

徳 育



フリースクール玄海

ページ 内容

1	社会性
2	おそれ
3	言い訳
4	出来ることを考える
5	気風(きつぶ)
6	五分
7	個性を伸ばす
8	見出し=意固地
9	自信
10	上手と下手
11	依存
12	抜ける
13	危機
14	経験、事実
15	正当
16	的になる
17	機が熟す
18	気持ちで動く 心で動く
19	秘訣
20	問題の種
21	人
22	生き
23	基本
24	下-中-上
25	問い
26	迷う
27	見方を間違えない
28	将来性
29	平身
30	流れをつかむ
31	身に付ける
32	太さ
33	臨む
34	二種類の成ってない
35	気難しい
36	Memories



社会性

社会性はコミュニケーション能力ではありません。コミュニケーションの対話力や対応力がいつの日か社会性のある・なしになっていますが、決してそうではありません。

今、囲碁のマス目の盤をイメージするとき、盤全体が日本であり、社会です。一つのマス目は、この教室で一ヶ所に座って話を聞いていることです。今の姿がそのまま社会の一部を作っている感覚を社会性といいます。社会貢献するのに人より優れている感覚は全くありません。そこそ普通でいいのです。

トイレ磨きの下座業や般若心経の写経、食べる前の合掌や座禅は外人が見たら感動的なものかもしれません。大したことないかもしれませんが、自分から発信するのです。自分を社会の一部と思って発信してゆくと受信ができるようになります。自分の事だけ考えると社会は怖くなりますが、社会の一部と思ったら怖くありません。力まないで十分な発信をして余裕が出来たら十分な受信ができるようになり、受信ができるようになると他の人を信用できるようになります。強いチャンピオンが出たらボクシング界が盛り上がるのではありません。下手でもコツコツやる人が増えれば後に続く人が増えます。ボクシングを真面目に頑張ることは大いなる社会貢献ですし、立派な社会性があると言えるでしょう。

おそれ

おそれというのは基本的に成長が止まります。成功が遠のきます。上手くいかない人が問われて「おそれています」と答える人はいません。

今、縦に1から10までの直線をイメージします。1から10までを精一杯とすれば、11、12は成長した、上手くなったとなります。失敗して注意されたり、指摘されたりすると指摘されたのを直そうとして80%の力で一生懸命頑張りますから、20%は余裕があります。次に注意されると70%の力でやりますから、30%の余裕で修正しようとしています。10までしか力を発揮しないので、それ以上の成長は望めないのです。注意され委縮するとおそれを感じるのです。要はビビるのです。誰からも怒られないようにするのはそれほど難しいとは思いませんが、負けないようにするだけでは実力は伸びません。

「振り切る」ことです。勝とうが負けようが自分を出し切ることです。「今日の限界までやる」ことです。1パーセントのやり残しのないようやりつくすことです。「やり切ったかどうか」に目を向けているかがポイントです。やる気はやり切る気持ちです。いくら伸びてもパーフェクトな人はいません。必ずケチはつけられます。気づかないところでビビることなく上限値を上げてください。

言い訳

物事がうまくいかなかったり、失敗したり、予定通り行かない、傷つけたことなどを言い訳すると努力する気がなくなります。仕事でミスしても謝らない人は、仕事でミスをするのが当たり前になっているのです。「どうせできない、上手くいかないのが当たり前」の人は自分で自分の事を見捨てているのです。言い訳は自信がない、自分に価値がないから言うのです。

言い訳しない人は謝ることのできる人です。自分は謝るだけの努力をしてきた人なのです。謝ることは相手の下だとか負けたことではありません。相手の事を大事にすることであり自分を守ることなのです。言い訳した時、怒ってくれる人は頑張れば謝れることを教えてくれる人です。言い訳した時、聞き入れてくれる人はその人に期待していないのです。「僕の言い訳を聞いてくれる彼女は優しい人だ」は幻想です。「言い訳せずにちゃんと謝ることが良いことだ」と教えてくれる人が優しい人なのです。「自分を見捨てる言い訳はするまい」自分を大切にする「ちゃんと謝ろう」と決心するだけでも、心するだけでも成長や大きくなれることに大いに寄与するでしょう。

出来ることを考える

出来ることを考えるとは、何かが出来るようになる、何かを目指すことですが、「こうなりたい」「上手くなりたい」「こんな所に行きたい」と目指しているとそれに近寄っているという錯覚に包まれます。何もそのためにやっていないのに願っていれば近づけると勘違いしてしまいます。アスリートの力の伸びる人とそうでない人の差はイメージする力の差です。「本当にできることでストーリーをイメージすること」です。アメリカのゴルフの有名コーチは「どうすればイメージ力が付くか」という質問に、ジュニアの時代に「大いに映画を見なさい」と答えました。こうあるべきだというゴルフにおける論理性は、18ホールで様々な局面に出会うとき役に立ちません。論理性よりストーリーです。絶対にこれが正しいは窮屈ですし、観ている人を感動させません。小さい場面でもストーリーを作るのです。ストーリー通りにいかなければ、即、変更するのです。早い方がいいです。やる気がないのはストーリーがないのです。せつかくやるのであればストーリーを作ってみる事です。ストーリーは本人にしか描けません。強制された無理な論理性より、やればできるストーリーの方が成り立って温かいのです。

気風(きっぷ)

気は自分とか、私ととらえます。気前の良い人や威勢が良い人は、「俺に任せとけ」と言いながら、実際の場面では現場にいません。気後れする人は何も起こっていないのに、心配して何もしないのです。後になって何もしないから後悔するのですが、何かをして失敗したら反省する方が良いのです。気前の良い人も気後れする人も現場にいませんから、生活していない人になります。

