

人生を変える方法

アクトオン代表
大田博隆

2008.6.12

Copyright (C) 2008 All rights Reserved

『 人生を変える方法 』

あなたは現在の自分の状況を幸せだと感じていますか。もしそうなら、あなたの人生はとても素晴らしいものです。しかし、現代は多くの方が仕事や家族などの人間関係、病気などで悩んでいます。私自身が幼少期から多くの問題を抱え、何度も人生を変える岐路に立ってきました。その経験を踏まえ、どんな人生もより良い方向に変えていくにはどうしたら、良いのかを皆さんにお話ししたいと思います。

私が最初に人生を変えたとき

- ・ 小学生のとき、人生最大の危機に立っていた。
- ・ 人生二度目の危機は中学2年の時。

何故、人は悩むのか？

- ・ 人間が感情をもつ動物だから。
- ・ 感情は悩みだけではなく喜びも悲しみも受け取れる。
- ・ 感情こそが人間のもつ最高のもの。

多くの方が人生を変えた理由に注目する。

- ・ 多くの方はピンチの時に人生を変える。
- ・ 仕事を失う。家族を失う。病気になる。人間関係が壊れる。
- ・ 人生を変えた人達の多くは幸せになる。

原因と結果の法則を利用する。

- ・ 今、幸せな人は良い原因を作り、そうでない人は悪い原因を作っている。
- ・ 原因が大きくなれば結果も大きくなる。
- ・ 悪い原因を小さくすれば、悪い結果も小さくなる。

逆行動法で結果を先に出す。

- ・ 結果を先に変える方法がある。
- ・ 悪い結果を良い結果に変えれば、悪い原因は良い原因に変わる。
- ・ その方法を知っているのは自分自身。

過去は変えられないが、現在と未来は変えられる。

- ・ 人は過去の歴史に縛られている。
- ・ 現在と未来が変わったとき、過去も変わったことになる。
- ・ 現在と未来を変える小さな一歩を踏み出すことが大切。

人は自らの迷いで苦しんでいる。

- ・ 本当は何も悩む必要はない。
- ・ 迷いや悩みを作っているのは自分の心。
- ・ あなたはいつでも悩みから解放される。

どんな人生も無駄ではない。

- ・ 今の苦しみはあなたに何かを伝えるメッセージ。
- ・ どんな人生にも大切なものが含まれている。
- ・ 全てを許すことで、あなたは幸せになれる。
- ・ 生きていることが、全てのものに感動を与える。

私が最初に人生を変えたとき

- ・ 小学生のとき、人生最大の危機に立っていた。

私が小学3年の時、教室で私の前の席の生徒が騒いでいるのを、教師が私だと勘違いし私を叱ったことがありました。私は「自分は騒いでいない」と訴えましたが、教師は一方的に私が悪いと決め付け私の背中を強く叩き反省を求めました。私は自分が悪いことを全くしていないの謝るのはおかしいと思い「自分は悪くない」というと「あなたのような子は授業を受けさせない！」と喋って教室から私を追い出してしまったのです。やむなくその教師の授業時間、私はいつも校庭の端で空を眺めていました。「どうして先生は僕の言葉を信じてくれないのだろう？」「本当に僕が騒いでいたかどうかを何故、調べないのだろう。」「騒いでいた生徒は何故、黙っているのだろうか。」「教室にいた同級生の誰もが知っていたはずなのに？」自分には納得がいかないことばかりでした。

幼心にも私は心配を掛けさせまいと自分の両親にも相談しませんでした。5日ぐらいすると校庭の端にいた私に一人の年輩の男性が近づいてきて「どうしてここにいるの？」と聞きました。私は自分が何もしていないのにこんな目にあっていると答えると「一緒においで」と言っ学校の応接室のようなところで私の話を詳しく聞いてくれました。そして5日間受けられなかった授業を教えてくれたのです。後でその年輩の男性が校長先生であることが分かりました。校長先生は自分を追い出した教師を呼んで、もう一度、授業を受けさせるように説得してくれました。

しかし、問題はそれだけではありませんでした。何故なら、私は給食に出るミルクと人参が食べられなかったからです。毎日、給食を残す生徒には同級生のみならず先生も冷たい。当然、いじめの対象にもなる。それでも1～2年程すると友達も少しはできました。しかしその頃になると父親の仕事の都合で別の小学校に転校することになったのです。地方への転校は勉強だけでなく方言の壁もあります。相手の言葉がよく分からないのです。

