

「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で継続14年目突入★

http://www.hirahoku.com/

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく)山本直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

習慣が人生をつくる



感謝

今月は豪華2冊をご紹介します。一冊は昨年、ベストセラー『習慣が10割』をご紹介した、習慣形成コンサルタント・吉井雅之さんの最新刊『60代までにやっておきたい! 人生の習慣を整える』。もう一冊は、過去に著書『自分をほめる習慣』をご紹介した、今や世界的に活躍されている、ほめ育グループ代表の原邦雄さんの新著『神メモ』紙一枚で人生がうまくいくメモの技術。なかなか継続できなかったり、わかっているけど習慣を変えられないことは難しいもの。その興味深いヒントのいくつかを紹介する。詳細は、ぜひとも書籍を手にとってもうたいたい。

人生の習慣を整える 基本レッスン

他人さまを気にしない、幸せを感じ噛み締める意識を持つ、くよくよと悩まない、もつと家族との時間を大切に、意識して優しい言葉を使う、もっと時間があれば...とは考えない、死を目前にしたとき後悔しないチャレンジを、等々、まず基本的なレッスンから。他人の采配で人生の選択をするほど虚しいものはない。他人の意見を聞けば聞くほど、その人と同じ人生になる。何歳からでも勇気を振り絞って自分の意志で決断、どんどん新しい挑戦をしていこう。

自分の現在地を知る

子どもの頃好きだったこと、自分の長所・短所、理想像、願望、今までの後悔、影響を受けた人、これまで受けた学び、印象に残った旅先、暮らした街、これから住みたい街、一番幸せを感じるのとは? 夢みるライフスタイル、今の自分の人生履歴書等々...。自分への問いかけ(詳しくは書籍の15の問いかけを繰り返して、「自分の現在地を知る」。自分の言動の積み重ねがつくってきた今の環境、状況を素直に受け入れて対処法を学ぶ。

心の断捨離を美行

それでも問題の本質に潜んでいる悪しき「思いグセ」はなかなか強力で消せない。

『神メモ』とは

罪悪感、恐怖心、後悔、心配、文句、他人に尽くしすぎ、始める前に諦める、過去の恋人への怒り、先回り思考、お金で悩む、他人を変える、他人に合わせる、自己嫌悪...。こうした誰もが持っているなくしたいものの捉え方を変えてみる。(15項目の捉え方は書籍にて)

神メモのすべり

人から聞いた話等の備忘録やスケジュール帳としての一般的なメモではなく、たった1枚の紙に「自分が行動する内容」を書くのが『神メモ』。自身の多数の失敗経験をつまみ、試行錯誤の末に生まれた「神メモ」で、原邦雄さんの人生は劇的に変化した。ほめて育てる教育メソッド『ほめ育』の活動は、現在では世界的に拡大。併せてTEDx登壇など、慣れだつた数多くの夢を実現し続けている。この「たった1枚のメモを書く習慣」がなければ、ずっと「時間が足りない」「人間関係がうまくいかない」「お金がない」という嘆きっぱなしの人生だつたであろうという原さん。本書を讀んで「こんな自分になりたい!」という明確なメッセージが持てたら、すぐにも神メモを書きたくてうずうずしてくるはず。

メモの大原則

◆手軽にタスク管理ができる。今抱えているタスクをすべて書き出すことで、優先順位が一目瞭然になる。◆メモは「紙1枚」に書く。キーワードを活用して、仕事、プライベート、未来像もすべてを1枚に書き、「すべてわかる」状態に。◆毎日新しいものに書き換える。最新の情報にアップデートし続けることで、視界に入るものが変わる。◆不安から開放される。1枚の紙に集約することで、脳内が整理され、「今」に集中することができる。

なぜ人生が変わるのか

「ひとつ前の行動」を意識 (習慣を整える一例)

早起き↓就寝時間↓入浴↓夕食↓帰宅時間↓終業時間↓始業時間↓出勤時間。早起きする時間を決めたら、遡って計画を立てて、余裕を持って事前準備すれば、充実した一日を送れる。

悩みはすべて「忙しすぎ」から起きている。神メモを書くことで「優先順位」がハッキリする。向かいたい「ゴール」・いまの立ち位置「現在地」・どう進んでたどり着くか「道のり」が明確化され、「夢」が「予定」に変わる。

②忘れるためにやる

記録するためだけでなく、「行動をより楽に、素早くするためにメモを書く」。目的地にたどり着くために必要なのは、行動。メモに書いたなら、すっかり忘れてもいい。メモにアウトプットして忘れても、潜在意識ではずっと覚えていて。忘れるためにやることで、今