生活している人で気風の悪い人は、「しておけばよかった」「言っておけばよかった」「今やれたのに」と一瞬頭によぎるし、いいところまで来ているとは言えます。気風が良い人は「言っといてよかった」「しといて良かった」「丁度よかった」となります。しっかり生活していれば、気風が良い、悪いの世界に入ります。良い、悪いを分けるポイントは「多分で動く」ことです。大きな石の中にダイヤの原石があるとき、取り出すにはとりあえず削ることです。動いているとしたようなことがしたいことになります。ダイヤまでたどり着くには失敗の回数が多いかもしれません。こけてもいいのです。失敗が自信になるのです。将来やりたいことは多分の中にあるのです。多分でもいいから動いてゆく、気風が良くなってこけたら余計なものが取れて自信になります。原石にたどり着いたらあなたのサイズにカットして磨いてください。あなたの人柄や人格を磨くことです。

五分

「間違いない、失敗しない、ケチが付かない、問題がない」言葉や言動はありません。大前提としてこのことを頭に入れておかないといけません。ケチが付かないように練習することはできませんし、アルバイトを始めて失敗しない人はいません。ヤル気のない人達の特徴は「ケチが付かない言葉や行動がある」と思い込んでいることです。自分に文句言われることはやっていないし、他の人にもそうして欲しいと願っているのです。生涯完璧な人は一人もいません。上手になる人は半端ない数の失敗をしていますし、超一流になればあり得ない失敗をやっていきます。

五分は目一杯、出来る限り、精一杯頑張った時です。50%力を出すのが難しいのです。ちょっと手を抜いたら二分、大体一分五厘で多くの人の人生は終わるようです。ですから最高に、目一杯やっても五割ですから五割はケチがつくのです。「あいつは最低」といっても五分ですから「いい奴」かもしれません。「うちの母は完璧です」は思い込みが強いといえます。目一杯やったら100%の結果は出ません。頑張ろうと思ったとき、半分は抜けている、間違っているという感覚を持つと5割に近づけます。「一寸の虫にも五分の魂」という言葉もあります。人に対しても自分に対しても抜けているのが当たり前、難しいけど出来る限り五分はやるのが大事です。間違いないことをするのは無理です。どんなに頑張ってもケチはつきます。

君に贈る言葉 「手を抜くな、五分で行け」

個性を伸ばす

畑の野菜や花が育ち花を咲かせ実を結び、それが種となって次世代につながるのが自然とするならば、次世代の事を考えないで生きている間の事だけ考えているとき、花を咲かせ実を結び、種を残す必要はありません。

実を結ぶ力を実力と言いますが、持っている力を発揮したいのであれば、自分より後(のち)の事を考えることです。生きている間、自分さえよければと考えるととても苦しくなります。100年後も通用する挨拶、後の事を考えてする掃除、会わない命の為に体の鍛錬をすることです。それらが積み重なったものが文化なのでしょう。「生きている間の自分の人生だけを考える」のではなく、後の命の事を考えて目の前の事にどう向き合うかで、後に何を残すのかを考えれば、見栄や虚勢は取れるかもしれません。

今、四角形の上に三角形があるとします。四角形がその国の在り方であり文化とするなら、その上にある三角形はプロ集団であり、エリートと呼ばれる集団になります。近所で相撲を取る子供がいなくなれば、頂点に立つ横綱の権威は下がるでしょうし、ボクシングをコツコツ頑張る人が増えれば、立派なチャンピオンが育ちます。自分が伸びれば四角の社会はより良くなり、その上位にある三角のトップも良くなります。「在り方」を残すならどんな在り方を残したいですか？より良い社会を作るためにどのように在ればいいのか個性を発揮するという事なのです。

見出し＝意固地

ゴルフの練習場で球がどうしても右に飛んでいく人に、レッスンプロが左に向かって打つようにアドバイスすると、球は見事にまっすぐ飛び始めました。しかしその人は納得できません。なぜなら「自分はまっすぐに打ちたいのに左に打ったから」と、結果オーライとはいかないのです。

見出しのいい言葉があります。「勉強しています」「一生懸命走っています」など最初のタイトルは間違っていないが、勉強しても成績が伸びない時は、望みに近い結果が出る考え方を探る事です。一番やってはいけないのは『見出し＝意固地』にとらわれることです。「やさしい」「強い」など正しいタイトルにはまることです。「まっすぐ打ちたいと思っている自分は正しい」を変えて自由に考えてみる事、見出しを動かしてみる事が、上手になりうまくなる秘訣です。

失敗の数が増えれば天井が高くなります。失敗の種類が増えれば幅が広がります。意固地で頑固で融通の利かない真面目で正しい人は、自分を曲げませんし他人の話に耳を傾けません。一生懸命走って結果が良くないなら、勉強して成績が伸びないなら、思い切って練習方法を変えてみるのです。学習方法を考える事です。「まっすぐ打つ」を「左に打つ」に行動を見てわかるように変える事です。工夫する事です。自由に考える事です。頭を使う事です。あなたも見出しにとらわれていませんか？

自信

自信がつく、自信があるかないかを考える時、出来不出来で考えるとややこしくなります。人と比べるともっとややこしくなります。出来ないから落ち込んだり、人より劣っているかもしれないと不安になったりする人がいます。物事が出来る日までは出来ない日がつづくわけですから、これらは自信と全く関係ありません。自信をつけるのに解答はないかもしれませんが、物事を上手くなろうとするとき、助けてもらうことが大事です。加勢してもらえ、助けを差し伸べてもらえ、応援してもらえ姿をふるまうことは出来ます。けなげに頑張る、出来ないことを必死にやる姿は不格好でも応援したくなります。下手だけど、どこでも、いつでも素直に必死に伸びようとする姿なら、永遠の初心者はいないわけですから、上手くなりますし成長します。そのとき周りの人は「礼儀正しい」と言ってくれます。トライアスロンをけなげに頑張る生徒たちに父母は涙を流して応援してくれました。人は「応援してくれる姿」があるときは「ゆっくり休め」と言ってくれますが、その姿がないと「さぼるな」と言います。素直に一途に成長しようとする姿を見せることが出来るならば、願いをかなえることが出来るでしょう。熱くなると汗が沢山出ますから、頑張っている姿を見せやすい季節かもしれません。周りの人たちから応援してもらえるようにやってみてください。

