

# 感謝の三部作

極楽は感謝の世界

感謝の名言集

のさりに感謝

花咲実 著

## 【著者プロフィール】

はなさきみのる

やまぐちせいじ

花咲実。本名は、山口誠治。

花咲実は、のさる新聞やみつばちラジオで用いているニックネーム。社会教育家として平成12年（2000年）頃より、市民の幸せな暮らしと地域づくりをテーマにした講演や研修活動に取り組んでいる。

主な活動は、高齢者のスマホ講座、のさる新聞の発行、天草市の幸福量調査アドバイザー、天草八十八ヶ所霊場巡りの世話、防災と災害復興支援活動、みつばちラジオコーディネーター、空き家対策と移住促進活動、他にも天草の歴史研究等を行っている。

地域の課題を解決のアドバイザーとして、天草市、上天草市、苓北町、各社会福祉協議会、公民館、コミュニティセンター、学校、民間で研修、講演等を実施。昭和38年2月生まれ、天草市亀場町在住。

### <主な役職>

社会教育家、(一社)天草地域総合研究所理事長、天草市ボランティア連絡協議会事務局長、天草市老人クラブ連合会事務局次長、日本GNH学会理事、みつばちラジオコーディネーター、亀場町上浜田地区民生児童委員

## はじめに

世界ではじめて「ストレス学説」を発表したカナダの生理学者ハンス・セリエ博士に、日本の生理学者のすぎやすさぶろう杉靖三郎教授が尋ねました。

「現代はストレス社会と言われますが、現代人をストレスから救う方法がありますか？」

セリエ博士は、にっこりと頷いて答えました。

「あります。その方法は、東洋の感謝の原理（” **The Eastern principle of gratitude**”）にあります」

現代人をストレスから救う原理が、東洋の感謝の原理にあるなんて…僕はこの話を知った時から、ずっと気にかかって、コツコツと独りで追求してきました。

やがてその意味がはっきりと分かり、いまではそれを自信をもって人にお話できるようになりました。

本書「感謝の三部作」には、セリエ博士が説いた現代人をストレスから救う「東洋の感謝の原理」が書かれています。それは、のさりの心そのものです。

この冊子が、少しでもお役に立てたら幸いです。

令和6年8月9日

花 咲 実

# もくじ

はじめに

- 1、極楽は感謝の世界…p, 1
  - 第1部 極楽と地獄の違い…p, 2
  - 第2部 お陰様の世界…p, 18
- 2、感謝の名言集…p, 35
- 3、のさりに感謝…p, 63

おわりに

# 極樂は感謝の世界



幸せな極樂暮らしの秘訣とは？

この物語が

あなたの暮らしに

幸せな花を

咲かせる種に

なれば幸いです

花咲実

# 第1部 極楽と地獄の違い



<あらすじ>

楽しく暮らしたいけど、楽しく暮らせない自分に嫌気がさしている健太という青年がいました。

ある日、通り道でいつも手を合わせるお地蔵さんに、「幸せになるにはどうしたらいいですか?」と問いかけると、声が聞こえてきました。

驚いて尋ね返すと、声の主はサクラという名の精霊でした。

健太は、サクラにあらためて「幸せに生きるにはどうしたらよいか」を尋ねると、サクラは社会見学と称して、極楽と地獄へと案内してくれたのでした。

## 奇妙な社会見学



**健太**「サクラさん、極楽と地獄の社会見学っていうけど、そんな世界が本当にあるの？」

**サクラ**「私は精霊だから、どんな世界にも行けるのよ。あなた一人なら行けないけど、私と一緒にしたらどんな世界も見れるわよ」

**健太**「へえ、サクラさんは精霊なんだ。姿が見えなくて声だけだから不安だけど、本当に極楽と地獄が見れるなら、ぜひ見てみたい」

**サクラ**「健太さんは、極楽と地獄がどこか遠い世界にあると思っているようだけど、遠い世界じゃなくて、すぐそばに極楽と地獄はあるのよ」

**健太**「うっそ！僕はいま25歳だけど、いままでこの世で極楽と地獄なんて見たことないよ」

**サクラ**「確かに他人の家の中までは見たことがないけど、すぐそばの家に極楽暮らしをしている人

がいますよ。そして、地獄の暮らしをしている人もいます。じゃあ、私と一緒に行ってみましょう」

すると、間もなく健太はすぐ近所に住んでいるいつも笑顔で挨拶をしている陽平さんの家の中に入っていました。

陽平さんの家族は、両親と陽平さん夫婦と娘と息子の6人家族です。

そこでは、夕食時にキッチンでみんなで楽しそうに会話をしていました。

健太は、家族のテーブルのすぐそばに立っていましたが、精霊のオーラに包まれていたので、透明人間のようにだれにも見えませんでした。

そこで、健太が見た家族の様子は、みんなが笑顔で楽しそうに会話をしている様子でした。

サクラ「健太さん、これが極楽の世界に住む人たちですよ。」

健太「ええっ、この人たちが極楽に住んでいる人たち!?ごく普通の家の人に見えるけど…」

サクラ「健太さん、この家族にはストレスがないのよ。いつも、楽しくて幸せいっぱいなのよ。それは、この家の中だけじゃなくて、仕事先でも、学校でも、友達同士でも、いつでも、どこでも楽しく暮らしているのよ」

健太の想像していた極楽のイメージとは違う感じがしたので、サクラに尋ねました。

**健太**「極楽って、きらびやかで、ご馳走ばかり食べて、何でも欲しいものが手に入る世界だと思っていたけど、そうじゃないの？」

**サクラ**「健太さん、それは極楽じゃないのよ。物やお金があるから幸せで、そうじゃないと不幸せというのは、全く違う世界なのよ。本当の極楽は、形では分からない心の喜びの大きさにあるのよ」

**健太**「へえー、そうなんだ。僕は、物やお金があると幸せになれると思ってたけど、そうじゃないんだ…」

健太は、首をかしげながら、いま一つピンと来ないようだったので、サクラは語りかけました。

**サクラ**「健太さん、じゃあ、この世の地獄を見てみましょう。いまからそこにワープするわね」

とサクラが言うと、パッと空気が変わり、違う家の中に健太は立っていました。

そこは、やはりご近所の権蔵さんの家でした。権蔵さんは、挨拶をしてもいつも苦虫をかみ潰したような顔で返事はなく、苦手なタイプでした。

権蔵さんの家も、陽平さんの家と同じで、両親と権蔵さん夫婦に、娘、息子の6人の家族でした。

健太は、その家の雰囲気は凍りついたように冷たい空気であることを感じました。

**健太**「なんなの…この家の空気は。ものすごく静かだけど、なんだか暗くてとても息苦しい」

権蔵さんは、エリートの大学を出て事業家として成功してとてもお金持ちでした。家はとても清潔で、立派な家具が並んでいますが、キッチンでは老夫婦が静かに食事をしていました。

会話という会話もなく食事が終わった老夫婦は、自分たちの部屋に戻って行きました。

そのあと、学校から帰ってきた高校生の息子は、コンビニで買ったサンドイッチやお弁当を持って、自分の部屋に入っていました。

その日、権蔵さんは外食をして戻ってきて、奥さんは一人で食事を作って食べていましたが、後から学校から戻ってきた娘は用意された食事をサッと食べてすぐに自分の部屋に入りました。

