



カウンセラーである牧師がお伝えする

ステキなあなたになるための

心のおしゃれ

6か条

イエスキリスト 鳥取希望教会

牧師 増田正道 著



目次

初めに	P2
1. 何でも人の責任にしないで、自分で責任を取るようにしよう。(内省) ...	P4
2. 幸せ、不幸せは外からやってくるのではなく、自分の心から始まる ことを知ろう(内生)	P7
3. 過去のことを悔やむよりも、将来のことに期待する心を持とう。(内整)	P10
4. 自分の口の言葉に気をつけよう。(内制)	P13
5. 小さなことに誠実になろう。(内誠)	P16
6. かけた恩は忘れ、受けた恩は忘れないようにしよう(内清).....	P19
まとめ	P22
最後に	P23

初めに

この度は、「カウンセラーである牧師がお伝えする、ステキなあなたになるための“心のおしゃれ”6か条」をお読みいただき、心から感謝申し上げます。

このテキストの著者である私は、約20年の間、牧師というお仕事の中で、カウンセリングを通して、いろんな方々の問題や悩みを、お聞きして参りました。そんな中で、おしゃれには、「外見のおしゃれ」だけではなく、「心のおしゃれ」というものがあるのではないだろうかと感じるようになりました。そして、実際にそんな観点から人を見る時に、あるひとつのことに気付きました。それは、「心のおしゃれ」な人というのは、概して人とのよい関係を築いているということです。

確かに、街中で、外見のおしゃれな人を見て、多くの人が振り返るように、心のおしゃれな人を見ても、人はついつい側に近づきたくなくなるものですよね。

そんなことを思いながら、「心をおしゃれ」にするには、どんなことに気をつければいいのかを具体的に説明したのが、このテキストです。

あなたにもぜひ「心をおしゃれ」にする秘訣を知っていただきたいと思います。そして、多くの人を引きつけて、よりよい対人関係を築いていただきたいと願います。

「外見のおしゃれ」は、流行があつて、時代とともに変化しやすいものですが、「心のおしゃれ」には、流行はありません。一度、心をおしゃれにする秘訣を身に付ければ、一生涯、それはあなたの宝となるでしょう。時代に左右されない、「心のおしゃれ」を身に付けて、ステキなあなたになってみませんか？

さて、それではスタートしましょう！！ \ (^o^) /

1. 何でも人の責任にしないで、自分で責任を取るようにしよう。(内省)

世の中には、いろんなことを、なんでも人の責任にする人がいます。すなわち自分で責任をとろうとしないのです。このような人は、周りで見ている、決して心がおしゃれだとは見えません。たとえば…

- ・ 自分がこのようになったのは、親がこんな風に育てたからだ。
- ・ 仕事がうまくいかないのは、会社が自分の能力を適切に判断せずに、適正でない部署にしているからだ。
- ・ 友達とうまくいっていないのは、その友達の言葉が私を傷つけたからだ。

など等…

その他にも、このような事例は数限りなくあることでしょう。カウンセリングの場面などで、カウンセリングを受けに来られる方々が、「自分の問題の

原因が、自分の周りにあるんです」と、切々と訴えかけて来られることをよく経験します。もちろん、その気持ちは痛いほどよくわかります。ですが、ひとつと言えることは、理由がどうあれ、自分が今置かれている状況を周りの責任にしている限り、その人は一步も前に進むことはできません。責任転嫁からは何もよいものは生まれてこないのです。その反対に、良くも悪くも、今自分がこのようになっているのは、自分にも責任があるのだということを実感して、自分で責任を負っていこうとする人は、遅かれ早かれ、その状況から脱出することができます。

ある会社の、ある社員が、自分の望まない部署に配属されて、毎日腐っていました。「オレはこんな部署で終わる男じゃない！オレが成績を上げることができないのは、オレの能力を見抜けない会社の責任だ！オレは絶対に悪くない！！」よくある話ですよネ。この方の気持ちはよくわかります。しかし、このままの状態ならば、この方は、一生涯、自分の不幸を会社の責任にして、つまらない人生を送らなければならないでしょう。会社