上手と下手

上手と下手は出来る出来ないと言えるかもしれません。下手から始めて上手に向かうのですが、みんなが勘違いしている所があります。上手な人は実は考えていないし、疲れませんし、キツクありませんから楽しいのです。走りの速い人はうまくてロスがなく無理がないので疲れません。下手なとき、最初は極めて苦しいですし、いろいろ考えて工夫しますしキツイものです。勉強でも運動でも人付き合いでも何か苦手なことがあったら、早く終わらせる癖をつけることです。早く終わらせれば楽になります。分野にもよりますが一生懸命やれば3カ月から6カ月で楽になります。ポイントは最初は考え尽くすことですし、メチャクチャ突っ込むことです。苦しいのをトットと終わらせるのです。その時ちょっとだけ苦しいくらいで繰り返すといつまでも終わりません。ちょっとだけ無理せずくらいにやるとずっとキツイままです。運動神経も身体能力も才能も関係ありません。早くうまくなって楽をするには最初は必死にやることです。「上手い」の上は「超一流」ですが、中々難しいのはもう出来上がっているのもそれ以上の猛練習は難しいのでしょう。「上手な人は頑張っていない」「最初に無理しないことはずっと無理です」最初は自分に負荷をかけ無理して、言われる前に自分からやれば楽な楽しい世界は目の前です。

依存

止めようと思ったらいつでも止められると必ず100%思っていて、最初から最後まで思っている人が依存です。「なかなかやめられない、やめるのは難しい」と思っている人は離れられるかもしれません。今回の依存の問題はそれではありません。

人としての要素には色々なものがあります。暖かさと冷たさ、貫くと諦める、他の人と調和すると他の人と離れる、知ろうとすると知ろうとしない、応援すると応援される、一步踏み出すと一步退く、甘えると厳しくする、などなど。その一つのものにばかりにこだわるのが依存とすれば、それは無い方がよいでしょう。あるものばかりに偏ると他の部分が傷みますし衰えるのです。使わない部屋が傷むのと同じです。

これが「僕には大事なんだ」ではなく、ぐるっとどれも使ってほしいのです。どれもが手入れして、使っていて、いつでも使える、ぐるりと全部使うのを調和と言います。自分にはいろいろな面があるから満遍なく使う、得意技に依存するといけないので、使わない技も練習する。満遍なくは整えることです。磨くばかり、伸ばすばかりに目が行くと傷むのを忘れてしまいます。強くなろうと思えば弱さを出すことです。弱みを見せられない人は強くなれません。

抜ける

手抜きは手が抜けることで、間抜けは間が抜けることです。手が抜けるは上手くないかないことで、間が抜けるは満足していない、充たされていないことです。不満もありますし悩みもあるかもしれません。逆に手入れの「手を入れる」は、自分に手を入れて練習する、上達するとなります。

「力を抜いて立ちましょう」と言われて、ちゃんと立ったつもりでも「力を抜け」と注意されたり、「真っすぐに立て」と注意されたりします。今、横軸に10まで線を引いた時、「①力を抜いています」「②力が入っています」の二つを足したものが10とします。「力を抜け」と言われて、0から9まで①とすれば②はのこり1となりますし、「まっすぐ立て」と言われて①を1までとすれば②は残り9となります。ポイントは自分の帯です。「よく聞いてやりましょう」と言われて、「よく聞く」と「やる」の比率が自分の中で分かっていることが充実していることとなります。生真面目な人は①が100%になりますから、②を注意されると頭に來るのです。手を入れるは全部わかってどういう配分で動かすのかとなります。「右手の事だけ考えろ」と言われて右手だけで竹刀を振れば怒られます。左手も足も全部わかって、配分＝加減を考えてほしいのです。何を加え、何を減らすのかを分かるのは自分だけです。

「僕の事を分かってくれない」というより、自分がどんな状態なのか、配分＝加減を考えてほしいのです。暑くなると帯の中身は増えます。不満や悩みもわかってくると何とかなるものです。

危機

危機管理やリスク回避という言葉がよくきかれます。危機はピンチであり、逆の好機はチャンスです。人は、仕事やスポーツ、人間関係に於いてピンチは避けたい、回避したいものです。チャンスは向上する、前進する事ですが、前進する気がないのにピンチは避けたいという人がいます。ボクシングのリング上で勝ちに向かっているとき、相手のパンチを避けるのは防御ディフェンスであり、それは必要なことです。おかしいのは、相手を倒す気もない人は、相手のパンチを避けているのではなく、逃げているのです。

ピンチを回避するには挑戦、チャレンジすることです。チャレンジを続けていると前向きで明るくなります。チャレンジを辞めると後ろ向きで暗くなります。上手になりたいとか強くなりたい気持ちがなくて、負けたらどうしようと心配ばかりの人がピンチを招くのです。心配しすぎの人は人間関係においても問題を起こさないように逃げ続けます。逃げれば逃げるほどうまくいかなくなります。話すのを上手になってみよう、少し大きな声であいさつしてみようと挑戦を続けると、安心、安全な状態になります。

