のありがたさを忘れないための自戒の念をこめて書くものでもありますが、感謝日記を続けることで、「幸せ」という感覚は貯蓄されていくようです。

悲しい出来事があると、この貯蓄は削られていくようですが、心を鍛えることで、貯蓄の減りは少なくなり、多くの幸福という財がたまるようです。

幸福という資源は尽きません。

そして、幸福というのは、多くの人に分けても減りません。

幸せ貯金を進め、それを実践したくなるような社会になっていくことも願いですね。

そうなれば、多くの人が幸せを感じやすくなる社会となるようです。

< 国の政治システムについて考える >

今の国の政治は間接民主制です。直接民主制は、自分自身の決定権が多いのに対して、間接になれば、決定する事柄に手間を取られなくてすむという利点があります。

では、今の国民の多くの方はどう思っているのでしょうか。

おそらく、「少しの時間なら、政治に関与し、それぞれの政策ごとに意思を示したい」と思っているのではないのでしょうか。

当分先のことになると思いますが、直接民主制のデメリット（多くの時間がかかる）を極力減らして、メリットの多い（自分の意思を反映できる）システムを構築していけば、みんなが納得する社会を、それこそみんなの意思で作っていくことができるでしょう。

その場合、議員というものは、人々の意見を動かす「啓蒙者」という役割が強くなるでしょう。

今の世の中はネット社会が進み、テレビもデジタル化され、有権者のほぼ全員が携帯電話を持っています。少し工夫をすることで、日本の政策を直接国民が決定できる政治システムもできそうです。

国民投票システムとでもいいたいでしょうか。

例えば、高速道路無料化について考えて見ます。

議員の方々の中から、立案者がルールを決めます。なぜその政策が良いのか、プレゼンをします。持ち時間も決めると良いでしょう。

国の予算についても言及すれば、国民の支持を得られやすくなります。

国会は、議員が立案したものの中から5点ほどの案に絞ります。

その後、ネットやテレビですきな時間に見られるようにして、有権者に電子投票を期日までに行ってもらいます。

多くの指示を得た議員と、それを応援したグループに報酬を出すことで、より国民のことを考えた政策案が出るし、議員自身のやる気につながるでしょう。

・・・といった具合です。

もちろん、そうなった場合、信頼性の確保や、人々の啓発（マイノリティの保護）、その直接投票が行われてもよい範囲など、決めておいた方がよいこともたくさんあります。（衆愚政治の防止。）

もちろん、最初は内閣が重要政策を決める際の参考としても良いでしょう。

モデリングとして、小さな自治体でとiriれて見るもの良いかもしれません。

いずれにせよ、なぜこの政策が必要なのかを国民に分かってもらうという「説明責任」が政治には大切なようです。

たまには、政治について考えるのも良いのではないかと思い、このような話題を提供してみました。

< 幸せを感じられる環境づくり >

身体に障害が無ければ、「歩く」という行為はできると思います。

人間は、じっとしていると欲に心が支配されやすくなるようです。

そのような時は、散歩をすることがお勧めです。

自然豊かな場所にいくとよいでしょう。

気分転換になります。

体を動かすと、リラックスできるといってもあります。

幸せを感じやすくなる環境を自分で作り、自分にあった生活リズムを考え出すと良いようです。

そして、歩いたり、見たり聞いたりする中で、できるだけ多くのものを感じ、心を静め、ありがとうの気持ちですぐすと、なぜか生きていくすばらしさを感じます。

本来、人は人とかかわりの中で、認めてもらったり、愛情を注いで欲しくなったり、かまって欲しくなったりするものなのですが、自然には、そのような欲求を浄化する作用があるようです。

ご参考にしてください。

<過去から学ぶべきことを学ぶ>

中学の教科の一つに歴史があります。

歴史から学ぶ。歴史を学ぶ。いろいろな捉え方があるのですが、人類の繰り返してきた「歴史」を学ぶということはとても大切に思います。

しかし、今日の受験科目に陥ってしまった社会科では、歴史からの教訓を学ぶという面がおろそかになっています。

歴史の事実からどんな教訓が教えられるのか。「戦争はよくないことだ。多くの人が悲しむことだ」この教訓も間違いではないでしょう。しかし、それを知りつつも回避できない原因は何なのか。