の中では、このようなことはよくあることで、すべてを会社の責任にする前に、自分がその部署での仕事にどれだけ真剣に向き合ってきたか、自分がその部署での仕事から、どれだけ学ぶ姿勢を持ってきたか、ということなどを考えるなら、状況は変わってくることでしょう。

責任転嫁ではなく、内省(自分を省みる心)する気持ちがある人には、その人の望む事柄が、自然と寄ってくるものなのです。

自分で責任を負う気持ちのある人、内省する人格のある人って、素敵じゃないですか。心のおしゃれを感じる人ですよね…。

心のおしゃれ ポイント1 (内省)

何でも責任転嫁して周りの責任にするのではなく、自分で責任を負う

覚悟と、内省する気持ちを持つ。

2. 幸せ、不幸せは外からやってくるのではなく、自分の心から始まること

を知ろう(内生)

自分が幸せでないのは、これが揃っていないから、あれが不足しているから、というように、幸せであるかないかを、外部の要因に求める人は、一生かかっても決して幸せにはなれないように思います。幸せ、不幸せは、ひとりひとりの心から始まるといっても過言ではありません。

ある老人ホームに、ひとりのおばあさんが入居することになりました。このおばあさんのお世話をすることになった女性の介護士さんが、「○○さん、これからお入りいただく部屋のカーテンを変えて、部屋の壁紙も変えておきましたのでね」と、事前におばあさんに部屋の模様替えをしたことを伝えました。これを聞いたおばあさんは、「ウン、その部屋、気に入ったわ！」と、話し出したのです。介護士さんは、「えっ？○○さん、まだお部屋ご覧になってないのに、気に入ったかどうか、どうしてわかるんです

か？」と尋ねると、このおばあさんが言うには、「部屋がどう用意されているかは問題じゃないのよ。それに対して、私の心がどう用意されているかなのよ。私が気に入ったと思えば、それがどんな部屋であろうと、気に入るの！！」

すごくステキなおばあちゃんですね！！ このおばあさんにとって、幸せ、不幸せは、境遇や環境、あるいはその他の外部からの何かで決まるものではなく、心の中から始まるものであったのです。ですから、このおばあさんは、どこに行っても、何をしても幸せでいられると思いますよ。こんなおばあちゃんを見ると、「あ～、心がおしゃれたナー」って思うのです。

恋愛でも、あなたが好きな相手が、可愛いか、そうでないかは、他人が決めることではないですよ。あなたが可愛いと思えば、他人がなんと言おうと、可愛いわけです。あなたの心がそれを判断するわけです。他人ではありません。だから人の言葉に右往左往させられていると、本当のあなたを見失うことになります。

幸せが、その人の心から始まると考えている人の生き方は、とってもおしゃれです。そんな人こそ、内側から生きている(内生)人ですよ。

心のおしゃれ ポイント2 (内生)

幸せ、不幸せは、状況や環境、その他の、どんな外部的要因によって決まるものではなく、それはその人の心から始まるものである(内生)。あなたが幸せだと思えば、幸せなのです。たとえ、他人がなんと言おうと…。

3. 過去のことを悔やむよりも、将来のことに期待する心を持つ。(内整)

人は過去のことを悔やむ(後悔する)ことに関して、天才だと思います。
(^-^); しかし、過去のことを悔やむ人は、決して前に進むことができません。過去のこと足かせになって、前を(将来を)見ることができないんですネ…。誤解しないでいただきたいのですが、私は決して、過去のことを後悔している人を見下げているのではありません。過去の失敗や、選択の誤り、などなどは、それを選択したのが自分であるだけに、過去の苦い根となって、その人の中に残るものです。そして、それが原因となって、過去を後悔する人の気持ちはよくわかります。私にもそんな経験があります。このレポートを読んでくださっているあなたも、そんな経験がおありだと思います。それはそれで、事実として受け止めましょう！！