最悪の状況でした。世の中には大抵それなりに勉強の出来ない子はスポーツができたり、身体の弱い子は勉強ができたりします。でも私にはあてはまりませんでした。自分はスポーツも勉強もできず、おまけに毎日、給食も残し、口数の少ない子供だったからです。「自分は何のために生きているんだろう？」と子供心にいつも考えていました。3度目の小学校に転校したとき、私は泣きながらミルクと人参を口に入れ、流し場まで駆けて行って水道の水を口に流し込んでいました。先生はビックリして駆け寄ってきましたが、私は「これで生きていけるんだ！」と子供心に確信しました。それ以来、私はどんなことも自分の努力で克服していけるのだと考えるようになったのです。

私の人生を振り返ったとき、これが、私の人生を変えた最初の瞬間だったと思います。

- ・ 人生二度目の危機は中学2年の時。

私が中学2年になった12月30日の深夜、当時、私達が住んでいた家屋の隣の倉庫に放火があり、あっという間に私達の家に移り、全焼しました。途方に暮れる私達に町内会の会長さんが自宅に泊まらせてくれ、食事も出してくれました。しかし、いつまでも町内会長の家で生活することはできないため、私達、家族は1週間ぶりに自分たちが住んでいた家を見に行きました。それは悲惨なもので、とても住めるものではありませんでした。しかも、お金も、着るものも、食料も全て燃えてしまったのです。

「どこか住むところを探さなくては！」と思ったとき、自宅から少し離れたところに、古い倉庫のよう長屋のような建物があることに気づき、両親に「あの家を借りたらどうか。」と言ったところ、母親は「誰の家かも分からないし。」と云い、父親は「金もないのにどうするんだ。」と言われました。まさに絶体絶命の状況だったのです。でも、私はあきらめませんでした。もしかしたら、自分たちの今の困窮した状況を説明すれば、なんとかなるかも知れない。もはや、自分が子供だからとか中学生だからとか関係なく、なんとかしなくてはならなかったのです。私はその長屋を見に行きました。すると、一人の年輩の女性がその長屋の一室に住んでいることがわかり、「この建物の大家さんは何処に居ますか。」と聞いてみました。すると、自宅の斜め向かいの酒屋さんのものだということが分かったのです。

私は思い切って、その酒屋さんを訪ねました。そして「僕は、あの火事で焼けた家の息子です。住むところがないので、済みませんがあの長屋を貸して下さい。今すぐ、お金はありませんが、後で、必ず働いて返しますから。」と訴えたのです。その店の主人は、「両親はどうしたの。」と聞くので「父親と母親は焼け跡の片付けで忙しいので…」で答えると、「ご両親がきたら、貸してあげるよ。」と言ってくれたのです。私達はその酒屋さんのご厚意で住むところを見つけることができたのです。

とりあえず、焼けた自宅からまだ使えるものを長屋に運び出し、生活を始めながら、母親は焼けた通帳を探し出して銀行で再発行の手続きをおこない、父親は近くの材木店で、不要な材木をもらい、自宅の修理を始めたのです。そして、私は、やっと中学校へ復帰を果たしました。私は、このとき、誰でも全力で行動すれば、必ず、困難を突破することができると感じました。

もし、これが『人生の試練』だというのなら、『もう十分ではないか！』と私自身、思いましたが、実際には、この後も次々と人生の危機が訪れました。そのお話は、また、次の機会にしたいと思います。

何故、人は悩むのか？

- ・人間が感情をもつ動物だから。

人は、何故、自分の人生の中で悩まなければならないのでしょうか。それは、人間が感情をもつ動物だからだと思うのです。生きていれば、誰でも、良いことだけではなく、辛く、悲しいことも経験します。友達との別れや家族との別れなどの他、人間関係の意志の疎通やいじめ、裏切り、妨害、虐待など、様々な経験があなたを待ち受けています。その辛さの大きさから「死にたい。」と思うことも、「殺したい。」と思うこともあるかも知れません。

私自身、小学生のときに「死にたい。」と思ったことがあります。でも、私は死にませんでした。今はどんなに苦しくても、「いつか、きっと、誰かが、私を助けてくれる。認めてくれる。分かってくれる。理解してくれる。」という、小さな願いが、私の心のなかに芽生えていたからです。そして、現在まで、自分を大きく成長させてくれました。