歴史の教訓から、普遍的な人類の原理を学び取りたいものです。

<東北地方太平洋沖地震で見られる助け合い>

東北地方太平洋沖地震で被災された方への一日も早い復興と、亡くなられた方へのご冥福をお祈り申し上げます。

この地震について、苦しい状況におかれながらも、励ましあいながら、支えあいながら協力して過ごしている人々がいます。

(参考：地震で生まれたい話 <http://matome.naver.jp/odai/213000828544815480>)

話を読んでいると、こちらまで勇気付けられます。

被災しなかったわたしたちにできることは何か。

その気持ちにかられて、ボランティアに協力をする人。

そのような人が多い日本という国のすばらしさが見受けられます。

また、多くの国が援助に協力してくれます。

日本が援助をしてきた国からも、「日本には多大な援助をしていただいた。」と、恩返しをするつもりで真っ先にと義援金を送ってくれた国もあります。

国単位で、助け合いの精神が生きているようです。

困ったときには助け合う人間の精神が見て取れます。

この地震から、人類がさらに平和で幸せに過ごせるように、真剣に考えていきたいと思えます。

<領土をめぐる国家の対立>

国家間の対立を分かりやすく捕らえるために、国を人だと考えます。

ロシアとの北方領土問題にしろ、韓国との竹島問題にしろ、領土をめぐる国家間の緊張はいつまでも続くようです。

そして、互いの領土をめぐる問題から戦争になった事例は後を絶ちません。

いざ戦争になれば、引いたものが負けですから、国民の命よりも大切なものだとお互いが一つの「勝利」という分かりやすい目的に向かって動き出します。

もしも、これが人と人との関係であつたら、どのように決着がつくでしょうか。

二人しかいなければ、（もちろん、欲を丸出しで、相手への配慮がない状態と仮定します）おそらく力関係の強いほうが奪い合っているものを手にするでしょう。

また、欲しいものを手に入れようと、相手に難癖つけるようになるのです。

それは、弱肉強食の動物の世界ですね。

国家がその権威を失いつつあるとき、（国民が困窮しているとき）打開策として、力に頼り、相手の国からもや資源を奪おうとする

ものです。

では、それでよいのかということになりますが、もちろんそれでは困ります。

二人で物を奪い合っているときは、第三者の存在が必要となります。その存在が強く、納得できるものであればある程、平和な状況のもと解決がいくのです。

人であれば、両親であったり、先生であったり、裁判官であったり、クラスのリーダーであったり、解決に導いてくれる信用できる第三者がいるものです。

では、「国」と「国」との場合はどうでしょうか？

国連という発想が生まれてもうすぐ一世紀が立ちますが、その力がまだまだ弱いのでしょうか、各地の紛争はおさまりません。

どこかの国がリーダーシップをとり、世界中が安心して平和に、納得して暮らせる世界のビジョンを打ちたて、啓蒙していかなければならないでしょう。

領土問題、資源を奪い合う戦争行為によって、二度と人類が悲しむことのない世界を望んでいます。

<金を得るために働くのではない。それは、分かっていること。>

働いている時間を充実したものと考えないと、なんとなくではあるが、「損」という感覚に陥りますね。当然でしょう。人生の大半がその仕事に従事しているのですから。

では、今の仕事を止めて、別の仕事、儲かる仕事をすればよいのか。おそらく、変わらないでしょう。今よりもっと生活の質が低下するというリスクもあります。

このあたりが、成功哲学と違うところでもあるのです。

そのような道（会社を辞めて転職したり、独立したりすること）も良いとは思いますが、まずは日常の生活習慣を変える（10のステップを行う）と、今の状況でも必ず幸福を感じます。