今、ゼロを起点に右に+1、2、3、左に-1、-2、-3とします。チャレンジはプラス1ですが、-1も考えておくことです。試合に出れば勝ち、負けはありますし、努力が必ず報われるものではありませんから、プラス1からマイナス1の幅が必要です。しかしチャレンジを続けるならば-1以下はありませんし、プラス2、3になる可能性はあるのです。夏休みは前向きな小さなチャレンジをしてみよう。

経験、事実

人は何かの事実があると変化します。毎日何かあるわけですから必ず人は変化します。良いことがあればあったことにします。褒められたらそのことを続けます。ただこのことは誰でもやることです。経験を生かしています。勿体無いのは辛いことや嫌なことがあると無かったことにしてしまうことです。無かったことにしてしまうと、また繰り返してしまいます。その経験、事実を無かったことにするのを「死なす」と言います。生かすは「ありました」ですが、経験を活かしてほしいのです。活かすは大きく成長、変化してほしいのです。犬は褒められるとその行為を続けます。「お手」が出来ておやつを上げれば、ずっと「お手」を続けます。イルカは違います。高いジャンプをしてイワシをもらおうと次は色々な高さに飛んで、より高いジャンプでイワシ2匹もらおうと、今度は立ち泳ぎをして3匹のイワシをもらうことになります。人は必ず成長してゆくものです。より強く、より優しく、よりやわらかくなるものです。大きく成長するチャンスは毎日の生活のなかにあります。毎朝走るとき、昨日も眠たそうに走り、今日も眠たそうに走り、明日もそうであれば経験をしてはいますが、活かしているとは言えません。苦しいことがあったり、辛いことがあったりしますが、「せんがない」「しょうがない」のです。それらのお陰で強く、賢く、優しくなれば逞しい人です。つらい経験を活かして上向きに生活することです。お陰様はその経験を活かしたという意味です。「活かすも殺すもお前次第」という言葉があります。自分の伸びしろの多いところを自分で見つけるのがベストです。

正当

「正当」はまさしく当たるです。間違っていないとかケチつけられることはしていませんということではありません。まさしく当たるは経験することです。経験することによって色々感じるすることができます。出会う人や事がいつも優しい、気持ちいい、楽しい、嬉しいものではありません。朝、起きて走るとき、起きるのが楽しい、走るのが嬉しいわけではありません。筋肉トレーニングはきついものですし、書類づくりは面倒なものです。出会った人が皆、優しい、気持ちいい、楽しい、嬉しくなる人は王様以外いません。筋肉トレーニングのジムはきつくて楽しくないから駄目だという人は、筋トレを正当にやるときついということを知っていません。また、走るのがきつく感じるのは自分が本当にやる気になっていないからと考えるのもよくありません。

物事に当たる前に想像してみることを「当たり前」と言います。苦しいものは苦しいまま、面白いものは面白いままにやってみる事です。色々な思いを持ちながら挨拶すると、返事が返ってきて「あれっ、結構いい人じゃん」となるかもしれません。きついランニングを走っていると「思ったより結構楽じゃん」となるかもしれません。それは変化ですし成長と言えます。つまらないものと思っていたことをチャレンジして、「そうでもないな」と思えれば成長しているのです。甘い楽しい経験だけでなく辛く苦しい経験は、人生に厚みを増し色合いの深いものにしてくれます。

的になる

弓道の世界で究極は「的になる」です。「的をねらう」について考えて、人生に置き換えると「こうしたい」「こうなりたい」になりますが、最初からこうしたらこうなるはずと分かるはずがありません。それは至難のことです。赤ん坊のころから凄い人がいないように、いきなりの的を狙って当たる天才はいないのです。次に「的に近づく」ですが、これは出来ることからコツコツやって、苦勞して努力を積み上げてゆくパターンですが、努力を数打ちと理解して大きな目標に向かうものです。一途な思いは届かないこともありますし、面白みがありません。みんな努力のサクセスストーリーを作りすぎです。絶対一回目ではうまくいかないという思い込みを持っていると、上手くいったコツを覚えていませんし、努力したうえで良い結果が出るという固定観念を持っていると、一回目で的に当たったのはおかしいとなります。まず、やるべきはその的の方面にざっくり向かうことです。そしてとにかく色々打つことです。成功、不成功関係なくあらゆる方法で考え尽くす限り打つことです。この方面、領域に向けて「これだ」を見つけたいのなら、方面だけ決めてあらゆる方向に打つことです。打ち方を考えてみます。上手くいかなければ、又、変えてみることです。落ち込んだり、喜んだりする必要はありません。「これだ」というものはタマタマ偶然に來ます。上手くいったときに覚えていないと勿体ないです。覚えているには気を抜かないことです。便宜的に色々考えて、色々やってみるということです。後は偶然を得るまで気を抜かずやることです。料理の達人は言います。「おいしい料理しか作れません」 弓道の達人は言います。「的にしか当たりません」は「的になる」です。

機が熟す

何かを達成しようとするとき機が熟すと言います。機はごく小さなかけらの集まり、熟すは自分も他者もどちらも明らかになるチャンスです。

ポイントは狙わないことです。最初は色々な考え方を経験することです。色々やってみることで、自分は理系だからとか、自分は体育系だからと勝手に決めないことです。次に積むことです。運動や勉強、挨拶や家事など総合力を高めることです。朝走ることも食器を洗うことも坐禅することもみんな伸びる要素なのです。三番目は蓄えることです。十分やっつけていける段階です。これで食っていけると感じる頃です。最後に「熟す」です。チャンスが来たら挑戦できます。この段階では周囲の支えは自然についてきます。周囲が支えたいくなるような人間になることが大切です。

世の中には、綱渡りをしているような人がいます。ロープに乗っているので、左右に落ちないかいつも不安で感動しません。感動しないから感謝がありません。余裕がないから挨拶できません。考えていることはロープを進めるかどうかだけです。前に人がいると困ります。道幅を広げることです。狙いにかかってやせ細らないようにすることです。中学生、高校生の時代は、年代的にまだ狙う時代ではありません。色々な経験を積む時期です。食欲の秋、実りの秋です。自分はどの段階にいるのか振り返ってみてください。