神メモの基本型

◎「神センター」と呼ばれる中央の3つの柱
・ロマン ●夢・目標・ミッション・ビジョン・やりたいこと
・ソロバン●お金・収入源
・チャーシ●気力・体力・エネルギーの源
◎左右のスペースには、このときまでに実現したいことを書く。左側に上から3年、2年、1年、右側に6ヶ月、3ヶ月、1週間以内とタスクをうめていく。(活用法詳細はぜひ書籍にて)

■睡眠で潜在意識に「熟成」

書くのは寝る前が最適。用意するのは、1枚の紙とお気に入りのペン。そして、ワクワクする気持ちと、絶対に実現させてやる! という思いだけ。「神メモ」があなたの最大の応援者!

『あなたに贈る』

21の言葉

水谷もりひと



長年、感動をいただき続
けている、「日本講演新聞」
発行の宮崎中央新聞社さん
より、水谷編集長の新刊を
献本いただいた。心揺さぶ
る21話の中から、2021
年1月18日号社説に掲載の
一話を有難くご紹介する。

世の中は愛に

満ち溢れている

「兵庫県尼崎市におもし
ろい本屋さんがある」と知
人から聞いて、小林書店を
訪ねたのは数年前のこと
でした。本屋で傘を売ってい
たのです。

数年後、小林書店とその
店主の小林由美子さんをモ
デルにした小説、『仕事で
大切なことはすべて尼崎の
小さな本屋で学んだ』（ポ
プラ社）が出版され、驚き
ました。

小説の主人公は大森理香。
大手出版取次「大販」の新
人社員。大阪支店営業部に
配属されるも、理香は大失
態をやらかしてしまいます。

落ち込む理香に上司は、小
林書店の由美子さんを紹介
するのです。その本のタイ
トルはまさに大森理香の言
葉なのです。ちなみに「出
版取次」とは、出版社と書
店を結ぶ本の問屋さんで、
全国の書店にとつてはな
くはならない存在です。

突然ですが、あなたはど
んな時に傘を買いますか？
外出先で雨に降られて仕方
なくコンビニで買うビニ
ール傘ではなく、きちんとし
た自分用の傘です。その際、
店員が熱心に薦める傘を購
入した経験はありますか？

1995年1月17日、半
壊した店の前で由美子さん
は立ち尽くしました。阪神
淡路大震災です。後日、修
繕の見積もり800万円に
腰が抜けました。

当時、本を買い求める人
は大型書店に流れ始め、街
の小さな本屋の経営が厳し
くなりつつある時代でし
た。そこに起きた大地震。
もう店を畳むしかないと思
った由美子さんでしたが、
小林書店には根強いファン
がいました。

「その人たちのためにも続
けていきたい」。由美子さ
んが何か新しい販路を考え
ていた時、雑誌の記事が目
に留まりました。傘のメー
カー「シユーズセレクショ
ン」社長のインタビュー記

事でした。直感で「うちで
売りたい」と思いました。
会社に問い合わせると、「本
屋さんで傘は……。」と言わ
れましたが、由美子さんは
必死で粘りました。

本社からやってきた若い
営業マンに、由美子さんは
思いの丈をぶつけました。
2時間しゃべりまくった由
美子さんに彼はこう言いま
した。

「無理だと思えます。この
2時間、お客さんは3人だ
けでした。うちの傘は買い
取りです。返品できません。
リスクが高すぎます」

彼は、交通費をかけて東
京から尼崎に来ていまし
た。契約しないで帰ると、
損をするのは彼の会社で
す。それでも正直に言う彼
の姿勢に由美子さんは感動
し、「代金は前払いします」
とぐらいつきました。

「うちの傘は店に置いてい
るだけでは売れません。商
品の良さを説明して売って
ほしいのですが、それがで
きますか？」と言ってきた
のです。その言葉に由美子
さんは心の中でつぶやきま
した。「誰に言うてんねん。
うちの店で黙って売れる本
なんて一冊もないで」

最小限の数を卸してくれ
ることになり、後日、25
0本の傘が来しました。由美
子さんは「1か月で売った

る」と思いました。

来店する客はもちろん、
代車に乗せて商店街の人た
ちにも売り歩きました。由
美子さんの説明を聞いて買
わない人はいませんでした。
1週間で完売、かくし
て取り引きが始まりまし
た。あちこちのフリーマー
ケットでも売りまくる由美
子さんに、ショッピングモ
ールから出店の話まで来ま
した。

