

# 青雲の志

PHP3月号から



## 歩きだそう 行動すれば、道はひらける



株式会社PHP研究所が、発行している「PHP」という小雑誌に掲載されている文章を紹介します。

■大人になるキミたちへ伝えたいこと  
自分を大好きになることから始めよう

小学校校長 高杉 誠一

おじさんは、子どものころから、どうすれば幸せになれるかって考えてきたんだ。そして、三つのことに気がついたよ。

まず一つ目……。いつも自分を大好きになること。そして自分の心を見守り続けることだ。失敗することがあっても自分を好きになっただけいいんだ。自分に「大丈夫だよ。そのうちきつといいことがあるよ。どんまい、どんまい」って励まそう。日常生活で、うまくいくことよりも失敗してしまう方が多いかもしれないね。

どんなに仲のいい友達もいつかは別れていってしまう。

生まれてから一生、自分を励まし続けられるのは自分だけだよ。自分の悩み、悲しみを本当に知っているのも自分しかない。だから、いつまでも自分を信頼し励まし続けて、つらいことを乗り越えていって欲しいと思う。

おじさんが子どものとき空を見上げた。高くまいる青い空全体が自分をつつんで見守ってくれている気がした。夜は月が温かい黄色い光を照らしてくれた。

でも天気が悪い日は青空も月も見えない。そのとき、天気に関係なく、自分の心を見守ることのできる自分の存在に気がついたんだ。

二つ目……。感謝ノートを作ること。

友達と喧嘩をして「もう絶交だ、顔も見たくない」と思うときがあるかもしれない。

しかし、腹が立たなく方法があるんだ。それはね、友達に親切にされたとき、助けられたとき、その嬉しい気持ちを

を忘れないうちに、すぐにノートに書きとめておくことだ。

これが感謝ノートだ。

友達と喧嘩をしてしまったとき悲しくて涙が流れてくる。

そんなときこそ、感謝ノートの出番だ。そつと、ノートを開いてごらん。そこには忘れていた喧嘩をしている相手から親切にされたこと、



やさしくしてもらったことが書かれているんだ。読んだとき、きつと嬉しかった気持ちがよく見えるよ。そして「もう、仲直りしよう」という気持ちになる。だから感謝ノートを作つてごらん。きつと作つて良かったと思うときがあるよ。

三つ目……。いつも笑顔でいよう。

いつも笑顔の人からはスト

ープのような温かさが伝わってくる。人は温かさを感じる人のところに自然に集まってくる。

では、どうすれば、いつも笑顔でいられるのだろうか。それはね、人のいいところばかり見ることだ。欠点は数えないこと。そうすれば、どんな人でも好きになれる。

子どもの頃、歌手の吉永小百合さんが「北風吹きぬく 寒い朝も 心ひとつで 暖かくなる」って歌っていたんだ。心の持ち方で幸福になることを教えてくれる歌だ。

この歌のような心で毎日生きていきたいね。

いかがですか？「自分を大好きになること」

「感謝ノートを作ること」「いつも笑顔でいること」の三つの心の持ち方を始めてみませんか？

いきなり三つが難しければ、すぐにできそうなことから、一つ一つ始めていけば、きつと幸せな毎日を送れると思いますよ。