気持ちで動く 心で動く

する事があり、していく事があり、予定があるとき、これらについてどう思うかは気持ちです。気持ちや気分は一定しません。気持ちや気分が一定しているのは動物である限り無理です。ボクシングのスパarringの最中、気分は一定しません。ランニングではスタート直後は飛ばして、疲れるとスローペースになり、応援されるとまた元気になって走り出します。スピードは折れ線グラフのようになります。気持ちが揺れるのは人間味があるのですが、それが迷いや悩みになると前に進めません。迷いや悩みは必然と考えて、迷うのは当たり前と考えると切りがありません。子供は気持ちで動くのですが心で動くとは楽になります。心で動くは大体、全体的に方向性を決めるのです。「大きくなろう」と心に決めて掃除、食事、勉強、運動するならば、物事が起こる前に大体決めているので、先手必勝となります。早く、大きく、強く、たくましくなろうなど大まかに決めるなら、「じゃー食事はどうしよう」と確実に進むことができます。気持ちで動くは後手必敗です。スケートのフィギュアの選手は美しくなろうと決めて練習するので美脚になりますし、スピードの選手は速くなろうと練習しますから太腿はとても大きくなります。心で動くは先手必勝で、気持ちで動くは後手必敗です。しなやかに、美しく、粹などいずれか大粹決めて同じ方向にずっとずっと行く事です。

秘訣

物事をスタートしてゴールに向かうとき、受験や試験は幅と内容が決まっているので楽と言えます。線路のように同じ幅で続けて行けばゴールできます。運転免許の試験も予想問題をやれば、変な問題は出ないので合格できます。

今、人生を階段状のピラミッドとイメージします。頂上を目指して登り始める時、最初は簡単ですが段々上に上がるにつれて上手いかない材料だらけの困難な状況になってきます。商売や人間関係など人生で出会う問題は免許や資格をとったうまくいくというものではありません。何かの領域で頂点に行こうとすればまっすぐ線路を進むように努力しても絶対上手いきません。イチロー選手が1000回素振りをする時、10000回素振りしても彼のように打てるようにはなりません。ピッチャーは打たれないように投げてきますから。バッティングセンターでは球をバットの芯でとらえてホームランでも、試合では真ん中ストレートを投げてくれません。素晴らしい曲を書いたら世界が認めてくれません。面白いゲームソフトを作ったら売れません。曲が売れない要素を潰してないからです。ソフトが売れない要素を潰してないからです。百人百様上手いかない材料を分析してください。それを想像して潰してってください。これでどこまで自分を追い込むかがきついのです。練習して体がきつくなるのがきついものではありません。困難な状況を突き詰める、そしてそれに対応していくことです。これが願望へ向かう秘訣です。

問題の種

問題の種は言い換えると、「困る」「苦しい」の原因です。一番大きな勘違いは「苦手、嫌いだから困っています」というのは原因ではありません。好きなことが良いことで正しいならば、嫌いなことは好きではないので悪いことになってしまいます。好きだからうまくいかないと困るのです。「好きだから問題ないでしょ」ではなく、好きだから問題なのです。今、避難所の中で受験勉強している中学生が「よく頑張っている」と褒められるのはおかしいのです。小学生がトイレの水くみのバケツリレーをしているのだから、手を止めて水くみをするべきです。

好きなことはほどほどに、嫌いなことは嫌いじゃない程度に面白さを見つけることです。個人的に面白さをひねり出すのです。嫌な事が続くと性格的に意地悪になります。意地悪は暮らしにくいものです。仁(やさ)しさは人と一緒に生きていけます。優(やさ)しさはやさしいふりを演じます。好きなことは少しおさえる、嫌いなことは嫌いじゃないレベルまでもっていく。嫌いじゃないことを増やすと物事が長続きして、可能性を最大限引き出せます。この下地が出来たなら目標を掲げることができます。大人になることは「嫌いではない」を目指すことです。

人

困る人は困り癖のある人です。困る人は日常生活の中で、他の人、事と接触するとき様子見をします。「この人はどんな人かな?」「何をしているのかな?」入り口で様子を見るので困ってしまうのです。相手が何をしてくるのか分からないので不安になり心配になるのです。何もしていない時から困っている、行く前から不安や心配でいっぱいになりますから行かないのです。別の言い方によれば後手癖といいます。

「じゃんけんしよう」と言ってグーを出せば相手は何かを出します。「おはようございます」と言われて逃げる人はいません。基本先手で不安を消すのです。たったこれだけです。じゃんけんしたとき、相手はじゃんけんするしかありません。挨拶されれば相手は応えるものです。先手で不安を消すというのは大体相手が何をしてくるかわかるということです。先手を打って相手の反応があれば次に考えて、先手2を打ち相手の反応2があれば、考えて先手3を打ち相手の反応3を見ます。重要なのはこうすればこうなると勝手読みしないことです。予定を立てないことです。理想的な展開を勝手に考えるからよくないのです。クライマックスシリーズのソフトバンク工藤監督は一戦必勝で戦っていました。勝手に流れを読まないことです。

「先手必勝後手必敗」先に挨拶することです。

生き

活きのいい球を投げるピッチャーとはどんなピッチャーなのでしょう。また逆に活きの良くない死に球を投げるとはということなのでしょう。あるピッチャーが持ち球としてストレート、カーブ、シュート、フォークの4種類を持っているとします。ピッチングでは打者に対する配球をキャッチャーと決めます。キャッチャーが「どれがいいかな？」と考えてサインを出します。ピッチャーの得意なストレートではなくカーブを提案したところ、首を横に振ったのでストレートに変更しました。ピッチャーは最初「イラッ」として次に「仕方ない」と思ってストレートを投げました。投げた「死に球」は打たれてしまいました。キャッチャーがストレートのサインを出し、自分もそれが一番と思って投げたら「生き玉」ですから打たれません。