今の仕事が自分の幸福と社会の幸福につながっていることが見えなくても、仕事に従事している時間がより充実してくるのです。

そして、その上で、より、自分や世の中のためになると考えられれば、「願い」で動くことができます。

冷静に自分のできることを判断し、自分のできる範囲で「大切だ」と思うことをしていけばよいのではないのでしょうか。

きっと心が落ち着き、自分の姿が見えてくるはずですよ。

< 人生設計を楽しむ >

未来を見つめてみるということとは、楽しいことでもあり、不安が浮き彫りになる恐いことでもあります。

夢を追いかけようというフレーズを良く聞きますが、結果論から言えば、夢をあきらめた人はいないはずです。

たとえば、プロ野球選手になりたいという夢をもっている人も、プロ野球選手になることはとても無理そうだと判断して、それよりはこちらの道に進んだほうがよいだろうという夢に変わっていったととれるからです。

それを「あきらめた」というのは、たまたま「プロ野球選手」になった人の傲慢というものでしょう。プロ野球選手からいえば、「負け犬の遠吠え」と聞こえるかもしれませんが。

いずれにせよ、本人にしかわからない心の状態です。

では、自分の未来を見つめる上で、何が大切なのでしょうか？

具体的にいうと、あなたの職業は何かふさわしいのでしょうか？
何を趣味にし、どのような場に出て行くと、よりよい生活にありつけるのでしょうか？

環境によつて、多くの人は幸福を感じる量が変わってきます。これも事実でしょう。

どのような環境においても、幸福を感じることができれば素晴らしいのですが、それはやはり理想に近いのです。

実際には、自分の幸福はどのような場でより多く感じられるかを自分なりに考え、行動に移すほうが得策でしょう。つまり、自己責任になるのです。

医者になりたいと思ったら、医者になれるような勉強をする。そして、たまにはこの方法でよいのか吟味する。それを怠っていれば、医者になることはできないでしょう。

ただ、未来のことについてあれこれと思い悩むことはないでしょう。基本的には、良い行動は良い結果につながるのです。

人生設計、考えることはあっても、思い悩む必要は無いでしょう。

さらに、楽しめれば尚よいでしょう。

<自分に自信をつけてあげること大切>

人は認められない生き物です。

認められないことが続くとへこんでしまつてやる気もうせてくるのです。

一度やる気を失うと、努力もできなくなり、ますます人からも認められなくなつてしまいます。するとさらにやる気を失う。負の循環。負の連鎖ですね。

それを断ち切るには、まずは自分に自信をつけてあげることです。そのような方法は、作者よりももっとノウハウの詰まった本が出回っているので、そちらを見て学んでも良いでしょう。

しかし、やはり大切なのは、「感謝する心」「たくさんの人々の幸福を願い、行動すること」でしょう。10のステップを実践していれば、自然と自信がわいてくるはずですよ。

他人鏡ではなく、常に「よりよき信念」の元に行動をすることを心がけてください。

そうすることで、実際に「自分の欲」がよい意味で薄れていくことを感じていくはずですよ。

<それでも消すことのできない欲>

そもそも、欲というのも神様が人間に与えてくださったプレゼントだと捕らえてみます。

そうすると、欲の何がいけないのか。欲自体は、いけないことでもなんでもない気もします。

しかし、欲によって身を滅ぼしてしまうことが多々あるというところが問題なのです。

身を滅ぼすとはどういうことか。

それは、相手に不快な思いをさせ、それが自分に返ってくるという事です。

よい行いは、良い結果を生むという考え方は、多くの場合当てはまりますが、また、それが当てはまるような社会にしていくことも大切なのです。

(全てが天命任せではいけないこともあります。)

さらにいうと、「欲」を上手にコントロールすることができるかということがとても大切になるのです。この文章では、「欲」と「願い」を分けて考えていますが、「欲」は、とらわれ、執着、ねたみ、嫉妬、悲しみ、怒りを伴ってしまいます。