健太は、その様子を見て驚きました。

**健太**「なに、この家庭は？全然、会話が無いじゃない。それにどの人にも笑顔が無い」

**サクラ**「健太さん、気づきましたか。これが地獄の様相なんです。この家族は、生きる喜びを感じることなく、毎日ストレスを抱えて生きています」

**健太**「すごく豪華な家に住んでるけど、生きる喜びを感じないって、どういうこと？」

**サクラ**「だから、さっき言った通り、極楽と地獄は目に見える形では分からないんですよ。心が喜びで満たされているのが極楽暮らしで、心が苦しみで満たされているのが地獄暮らしなんです」

**健太**「サクラさん、どうしてそうなるの？僕には分からない。お金があって、物に恵まれていたら幸せな極楽暮らしができると思っていたけど、そうじゃないの？」

**サクラ**「お金や物や地位や名誉に恵まれている人が幸せかという、そうでもないのよ。人の幸せは目に見えない所にあるの。」

健太さんは、いま一つそのことが分からないよ  
うだから、これから本当の極楽と地獄に案内するわね。そこは、この世じゃなくてあの世にあるのよ」

**健太**「ええっ、あの世にある極楽と地獄に案内してくれるの！？僕は、この世に戻って来れるんですか？」

**サクラ**「大丈夫ですよ。私がついているからあの世に引きずりこまれるようなことはありません」

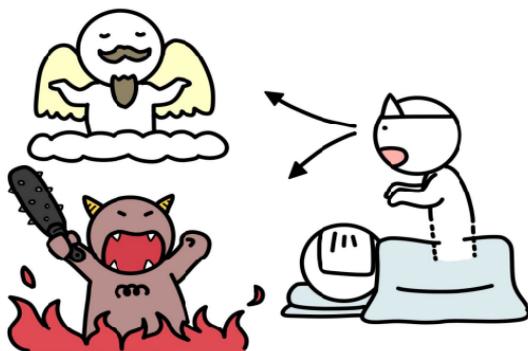
**健太**「サクラさん、あの世の極楽ってとっても良

さそうだけど、地獄は恐ろしい所でしょ。そんな所に行ったらショックで気絶しませんか？」

サクラ「健太さんの思う地獄は、昔の地獄絵図に描かれているあの怖い世界のイメージですね。

今から案内するのは、そんなに怖くはないわよ。でも、極楽と地獄の世界を理解するには、とても分かり易い所だから、安心して」

不安げな健太にサクラは優しく語りかけると、間もなくして、目の前にたくさんの老人たちが大きなテーブルで食事をしている場所が現れました。



## 極楽と地獄の食卓

目の前のテーブルには、見るからに美味しそうなお馳走がたくさん並んでいました。

健太は、そこで奇妙な光景を目にしました。

**健太**「なに、あの長い箸は？」

健太は、極楽の老人たちが手にしている箸が、どれも1メートル位の長い箸であることに驚きました。

**健太**「いままであんな長い箸は見たことがない。もしかしてあれで食事をするの？」

健太は、今まさに食事をしようとしている老人たちが手にしている長い箸を見て、どのようにして食事をするのか興味深々でした。

**サクラ**「いまから、極楽の世界の食事がはじまるわ。よく見ていて下さい」

健太は、その言葉の後に始まった食事の様子を見て驚きました。

**健太**「なんなの、こんな食事の仕方があるの！」

老人たちは、長い箸でご馳走をつまんで、それを目の前に座っている人の口へ運んでいたのです。

美味しい食事を口にした老人は笑顔いっぱい、今度は自分が長い箸を持って、目の前の人に美味しそうな料理を口に運んでいるのでした。

どの顔も笑顔いっぱい、幸せそうです。健太はその様子を見て感心していました。

**健太**「これが極楽の食事なの！みんな笑顔で楽しく食事をしていて、こっちまで嬉しくなってくる

よ」

サクラ「健太さん、この人たちが幸せなのは食事だけではないのですよ。よく見てください。食事をしながら楽しく会話しているでしょう」

健太は、老人たちがとても楽しそうに会話している様子がとても気にかかりました。

サクラ「極楽は、食事よりも会話がご馳走なの」

健太「食事よりも会話がご馳走？」

健太は、サクラの言葉を反復してつぶやいて、その意味に思いを巡らしました。

サクラ「健太さん、じゃあ次は地獄の食卓へ案内するわ！」

サクラがそういうと間もなく、目の前に別の食事をしている老人たちの世界が現れました。

健太「おや、この様子はさっきとまったく同じじゃないか。並んでいるご馳走も、使っている長い箸も一緒に、同じように老人たちが食卓を囲んでいる。一体何が違うの？」

サクラ「健太さん、まあ見ていて下さい。いまから食事が始まるから。そうすると分かるわ」

サクラの言葉に健太は、目の前の老人たちの様子を目を凝らしてみていました。

健太「わぁー、これは…さっきと全然違う」

健太が目にしたのは、1メートルの長い箸で、目の前のご馳走をつまんで、自分の口に必死で運んでいる老人たちの様子でした。

そこには、目の玉をむき出して、苛立っているやせ細った老人たちがいました。

極楽の老人たちがふくよかな顔立ちと体形をしていたのに対して、やせ細った鬼の形相でした。

サクラ「この人たちのことを、餓鬼というのですよ」

ご馳走を目の前にしても食べられず苦しんでいるその様子は、まさに地獄絵図のようでした。

サクラ「健太さん、さっきの極楽の食卓とここの地獄の食卓の違いがわかりますか？」

健太「ご馳走が並んでいるのは同じ、長い箸があるのも同じ、だけど極楽の人たちはみんな自分ではなく相手のために食事を運んでいた。反対に地獄の人たちは自分のために食事を運んでいる」