頭を下げる時、全世界の人達が持っている「生き玉」があります。「ありがとうございます」「おねがいします」「すみませんでした」「あいさつ」です。ボールを投げないとゲームは始まりません。言葉を使うことでゲームが始まります。ポイントは四つの言葉を物事の始まりに持ってこられるかです。アルバイトに行ったら、まず自分から挨拶して仕事のやり方をお願いして聞きます。教えてもらったらお礼を言います。必ず新人は失敗するのですみませんと謝ります。いつでも迷わず、遅れず、元気よくやる事です。元気よくとは穏やかであり朗らかなことです。相手が代わったらこれをやらない人がいます。野球部員が野球部顧問の先生の社会科は元気よく挨拶するのに、他の教科の先生は無視するようなことです。年下相手でも同じです。シンプルに毎日の生活に向かい合う時、素軽く爽やかさや潔さをもっておくことです。

基本

基本について勘違いしていることがあります。

基本A - 応用A - 熟達A

基本B - 応用B - 熟達B

基本C - 応用C - 熟達C

基本は種ですから、ニンジンの種を植えなければニンジンになりません。基本万能説はありません。Aが白菜、Bが人参、Cがネギとします。基本A-応用B-熟達Cはないのです。同じ職種でも転職したらうまくいかないものです。白菜の会社から人参の会社に行ってもうまくいかないのです。「A-A-A」「B-B-B」「C-C-C」は流れであり流派です。流れを無視して基本Aの人が熟達Bを見て「僕には才能がない」とか「どうせやっても駄目だろう」というのはトンチンカンでおっちょこちよいと言えます。基本の最初を教わった時、出来上がりを想像しておくことです。野菜の種だけ見れば区別できませんが、袋のパッケージを見て出来上がりをイメージすることです。上手くいったらどうなるのか、大きくなるとどうなるのかを楽しみにしてゆくことです。基本はいくらでもあります。流れを見極めて流れのどこにいるのかを一個一個確認しながら、進んでゆくことです。

下－中－上

「下－中－上」は前－中－後です。勉強で言えば予習－学習－復習となります。問題は「中」しか考えてない人がすごく多いことです。「中」は仕事や学習になりますが、前と後ろがないのがマズいのです。

頭(下 前)－胴(中 身)－足(上－坐)において、頭下部分では何かをする前にしっかり頭を使うことです。手前を作る、下拵(ごしら)えするのです。整えて置くことです。マッサージを試合後にやる人がいますが、前にやっておくべきです。胴中部分は楽に簡単にやる事です。楽に簡単にやるために前があるのです。その場になって頑張るのを力みと言います。真ん中に詰め込まないことです。詰め込むと故障したり、うまくいかないとか才能や運動神経がないのじゃないかと考えたりしてしまいます。真ん中に詰め込まず前後に広げることです。負担をかけないようにすることです。足上部分はこれからの事を考えることです。練習や試合が終わった後、課題があればいつまでにそれを克服するのか目途が立てられれば、翌日の練習が楽になります。プロの選手は前に1.5時間から3時間、トレーニングの終わった後、1.5時間から3時間かけています。サッカーのクリスチーナ・ロナウド選手は試合後ドリブルやフリーキックの練習を2時間やるそうです。野球の新庄選手は夜中の3時から指立ての倒立を繰り返していたそうです。前中後にそれぞれ3時間かけても9時間、一日でまだ16時間もありますから大丈夫です。

問い

大きくなる、上手くなる、達成する、叶う。これらを目指して分かろうとする、出来るように頑張る、出来るようになって練習を終える。大きくなるために頑張っていると、先輩から「だから、教わっても上手くならないんだよ」と最初に言われたときは衝撃的でした。「お前の状態は水浸しのスポンジみたいなもので、『自分なりにやっています』とか『自分は精一杯やっています』と言う。そんなお前は人から言われたことが入るスキがない。おまえは頑固だ。」と言われました。「下手こそ頑固」「スポンジを絞ってカラカラに干上がらせることが大事」と言われました。干上がっていたら大きくなるし上手くなる。

「いつもどうしたらいいのか」と思うことが「問い」を持つということです。どうしたら早く打てるのかという問いがなくなれば終わりですから、毎日干上がらせておくことです。自分なりのやり方にこだわらずに「どうしたらいいのか」という問いが自分の中にあれば干上がります。わからん事ばかり、出来んことばかり、知らん事ばかりと思っていれば、色んなことが吸収できるようになり、大きく変わることが出来ます。本当にのどが乾いたらなんでも飲めますし、腹一杯飯は食べません。上手く空にしておくことです。問いを持つことはスクール生の目標です。持てば世界が変わります。見るもの、聞くものが違って見えてきます。そのとき人は可愛がってくれるのが人情です。

迷う

思う段階の次に言葉や仕草や表情を実行する段階に移り、最後に結果が出ます。毎日がこの繰り返しです。結果が上手くいかない時は、思いが原因なのか、行動が原因なのか迷います。迷いが深いと悩みますし、悩むと苦しみます。自己否定になるときついです。

結果が上手くいかない時は行動を変えてみることです。それぞれ人によって原因は異なるでしょうから、ゆっくり確実に落ち着いて大体わかるまで考えて見ることです。他の人に頼るのも良いでしょう。原因が分かれば何をどう変えてやるのかが課題となります。他の人の意見も聞こうとせず、「どう思っていたか」と気持ちばかりを真面目に考えすぎると何も変わりません。気持ちは小事で行動は大事です。「気持ちを断つ」は「迷いを断つ」です。行動、結果の世界に重きを置くと気持ちが楽になります。

