

皆さん、明けましておめでとうございます。今日は一年最初のスタートの日です。気持ちを新たに頑張っていきましょう。

新春からあまり堅いお話はと思うので、今日はやわらかいお話をしますので、リラックスして聞いていて下さい。

人生の悩みを解消する「そ・わ・かの法則」というのがあります。

まず、最初の「そ」は掃除の「そ」です。2番目の「わ」は笑うということです。3番目の「か」は感謝するという事です。

正月早々、こんな話と思うかもしれませんが、掃除については、「トイレ掃除」をするとトイレの神様がいて、お金に困らないとか、かわいい赤ちゃんに恵まれるとか言われています。掃除をするというのは心を掃除することにもつながると思います。

2番目の笑うというお話です。「笑う」と体が丈夫になります。笑うと悩みも吹っ飛びますし、笑っている人の周りにはなぜか人も寄ってきます。実際に体が丈夫になる例として、笑うことにより、免疫力が高まり、がん細胞も収縮することが確かめられています。

「鏡の法則」というのがあります。これは私たちの人生の現実、私たちの心の中を映し出す鏡であるという法則です。心の中で思っていることが現実には反映されているということです。

自分が笑って、前向きに生きるとします。まわりは鏡なんですから、こちらが投げかけたことは返ってきます。「笑顔」を投げかけると、「笑顔」が返ってきます。

逆に「不機嫌」を投げかけると、「不機嫌」が返ってきます。自分の心のありようが大事だということですね。

3番目のお話です。「か」は「感謝」です。感謝する、すなわち、「ありがとう」と言うと、まわりがあなたの味方になってくれます。さきほど紹介した「鏡の法則」がここでも生きています。

何気ない普通のことに喜びや幸せを感じて感謝することができたら、充実した気持ちになります。また、そういう気持ちで一杯の人には、良いことが続いて起こります。

また、まわりの人に感謝の気持ちを持つことは、自分自身を幸せにしてくれます。

自分自身へも「ありがとう」と思うことも大切です。どんなに頑張ってもほめてもらえないと思いつんでいて自信を失っているときに、自分自身に対して

「今まで頑張ってきてくれてありがとう」とねぎらってもいいのではないのでしょうか。

「ありがとう」以外にも、「嬉しい」であるとか、「楽しい」、「幸せ」、「大好き」、「愛している」、「ツイてる」などのポジティブな言葉を口にするだけで、その人自身も明るく感じられますし、まわりも明るくなります。これだけでも、いいことが次々と起こるような気がします。

逆に、「不平不満」であるとか、「愚痴」、「泣き言」、「悪口」、「文句」ばかり言っていたら、どうなるかは予想ができますよね。

ニューヨーク州立大学病院の受付の壁に、南北戦争に敗れた兵士の作とされるこのような詩があります。タイトルは、「悩める人々への銘」です。

大きなことを成し遂げるために 力を与えてほしいと神に求めたのに 謙遜を学ぶようにと弱さを授かった

偉大なことができるようにと 健康を求めたのに  
よりよきことをするようにと病気を賜った

幸せになろうとして 富を求めたのに  
よりよきことをするようにと 貧困を授かった

世の中の人々の賞賛を得ようとして 成功を求めたのに  
得意にならないようにと 失敗を授かった

求めたものは 一つとして与えられなかったが  
願いはすべて聞き届けられた

私は、もっと豊かに祝福されたのだ

この詩の中にある、「弱さ」であるとか「病気」、「貧困」、「失敗」などは人を弱らせるマイナスの出来事です。人は生きている限りこれらを避けることができません。でもこのようなマイナスの出来事の中で、多くのことを学ぶことができます。それらに対してどのように受け止め、どのような態度をとるかが大切です。

病気を経験すれば、健康の大切さを学ぶこともできるし、人への優しさを学ぶこともできます。

失敗を経験すれば、今後の反省点も見えてくるでしょうし、謙虚さも学ぶこともできます。

これらのマイナスの出来事、すなわち「困難」を受け止め、人として成長し、乗り越えることにより、本当の心の強さを身につけることができると思います。

アメリカの著名な心理学者アンジェラ・ダックワースはこのように述べています。

「人生でなにを成し遂げられるかは、『生まれ持った才能』よりも、『情熱』と『粘り強さ』によって決まる可能性が高い」

人生の成功の要因は、「才能」よりも「やり抜く力」すなわち、「失敗しても挫けずに努力を続けること」、「ひとつのことにじっくりと長い間取り組む姿勢」と言っています。

皆さんはこれから、受験や上級学校での勉強、就職など様々な試練があります。「そ・わ・かの法則」と困難を乗り越えるプロセス、「やり抜く力」を大切に頑張ってもらいたいと思います。

以上で三学期の始業式の式辞とします。