サクラ「そうなんです。極楽も地獄も条件は同じ、だけどそこで暮らす人たちの心が違うんです。その心の違いは何だと思えますか？」

健太「相手のことを思うこと…？」

サクラ「そうです。極楽の人たちは常に相手のこと、周りの人たちのことを思いながら暮らしてい

ますよ。

「だけど、地獄に暮らす人たちは、自分のこしか考えてないんです」

**健太**「なるほど、そうなんだ、それは大きな違いだ。同じ世界に暮らしていても、人のことを思って暮らす人と、自分のことしか考えない人の生き方は全然違うね」

健太は、長い箸でご馳走を自分の口に必死で運ぼうとして、なかなか食べれない人たちの様子を見ながら、極楽と地獄の世界の違いが分かったような気がしました。

**健太**「サクラさんがさっき言っていたように、物や形ではなくて見えない所に幸せに暮らす大切なものがあるというのは、そのことだったんだ」

## 会話が無い世界

**サクラ**「健太さん、地獄の食卓を見て、他に何か気づくことはありませんか？」

健太は、サクラに言われて、やせ細った体で、ひたすら食事をとろうとしている老人たちを見ながら、はっと気づきました。

**健太**「会話、会話…会話がない！」

**サクラ**「その通りです。この世界には会話が無い

のです。みんな言葉はしゃべれます。だけど、会話が全くない。もし言葉を発するとしたら、不平や不満や愚痴や罵倒ばかりなんです」

**健太**「わあー、それはひどい。そんな世界は嫌だ」

**サクラ**「健太さん、あの世で見た極楽の暮らしと地獄の暮らしは、この世の中にもあるんですよ」

**健太**「なるほど、さっき見た陽平さんの家と権蔵さんの家の違いは、それだったんだ。納得！」

**サクラ**「極楽の食卓と地獄の食卓を見れば、幸せに生きるには何が大切かが分かります」

**健太**「ようやく分かった。相手のことを思って行動することと、もう一つ大切なことは相手と楽しく会話することだよ」

**サクラ**「そうです。極楽の暮らしは、その二つが揃っている。だけど地獄の暮らしには、その二つが無いんです。健太さん、会話の無い世界を体験したことがありますか？」

**健太**「会話の無い世界って、それってとても寂しい世界ですよ。会話がなければ、一人ぼっちで孤独に暮らしているのと同じでしょ」

**サクラ**「そうですよ。周りに家族がいて、同級生がいて、同僚がいて、近所の人がいても、会話がないと一人ぼっちで生きているのと同じです。誰

とも会話せずに生きると、どうなりますか？」

**健太**「それは、苦しいです。僕だったら気が狂いそうになるかもしれない」

**サクラ**「そうです。人は人と会話して元気をもらえます。会話は心の栄養で、人からたくさんの生きる力をもらうことができるんです。だけど、それが無いとしたら、心はだんだん萎えてしまいます」

**健太**「そういえば、極楽の老人たちはみんな笑顔で楽しそうに会話していたよね」

**サクラ**「極楽の老人たちは、とにかく人の話を聴くのが大好きなんです。自分の経験したことがないことを他人から聴いて楽しそうに学んでいるんです。それが心の栄養となっているんです」

**健太**「そうだったの。僕は単なる雑談をしているかと思ったけど、そうじゃなかったんだ」

**サクラ**「健太さんは、楽しい会話と楽しくない会話の違いが何か分かりますか？」

**健太**「ん…、楽しい会話は、相手と心が通じている感じがするけど、楽しくない会話は、相手と心が通じてない気がすると思う」

**サクラ**「相手と心が通じていると感じるから楽しくて、そうじゃないと楽しくないのですね」

**健太**「そうだよ。心が通じていると言葉は少なくても、相手は僕のことを分かってくれている気がするし、心が通じていないとどんなに正しいことを言っても、相手は分かってくれない」

健太は、これまでの家族や友だちとの様々な会話を回想しながら一人納得していました。

**サクラ**「楽しい会話には、秘訣があるんですよ。自分のことを話すのが会話じゃなくて、相手の話を聴くことです」

**健太**「それは、初耳だね。会話って自分の自慢や自己アピールすることがメインじゃないの？」

**サクラ**「それって、自分のことばかり考えて話しているでしょ。どちらかと言えば地獄の世界での会話ですよ」

**健太**「そうか、じゃあ極楽の会話は自分の話より、相手の話に関心を持つことが大切なんだ」

**サクラ**「そうなんです。相手がいま何を考えているか、どんな気持ちでいるかを知るために会話するんです」

**健太**「そのためには、相手の話を聴かないと分からないね！確かに、話も聴かずに相手のことを理解できるのは天才的な読心術者か、超能力者だよ。でも僕ら凡人にはそれは無理だ」

サクラ「人の顔に、口が一つ、耳が二つ付いているのはそのためです。相手の思いを深く知るために二つの耳を傾けて聴いて、口は相手の言ったことをもう一度確かめるための言葉を話すんです」

健太「じゃあ、あの極楽の食卓の老人たちは、そんな会話をしていたの？」

サクラ「極楽の老人たちは、お互いに相手の話を聴くこと自体を楽しんでいたんです」

健太「話を聴くことを楽しむって、僕とは真逆だ。僕は自分のことを相手に話すことが楽しいと思っていたけど」

サクラ「健太さんの話を相手が楽しんで聴いてくれたら、気持ちがいいでしょ。そのためには、まず自分から相手の話を聴いて、相手を喜ばせるんですよ」

健太「確かにそういわれると、納得だけど、実際相手の話を聴くなんて意識したことがないし、何かテクニックとかあるの？」

サクラ「テクニックというよりも、聴く態度が大切ですね。聴き上手になればいいんです」

健太「聴き上手かあ、話し上手な人はたくさんいるけど、聴き上手な人ってあまり聞いたことがない。でも、それが大切なことだと言うことは良く

わかる」

**サクラ**「聴き上手になれば、どんな人とでも心が通じる会話ができるようになります」

**健太**「どんな人とも心が通じる会話ができるって、それ凄いことだよ。僕も聴き上手になれるかな？」

**サクラ**「もちろんなれますよ。親しい人と会話する時、自分の話より、まず相手の話によく耳を傾けてみてください。

すると、相手はびっくりするくらい笑顔で話をしてくれるようになりますよ」

健太は、サクラの話に深くうなずきました。

**健太**「サクラさん、ありがとう。今まで気づかなかった大切なことを教えてくれて。なんだか僕は勘違いしていたみたいだ。幸せになるのに、目に見えるものばかりに気をとられていたけど、あの極楽と地獄の食卓を見て、目に見えないものの大切さが分かった。またいろいろ教えてほしい」

**サクラ**「私は精霊だから、姿は見えなくてもいつもあなたのそばにいます。困った時は、いつでもお地蔵さんに手を合わせて私を呼んでください」

と声を残して、サクラは健太のそばから風のように去っていったのでした。

## 第2部 お蔭様の世界



<あらすじ>

極楽と地獄の社会見学に行った健太は、相手を思って接することの大切さを学びました。

しかし、いざ日常生活に戻ると、相手のことを思って笑顔で接することの難しさを痛感しました。

この日も、母親のささいな一言で口論になってしまいました。あとで「しまった」と思ったのですが、理屈では分かっている、どうしても感情的に優しくなれないのでした。

そこで、健太は再びお地蔵さんに手を合わせて心の中でサクラを呼んだのでした。

するとサクラの声が聞こえてきました。

## 気づかなかったこと

サクラ「健太さん、どうしたのですか？」

健太「サクラさん、来てくれてありがとう。この前は、極楽と地獄の社会見学に連れていってくれて良かった。いろいろ勉強させてもらったけど、でも現実の世界で暮らしていると難しいよね」

サクラ「日常生活をしていると難しいことはたくさんあります。例えば、自動車学校で基本的な運転の仕方は身につけても、実際に一般道を走ると高速道路もあるし、込み入った路地裏の道もあるから、一筋縄では行きません」

健太「そうなんだよ。極楽と地獄の住人の心の違いが分かり、相手と心が通じる会話を心掛けてはいるけど、なかなか聴き上手になれなくて、つい自分の自我が出て、腹が立つんだよね」

サクラ「健太さんは聖人ではなく人間だから当たり前ですよ。誰でも心の浮き沈みはあります」

健太「サクラさんのいう通りなんだよね。自分がまだ未熟なんだと思う。それがよく分かるんだ。だけど、やっぱり楽しい気持ちで毎日を過ごしたい。サクラさん、僕はどうしたらいいのか、教えてほしい」

サクラ「健太さんが、いま求めているのは、何で

すか？自分がどうなったらいいと思ってますか？」

**健太**「なんとなく、心に引っかかりがなく、気持ちよく人と接したいんだけど、それは相手の問題ではなく自分の心の問題だと感じている。だから、もっと豊かな心の自分になりたい」

**サクラ**「分かりました。じゃあ、また社会見学に行きましょう。きっと、豊かな心になれるヒントがあると思いますよ」

**健太**「お願いします。今まで小さな世界で生きてきたような気がする。自分が成長するには、今までと違う大きな世界を知りたい。そして、何かをそこから学びたい」

**サクラ**「じゃあ、今からご案内しますね。そこがどこなのか良く見てください」

サクラがそういうと、健太は時空間をワープして、目の前には真っ暗い洋上で灯りを点した漁船が網で魚を獲っている風景が広がりました。

朝の3時頃に威勢のいい声で手際よく網にかかった鮮魚を船底の水槽に入れている漁師たちの姿が見えました。

健太は、初めて見る洋上の漁船の様子に見とれていました。

**サクラ**「健太さん、これは毎朝早くから天草灘で

漁をする漁師さんたちの様子ですよ」

**健太**「サクラさん、漁師さんたちががんばってる様子は良くわかるよ。でも、この漁師さんたちが僕と何か関係あるの？」

**サクラ**「ありますよ。健太さん、昨夜の夕食でハマチの刺身食べたでしょう。あのハマチを漁師さんが引き上げている様子ですよ」

**健太**「ええっ、僕が昨日食べた刺身を、獲ったのはこの漁師さん達だったんだ」

健太は、驚きながら、自分の胃袋に入っているハマチが海から引き上げられたものであることを実感したのでした。

**サクラ**「健太さん、次に行くわよ」

**健太**「もう次に行くの？」

**サクラ**「そうですよ。すぐですからね」

サクラがそう言うと、目の前にはのどかな田園風景が広がりました。そこには、農家の老夫婦が丹念に田植えをしている様子が見えました。

**健太**「ここは、どこ？」

**サクラ**「ここは新和町で無農薬農法で田植えをしている農家さんです。苗を植えて、害虫を駆除して、一年かけて田んぼの手入れをして、収穫をするんです。しかもこの農家は無農薬農法だから手

間暇がとてもかかるんです。その分、良質のお米が穫れるんです」

**健太**「農家さんは大変だよな。暑い日もあるだろうし、大雨で浸水したり、台風もあるし、水不足で困る時もあるだろうね」

**サクラ**「健太さんのお母さんは自然志向だから、いつもこの農家のお米を買ってるんですよ」

**健太**「ええっ、そうなの。じゃあ、うちの家族が食べているお米をこの農家で作ってるんだ」

健太は、不思議な感じがしました。自分が食べているお米のことなど今まで考えたこともなかったからです。深い感慨を抱いていると、サクラがまた声をかけました。

**サクラ**「次に行きますよ、健太さん」

**健太**「ええ、もう次に行くの？」

と言う間もなく、目の前には工事中の道路で、マンホールに入っている作業員の姿が見えました。

**健太**「ん…、この風景は、どこかで見たことがある。ああ、うちのすぐそばの道路で、いま工事している所だ」

**サクラ**「そうです。健太さんの家のすぐ近くで下水道工事をしている人たちですよ。

健太さんの家は水洗トイレでしょう。下水道の

メンテナンスをちょうど業者の人がやっているところだけど、もし下水道が止まると、健太さんの家のトイレは使えなくなるのよ。だからこうやって下水道の手入れをしているの」