「人の振り見て 我が振り直せ」という言葉があります。明るい振りをするのですし、元気な振りをすることです。尊敬してない人に対してもそれなりの挨拶をすることです。振りも行動であり事実です。

見方を間違えない

世の中の当然のところの位置を間違えると、見方が全然変わってきます。大きくなれ、上手くなれ、強くなれ、優しくなれと言も声をかけないのが当たり前なのです。スイミングで泳ぎ方を教えないのが当たり前で、勉強は教えないのが当たり前なのです。人からこうなって欲しいと言われるのは宝くじが当たったようなものです。

勘違いしやすいのは、人から声かけられるのが当たり前、人から優しくされるのが当たり前とってしまうことです。上手くなりたければ自分から聞きに行くべきですし、自分で何とかするものです。仕事は見つけて探して「させてください」というのが当たり前なのです。親が子供の面倒見るのが当たり前ではないのです。声をかけられないのが当たり前ですから、それは感謝すべきものです。それを面倒くさい、うざいと感じるのは大いなる勘違いです。親の小言はありがたい事なのです。「しっかり強く大きく」は自分で考えるべきで、自分で切り拓かないといけません。そうでないと一人前にはなれません。

子供に優しすぎるこの国で横着者にならないように育つのは大変な時代です。自分の基準がどこにあるのかをいつも見ながら、当然の所をずらさないことです。世のなかには優しくないのですから、見ていてくれた人や声をかけてくれた人に対する感謝を忘れないようにして下さい。

将来性

将来について考えるとき、色々な予想や予測をするものです。「将来の不安をどうやってとるのか?」「将来大丈夫か?」など考えてみても、将来のことはわからないから、大丈夫なことはわからないから、考えるだけ無駄です。

現在考えられるのは「直近の過去」です。今振り返って、起床して、掃除して、朝食をとりました。朝起きられたし、床は磨いたし、朝食も残さず食べたので「そこそこ良いんじゃないか」が続くことが大事です。自分で何とかできるものは△ それが続けば○とすれば、目指すべきは△あたりを積み上げることです。努力して頑張って二重丸を目指すものではないのです。100点満点を目指すとは不安になるものです。「直近の過去」を振り返りながら微妙でいいのです。それを積み上げてゆけばそれなりの将来が出来ます。力まず、焦らず、あなたなりの△を明るく続けて、その△をでかくしてゆけばいいのです。

平身

人間は誰もが万能ではないので、出来ることと出来ないことがあります。世の中で、1人で出来ることは1%、出来ないことは99%でしょう。今、1%の出来ることを「良いこと」、残りの99%を「悪いこと」と勘違いしてしまうと、1%の良いことで暮らせる人はいません。1%でもできることは良いことだと威張ったり、やたら自慢したりする人は、人との関わりが上手くいきません。皆それぞれの1%は違います。99%出来ないことを悪いと思う人の中に屈(かが)む人がいます。いじけてしまうのです。

また、「人間だからできないのは当たり前」と居直る人がいます。威張る人は調子に乗っていないか、また、居直っている人は注意することです。平身は99%の出来ないことを居直ったりいじけたりせずに、出来ないことに接したときは「分かつろう」、「身に着けよう」とすることです。出来ないことを分かつろうとしたことが経験になります。

1%の出来ることはいくらやっても1%の経験にしかありません。平身でいることは成長につながります。教えてもらったからお礼を忘れないことです。失敗したらすぐその場で謝ることです。「ありがとう」「すみません」「おねがいします」は成長につながる魔法の言葉です。

流れをつかむ

ある場面に出会ったとき、わかりやすく二つに分けてみます。一つは問題がある、一つは問題がない。問題があるときに皆がすることが「逆目(ぎやくめ)」、問題がない時に皆がするのが「順目(じゅんめ)」です。

逆目も二つに分けると、「A まだ今からもめそう」「B 今からは解決に向かいそう」となります。順目は「C これから良さそうな方向へ」「D 特に盛り上がりはなさそう」となります。

逆目のAパターンでは、接触するものに問題があるわけでポーとしていると問題に巻き込まれます。最初に集中してよく様子を見ることです。Bパターンは今から解決に向かいそうなわけですから、最初は落ち着いてスタートして、徐々に参加することです。順目の何か良さそうなことが起こりそうなCパターンの対応が実は一番難しいのです。塾に通えば成績が上がりそうな気がしますが、なかなかうまくいきません。先生の後ろについて行くからきついのです。先生の後ろについて行くのではなく先生の半歩先に、流れに逆らわず、頼らず自分で考えることです。特に問題はなさそうのDパターンは、なんとなく状況がこのまま続きそうなので、強い流れに乗ってしまいます。何もなさそうは何か起きるのです。自分の進む方向を決めることです。

流れに乗るのではなく掴むことです。流れから離れられませんが掴んだものは放せばよいのです。場面をよんで流れをつかめば楽になります。楽しくなります。身につけようとするれば出来る技術ですから、磨いてみてください。

身に付ける

「ずっと続けていきたいことを探す」ことを考えても無駄です。「自分にこの仕事向いていますか?」「向いているかどうかわからないのに頑張る意味ありますか?」このような質問に答えられる人はいません。わからないことを悩むのは無駄ですが、自分が出会ったことを適当にやらないことです。