ですが、そこにばかり生きていては、一歩も前に進むことができません。それらを反省の材料として、これから何をなすべきかを考えてみませんか。

そんな生き方の方が、よほどおしゃれに見えます。

ある統計によると、70歳台の方々へ、「あなたが今までで、一番後悔していることはなんですか？」という質問に対して、もっとも多かったのが、「何もしなかった(行動を起こさなかった)ことに対する後悔」だそうです。年を重ねれば、後悔というと、何かをして失敗したとか、うまくいかなかったということに対する後悔が多いような気がしますが、実は、「やろうとして、しなかった(行動しなかった)ことに対する後悔」が一番多いというのは意外ですよネ…。

何かをして、失敗したり、選択を誤ったりして、過去のことを悔やんでおられるあなた…(オイ、オイ、断定かい、(-_-x)…別に悔やんでないんだけど、って方は幸いですよね)、たとえ、誤った選択をしたり、失敗したりしたことを後悔なさっていても、少なくともあなたは行動を起こされたんです。そして、先の統計のように、行動を起こさなかったことに対する後悔はしなくていいんですよ。年を重ねれば、したことに対する後悔よりも、しな

かったことに対する後悔の方が強くなるということですから…。

総じて、過去のことばかりに心がとらわれて、心乱されている人よりも、
これからのことに目を向けて、心を整えていく人(内整)は、とても魅力的
で、おしゃれだと思いませんか？

心のおしゃれ ポイント3 (内整)

過去のことをどれだけ悔やんでも、それは決して取り戻すことはできな
い。それよりも、過去の失敗や過ちを反省の材料として、将来に、未来に
目を向け、これからのことについて考えよう。

4. 自分の口の言葉に気をつけよう。(内制)

言葉に気をつける人は、心がおしゃれだなーと感じます。言葉に気をつけるといっても、上品な言葉遣いをするとか、きれいな言い回しをするという意味ではなく、他人に対しても、自分に対しても、積極的な、肯定的な言葉を使うという意味です。

言葉というのは不思議なもので、目には見えませんが、意外ぞんざいに使いがちなのですが、その力たるや強烈なものがあります。私達は普段何気なく、何度も口にする言葉のように考えるようになり、その結果、そのように行動するようになると言われていています。これは、肯定的な意味においても、消極的な意味においても、作用としては同じです。具体的な例を挙げて説明しましょう。

ある外国に昔、二人の少年がいたそうです。ひとりの少年は、いつも口ぐせのように、「僕ね、大きくなったら、この国の大統領になるんだ！！」

と言っていたそうです。もうひとりの少年も、いつも口ぐせのように「ぼくなんか、大きくなっても牢屋にぐらいしか入ってないよ…」と言っていたそうです。40年後、この少年達は、それぞれ口ぐせのように語っていた通りになっていたのです。つまり、「大統領になるんだ」と言っていた少年は、本当にその国の大統領になっていたんだそうです。そして、「牢屋に入ると思うよ」と言っていた少年は、本当に犯罪者として牢屋に入っていたそうです。ここで言わんとすることを理解していただきたいのです。すなわち、人は日頃、口ぐせのように言葉に出しているようになっていくということ、将来はあなたの口から生まれてくるということです。

人に対しても、悪口や中傷ばかりしている人は、おせじにも心がおしゃれだとは言いにくいですよね。反対に、人を認めたり、人の良いところを誉めたりできる人は、聞いていても心の広い人だなと思いますし、心のおしゃれを感じる人です。個人的にですが、自分を制し、どんな時にも他人の悪口や、中傷を口にしない人を、私は最大限に信頼することにして