**健太**「わあー、トイレが使えなくなれば大変だ。当たり前に使っているトイレだけど、陰で働いている人がいるんだね」

**サクラ**「そうです。陰で働いている人がいるから、みんな当たり前の生活ができるんですよ、健太さん」

**健太**「サクラさん、日常生活の中に僕の知らない世界がたくさんあるんだね」

**サクラ**「健太さんが普段見ているのは、ほんの一部の世界だわ。健太さんの暮しの陰にはたくさんの人たちが関わっているの。これだってそうだわ」

サクラがそう言うと、あっという間に目の前にインド洋を航海するタンカーが現れました。

**健太**「わあー、これはすごい巨大なタンカーだ」

**サクラ**「これは26万tクラスのタンカーで全長は約330m。新幹線12両分の長さに相当し、縦にすれば東京タワーとほぼ同じです。1航海あたり40日かけて航行するのよ」

**健太**「すごいなあ、タンカーって日常生活ではお

目にかかれることはないけど」

サクラ「もしタンカーが重油を運んでくれなかったら、どうなりますか？」

健太「自動車が動かなくなる」

サクラ「それだけじゃないわよ、部屋の暖房やビニールハウスの暖房、重機や工場のボイラー、航空機の燃料など、いまの日本社会を土台から支えているのよ」

健太「じゃあさ、中東から油が来なかったら、日本人は生活が困難になるということ？」

サクラ「そういうことになるわ。健太さん、今までいろんな所を見て来たけど、まだまだ健太さんの暮しを陰で支えている人たちがたくさんいるのよ」

健太「そんなこと、いままで思いもよらなかった。自分の力で生きてるように思っていたけど、本当はそうじゃないんだ」

サクラ「日本には昔から、お陰様という言葉があるでしょ、自分の暮しの陰にはたくさん働きがある。それをお陰様っていうの」

健太「お陰様って、昔の言葉であんまり馴染みがなかったけど、そういう意味だったの」

サクラ「そうなの。そして、お陰様の後続く言

葉が、有難うございますなの。お陰様で有難うございますという時、昔の人たちは合掌をするのよ。それは、不自由なく毎日暮らせるのは自分の知らない陰でたくさんの人たちが一生懸命働いてくれているからで、それに対して心から感謝する所作なの」

健太「深いなあー、そんなこと知らなかった」



### 「有難う」の本当の意味

サクラ「健太さん、お陰様の意味は分かったと思うけど、有難うの意味は分かりますか？」

健太「有難うって、有難うでしょ、感謝すること…」

サクラ「感謝することだけど、どうして有難うっていうのかしら？」

健太「そういわれると、どうしてかな。ん…有るという字と難しいという字で、有難う、よく分か

らない言葉だね」

サクラ「漢字を直訳すると、有ることが難しいこと、有り得ないという意味が近いわ。どうして、感謝する時に、有り得ないという意味の言葉を使うのか想像してみてください」

健太「感謝するのに、有り得ないって、全然意味不明だ。英語でいえば、アンビリバボー (Unbelievable)、信じられないということとは、違うよね」

サクラ「健太さん、先ほど見た光景を思い出してください。夕食のハマチを自分一人の力で船を出して自分で獲ることはできますか？」

健太「そりゃ、無理でしょ。だいいち僕は漁船を持たないし、たった一尾のハマチを獲るために船を買うなんてできない。それに、ハマチをどうやって獲ったらいいかも分からない」

サクラ「そうなんです。健太さんの食べるハマチを他の人が時間と労力をかけて獲ってくれたでしょ。自分ではできないことをしてくれたから、有難いというのです」

健太「そうか！じゃあ、お米も同じだね。毎日食べるお米を自分だけの力で栽培したら、それこそ他のことは何もできなくなるよ」

サクラ「健太さん、あなたは一生どれほどのお米を食べるでしょうか？日本人一人が一生食べるお米の量は、約11万杯分（6トン）に相当すると言われていますが、それを自分の力だけで栽培して収穫するとしたらどうでしょうか？」

健太「そんなの有り得ない！ああ、だから有難いんだ。なるほど！」

サクラ「健太さんの家のトイレはだれが作ったんですか？」

健太「建築屋さんや左官さんや土建屋さんがウォシュレットのトイレを作ってくれたんだ」

サクラ「じゃあ、そのトイレを誰の力も借りずに健太さんだけで全て作る事ができますか？」

健太「そんなの有り得ない。ウォシュレットを自分で作るなんてとんでもない。僕にはそんなものを作る知恵も技術も開発する時間もない」

サクラ「それを他の人がやってくれるから、有難いと言います」

健太「なるほど、だんだん有難いの意味が分かってきた。最後に見たインド洋の大きなタンカーだけど、自分が使っているガソリン車の燃料を自分で運んでくるなんてあり得ない、だから有難いんだね」

サクラ「人は決して一人では生きることができません。常にだれかの働きのお陰で生きています。健太さんは、自分が住んでいる家の品物の中で、自分で作ったものが何かありますか？」

健太「電気、ガス、水道、通信、台所、居間、トイレ、浴室、寝室、それとそこにあるすべての品物の中で、僕が作ったものなんか有りはしない。他の人の働きのお陰で暮らせるから有難いんだね」

サクラ「日本人があらゆるものに手を合わせて、『お陰様で有難うございます』というのは、この上ない感謝の表現なんです」

健太「深ーい、深すぎる！僕は何も知らなかった。有難いの意味には、そんな深い意味があるんだ」

サクラ「健太さん、自分の力でできることなんて、本当にわずかしかなかったんです。それはだれでも同じです。だけど、お互いがお互いのために働くと、みんな楽しく暮らせるんです。

昔から、働くというのは、別の意味で傍々はたはたの人を楽しませるから、は・た・ら・くと言ったんです」

健太「日本人って、そんな精神文化があったのか。あらためて僕らのご先祖様はすごいと思う」

サクラ「健太さん、そのことを意識して日常生活をしていると、今までと違った世界が見えてきま

すよ。これまで見えなかった深い世界が見えるようになるわ」

**健太**「そうだね。ボールペン1本だって、自分で作れない。誰かが使いやすい筆記具を発明してくれて、それをまた誰かが改良してより良い物をどんどん開発してくれている。

江戸時代の筆なんかじゃ、大変なもの。

一事が万事で身の回りにあるものは、何でも長年にわたる人々の努力のお陰なんだと思えば、粗末にはできない」

**サクラ**「健太さんが、そんな心で暮らしていると、本当にこの世の中は有難い世界になるわ」

**健太**「目に見えない人の真心や労苦に対して感謝する、お陰様で有難うございますって、なんて素敵な言葉なんだ。サクラさん、これだ、これだ、これなんだ！今までの僕に足らなかったものは。

相手のことを思って行動するっていうけど、その前に自分の方が他の人のお陰で幸せに暮らせていることに気づかずにいたんだ。だから何となく物足らなさを感じていた。

だけど、一つ一つに他人のお陰様を感じれば、心からお礼を言えるし、自分も人に何かさせて頂きたいと思えるよ」

サクラ「健太さんは、すごいですね。そこまで気がつくと、もう極楽の住人になれるわ」

健太「これで極楽と地獄の社会見学で見た食卓を囲む老人たちの心の違いも本当に分かったよ。極楽の老人たちは、人様から食事を食べさせて頂いていることに心から感謝している笑顔だね。だけど、地獄の老人たちにはまったく感謝のかけらもない、自分の事しか考えない強欲で心はいっぱいで、満たされない欲望のため餓鬼の形相だった。感謝する人と、そうでない人の顔ってあんなに違うんだと思うと、怖いね」

サクラ「地獄の恐ろしさは、どれほど欲しいものを手に入れてもそれで満足することがなく、さらに大きな欲望に駆られて切りがないことです」

健太「確かに、地獄の人の心はまるで泥水のように濁っていて、異臭を放っている感じがする。それに比べて、極楽の人たちの心は、澄み切った水のようにとても清々しい感じがする」