- ・感情は悩みだけではなく喜びも悲しみも受け取れる。

感情は、必ずしも、人間に辛いことばかりを与えるわけではありません。すてきな音楽を聴いたときや、お芝居やミュージカルなどを見て感動したときなど、また、子供が生まれたり、受験に合格したり、仕事で成功したり、趣味で認められたり。家族を思いやることなど、多くの事象であなたを喜ばせてくれたりします。そのとき、あなたは自分だけではなく、家族や友人や自分以外の人とも喜びを分かち合うことができるはずです。

- ・感情こそが人間のもつ最高のもの。

辛いことがあるとき、それを自分だけでなく、家族や友達も一緒にその辛さを噛みしめることで、辛いのは自分だけではないことを知ることができます。嬉しいときは、共に喜びを味わうことができます。感情を共有することで、人の悲しみは小さく、喜びは大きくなります。私は、感情こそが、『人間のもつ最高のもの』ではないかと思うのです。ぜひ、あなたにも、この最高の瞬間を体験してほしいと思います。

多くの人が人生を変えた理由に注目する。

・多く人はピンチの時に人生を変える。

私は、多くの人が人生をどういうときに変えようとするのかということに興味をもちました。そこにはなんらかの理由があると思ったからです。

・仕事を失う。家族を失う。病気になる。人間関係が壊れる。

皆さんは「人生の楽園」という番組をご存じですか。名古屋は毎週、土曜日18:00から30分間、放送されています。番組の内容は、主に40代から60代の夫婦が都会の生活を離れ、田舎へ移住して、農業や漁師など、今までの生活とはまったく違う、第二の人生を、新しい環境の中で始めるというドキュメンタリーです。そこでは、大手企業の仕事第一主義だった父親が、病気やリストラを機に、生き方を見直し、価値観を変えて、あらたな人生を始めようとしていく姿が紹介されています。

・人生を変えた人達の多くは幸せになる。

何故、彼らはそうしたのでしょくか。そこには多くの共通点がありました。それは、彼らの人生に何らかの危機が訪れていたからです。ある時は病気で、あるときは仕事を失うことで、そして、ある時は大切な人を失い、また、人間関係が疲れてしまったことをきっかけとして、今までの人生を変えています。そして、そうして選択した人たちの多くが、以前より、生き生きとした、幸せそうな人生を送っています。

私は、以前、ぎっくり腰で歩けなくなり、自宅で痛みが治まるまで療養したことがあります。脊椎の神経が圧迫され、トイレで用を足すこともままならない程の痛みで、その症状は日増しに悪くなり、腰のしびれが腕から指にまで広がっていく状態でした。当時、私は会社で認められ、コンピュータでの業務開発担当者として仕事をまかされていた時だったので、この状態は致命的だったのです。コンピュータの仕事で、利き腕の右手がしびれて使えない人間に仕事はありません。これでは一般の事務作業ですら不可能なのです。

「どうしてこうなってしまったのか。」「何故、俺だけが。」「何がいけなかったのだろう。」と悔やみました。

毎日、自宅の天井を眺めながら、私は自問自答していました。「もし、この病気が治ったら、今までの、遊び中心だった人生ではなく、もっと会社の、世の中のためになる仕事をしよう。」と。そうすると、何故か、少しずつ痛みが減っていき、やがて通常の生活が出来るようになっていきました。

誰の人生でも、一度はきっと、自分の生き方や価値観を考える瞬間が、訪れるときが来るのではないでしょくか。

原因と結果の法則を利用する。

- ・ 今、幸せな人は良い原因を作り。そうでない人は悪い原因を作っている。

今から約100年前、イギリスのジェームズ・アレンという作家が「原因と結果の法則」という本を出しました。それは、成功哲学で有名なナポレオン・ヒルやデール・カーネギーに大きな影響を与えたと言われ、聖書に次ぐベストセラーになっています。

彼は、この中で、「人生に偶然は存在しない。」と言っています。「現在は過去という原因によって現れ、その原因は自分自身が作り出したものである。」という意味です。今、幸せな人は良い原因を作り。そうでない人は悪い原因を作ったのです。その原因は人間の心が生み出したものです。人を幸せにした者は、幸せを得、人を苦しめた者は苦しみを得ます。今まで、暴飲暴食を続けてきた者は、その結果、糖尿病などの慢性病に苦しむことになるのです。