同じ、人を動かすエネルギーなら、「願い」の方がよいのです。「感謝」「幸福」願いをかなえるということは、やはり大きな愛を知ることにもなるのです。

叶えられそうもない願いを抱き、心が苦しくなるようでしたら、それは欲でしょう。幸せを得るための「願い」なのに、それで苦しんでしまつては、本末転倒ですね。

< 願いが叶ってありがとう >

わたしは、よくお風呂に入っているときに、「今日もたくさん願いが叶って有難うございました」ということをつぶやいています。実は、願っていることの多くのことが実際は叶っているのですが、人は、うまくいかなかつとことだけをしっかりと覚えてしまうという特徴があるようです。（もちろん、失敗からも反省し、次にいかすべきですが。）

熱を出したときに、「どうか早く良くなってください」と、だれにともなくお願いをしたことはないでしょうか。

そして、治ったら二日もすると、熱であったことを忘れる。そんなものですよね。

「願いが叶ってありがとう」「このような言葉を発していると、普段何気ない一場面がとても大切に感じられるものです。

また、「勝ち癖をつける」と言う言葉にもあるように「願いがかなってありがとう」を普段から言っていると、「願いがかなう癖」がつくようです。

普段から「ありがとう」という言葉を発することによって、ありがたいことがどんどんよびこまれ、幸せをたくさん感じられるようになるのです。

人生の成功のかぎは「ありがとう」の癖をつけることだともいえそうです。

< 幸福はすでにある >

今までいろいろな経験をしてきて、たくさんの願いが叶ってきていたはず。もしかしたら、思い出せないかもしれないかもしれませんが、思い出せないほど、たくさん叶ってきているということ。です。

人生の意味、生きる意味の一つに「幸福になること」といいましたが、実は、幸福を感じられる要因は、すでにあるのです。

厳しくいえば、自分の内面を変えることで、環境も変化し、幸福を感じる量も圧倒的に多くなるのです。

幸福な人は、ゆとりはありますが、相手の言いなりになるということでもありません。

自分の願いを叶えるために行動することもできるのです。

現状を受け入れ、当たり前前に感謝でき、常に心にゆとりがある。

そのような毎日の鍛錬により、逆境にあっても、感謝をすることができ、心を乱さない。

そのような人になれるのです。

これはあくまでも、理想的ですが、それでも、10のステップを続けていくことで、永続的に心の平和が訪れるようになるのです。

ただ、前にもいいましたが、「本当は幸福なのだから、幸福を感じ

「じないあなたが悪い」ということを、直接相手に言うと、それが事実であっても、相手は傷つきます。

自分に対しては、それぐらいの気構えでも良いかもしれませんが、辛い境遇にいる人については、「心が強くあってほしい」と願うと同時に、相手の環境を改善してあげる気持ちがないといけないのがむずかしいところです。

それは、説法の難しさですね。

「こんな本があるよ。こんなサイトがあるよ。」

困っている人には、そんな一言でいいのではないのでしょうか。

< 幸福に生き続けることが難しい >

今、自信をもって、「幸せだ」と言える人はたくさんいるかもしれませんが。

しかし、未来永劫ずっとわたしは幸せだと言える人はいるでしょうか？

これはなかなか言えません。

しかし、「ずっと幸せで生き続けること」が多くの人の願いでもあるのです。

「ずっと幸せに生きられる」という絶対に信用がおけるマニュアルがあれば、わたしもぜひ見てみたいです。

しかし、わたしの場合は、完璧なものは不可能に近いと考えていますので、そうであれば、できるだけ納得のいくものを選びたいと思っています。

しかし、部分部分においては納得のいくものでも、その人の言うこと全部となると、なかなか納得のいくものはありませんでした。

ただ、おそらく、わたしなりに、こういう考え方をし、実際に行動を伴うように実践していけば、毎日が幸せだし、悲しみもあるけど、生まれてきたことに後悔のない人生が送れるだろうなあとという感覚があります。