サクラ「極楽の人と、地獄の人では、同じものを見てもまるで違うものが見えます。

一膳の食卓に手を合わせて食事を頂くのは、命を捧げてくれた生類に対する感謝はもちろん、多くの人の労苦が盛られていると思えば、自然に手

を合わせたくくなりますよね」

**健太**「手を合わせてお蔭様で有難うございますと感謝するなんて今まで真剣にやったことなかったけど、深い感謝の行為だったんだ」

**サクラ**「自然に手を合わせて感謝している姿は、本当に美しいですね。そして、お互いに拌み合いながら暮らす世の中は本当に極楽です」

## 身近なところから



健太は、ふと我に返って、家に帰っても、ここで学んだことを実行できるか不安を感じました。

**健太**「サクラさん、いつも小言を言うおふくろを目の前にすると、つい口喧嘩になってしまいそうで、ちょっと不安なんだ」

**サクラ**「お母さんとは親しすぎて思っていることをそのまま口にしてしまうんですね」

健太「理屈では分かるんだけど、どうしても感情的になってしまう」

サクラ「とっておきの方法がありますよ」

健太「何かよい方法があるの？」

サクラ「あります。この方法を用いると、お母さんと口喧嘩せずに、すぐに仲良くなれますよ」

健太「それぜひ聴きたい」

サクラ「健太さん、もしお母さんが居なくなったらどうなるかを想像してみてください」

健太「ええっ、おふくろが居なくなるって、それっておふくろがあの世界に行くこと？」

サクラ「そうじゃなくて、いま一緒に暮らしているのが当たり前だと思っているでしょ。だけど、もしお母さんが居なくなったら、健太さんの暮らしがどうなるかを想像して下さいということです」

健太「もし、おふくろが居なかったら、ああ…、それは大変だ!!」

サクラ「何が大変なんですか？」

健太「炊事、洗濯、家の掃除、ごみ捨て…、おふくろがやってくれている。けどおふくろが居なくなれば、僕がそれをしなければならぬのか…」

サクラ「普段は気づかないけど、無くなった時に気づくことがあります」

**健太**「おふくろのお陰で、僕は何も不自由なく暮らせてるんだ…、以前おふくろが検査入院で3日間ほど居なかったことがあったけど、あの時は大変だった。ご飯を作るだけでなく、風呂掃除、トイレ掃除、ごみ捨て、洗濯…、おふくろが戻って来た時、ホッとして感謝したなあ」

**サクラ**「それが、お母さんのお陰様なんです」

**健太**「そうかぁ、それを思っておふくろに接したら、感謝できるよね。おふくろが毎日人知れず陰で家族のために働いてくれている。僕はそんなことも思わず、自分の気分だけで文句を言っていたんだ。まったくバカだね」

**サクラ**「親しすぎるお母さんだから、口に出すのは恥ずかしいかもしれませんが、時々気づいた時に心の中で手を合わせて感謝されたらいいと思います」

**健太**「お陰様で有難うございます、って一番身近な人にこそ言わなければならない言葉なんだ。もし親が居なければ、僕の命はこの世に存在していないことを思えば、なおさらだよね」

**サクラ**「お母さんだけではなく、身近な人に対して『もしも、この人が居なかったら？』と想像してみても、大変なことになるとしたら、その人は健

太さんにとってかけがえのない人ですから、心から感謝して下さい」

**健太**「また一つ大切なことを教えてもらったね。大切なことに気づけば、不幸にならずに済む」

**サクラ**「身近な家族に感謝し、それから身の周りの人に感謝し、社会で働く人に感謝していけば、世の中は極楽になります」

**健太**「サクラさん、素晴らしい。『お陰様で有難うございます』と言って合掌し合う世の中になればいいね。僕は今までそのことを知らなかったけど。極楽と地獄は自分の心がけ一つで生まれることに気が付いた。これからは感謝の暮らしを実行していきたい」

**サクラ**「健太さんのような人が一人でも増えることを願っています。またの時は、いつでも呼んでください、健太さん」

その声を残して、サクラは健太のそばから消えたのでした。

健太は、気配が消えたサクラに「お陰様で有難うございます」と静かに合掌したのでした。



ストレスがスーッと消える

# 感謝の名言集



人生行路に迷いながら、誰しも手探りで道を歩み続けています。

きっと明るい未来がやってくると信じて、誰しも暗中模索の日々を暮らしています。

温故知新。名言には時代を超え、国を超えて人の心に光を放つメッセージがあります。

ここでは、幸せになるため感謝の大切さを教えてくれた先人たちの名言を、3つのテーマでご紹介します。

- 1) 幸せな心
- 2) 幸せな人間関係
- 3) 幸せな生き方

感謝を習慣にすると、常に喜びに満たされ、身体は健康に、生活は快適に、人間関係は良好に、さらに幸運まで舞い込んできます。

感謝の名言が、少しでも皆様の幸せのお役に立てば幸いです。



## だれにでもあること！

だれにだってあるんだよ  
ひとにはいえないくるしみが  
だれにだってあるんだよ  
ひとにはいえないかなしみが  
ただだまっているだけなんだよ  
いえば ぐちになるから

相田みつを(書家・詩人)

苦しみがあって当たり前。

悲しみがあって当たり前。

愚痴の一つも言って当たり前です。

誰にだって、ストレスはあります。

凡人にとって、この世は毎日が修行のようなもの  
のです。

そんな中に、誰かから「ありがとうございます」と一言いわれると、なぜだか心が明るく、軽く、楽になります。

人は感謝されると心が明るくなります。同時に感謝する人も心が明るくなります。

## 感謝の言霊！

「ありがとう」を多く言うと

ストレスが少なくなる。

斎藤茂太（精神科医・著述家）

「ありがとうございます」と、一日何回言っていますか？その回数分だけ、あなたの喜びは大きくなります。

言葉には、心を育む力があります。悪い言葉は、悪感情を育み、良い言葉は、幸せな気持ちを育みます。良い言葉の中でも、感謝の言葉は最高のレベルです。自分の心を喜びで満たすだけでなく、感謝する相手の価値を高めるからです。

「ありがとうございます」を癖にして、幸せになりましょう。

## 感謝は喜びの泉

感謝の心が高まれば高まるほど  
それに正比例して  
幸福感が高まっていく

松下幸之助(パナソニック創設者)

幸せは、どこにあるか？

幸せは、外の世界にはありません。あなたの心の中にある喜びの大きさが、幸せの正体です。

感謝すると、まるで泉のように心に喜びが湧いてきます。

美しい花を見て、「ああ、有難いなあ」と感謝する。

人と会話して、「この人と出会って良かったなあ」と感謝する。感謝すればするほど、幸せになります。

## 謙虚は、美德！

謙虚とは  
控えめのことではない  
おかげさまと  
「感謝」できること

小林正観（心学研究者）

人は、謙虚な人を見ると、謙虚になります。自分が、丁寧に対応してもらっていると感じるからです。謙虚さは、静かにかもしだす美しさです。謙虚さは、大人しいことではありません。

何事に対しても、「お蔭様で、有難うございます」と感謝する生き方から出てくるものです。感謝して、喜んで生きているから、多くを望まなくても、満足です。余分なものは人に分かち与える余裕さえあります。

## 敵に感謝する！

私はまた、私の敵にも感謝しなければならない。

彼らが、私を失望させようとしたことが、かえってこの仕事をやりとおす力を私に与えたのである。

ジョモ・ケニヤッタ（ケニア初代首相）

多くの方は、自分に味方した人に感謝します。でも、実はあなたの邪魔をした敵にも感謝しなければなりません。なぜだか分かりますか？障害がなければ、あなたは楽に行けるでしょう。