- ・ 原因が大きくなれば結果も大きくなる。
- ・ 悪い原因を小さくすれば、悪い結果も小さくなる。

「原因と結果の法則」は極めて重要なことを示しています。それは、原因が大きくなれば結果も大きくなり、逆に、悪い原因を小さくすれば、悪い結果も小さくなる。ということです。つまり、今、自分が病気なり、人間関係で悪い状況にあるのなら、その原因となる、食生活や人間同士のつきあい方を改善すれば、良い結果が得られることになるのです。原因を改善すれば、結果も改善できるのです。

現代は、ある意味で「過酷な時代」です。体に変調を感じていても、責任感から重労働を続け、その結果、過労死になったり、障害を抱えた人生を送らなければならなくなったりします。病気にしろ、人間関係にしろ、子供のいじめにしろ、最終的な結果が出る前には何らかの兆候があるはずです。それを知って、対処すれば、最悪の事態を防ぐことができるのではないのでしょうか。

今年、82歳になる私の父親は、小学6年のときからタバコを吸い続け、慢性的な喘息の症状を抱え、昨年、急性喘息の発作を起こして、呼吸困難になり、緊急入院。ついに、60年以上、吸い続けたタバコを止めました。母親が何度も「タバコを止めて。」という説得にも応じず、「タバコを止めるくらいなら、死んだ方がましだ。」と言っていた父がタバコを止めたのです。父親にこれからどれだけの人生が待っているのかは分かりませんが、少なくとも、これ以上、喘息を引き起こす原因を改善したことは事実だと思います。

逆行動法で結果を先に出す。

- ・ 結果を先に変える方法がある。

「逆行動法」というものがあります。逆行動法の本来の意味は、絶対に失敗してはいけないという強いプレッシャーから、かえって失敗を選んでしまうということがある場合に、敢えて意図的に失敗を選ぶことで、失敗に対する不安や恐れを取り除くことを目的にしたものです。しかし、今日、私がお話することはこれとは違う方法です。

例えば、ある夫婦が何らかの問題でケンカ状態になり、お互いに口もきかず、絶縁状態になっていたとします。すでに、二人とも修復ができない状況です。もし、男性側から、行う場合は、毎日、仕事から帰ったら、奥さんに「ありがとう」を言います。本心からでなくても構いません。奥さんの方も、「どうせ、心にもない癖に。」と思っているでしょうから、当然、無視されると思います。

それでも構わず、続けるのです。毎日、やっていれば、奥さんの方も少しは、気になってきます。夫が毎日、感謝のことばを自分に言ってくれているのに、自分は無視し続けるというのは正直、辛いはずですが。そのうち、奥さんも「どういたしまして。」くらいの言葉を返してくれるはずですが。もちろん、本心でないかも知れませんが。これを続けていくと、やがてお互いが少しずつ、気まずい関係を改善していくことができるというものです。原因が容易に改善できない場合は、結果を先に改善するのです。

- ・ 悪い結果を良い結果に変えれば、悪い原因は良い原因に変わる。

人間の心理として、ずっと、夫婦で敵対するという関係は続けにくいはずですが。まして、どちらかが、自分に声をかけ続けてくれるのに、無視を続けるのも大人げないと思うのは私だけではないと思いますが、原因よりも二人の悪い関係を続けることに人間としての不快感を感じるのではないのでしょうか。もちろん、「逆行動法」は男性側だけでなく、夫婦、どちらの方から、おこなっても構いません。また、これ以外の様々なケースにも利用することができるものだと思います。

- ・ その方法を知っているのは自分自身。

「逆行動法」で悪い結果を良い結果に変えれば、悪い原因を良い原因に変えることもできるのではないのでしょうか。そして、そのための最善の方法を知っているのは、私達、自分自身なのだと思います。