います。そして、そんな人の心は、とてもおしゃれに思えるのです。

言葉をコントロール(制する)ことのできる人こそ、自分の未来を切り開き、他人との良い関係を結ぶことのできる人だと思います。

心のおしゃれ ポイント4 (内制)

人に対しても、自分に対しても、積極的な、肯定的な言葉を使うことのできる人は、心のおしゃれを感じる人である。その人は、言葉を制することにより、自分の未来を切り開き、他人との良い関係を結ぶことができるようになる。

5. 小さなことに誠実になろう。(内誠)

人は人生に夢を持ったり、大志を抱いたりすることは決して悪いことではありません。ですが、大きなことを言うだけの、ビッグマウスになりはててはいけないと思うのです。将来の夢や大志を実現させるために、今しなければいけないことは何か、今できることは何かということを考え、足元から固めていく人は信頼されます。今できることを精一杯することは、小さなことに誠実になるということなのです。

小さなことに誠実な人は、大きなことにも誠実でありえます。反対に、小さなことに不誠実な人は、大きなことには決して誠実になることはできません。これはたとえば、実生活の中で、人との約束は、どんなことになっても守る、自分に嘘はつかない、与えられた仕事は誠実にやり終える、などなど、こんな当たり前の小さなことに誠実な人には、心のおしゃれを感じますよね。

ある営業マンが自社の製品を、ある会社に売り込みに行った時の話です。彼のひたむきな、そして真面目な営業態度を見て、取引先の社長さんから、かなりの良い条件で、取引のOKをいただいたそうです。彼は天にも昇る気持ちだったそうです。ところが、その翌日、更により条件で取引を引きしてくれるところがあらわれたのです。同時に違う条件での納品はできない状況でした。彼は悩みました。先の取引先には、うまいことを言って断れば、更に良い条件を提示してくれた取引先との商談がまとまるんだ。そのように自分に言い聞かせるのですが、やはり自分自身が納得できません。結局彼は、最初の取引先との商談をまとめ上げ、初めの約束を守り通したのです。“バカなやつ”とお思いになられる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかしながら、彼は初めの約束を守るという、小さなことに誠実に従ったのです。私は、この方の行動に心からの感動をおぼえます。自分をだまされ生きていても、そこに喜びはありません。またそんな人の生き方は、けっしておしゃれだとは思えないのです。

蛇足ながら、先の営業マンの小さな約束を守るという行動と誠実さは、後々、商談先の会社の社長の知るところとなり、その社長の信頼を得たこの営業マンは、更に大きな商談を、その会社といくつも結んだということです。もちろん、すべてがこのようにハッピーエンドで終わるわけではありませんが、たとえ、損になっても小さなことに誠実な人は、必ず大きなことを任される人になるものです。そして、そんな人こそ、信頼できる人であり、私はそんな人の内側におしゃれを感じるのです。内なる誠実さを感じる(内誠)人になりたいですネ。

心のおしゃれ ポイント5 (内誠)

小さなことに誠実である人は、大きなことにも誠実であることができ、反対に、小さなことに不誠実な人は、大きなことには決して誠実でありえない。 小さなことに誠実である人は、多くの人からの信頼を得ることができる心のおしゃれな人である。

6. かけた恩は忘れ、受けた恩は忘れないようにしよう(内清)

あなたは、「してあげたこと」と、「してもらったこと」を比べるとするならば、どちらの方をよくおぼえていますか？普通、人は「してあげたこと」はいつまでも忘れない“恩着せがましい”（- -;）ところがあるようです…。反面、「してもらったこと」は、いとも簡単に忘れてしまう“恩知らず”（- -;）な面があるようです…（反省）

受けた恩を忘れない人は、いつまでも人を大切にできる人です。そういう意味において、心がおしゃれな人であると思います。かたや、かけた恩をかさにきて、いつまでも恩を売るような人は、心が寒くなる人ですよ。このような人は心が貧しく見えます。