でも楽になった分、あなたの实力は弱くなる。困難が大きければ大きいほど、あなたの实力はどんどん大きく成長する。

障害や、困難や、敵は、あなたを大きく成長させる糧なのです。

## 問題に感謝する！

人生の中で起こってくる問題というのは、必ずといっていいほど自分の弱点を突いてきます。弱点に気づかせ、チャンスを与えているのですから、感謝するべきものなのです。

江原啓之（スピリチュアルカウンセラー）

生きていたら、いろいろありますよ。時には辛いことも起こります。そんな時、まず最初に、

「有難うございます！」

と、言ってしまうのです。

そしてその次に「だって、…だから」

と後付けで、感謝する理由を何でもいから考えてみるのです。

すると、喜び上手になって、困難をバネに飛躍します。

## 心の豊かさは、感謝から

自分で幸福を感じている人は、それだけで満足し感謝するが、自分が幸福を感じないものは、他人に尊敬されたかったり、他人に報酬を求めたりする傾向になりやすい。

武者小路実篤（小説家・詩人）

物やお金に恵まれていても、まったく心が豊かでない人がいます。自己中心で、本当の幸せが分からない人です。

本当に幸せな人は、目に見えない大切なものがあることが分かっています。

でも、不幸な人は、目に見えることだけに囚われる。その時だけ、自分さえ良ければ良いと思う。不幸の元が自己中心の心であることに気づかず、蜃気楼のような偽りの幸せを追い求める。

幸せは、すぐ足もとにあるのに。

いま自分があるのは、お蔭さま

自立した人が

「みんなのおかげです」  
と感謝している姿が美しい。

豊島学由（浄土真宗 僧侶）

人として、一人前に暮らせるようになると、心が充実してきます。自分の頭で考え、自分の意志で決断し、自分の身体で行動する。それを、自立した人間といいます。

人は決して自分一人の力では生きられない。自分が上手くいったのは、多くの人たちが支えてくれたから。自分が上手く行かないのは、誰も支えてくれる人がいないから。決して、自分一人の力では生きれない。だから、人様のお蔭に感謝するのです。

## 感謝で、困難を乗り越える！

心が積極的になれば、たとえ人生に苦難苦痛があろうと、心ので喜びと感謝に振りかえることができる。

中村天風（明治から昭和の思想家）

困難なことがあった時、心に余裕とパワーがなければ、倒れてしまいます。心の中心から、グンとパワーが湧いて来ないのです。心の力の源泉は、何事にも前向きに感謝することです。

感謝は、日頃から繰り返さないと、決して身につきません。毎日繰り返し感謝を続けると、どんなことにも感謝できるようになり、ついには生きていくこと自体に感謝して、普段から「有難い」と思うようになります。



# 幸せな人間関係



## 感謝を口にする！

いつも感謝の気持ちを持ち、それを口にすることは、長く幸福に生きるもっとも確実な方法でもある。

サイモン・レイノルズ（米国の俳優）

心の中で感謝しているだけでは弱いのです。それを言葉に表したら、なお一層感謝の思いが強くなる。そして、それを態度に表せば、更に幸せを感じます。

「ありがとう」は、魔法の言葉。

この言葉は、自分の心を喜びで満たすだけでなく、人の心も喜びで満たします。だったら、この言葉を口癖にしましょう。すると、いつも自分と人とが一緒に幸せになれます。

## 感謝を態度に表わす

心では感謝しているのに、それを態度で示そうとしないのは、プレゼントを包んだのに、渡さないのと同じことだ。

ジグ・ジグラー（米国の経営指導者）

人に感謝しているなら、それを態度に表しましょう。感謝は、喜びの中でも最上のものです。その喜びは、心の中で思っているだけではもったいない。

もしも、あなたが幸せの種を手に入れたなら、その種を畑に蒔かなければ、幸せの花は咲きません。

人に対する感謝の思いは、言葉や態度に表してこそ、あなたの人生に素晴らしい幸せの花が咲きます。

## 感謝する人は、幸せ！

心の中で感謝するだけなら  
本当の感謝ではない  
自分は行動の中で感謝を示そう

セルバンテス（スペインの小説家）

心に感謝があれば、何をするにも元気がわいてきます。「有り難いなあ～、結構だなあ～」と、心から思えるようになると幸せです。その上さらに幸せになるには、感謝を態度で示すことです。

形はどうであれ、感謝を行動に表して、相手に報謝するのが大切です。世の中は、持ちつ持たれつで、支え合い。お互いに感謝し、お礼にたすけ合いながら暮らすのが、幸せな人の世です。

## 謙虚な言葉を！

ごめんなさいと  
ありがとうは魔法の言葉  
しかもこの魔法はタダ

神尾葉子（漫画家）

謙虚な人を嫌う人はいません。謙虚さは、美德です。その美德をそなえた人は、人から尊敬されます。「ごめんなさい」と謝れば、自分が弱いと感じるのは、誤解です。

むしろ、人に謝るには、大きな勇気がいるのです。よほど心が豊かでないと、素直に人に謝れません。人にお世話になって、素直にありがとうとお礼を言える人は、心が豊かな人。あなたは、お世話になった人に、素直にお礼を言っていますか？

## おかげさんで成り立つ世の中

私の、このへたな文字、つたない文章も、見てくれる人のおかげで書かせていただけるんです。「おかげさんで」でないものは、この世に一つもありません。みんな「おかげさんで」で成り立っているんです。

相田みつを(書家・詩人)

世の中は、お互いに持ちつ持たれつたすけ合いで成り立っています。

一膳の食事にも、たくさんの人たちの陰の働きがあります。お米を作った人、お味噌を作った人、魚を獲った人、茶碗を作った人、箸を作った人、それらを運んでくれた人、お店で売ってくれた人等々、多くの人たちのお陰で、毎日美味しい食事が頂けます。

一事が万事で、私たちの暮らしは、人様のお陰で成り立っています。

## 心が一つになる！

感謝する心は、  
他人の心との一体感を  
感じる契機となります。

ジョセフ・マーフィー(米国の自己啓発家)

感謝する人と、感謝される人の心は一つになります。人をたすけると、感謝されます。感謝されると、感謝する人に感謝したくなります。家族が、お互いに感謝すれば、家庭の不和は消えます。仕事で、お互いに感謝すれば、商売は必ず繁盛します。

お互いに感謝する人たちには、心が一つにつながって、調和した幸せな世界に生きることができます。感謝ほど、素晴らしいものは、ありません。

## 感謝のお別れ！

死者に対する最高の手向けは  
悲しみではなく感謝だ

ソントン・ワイルダー（米国の劇作家）

人生は、出会いがあって、お別れがあります。出会った時は、「よろしくお願いします」ではじまり、お別れの時は、「ありがとうございました」で、終わるのがよろしいです。

人の死は、お別れの時です。別れは、寂しくて、悲しい気持ちになります。だけど、その人と出会えて、本当に良かったと最期にお礼を言ってお別れをすると、お互いの人生が価値ある幸せなものになります。



## 感謝は人を豊かにする

常に感謝し

常に人を豊かにしてる奴に

バチは当たらん

丸尾 孝俊(バリ島の大富豪)

もし、漁師さんがいなかったら、どうなるでしょう。鯛の刺身や、お寿司が食べられません。漁師さんに頼らず、自分の力で好きな魚を獲りに行くなら、大変な苦勞です。命がけで、マグロを獲らないといけません。魚が食べれるのは、漁師さんのお蔭です。

人さまの働きのお蔭で、毎食美味しい食事が食べれるのです。そして、命を捧げてくれた生類のお蔭で、私たちは自分の命を養えます。合掌。

## 感謝は自他を活かす道

まことに感謝の心こそ  
そのものを大切にし  
無駄をしないこととなり  
他を活かし  
自分を活かす所以である

本多静六（林学博士）

感謝すれば、相手を活かせます。感謝すれば、自分が豊かになります。感謝は、自他ともに生きる道です。

あなたが、一生懸命人の世話をします。あなたが苦勞した分、相手はあなたに心から感謝します。

すると、あなたは、またその人のために尽くしたいと思う。

人は人から受けた親切には、心から報いたいと自然に思います。感謝と報謝が、お互いに交わされるのが人の世です。

## 有り難いことが、絶えず起こる人！

常にありがたいと思う心を忘れない人には、ありがたいことがたえず起こる。感謝の波長に同調してイヤでも感謝したくなるようなことが次々と生起してくる。結果、自然と困難は遠ざかり、願い事は叶うようになります。