悲惨な事件などを、ニュースやバラエティなどで見ると、「あの

事件の当事者ならば、わたしはそれでも、生まれてきた喜びを感じられるであろうか？」と疑問に思ってしまうこともあるのですが、それもまた事実だと思っています。

より納得の行く方法。独りよがりではいきませんが、とりあえずわたしの考える「幸せになる方法」をたたき台にいただければと考えています。

それを踏まえて、あなたが今幸せを感じ、それがおそろくずっと続くであろうと感じられる生活を送ってほしいと思うのです。

<生と死の確率で、一番良い方法を選ぶ>

「人生を後悔したくない」とか、「人生は一度しかないからやりたいことをやらなければ損だ」などということは、みなさん分かっているはずですよ。

人生において考慮すべき点はいろいろあります。

人生の長さもその一つではないでしょうか。

「明日で人生は必ず終わる」というものであれば、あさってから周りの目を気にすることなく、本当にやりたいことをやれる範囲でやればよいのではないのでしょうか。

極論、「おれは人を殺してみたかった」という強い欲があり、それを実行しようという強い衝動にかられれば、おそらく、こちらが止めるにせよ、行動に移してしまうでしょう。

もちろん、そう思ってしまうその人の内面がかわいそうであるし、そう思わせるにいたってしまった社会のあり方も考えるべきですが、

このように、タイムリミットというのは、人の思いを行動に移しやすくする力があることは、納得のいくところではないでしょうか。

わたしも、「あなたの命はあと一日だ」と医者に言われたら、（疑いはするものの、）ちよっとお金を贅沢に使ってみようかなあという気になります。

（わたしの場合は、お医者様に言われても、実感をともなっていないければ信じられません。）

ただし、「必ずあなたは明日死ぬ」と医者から言われたとしても、絶対に死ぬかどうかは分からないというところが本当のところではないでしょうか。

そして、誰に言われなくても、明日、あなたは絶対に生きているという保証もないのです。

しかし、そこででてくるのが、「確率」です。やはり、確率を考えて行動することが、多くの人に一番納得のいく手段ではないかと思ふのです。

年を重ねるにつれ、自分の「死」を意識するようになってきます。自分の力だけではどうにもならないことがあることを知り、信心深くなりもするでしょう。

それも、当然のことです。

どんなに権力のある人でも、経済力のある人でも、大切な人の死は避けては通れません。

子供ができれば、その子の健康を願う。願うけれども、これだけは、自分の力ではどうにもならない。もちろん、健康でいられるように、考えうる最高のことはしようと思っけれど・・・。

「明日死なない確率の方がかなり高い」のならば、ゆとりを持って「本当にやりたいこと」「や「やるべきこと」を考えるべきでしょう。

わたしにとっては、このように文章を残すということが、死の確

率は低いけれど、「どうしてもやっておきたいこと」になりました。

盲目的に、「そんなこと考えたくない」という人は、それでも自分の人生なのでかまわないのですが、明日死が訪れたときに、後悔が訪れてくるのではないかと思えます。

(それは、「死ぬときに後悔すること25」という本の中で、「やりたいことができなかつたこと」をあげる人が多いことを参考に考えてください。)

