



第 4 週

親切を受け入れられ
なかったときは

バスや電車の中で、思い切ってお年寄りに席を譲ったのに、その厚意を受け入れてもらえなかったという経験はないでしょうか。

そんなときには「せっかくの人の厚意を無視するなんて……」などと余計なことを考えたり、がっかりしたりする必要はありません。「そうですか」と、相手の思いを素直に受け止めて、座り直せばいいのです。

大切なことは「人に席を譲りたい」という、自分の心に芽生えた思いだけです。相手が必要を感じていなかっただけのことで、他人の目や自分の中のわだかまりに惑わされる必要はありません。

思いやりの心を大きく育てていきたいものです。



MEMO

第 3 週

今よりもほんの少しの
勇気を出して

最近、人からしてもらってうれしかったり、ありがたいと感じたりしたことは、どんなことでしょうか。自分が喜びを感じたということは、きっと同じように感じる人も多いはずですよ。ですから、今度は自分から周囲の人に同じことをしてみたいかがでしょうか。

最初は気恥ずかしさもあって、躊躇してしまうかもしれません。そこで、今よりもほんの少しの勇気を出してみませんか。自分が行ったことに対して相手が喜んでくれたなら、きっと、あなた自身も喜びを感じられるはずですよ。

そんな気持ちを大切に周囲の人と接していけば、自分の言動が穏やかなものになり、良い人間関係が築けるようになるのではないのでしょうか。



MEMO

第 2 週

問題が生じたときこそ
チャンス

私たちが社会生活を送る上では、他人との利害の衝突など、さまざまな問題に直面することがあります。今日のように価値観が多様化した社会では、何が正解か分からず、悩むこともあるでしょう。

特にビジネスの現場においては、望むと望まざるとにかかわらず、多くの問題に直面することでしょう。しかし、課題にぶつかったり、迷ったりするのは決して悪いことではありません。「この考えは、自分の独り善がりではなく、どんな立場の人から見ても納得できるものだろうか」などと自分自身を省みる機会になるからです。

問題の解決に向けて試行錯誤するその過程が、自分を人間的に成長させるチャンスになるのです。



MEMO

第 1 週

人は自分の鏡

人間関係は、相手があって初めて成り立つものです。昔から「人は自分の鏡」といわれているように、憎悪や猜疑心をもって相手を見れば、相手も憎悪や猜疑心をもってこちらを見るでしょう。

相手が自分に皮肉を言う場合でも、冷静に自分を見つめることができれば、自分の高慢さが相手に嫌な気持ちを起こさせる原因になっていたと気づくかもしれません。また「あいつはケチな人間だ」と思うときは、自分のケチな心がそう叫んでいるのではないのでしょうか。

他人を責めるのではなく、自分の目と心を澄まして見ることができれば、その人の良さが見えてきて、人間関係も良くなっていくのではないのでしょうか。



MEMO

季節の植物 苺袴 (ヤブツバキ)

Illustration by Kyoko Kishi