塩谷信男（医学博士）

心の通りに現実には展開します。悲しい心を持っていると、悲しい現実が展開します。有り難い感謝の心を持っていると、有り難い現実が展開します。

現象は、心の鏡です。心が本体で、現象はその心をそのまま映し出した姿です。今の現実には、過去に自分が蒔いた心の種の結果です。

感謝の種を、日々蒔き続けて下さい。するとあなたの未来は、間違いなく喜びの花がどんどん咲きますから。

## 形より、中身の豊かさ！

感謝は人生の豊かさの鍵を開ける。私たちが持っているものを、充分以上のものにする。否定を受容に変え、混沌と秩序に、漠然を明瞭へと変える。感謝は、過去を意味あるものとし、今日に平和をもたらし、明日のための展望を創る。

メロディ・ビーティ（米国の作家）

何が幸せで、何が不幸なのでしょう？ 幸せな人には、感謝がある。不幸な人には、感謝がない。その違いが、人生の明暗を分けます。それは、形ではなく、心の問題です。

幸せは、心に宿るもの。形をいくら大きくしても、心に喜びがない人は、幸せを感じません。あなたは、いま喜びを感じていますか？ あなたの喜びの大きさが、あなたの幸せの大きさです。

より大きく、より長く喜びを感じるのが、幸せです。

## すべてが必要なもの！

神様は私たちの「願ったもの」よりも、幸せを増すのに「必要なもの」を与えてくださいます。それは必ずしも自分が欲しくないものかもしれません。しかしすべてが必要なものなのだ、感謝して謙虚に受け入れることが大切です。

渡辺和子(ノートルダム清心学園理事長)

子どもの成長を促すために、親は必要なものをその都度与えてくれます。

子どもにとって、それは自分が好むものではないかもしれません。

しかし、親を信じてそれを受け入れると、後々それが幸せな人生の礎となります。

艱難辛苦は、人の心の成長にとって必要なものです。

## 無い物ねだりではなく…

自分の人生に何が欠けているかに焦点を当ててではなく、今ある豊かさに感謝する方を選ぶなら、幻影の不毛の地はその姿を変え、私たちは地上の天国を体験する。

サラ・バン・ブラナック (米国の著述家)

無い物ねだりをすると、心が空しくなります。心が豊かになるには、あるものに感謝すること。それが、幸せになる秘訣です。

今あるものに感謝して、その上でこれから新しく得たいものの種を蒔く。種も蒔かずに、結果を得ようとするのが、無いものねだりです。種を蒔いて収穫を得ることは大きな喜び。その収穫に感謝することが、次の新しい喜びの種です。

感謝して種を蒔き続けるのが、幸せな人生です。

そりゃ、のさりじゃもね。

天草の方言

のさりとは、天の与え、恵み、授かりものという天草（九州南部地方）の方言です。

良い事も、悪い事も、すべてはのさりです。その時は、悪いように見えても、後で良くなることも多々あります。

望ましくない出来事を運命とあきらめるのではなく、むしろ天の与えと前向きに受け止めると、やがて幸運が開けます。

のさりという言葉に、どんな艱難辛苦も喜びに変えて生き抜いた天草の先達の素晴らしい生き方を感じます。

# のさりに感謝



## 工藤房美さんに起った出来事

当時48歳の工藤房美さんという熊本市在住の3人の男の子を持つ母親がいました。

ある日、仕事中に腹部に激痛が走り下血して、熊本市民病院に救急搬送されました。

医師の診断の結果、末期の子宮頸がんで、肺、肝臓、骨盤にも転移していました。

工藤さんは、医師から余命1ヶ月と宣告されました。

その時工藤さんは、生まれてはじめて絶望の淵に立ちました。

死の宣告を受けた上で、ラルス治療というほとんどの患者が気を失うほどの痛みを伴う手術を受け、それに耐えました。

しかし、死の足音はすぐそばまで容赦なく近づいていました。

工藤さんは自分がこの世からいなくなる現実を直視して、3人の子供たちにそれぞれ遺書を書きました。

## ガンが消えた

1 回目のラルス治療の後、工藤さんの子どもの担任の先生が見舞いに来て、その時一冊の本をプレゼントされました。

それは、筑波大学名誉教授の村上和雄先生が書いた『生命の暗号』という本でした。

村上和雄先生は、世界ではじめて「ヒトレニン」遺伝子の全暗号を解読したバイオテクノロジー研究の第一人者でした。

工藤さんは、バイオテクノロジーの知識など全くなかったのですが、無我夢中でその本を読みました。読後、工藤さんの世界は一変しました。

死に対する恐怖がすべて消え、至福に満たされていたのでした。

その本に書かれていたことは、人類がはじめて遺伝子の暗号を解読したことと、それに関する村上和雄先生の見識でした。

工藤さんは、生命には設計図があって、4つの文字で暗号として遺伝子に書き込まれていることなど知りもしませんでした。

大まかな内容は以下の通りでした。

- ・遺伝子の大きさは1グラムの2千億分の1で、A(アデニン)、T(チミン)、C(シトシン)、G(グアニン)の4文字の組み合わせで、30億の遺伝子情報がDNAに書き込まれている
- ・その情報量は、本に例えると、千頁の本の千冊分に匹敵する
- ・人間だけでなく、動物も植物もすべて同じ4文字の暗号の組み合わせで設計図が書かれているので、遺伝子的にはすべての動植物は兄弟姉妹となる
- ・20世紀末、人類は遂に人体の設計図である遺伝子の暗号を解読することができた
- ・しかし、膨大な遺伝子情報は、決して偶然の産物で生まれたとは考えられず、そこには、人体の設計図を書き込んだ存在がいるはずだ
- ・その存在は、地球上に生命が発生する以前から存在していて、その存在を、サムシンググレート(偉大なる存在)と村上和雄博士は呼んだ
- ・遺伝子にはスイッチのONとOFFがあり、90～95%

の遺伝子はスイッチOFFの眠った状態のままだが、スイッチONになると、病気は消えて健康になる

- ・ガンは、発ガン遺伝子とガン抑制遺伝子のバランスが崩れて発病する病気で、ガン抑制遺伝子のスイッチがONになるとガンは消える
- ・遺伝子のスイッチのON,OFFは、人の精神状態に大きな影響を受ける、笑いが遺伝子のスイッチをONにする

工藤さんは、その夜、寝るのも忘れて一晩中『生命の暗号』を読み続けたのでした。

## 工藤さんの心境の変化

工藤さんは、この本を読むまでは、自分の力で48年間生きてきたと思っていました。

しかし、この本と出会い、自分は生きていたのではなく、生かして頂いたのだと悟りました。

その瞬間、サムシンググレートに対する深い感謝の思いが込み上げてきました。

地上のあらゆる生命を生かして頂いている中

で、ちっぽけな自分の生命をこれまで生かして頂いたことに対して、工藤さんは感動の余韻が冷めやらず、その喜びはその後ずっと続きました。

ある時、抗がん剤治療で死んだ髪の毛が束になって床にぼとっと落ちました。工藤さんは、その自分の髪を手に取り、「私のためにこれまで生きてくれてありがとう」と一本一本に感謝してお別れをしたそうです。

その後、2回目のラルス治療を受けたのですが、痛みを全く感じなかったそうです。

そして、医師が診断するとガンは消えていました。医師は、「そんなはずはない」とガンが消えた工藤さんの身体を何度も繰り返し検査しましたが、ついにガンは見つかりませんでした。