ある人が友人の自転車を借りました。ところが運悪く、その自転車を壊してしまったのです。自転車を借りた人は、恐る恐る友人に、「ゴメン！！自転車を壊してしまった…。弁償するから…」というと、その

友人は「あのね、こんな時は、壊された人より、壊した人の方が心が痛むものなんだよ。私の方がおごってあげるから」と、反対に慰められたそうです。素晴らしい人ですね！！かけた恩を忘れるだけでなく、その恩を仇で返されても？！相手のことを思いやれるなんて、普通できるものではありませんよね。心のおしやれを最高に感じる人です。

かけた恩、受けた恩、それぞれにまつわるとらえ方は、人の人格がそこに見え隠れします。かけた恩を忘れず、受けた恩をいとも簡単に忘れてしまう人のまわりには、やがて人がいなくなるでしょう。反対にかけた恩を忘れ、受けた恩は絶対に忘れない義理堅い人のそばには、知らないうちに大勢の人が集まることでしょう。人はみな、心がおしやれな人のそばに集まりたいと無意識のうちに思っているからです。そして、そんな人に、心の清さを感じるのは、私だけでしょうか…

心のおしゃれ ポイント6 (内清)

かけた恩は忘れ、受けた恩は絶対に忘れないようにするならば、人は必ずそばに寄ってくるものである。そんな人は心の清さを感じる人であり、心のおしゃれを感じる人である。

まとめ

1. 何でも人の責任にするのではなく、自分で責任をとるようにしよう(内省)
2. 幸せ、不幸せは外からやってくるのではなく、自分の心から始まることを知ろう(内生)
3. 過去のことを悔やむよりも、将来のことに期待する心を持つよう。(内整)
4. 自分の口の言葉に気をつけよう。(内制)
5. 小さなことに誠実になろう。(内誠)
6. かけた恩は忘れ、受けた恩は忘れないようにしよう(内清)

最後に

私が牧師というお仕事の中で、カウンセリングを行う時に、感じることを思うままを記してみましたが、心のおしゃれについて、ほんの少しでもご理解いただけましたでしょうか？ もちろん、このポイントについて、同意できるところと、反対に同意できないところもあったことだと思います。人が100人いれば、100通りの考え方がありますので、それは当然のことだと思います。ただ、このテキストというかレポートを作成したのは、これをお読みいただいて、表面のおしゃれだけでなく、「心のおしゃれ」というものも、確かに存在するのだということ、そして、「心のおしゃれ」って一体なんだろうと考えていただく機会にさせていただければという理由からなのです。

人は決してひとりでは生きていくことはできません。必ず人の助けがいりんな場面において必要になってきます。そんな時に、人との良い関係を

結んでいることが必要になってきます。「心のおしゃれ」を常に考えている人は、例外なしに、人との良い関係を結んでいる人です。なぜなら、心がおしゃれな人のそばには、誰しも常にいたいと願いますので、自然と人が集まってくるからです。

なお、お時間などありましたら、下記のホームページなども、のぞいてやってみてくださいませ…。また、教会では下記の通り、毎週日曜日の午前中に、教会員以外の方々をも対象とした、礼拝を開いております。どなたでもお気軽にご参加下さいませ…。

あなたの心が、今よりもっとおしゃれになり、人との更にステキな関係を築くことができますように…

by Masamichi Masuda

◆連絡先 thc@t-kibou.com

◆ホームページ <http://t-kibou.com/>

◆テレホンサービス「しあわせのダイヤル」 0857-27-3237

※上記の幸せのダイヤルは、聖書のわかりやすいお話を毎日、日替わりで提供しているテレホンサービスです。黙って聞くだけです。

イエスキリスト 鳥取希望教会

〒680-0934

鳥取市徳尾58-13

TEL & FAX 0857-21-3663

礼拝時間 毎週日曜日 午前10:30~12:00