過去は変えられないが、現在と未来は変えられる。

- ・ 人は過去の歴史に縛られている。

私達は、過去の延長線上に現在や未来があると思いがちです。しかし、それはあくまでも自分の思いこみがそうさせているのだと思うのです。人は何か、新しいことを始めようとしたとき、多くは「学歴がないから」「資金力がないから」「技術がないから」「経営力がないから」「どうせ、やっても駄目だから」とやる前から、駄目な理由を並べて、自ら諦めようとしています。そう、諦めているのはあなた自身なのです。行動してもいないことがどうして駄目だと分かるのでしょうか。それは過去の歴史に自分が縛られているだけなのです。

私達は、幸運にも、自由に職業を選択し、自分に向いていなければ、転職する権利を有しています。必要なら、自分が会社を設立し、社長になることさえ可能です。そういう国に生まれていることすら、知らない人が多いように思いますが、自分が受け入れられない、恵まれないのは、社会や周りの人間のせいだと思っている人もいます。あなた自身が変わることで、あなたがこの社会を変えることもできるのです。

- ・ 現在と未来が変わったとき、過去も変わったことになる。
- ・ 現在と未来を変える小さな一步を踏み出すことが大切。

私は、現在と未来が変わったとき、過去も変わったことになるのではないかと考えています。そのとき、すでに過去に縛られない自分が存在しているのなら。そうなるためには現在と未来を変える、小さな一步を踏み出すことが大切だと思うのです。

そう、あの日、小学生だった私が、泣きながらミルクと人参を口に入れ、流し場まで駆けて行って水道の水を口に流し込んで、自分の人生を変えた小さな勇気にも似たものだと思うのです。それは、誰にも出来る、小さな一步ではないでしょうか。

ジェームズ・アレンは「困難を越えろ。」と伝えています。現在を変えれば、未来も変わります。その結果、あなたは過去に縛られない人生を手に入れることができるのです。

人は自らの迷いで苦しんでいる。

- ・ 本当は何も悩む必要はない。

「鏡の法則」(人生のどんな問題も解決する魔法のルール)という本があります。著者の野口嘉則(のぐちよしのり)氏自身が学生時代、対人恐怖症だったことを克服するために心理学を勉強したそうです。この本の内容を要約して説明すると、

小学生の息子が友達から仲間はずれにされているという悩みを持つ主婦が、夫の先輩の経営コンサルタントに相談をすると、人生の中で起こっている出来事は、人生を映し出す鏡であるという「鏡の法則」というものがあることを聞きます。息子が学校でいじめられていることと主婦が身近な人を責めていることは関係があるということです。

主婦は疑心暗鬼になりながらも、コンサルタントの勧めに従って、問題を突き詰めていくと、主婦が責めていたのは父親と夫だったことが分かってきます。彼女は、知らず知らずのうちに学歴がなく現場で働いている父親や夫を軽蔑し見下していたことを知ります。彼女は、彼らに対する憎しみや疎ましさを全て紙に書き出し、自分の感情をさらけ出すことで、自分の偏見を確認します。

そして、父親にそのことを謝罪し、今まで、自分を育て、見守ってくれていたことを感謝すると、不思議なことに夫に対する偏見もなくなり、子供の問題も解決し、彼女は悩みから解放されるというものです。