退院後、工藤さんは居ても立っても居られず村上和雄先生に直接お礼を言いに出向きました。

その時、村上和雄先生は、工藤房美さんの話を聴いて大層喜ばれ、自分の理論を実証した生き証人だと感激されました。

同時に村上和雄先生は、工藤さんに同じように

ガンに苦しんでいる人たちのために工藤さんが体験したことを話してほしいと頼まれました。

以来十数年経った現在も、工藤さんは村上和雄先生との約束通り、ガンが消えた奇跡の体験を日本中で講演して巡っておられます。

工藤さんの話を聴いた多くの人たちの中に、同じように奇跡が起きているそうです。

## 深い感謝が奇跡を起こす

工藤さんの奇跡の源泉は、自分は生きているのではなく、生かして頂いていると悟ったことです。

人に限らず、地上のすべての生命を生かしている偉大なる存在（サムシンググレート）は、古来から、神様や仏様、お天道様や天然自然の法則とも云われてきました。

工藤さんはその存在を知った時、とめどなく深い感謝の思いが湧いてきました。

この思いは、鎌倉時代の西行法師が、はじめ伊勢神宮をお参りした時と同じ心境です。

なにごとの  
おはしますかは  
知らねども  
かたじけなさに  
涙こぼるる

西行法師

その心境は、仏教でいう法悦の状態、天地と人が一つになった無我の状態です。

偉大なる存在に包み込まれて、一体化したような感覚です。

その時、時間と空間の感覚が消え、永遠を感じる調和した状態を体験します。

米国の心理学者で、幸福をテーマに研究しているチクセントミハイ博士は、その状態をフロー体験と言います。

例えば、宗教家に限らず、優れた職人や芸術家が作品の制作中に、対象物と自分が一体化して無我となり至福の喜びを感じるのです。

工藤房美さんは、サムシンググレートと一つになり無我の境地に入ったのでした。

そこには、「ただただ有難い」という感謝の思い以外何もありません。

この上ない幸福感に満たされて、まるで極楽にいるような心境なのでした。

## 感謝にはじまり感謝に終わる人生

工藤さんの体験は、どこか特定の宗教の話ではありません。自分の生命を生かして頂いている偉大なる存在に対しての感謝が極まると、誰でも体験しうるものです。

その心境になると何が起こったか！

末期ガンが全て消えてしまったのです。

このお話は絵空事ではなく、事実として工藤房美さんが本を書いて出版していますので、ぜひご覧ください。

また、みつばちラジオでも工藤房美さんをゲストにお呼びしてお話をお聴きした放送の収録音声が残っていますので、ぜひお聴きください。

(巻末参照)

工藤さんの体験から、僕たちが学ぶことがたくさんあります。

第一に、人は自分自身の生命についてまったく何も知らないということです。

この世に生を受けた瞬間、へその緒が切られた、その時から息をしはじめて今日まで生きています。

そして、いつかは分からないけど、息が途絶えた時に人生は終わります。いつ自分の息が途絶えるのか、誰も分かりません。

自分の力で生きているのではなく、生かして頂いているのです。

また、目が見えること、耳が聞こえること、言葉がしゃべれることを当たり前だと思って暮らしています。

だけど、いつの日か、目が見えず、耳が聞こえず、言葉がしゃべれなくなる時がやってきます。その時がいつかは分かりません。

この世で、当たり前で暮らしていることは、当り

前ではなく、とても有難い奇跡です。

それに気がつけば、工藤房美さんが体験したように、いまここに生かして頂いていることが有難くて仕方が無くなります。

一日の始まり、目が覚めて、いま、ここに生かして頂いていることに感謝する。

日中、いろんな出来事が起こり、様々な人とのやりとりが繰り返されます。

そして、一日が終わって床につく時に、いま、ここに生かして頂いていることに感謝して、静かに眠りにつく。

そんな毎日が過ごせたら、人生は幸せいっぱいになります。

天地に感謝し、自分の身体に感謝し、人に感謝し、出来事に感謝して日々暮らす。

それがずっと続いて、人生の最期の瞬間、この世でお世話になったすべてに感謝してお別れをする。

そんな人生でありたいと僕は思います。

## のさりに感謝

天草弁に「のさり」という言葉があります。

天の与え、天の恵み、天からの授かり物、ご縁、巡り合わせなどという意味があります。

昔から、

「そりゃ、のさりじゃもね」

と、老人たちは言っていました。

良い事も、悪い事も「のさり」と言います。

例えば、宝くじに1億円当たるのものさりなら、ケガをしたり、病気になるのものさりです。

のさは、こちらから意図して得たものではなく、向う側から成ってきたことです。

運命と同じ意味かと言えば、ちょっと違います。

のさは、運命のように悲壮的な諦めではなく、むしろ楽観的に受け入れる姿勢です。

良い事も、悪い事も、すべては自分の人生にとって必要だから、天から与えられたという感覚です。

だから、素直に受け入れるという感じです。

のさりには「お陰様で有難い」という感謝の思いがこもっています。

昔から八百万の神様を信じる日本人は、山の神様、川の神様、海の神様、家の神様、台所の神様、便所の神様、お地蔵様、観音様、お釈迦様、八幡様、お

諏訪様、天満宮様、等々あらゆるものの背後にお陰様の働きを感じて手を合わせて感謝していました。

それは日本人のDNAに深く刻まれたもので、無意識に、自然な態度として表れる所作です。

自分が見えているのはほんの氷山の一角で、見えないところに大きなお陰様の働きがあって、この世は成り立っています。

時には、良いことばかりではなく、苦しいこと、悲しいこと、耐え難いことも起こります。しかし、それを天の与えとして受け止める。

諸行無常の世界では、様々な物事は常に変化して止みません。「娑羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらはす。おごれる人も久しからず、ただ春の夜の夢のごとし」で、どんなに煌びやかで強そうに見えても、時が経つと流れが変わり、春の夜の夢のように、いつしか消えてしまうのです。

逆に、どんなに弱そうに見えても、時が経つと大きく発展することもあります。

季節に春夏秋冬があるように、世の中にも人生にも春夏秋冬があります。春ばかりは続かないし、夏ばかりも続きません。常に変化して止まないのが人生です。

天草人は、それをのさりとて受け入れます。

のさりは、「お陰様で有難うございます」と見えない働きに感謝する心です。

お陰様の働きに感謝すると、必要な時に必要なものが与えられ、天を味方につける生き方ができます。

鳥が風に乗って飛ぶように、笹の葉が小川の流れに乗るように、無理なく自然に運ばれていきます。

「それは、のさりじゃもね」

とは、時の流れに逆らわずに素直に流れに乗っていく態度です。

目の前に起こる出来事に一喜一憂せず、すべてはのさりと受け止めると楽に生きれます。

自分の力には限界がありますが、渡り鳥が数千キロの空の旅を風の流れに従って飛ぶように、天然自然の法則に従うと楽に運ばれていきます。

大切なことは、成ってくること感謝することです。何があっても、のさりに感謝する。

ドラマ『水戸黄門』の主題歌「ああ、人生に泪あり」の詩があります。

♪人生楽ありや苦もあるさ  
涙の後には、虹も出る♪

人生は、楽もあり苦もあるのが当たり前です。

楽は長く続かないし、苦も長く続かない、両方あつての人生行路です。

どんな人生であっても、いま、ここで人として生きていることに感謝する。

だれもが「お陰様で有難うございます」と、のさりに感謝してたすけ合つて暮らすと、幸福な世の中になります。

天草がそんな世の中のモデルになるように、僕は「のさりの心」をこれからも伝えていきます。

最後になりましたが、工藤房美さんの『遺伝子スイッチ・オンの奇跡』「ありがとう」を十万回唱えたらガンが消えました！、は以下です。



工藤房美著

『遺伝子スイッチ・オンの奇跡』

「ありがとう」を十万回唱えたらガンが消えました！（単行本）

定価 1,540円(税込)

本書でご紹介した工藤房美さんの奇跡の体験が、ご本人の生音声でご聴視頂けます。これは、天草シティFMみつばちラジオの「花咲実の幸せのカフェめいどサロン」でお話されたものです。

下のQRコードで「お蔭様で有難うございます」のウェブサイトが開きますのでお聴きください。

また同サイトでは、感謝をテーマにした物語『天の蔵』の朗読や、日常的に感謝を身に着ける感謝行の実践についてもご紹介していますのでご参照ください。

## みつばちラジオ



## おわりに

僕は、若い頃は感謝がとても下手で、いつも不平不満とストレスばかりの日々を過ごしていました。

人一倍自我が強く、自分は誰よりも偉いと、根拠のない自信をもって自惚れていました。しかし、心は常に虚しく、幸せを感じることはありませんでした。

やがて、いくつもの壁にぶつかり、挫折を繰り返し、自分の未熟さを痛感して自己嫌悪になりました。

そんな中で、あることに気がつきました。それは本当に大切なものは、無くなってはじめてその価値が分かるということでした。心の眼が開かれた時でした。

その後、自分がたくさんの陰の働きによって支えられていることが分かり、自然と「お陰様で有難うございます」と手を合わせるようになりました。

いまは、毎日が極楽暮らしで、当り前の平凡な日々が、とても有難いと思いながら過ごしています。

これからは、わずかな力ですが、世のため人のため、みんなが笑顔になるために、これまでのご恩返しをさせて頂きたいと思います。



感謝



のさる出版