考えても分からないというのであれば、考えた分、納得がいくのではないのでしょうか。

「明日死ぬ確率が非常に低くても、これだけはしておこう!」というものは、何でしょうか。

それについては人それぞれだと思うので、言及しません。

また、自分の死を見つめることで、本当に幸せになる生き方とは何かを知り、実践したくなると思います。

気をつけないといけないこともあります。

タイムリミットがあることを知り、欲に任せた行動をとって一瞬の快楽に身をゆだねたが、どうやらその後ずっと不幸になってしまっ
いそうだ……。

これでは嫌なのではないでしょうか。

このような生と死の確率を考えた上でも、10のステップはベ
スになると思います。

「わたしはその一瞬に命をかけているんだ」という人がいたら、わたしの論は通用しないですが。

そのような人には、その方法で残された人も幸せになるのか、また、多くの人がそのやり方で通用するかを聞いてみたいものです。

「死」を意識すること。それは、自分の人生を後悔しないものにするためにも大切なことのようにです。

<一日一日を輝かせるには、やはり感謝>

「ありがとう」を口に出しすぎると、ありがとうの重みが減ると
いう批判的な意見もあります。

確かに、人に対して口にする場合、何度もありがとうを聞きたく
ない人に有難うを言うのは避け、別の言葉で表現しても良いでしよ
う。

しかし、ありがとうの言葉を聞きたいという人もいるので、その
へんは人を見てということになります。

しかし、やはり実生活の中で、その一瞬を輝かせる言葉は「有難
う」であるようです。

自然に対して。物に対して。何か目に見えぬものに対して。自分
の体に対して。

人に対してよりも、むしろ、こっちの方が自然に出てくるかもし
れません。

そういう意味では、ありがとうは魔法の言葉だといわざるを得ま
せん。

一日10回以上、暇なときはずっと「ありがとう」という気持ち
でいられると、本当に心が豊かになっていくようです。

個人個人状況が違いますので、なかなか落ち着いて「ありがとう」

など考えられないという人もいるでしょうが、そこはよい方法を考
えていくべきところかもしれない。

<どうしても嫌なことを考えてしまつあなたのために>

「こんな嫌な気持ちになるのなら、考えなければ良いのに」と分かつていても、どうしてもよいか分からないときほど悩んでしまつようです。

「悩む必要はない、考えよう。考えれば必ず解決策は見つかる」と述べていますが、これも訓練で、だんだんそういつことができるようになってきます。

また、時間を決めて考えることで、その悩みの原因はいくらか軽くなります。いついつまで考えたら、別のことを考えたり、感謝したりする時間にすると決めておくと心が楽になります。

考える時間、自分を反省する時間、感謝する時間など、やると決めたことをやる時間など、時間の使い方はいろいろあります。

ただ、たくさんのことを一度に考えられないのも人間です。

そういうときは、「大丈夫大丈夫。わたしは、愛されている。ありがとう。」とつぶやいてみてください。

何とかあります。

このように、自分にとっての魔法の言葉を考えると、何かあったときに冷静になれます。

＜今を幸せに生きられるのは、過去の積み重ねのおかげ様＞

本当に幸せを感じられるのは、今、このように衣・食・住に足りているからこそ言えるのかもしれない。

例えば、このような幸福論をもってしても、戦時中に本当に心から幸福を感じられたか？疑問に思います。

今の時代を知っている私達にとってはなおさら、戦時下は地獄に映るでしょう。

そのような意味では、今に生きられていること、そして、今を作ってくださったご先祖様に感謝をするという行為はとても正しいことであるようにです。

ご先祖様への「感謝」は、今のありがたさを、自分の幸せとして実感することでもあったのですね。

〈平社員と社長とどちらが偉いのか。どちらが成功しているのか。〉因果応報の

同じ年齢で、社長と平社員がいたとします。「社長」になりたいか、いつまでも「平社員」でいたいかと聞けば、ほとんどの人は「社長」と答えるでしょう。

しかし、「どちらが偉いか。どちらが幸せな人生を歩んでいるか。」と聞くと、これは分からないのです。

「自業自得」、「因果応報」、「良いことをしたら良い結果になる」という、考え方で、一番気をつけていたきたいのはここにありません。

それは、結果から人を判断することです。

しかも、その結果というのは、人の欲望をあおりたてるような「結果」からです。

「あの人は社長にまで登りつめた人だから、きつと徳があるんだ。」
「あの人はいつまでもこき使われているから、自業自得なんだ」というようにです。

まあ、「因果応報」の理論を、ほめ言葉にするのは良いと思いますが、相手を見下すように使ってしまうのは危険です。

言われて嫌なことは言わないということが基本ですし、そのような結果論から「自分もああいうふうにならないようにしよう」という考え方をすると、「夢」にむかって進む過程もつまらないものになってしまいます。

