

替える、だれにでもできません。私は二十年かかってそうになりました。次男が引きこもったとき、心の病気になるったり、笑顔が出せなくなることはありませんでした。それは「何とかなる。絶対、光がやってくる。こくなったことには何か意味がある。」と思えたので二年間元気に過ごせたのだと思っています。

四つ目が柔軟性です。こだわり過ぎないということです。今求められているスキルを一つ挙げるとすると「変化に対応できるスキル（変化対応力）」で、これを高めるためには自分にとっての三つ目の居場所を持つことです。例えば一つ目は職場、二つ目は家族や友達です。三つ目は高島藤樹会などの学ぶ所、ボランティアや趣味の集まりなど普段とは違う価値観や背景を持つ人と会える場所です。そこでは人脈づくりができますが、実行している人は十人に一人です。これには流儀があります。その中の2つだけを紹介します。一つは会いたい人リストを作り発信することです。統計学的に六人を介すれば、今はSNSがあり2・5人を介すれば会えると言われています。その際、前向きな人に会ってください。前向きな人からは幸せオーラが出ていて横にいてだけで15%伝わると思います。講演やセミナーなどは、そういう人の横に座るようにしてください。もう一つは、自分の応

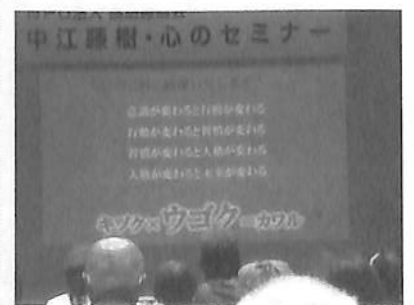
援団を作ることです。まず自分が相手の応援団になると、相手も必ず応援団になってくれます。

五つ目は冒険心です。未来は予測が付きません。そのことで不安になっても、憂いてもしかたがないので今を大事にしてほしいということです。appleの創業者のステイブ・ジョブスが「connect the dots」と言っています。今の点は過去の点と繋がり未来とも繋がっている、今最善を尽くせば必ず未来が開けるといふことです。私は迷ったらやってみます。やらないで後悔するより、やった経験を大事にしたいからです。私が大好きな言葉に、禅の言葉で「我逢人」というのがあります。人との出会いが我が人生、人との繋がりの中に成長があるということです。人との縁を大事にして恩を忘れなければ、運が付いてくると感じています。最後に私の大事にしていることを一つだけ言います。それは「夢中は努力に勝る」ということです。まず、夢中になれること、自分が幸せだなあとと思うものを知っておく、そのために今日からぜひやっていただきたいことがあります。寝る前の十五分の流儀です。私は一日二十四時間の1パーセントの投資と呼んでいます。一日の反省や後悔をしながら眠る方がずく多いんですが、それは別にしていただき、嬉しかったこと、感謝や感動といった心がポジティブ

になったことを思い出しながら眠りについてほしいんです。そうすると寝ている間に、幸せホルモンと言われているテロトニン、オキシトシン、エンドルフィン、ドーパミンの分泌が3割増加し幸せを感じやすくなり、最終的にはシミやしわが無くなるアンチエイジングに繋がるといふ統計データがあります。自信が持てるようになります。それから、笑顔です。人体は十五兆個の細胞でできていますが、笑顔はその一つ一つが健康でいるための万能薬です。私はオフィスのいろんなところに鏡を置いて、どういう表情で仕事をしているかを常にチェックしています。

関連して、私が大事にしてきた思想は「For me for you」、まず自分が幸せになろうということです。よく社会に貢献したいと言われますが、自分が幸せじゃないのに他人を幸せにするのは不自然です。それです。まず自分が幸せであるためには心身ともに健康の状態を保つことです。とにかく自分がやりたいことを後悔がないようにしてください。その時に他人と比べると自分にはこれが足りないなど、ずく嫌な気持ちになるので、自分の軸を持つことです。「人は変われます」どんな人でも絶対に変われます。私がお話ししてきたことをぜひ実践してみてください。年輪に関係なく思い立ちたい吉言、never to late どんなこと

も遅すぎることはないんです。70代から毎日の散歩からはじめて結果的にフルマラソンをされている女性がいます。自分の人生を正解にできるのは自分しかないといいことです。



マザーテレサさんの言葉「意識が変わると行動が変わる。行動が変わると習慣が変わる。」で締めくくりたいと思います。八割の方が意識を変えることができますが、行動を変えられる方は10・1%しかありません。行動が変わると、それが習慣になり、自分の性格も変わって結果的に実は未来も変わったりするんです。今日は皆さんにたくさんのお話を聞かせていただきましたが、その中の一つだけでもいいので、やってみようということがあったら、ちよつと動いてみてください。そうすれば必ず自分が変わり、かつ周りも変えることができると思っています。「習慣が変わると人格が変わる。人格が変わると未来が変わる。」ありがとうございます。