勉強や運動、アルバイトを適当にやり始めたら損します。最初の入りが大事です。目の前にあることを一生続けるつもりで取り組むことです。やめなくなったらやめたらいいのです。その時、身に付くものは身に付きますし、身に付かないものは身に付きません。忘れるものは忘れますし、なくなるものはなくなっていくのです。身に付いたものは部品になります。部品が集まると機会(チャンス)に恵まれます。走るとき一生懸命走れば体力が付きますし、勉強を頑張れば精神力も付きます。部品は他にもたくさんあります。そういった部品集めをせずに「チャンスをください」はありません。続けていく事で身に付いたらそれが財産になります。

入口をしっかりとすることです。入口の手前で悩まないことです。動く前に悩まないことです。適当にやるのはダメです、やるときは一生やるつもりでやることです。

太さ

成長することを上に伸ばすことだと考えて、意味がありそうなこと、意義のあることをスマートにやろうとする人がいます。雑巾がけしても剣道は強くなれないだろう、便所掃除をしても成績は伸びないだろうと思う人がいます。

専門分野だけ縦に伸ばしても、その細い棒はすぐに倒れてしまいます。成長するとは三角形を大きくして頂点を高くする事です。そのためには生活にありそうなベタな事に汗を流すことです。その時縦のサイズは同じでも厚みが出てきます。それが太さです。まず横に伸ばすことです。そのあと上に伸ばすことです。真面目で優しいことは良いことですが、線の細いモヤシっ子では丈夫であっても、大丈夫ではありません。大丈夫な人を大人といいます。生活にありそうなことは、実際は太さで乗り切っているのです。

図太さは最初、冷や汗かかもしれません。ときどきヒヤヒヤするかもしれません。それが太さにつながり幅が出てきます。いいかげんな太さではなく、良い加減の太さを目指すことです。100点取っても憎たらしいのは子供です。点数が低くても可愛がられるのは大人です。下手でも負け続けても教えたくなる生徒になるために、道場の雑巾がけを始めた人がいました。あなたも雑巾がけで汗をかいてみませんか？

臨む

今、左端に「問題あり」、中央に「問題なし」、右端に「順調」をイメージします。左端を-10、中央を0、右端を10としてみると、左端の上手く行っていない、困難な状況にある人は右を目指して頑張ります。多くの人が少し右に行っては戻ってしまい、それを繰り返しています。繰り返しているときつく苦しくなります。

最初が大事です。最初に思いっきり右端をイメージするのは、大学教授になったつもりで勉強するのです。そして少し勉強が分かるようになったら-9ですから、10のイメージから1引いて9でイメージするのです。良い方向に向かったら手を抜くのです。トップの人は猛練習しないでさぼっているように見えるものです。10から0へ戻った人は、あとはこつこつ右へ刻んでいるのです。

困難な状況にいる人はなぜそこにいるのか考えなくてはいけません。左向きに力が働いているのを意識しないとダメです。周りをよく見て参考になるものは世の中にあふれています。何よりも最初に思いっきり右端をイメージすることです。じわじわと動き出したらイメージをダウンして力を抜くことです。最初は立派なおじいちゃんのイメージから立派なおじちゃん、次にお兄ちゃんと変えてゆくのです。臨むは自分が生活する姿勢、すなわち姿に勢いがあることです。

二種類の成っていない

パクるのはダメですが、勘違いしているのは、学校で教わったり習ったりしているのもパクリです。自分で考えることなく「上司が仕事を教えてくれない」という社員は伸びません、自分で何とかするのが仕事の9割なのに、自分で何とかする気が無いからパクるのです。ですから成っていないのです。

成り立たないもう一つの条件は成り立つ条件を充たしてないことです。常識や基本、当たり前の世界です。この世界は仕事の1割ですが便利に使えばよいのです。大人になると教えてくれない世界です。

①自分で何とかする

②成り立つ条件を充たす

①と②のセットで成り立ちます。調理学校に行けば調理師になって店が開けるわけではありません。学校は基本しか教えてくれません。うどんにネギがのってないとダメですし、握りずしにワサビがないとダメですが、うどんやネタや舍利は基本で、ネギやワサビは常識です。子供は辛い、辛い物が苦手です。常識はめんどう臭いものですが、大人になるとその味がわかるようになるものです。人に成っていないと言われたら①なのか②なのかを考えてみてください。

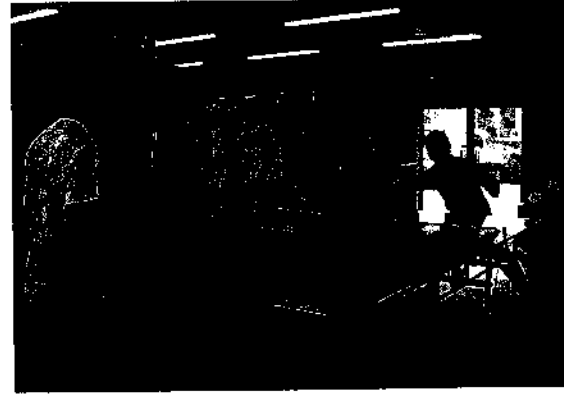
気難しい

いつの頃からか日本人は気難しくなってきました。勉強しているのに「別に頑張っているわけではない」とか、毎日掃除しているのに「別にきれい好きなわけじゃない」と言う人がいます。

「本当は……」というとき次の二つに分かれます。気持ち重視の「本当は勉強した方がいいんだ」ですが、実際はゲームしているとき、本当はどちらでしょう。人に手伝ってもらっても「ありがとう」が言えないのは、本当に心から感謝の気持ちがないからですか？失敗した時「すみません」と言えないのは、本当に心から反省していないからですか？

「本当に、本当に、本当に、」と気持ち優先していると、気が重くなります。気難しい人は気安くすることです。実際に「ありがとう」と言うことです。気軽に簡単に気安くシンプルにやることです。気持ちを無視するということではありませんが、実際に目を向けてゆくことです。強くなりたかったら「強く暮らす」ことです。

Memories





FREE SCHOOL
GENKAI