小説の中で由美子さん
は、大森理香に愛情の話
をして「傘の話」を締めく
くっています。傘は、冷たい
雨に濡れないように考えに
考えて作られた、愛情のこ
もった商品であること。傘
を売る時は傘屋になって売
っていること。作った人の
思いを命懸けで伝えている
こと、等々。

よくよく回りを見てみる
と、商品というものは、ど
れもこれも使う人のことを
考えて作られています。愛
情溢れた商品なんですね。
だから私たちは仕事に人生
を懸けるのです。

部屋の中を
見回してみても
どれもこれも
あなたのために
やって来たものです

※各文章の結びは、五行歌の
メッセージでまとめられている

六方拝

以前ご紹介した『六方拝』
が、吉井雅之さんの書籍で
も、お釈迦様が説いたもの
として書かれていた。

「六方拝」とは、自分を
取り巻く厳しい環境に対し
て、ひたすら感謝すること
で、脳の扁桃核の「不快」
を「快」に塗り替え、私た
ちが強く、そして優しく、
幸せに生きていくための術
なのである。大切なポイン
トは自身が抱いている「一
方思考」をあらためること。

◎東に向かつて、自分を
生んでくれた両親・祖父母
・ご先祖さまに「ありがと
うございます」と感謝

◎西に向かつて、家族に
「ありがとございます」と
感謝

◎南に向かつて、今まで
お世話になった恩師・先生
・上司など、さまざまな師
に「ありがとございます」と
感謝

◎北に向かつて、友人・
知人、仕事関係の方などに
「ありがとございます」と
感謝

◎天に向かつて、命を守
ってくれている太陽・空・
大気、その恵みに「ありが
とございます」と感謝
◎地に向かつて、命を育
んでくれる大地・海、その
恵みに「ありがとござい
ます」と感謝

基本的な考え方は、六方
面に対する感謝の心。どん
な環境や状況であっても、
「感謝できる」という最強
の思考を鍛えるわけなの
で、そんなに簡単にできる
モノではない。実際に書き
出してみると、さまざま
な気持ちが出てくる。

それでも落ち着いた気持ち
で、ゆっくりと丁寧に向き
合っていくと、「感謝脳」
が芽生えてくる。「感謝脳」
は、まるでネットワークの
ように、各方面へ拡がって
いき、その思いはしっかり
と結びついていく。

「ご恩返しのために、自
分は命を燃やして何をする
べきか」決して1人で生き
ているのではなく、さまざま
な人たちが、モノやコトに
囲まれながら生きているこ
とへの感謝と、その恩返し
をどう表現するのかを考え
るようになる。

「六方拝」を実践しなが
ら、自分を取り巻くものと
の関係性を見つめていただ
きたい。(以上、書籍より)

編集後記



おかげさまで、当ひらほ
く新聞も今月号より14年目
に突入。読んでいただける
皆様との縁があつてここ
そ、こうして続けてこられ
ました。誠に有難く、また
嬉しく思っております。
心より感謝いたします。

今月号表面の2冊も、本
年知ることとなった、朝の
クラブハウス
clubhouse(音声配信SNS)の
人気部屋、『耳ビジ★耳で
読むビジネス書』で紹介さ
れたもの。書籍から一部を
朗読するだけでなく、平日
5日間、著者が生声で登場
する耳ビジ。主宰・プロの
ナレーター・下間都代子さ
んの、とても心地よい声。
そして何より、著者の生い
立ちや人となりまで踏み込
んで深掘りする掛け合いト
ークが実に素晴らしい。

何と6月には、耳ビジコ
アメンバーHさんが、遠い
先に掲げていた大きな夢を
叶える、という瞬間に立ち
会うことができました。皆が祝
福し、こちらもとても嬉し
く、深い感動をいただいた。
決して奇跡ではない、と

も感じた。それは、彼女が
毎回の耳ビジ番組に本気で
向き合い、自分にできるこ
とを素直に実践、継続して
きたから。そして、下間さ
ん始め、共に番組を盛り上
げてきた仲間存在。きっ
かけを作ってくれた、原邦
雄さん曰く「夢はこうして
あっさり叶うもの」だと。

人や書籍との出会い、ご
縁。そこでいただくあらゆる
教えをいかに「自分ごと
に置き換えて、考察、もし
て実践できるか」。仲間と
共有しあうことも大切。
夢への一助となるよう、
今後も継続願います！