この本の詳しい内容は下部のリンクから全文を読んでいただきたいのですが、実話だそうです。尚、書籍版には「許すための8つのステップ」が書かれています。

この『鏡の法則』の詳しい内容は下記から全文(PDF版)を読むことができます。

<http://coaching-m.co.jp/reportaaa.pdf>

書籍『鏡の法則』 野口嘉則(のぐちよしのり)著 総合法令出版 価格1,000円

- ・ 迷いや悩みを作っているのは自分の心。
- ・ あなたはいつでも悩みから解放される。

苦しみの原因、それは、あなた自身です。

怒らずに聞いてください。

毎日、多くの人々が会社で、家庭で、学校で、社会で、何らかの不満、ストレスを抱えています。

時には、自分の身に覚えのないことで

他人から、いやがらせや詐欺、暴力にあったりします。

そのことが原因であなたは、

少なからず人を憎み、恨んだりするでしょう。

しかし、そのことを思い出す度に心の怒りは増幅し、

いやな気分になるはずです。

この状態を続けていくとやがて、

人は病気になります。精神障害や内臓疾患です。

いますぐ、この状態から解放される方法はただ一つ。

” 相手をゆるす ” ことなのです。

たとえ、あなたに非がなかったとしても、

相手をゆるすことはできるはずです。

相手をゆるせば、あなたはもう誰も恨む必要はありません。

相手をゆるすことであなたも癒されるのです。

苦しみの原因、それはあなた自身にあったのです。

あなたを裏切った相手も、本当は、

あなたに済まないと思っているはずです。

口に出して言えない辛さをあなたが感じて上げてください。

あなたが相手をゆるしたとき

あなたもゆるされ、苦しみから解放されるのです。

これが人間としてもっとも、

愛される生き方なのではないでしょうか。

どんな人生も無駄ではない。

- ・ 今の苦しみはあなたに何かを伝えるメッセージ。

今、あなたが、どれだけ苦しみや悲しみに直面し、辛い毎日を過ごしていたとしても、そこには、何か意味があるのだと思います。家族の間で、コミュニケーションがうまくいっていないのは、何かを家族の中で改善する必要がありますよというシグナルが出ているのです。それを無視し続ければ、結果は最悪の状態になってしまいます。そのシグナルを見逃さず、最善を尽くせば、結果は最悪の状態を回避することが出来るはずです。現在のあなたの苦しみは、あなたに何かを伝えるメッセージなのではないでしょうか。

たとえば、仕事の生産性が悪くなり、収益率が悪化し、売り上げが低下しているのなら、それは、生産方法や使用材料や部品に何らかの原因が発生しているということを教えてくれているのです。また、商品に問題がないにもかかわらず、売り上げが低下しているのであれば、販売方法や価格の適正化、市場の流通度が関係しているのかも知れません。すでに商品が市場に飽和状態まで達しているのであれば、さらに、付加価値の高い商品や、次世代の商品開発が必要になっているかも知れないのです。いずれの場合も、現在の経営状況が適切な状態でないことを知らせてくれているのだと思います。

あなたは、子供の声に耳を傾けていますか。自分の子供が何かを伝えようとしているときに、「今、ちょっと忙しいから、後で。」とか、「明日、ちゃんと聞いてあげるからね。」とか言って、後回しにしたことはありませんか。そのとき、子供は自分の親が、自分を助けてくれる存在ではないことを自覚します。そのチャンスを逃したとき、あなたの子供や孫は、明日、この世からいなくなっているかも知れないのです。子供を救うチャンスは、一度しかありません。メッセージは必ず出ています。あなたの子供を助けてあげてください。

- ・ どんな人生にも大切なものが含まれている。

良い大学を出て、一流企業の会社員や官僚、政治家になることだけが幸福な人生だとは限りません。魚屋さんでも、八百屋さんでも。ラーメン屋さんでも、たこ焼き屋さんでも、農業でも、林業でも、自分が本当にやりたいことをしていることが、最大の幸福だと思うのです。(一流企業の会社員や官僚、政治家になることが悪いという意味ではありません。)どんな人生にも、それぞれ、自分にとって大切なものが含まれていると思うのです。

- ・ 全てを許すことで、あなたは幸せになれる。

人を憎み続ける気持ちは、自分の心を歪め、幸せになろうとする世界を遠ざけることになります。許せない相手にも、どこかには必ず感謝できる部分があり、相手に感謝できる部分を見つけることで、相手を許すことができるようになると思うのです。

最も大切なことは、許すことができない人を許すことだといえます。ある意味、これは、とても難しいことですが、そうすることによって、許せないという心の苦悩から自分を解放することができるからです。

野口嘉則氏の「ゆるしの8ステップ」

1) 「ゆるせない人」をリストアップする

2) 自分の感情を吐き出す

紙を用意し、その人に対する自分の感情を書き出す。

3) 相手の行為の動機を探る

あなたが「ゆるせない」と思った相手の行為を紙に書き、相手の未熟さや不器用さや弱さとして理解する。

4) 相手に感謝できることを書き出す

5) 言葉の力を使う

「私は、私自身の自由をやすらぎと幸せのために、　　さんをゆるします」と宣言する。

「　　さん、ありがとうございます」という言葉を繰り返し唱える。

6) 相手に謝りたいことを書き出す

7) 学んだことを書き出す

その人との関係を通じて何を学んだか。

8) 「ゆるしました」と宣言する

「私は　　さんをゆるしました」と宣言する。

以上が「ゆるしの8ステップ」です。お試し下さい。

・生きていることが、全てのものに感動を与える。

明石家さんま氏の座右の銘は「生きてるだけで丸もうけ」であり、長女の名前もそこから「いまる」と名付けたそうです。彼の芸風は別にして、この言葉は深い意味をもっています。つまり、「人間は生きているだけで素晴らしい存在。」だと言っているのです。