自分の中では、「因果応報。自分の行いによって未来は決まってくる」と考えて間違いありません。

しかし、人を見るときに、簡単にそのような「因果応報」の理論は使えません。それを心してください。

「良いこと」をしているときは、しているときも幸福感が得られます。

社長になりたいと願う行動することも充実している生活に感謝できます。

感謝できるからこそ、社長になれなくとも後悔しないのです。

このように、理論的には、全てにおいて幸福を感じられるはずですが、このニュアンスを伝えるのはとてもむずかしいですね。また、実践できるかどうかは、やはり違ってきます。

しかし、知っておくことは有意義であるはずで。

<自分を好きになれない人へ>

自分を好きになれないという人がいますが、そもそも、自分のことを完璧だと思っている人間の方が少ないと思います。

自分のことが好きになれない人にお勧めの言葉、

「課題がたくさんあるということは、悪いことではないよ」ということです。

もしも、完璧な状況だったら、これ以上何かを良くしようと思いませんよね。

暇になってしまいますね。

自分のことをよくしたいという願いをもって行動すれば、きっと報われるはずです。そして、自分の経験を人に教えてあげることができます。

同じ願いをもつ人と、心を通わせられるかもしれません。

努力をした分は、必ず人に認められます。

嘆き、苦しむ必要などありません。「こうなりたい」という「願い」で精進してみてください。

いつか、「精進できる」という部分で自分にも自信がつくかもしれません。

「願い」で行動に移せば、微々たる一歩かもしれませんが、必ず

成果は出てくるのです。

そのときに、「ありがたいなあ」という気持ちで十分感じられるペースで、無理なく精進してみると続けられるようですよ。

<自分を振り返ることの大切さ／論語から>

三省堂という出版社の名前の由来となった「吾日にわが身を三省す」という言葉が「論語」の中にあります。

論語と言えば、孔子の言葉やその弟子達の言動をまとめた昔からある哲学書でもあります。最近では論語がまたブームになっているとか。

いつまでも人に頼りにされる「考え方」「思想」というものもつエネルギーを感じずにはいられません。

さて、自分を振り返るといふことのメリット、デメリットを考えてみましょう。

基本的には、自分を振り返るのはとてもよいことですが、やはり批判的な目で一度物事をとらえることも重要です。

メリットは、自分を反省することで、相手に冷静でいられ、相手に対して嫌だと思われる行動を減らすことができる。また、相手の言葉の真実を見極める目が育つ。

デメリットは、本能のまま物事を言ったりすることができないので、ぱっと見、「面白みのないやつ」と思われる（かもしれない）ということがあげられます。

やはり、デメリットはあまり見つかりませんが、本能のまま生きたほうが良いかもしれないという人もいるので、はっきりさせておきましょう。

本能のまま生きるということは、やはり危険が伴います。理性でなければ、よりよい社会は作れません。

この考え方は、基本的には、「みんなが幸せになる」という願いも含まれています。

「だれか一人がめっちゃくちゃ幸せになればそれでよし」という考え方ではありません。（この場合も、結果的に「誰一人としてすくなく幸せにはなれない」のですが^^;）

そして、「わたし一人がめっちゃくちゃ幸せになればそれでよい」という考えをもっている人については、やはり、その考え方を改めてもらふ必要があると思います。

その考え方をしている限り、幸せにはなれないことを、身をもって知ってもらふ必要もあるでしょう。（もちろん、考えているだけなら問題は無いのですが、その考えをもとに行動をしてしまった場合は、しかるべき処置が与えられなければなりません。）

回りくどかったかもしれませんが、今の「法治国家」の考え方と大変似ているので、悪いことをすればつかまって、自分も損をするという原則は、みなさん納得がいくと思っています。（悪いことをしてもつかまらない。つかまえられる社会、罪が軽すぎる社会では、不安を抱いてしまいます。）

やはり、多くの人が自己を振り返る大切さを知っている社会の方が、安心だと言えると思います。

<どうしても嫌なことを考えてしまつあなたのために>

「こんな嫌な気持ちになるのなら、考えなければ良いのに」と分かつていても、どうしてもよいか分からないときほど悩んでしまつようです。

「悩む必要はない、考えよう。考えれば必ず解決策は見つかる」と述べていますが、これも訓練で、だんだんそういつことができるようになってきます。

また、時間を決めて考えることで、その悩みの原因はいくらか軽くなります。

考える時間、自分を反省する時間、感謝する時間など、やると決めたことをやる時間など、時間の使い方はいろいろあります。

やるときめたことをやる時間は、技術的な成長を促し、感謝する時間は心の安定をもたらします。

ただ、たくさんのことを一度に考えられないのも人間です。

そういつときは、「大丈夫大丈夫。わたしは、愛されている。ありがとう。」とつぶやいてみてください。

何とかあります。

このように、自分にとっての魔法の言葉を考えると、何かあった

ときに冷静になれます。

＜今を幸せに生きられるのは、過去の積み重ねのおかげ＞先祖への祈りの大切さ
本当に幸せを感じられるのは、今、このように衣・食・住に足り
ているからこそ言えるのかもしれない。

例えば、このような幸福論をもってしても、戦時中に本当に心か
ら幸福を感じられたか？疑問に残ります。

今の時代を知っている私達にとってはなおさら、戦時下は地獄に
映るでしょう。

そのような意味では、今に生きられていること、そして、今を作
ってくださったご先祖様に感謝をするという行為はとても正しいこ
とであるようです。

「ご先祖様への「感謝」は、今のありがたさを、自分の幸せとして
実感することでもあったのですね。」

さらに、先祖への祈りは、自分もいつかは先祖になるといふ現実
を考えさせてくれます。

次の世代への引継ぎを考えられる人物になる一つのきっかけでも
あります。

毎日お仏壇に手を合わせている人がいます。その時間は決して無
駄なものではなく、心の平穩を養っている時間なのでしょう。

＜平社員と社長とどちらが偉いのか。どちらが成功しているのか＞

同じ年齢で、社長と平社員がいたとします。「社長」になりたいか、いつまでも「平社員」でいたいかと聞けば、ほとんどの人は「社長」と答えるでしょう。

しかし、どちらが偉いか。どちらが幸せな人生を歩んでいるかと聞くと、これは分からないのです。

「自業自得」、「因果応報」、「良いことをしたら良い結果になる」という、考え方で、一番気をつけていたきたいのはここにありません。

それは、結果から人を判断することです。

しかも、その結果というのは、人の欲望をあおりたてるような「結果」からです。

「あの人は社長にまで登りつめた人だから、きっと徳があるんだ。」
「あの人はいつまでもこき使われているから、自業自得なんだ」というようにです。

まあ、「因果応報」「自業自得」の理論を、ほめ言葉や自分を反省する為に使うのは良いと思いますが、相手を見下すように使ってしまうのは危険です。

言われて嫌なことは言わないということが基本ですし、そのような結果論から「自分もあいつふうにならないようにしよう」という考え方をすると、「夢」にむかって進む過程もつまらないものになってしまいます。

自分の中では、「因果応報。自分の行いによって未来は決まってくる」と考えて間違いないと思います。

しかし、人を見るとときに、簡単にそのような「因果応報」の理論は使えません。それを心してください。

「良いこと」をしているときは、しているときも幸福感が得られます。

社長になりたいと願う行動することも、充実している生活に感謝できれば、社長になれずともよいのではないのでしょうか。

感謝できるからこそ、社長になれなくとも後悔しないのです。

このように、理論的には、全てにおいて幸福を感じられるはずですが、このニュアンスを伝えるのはとてもむずかしいですね。

また、実践できるかどうかは、やはり違ってきます。

実践できるようになるためには、「常にありがとうを口癖にする」「毎日感謝日記を続ける」など、心の鍛錬をしてゆくべきでしょう。

PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になるうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連に横書きという考えが定着しようとしています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、堪能たんのうしてください。

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。
<http://ncode.syosetu.com/n2718q/>

これを読むだけで、ずっと幸せになる！～一番大切な学び～トキの幸福論

2011年12月11日07時45分発行