2006年4月、私の高校時代の友人が亡くなりました。51歳でした。お通夜のときに初めて知ったのですが、彼は子供の頃から、重い肝臓病を患っていたそうです。少しでも長く生きられるようにと、両親は彼に無理なことをさせないように注意してきたそうです。まだ、彼が30代の頃、一度、私にこう質問したことがありました。「もし、自分が死ぬと分かっていたら、結婚するか。」と。私は、「すぐに死ぬと知っていたら、結婚しないかも知れない。」と答えました。私の唯一の失敗でした。もし、そのとき、彼の病気のことを知っていたなら「必ず、結婚する。」と言うべきだったのです。

結局、彼は、酒もタバコもやらず、結婚もせず、仕事だけの人生を選び、寿命を全うしました。今、世の中では、毎日のように簡単に命が失われ、自ら、その寿命を縮めてしまう事件が発生しています。かたや、友人のように生きたくても、生きられない人生もあります。「ただ真面目に、正直に生きた彼に、どうしてももう少し、命が与えられなかったのか。」彼の棺の前で、私は問いました。そして、「今度、生まれて来るときは、必ず健康な身体で生まれ、結婚して、家族に囲まれて、あの世に旅立っていけよ。」と伝えました。私は、これから、彼の分まで生きることを誓いました。

彼の家族にとっては、たとえ、彼が大きな仕事をしなくても、社会で有名にならなくても、彼が少しでも長く生きてくれるだけで幸せだったのだと思います。生きているだけで、誰かを喜ばせ、感動させることができる人生があるのです。

「今を生きる人たちは、自分も周りも幸せになる人生を生きて欲しい。」と思います。たとえ、どんな環境、家庭、境遇に生まれようとも、無駄な人生はありません。誰もが、この世に望まれて、愛されるために生まれてきたのだと、私は思うのです。

このレポートを最後まで、読んでいただき、有り難うございました。
また、どこかでお会いしましょう。

著者 大田博隆

「あなたが」

あなたがいるだけで
誰かが
喜んでくれる。

あなたがいるだけで
誰かが
笑ってくれる。

あなたがいるだけで
誰かが
夢をもってくれる。

あなたがいるだけで
誰かが
愛してくれる。

あなたがいるだけで
誰かに
希望を与えてくれる。

あなたがいるだけで
私達は
生きていける。

あなたがいるだけで
この世界は
永遠に広がっていく。

* 2006年4月、51歳で亡くなった佐々木弘又氏にこの詩を捧げます。

By Haruki Ohta

音楽詩集「星の華」より

<http://aiz.sakura.ne.jp/art-green/music/>

参考文献

「原因」と「結果」の法則 ジェームズ・アレン サンマーク出版
『鏡の法則 野口嘉則（のぐちよしのり）著 総合法令出版

このダイジェストレポートは、2008年6月12日に「ミッション原club」の、6月の例会にて、お話しした内容を要約しまとめたものです。また、例会でお話しできなかった内容も一部追加してありますので、当日、参加されなかった方はもちろん、参加された方にもあらためて読んでいただきたいと思います。

ミッション原club http://www.geocities.jp/mission_hara/

本ダイジェストは無料配布が可能です。本ファイルを直接、メール添付、またはCD化、印刷して自由に配布して下さい。（商用利用は不可です。）

この冊子を必要としている全ての人に届くことを願っています。

著者略歴

大田博隆（おおたひろたか）

昭和29年4月30日生まれ。昭和48年 愛知県立東山工業高校設備工業科卒業。同年、川崎設備工業株式会社入社、設計・積算・OA開発・研究に18年間従事後、人材マネジメント会社にヘッドハントされ、東京・大阪支店長を経て、本社取締役営業統括本部長として10年間勤務。その後、独立して、OA・経営コンサルティング会社アクトオンを設立して、8年。会社代表として現在に至る。

〒465-0028

名古屋市名東区猪高台1丁目1015番地

パラシオン名東103 アクトオン

TEL 052-700-8388 FAX 052-700-8389

<http://acton.rulez.jp/acton/> Mail: aiz@tg.commufa.jp