

あ

☆Stardust Words # 1 2018.6.1

あり余るものは必要ない。むしろ人の魂まで損なってしまう。私はそれをあなたの国やアメリカから教わった。では貧しさとは。あなたは本当の貧しさを知っていますか。自分たちが出発したのはマイナス地点だった。それがようやくゼロのところまで来た。ではプラスの地点とは。子供たちが村に帰って貧しさと闘い始めたときだ。
(ドワルコ先生談、インド・サマンバヤ学校にて)

☆Stardust Words # 2 2018.6.3

新しい事を勉強しているうちは、世の中何にも恐かありませんが、何にもしないでじっとしていると、世の中恐くなってまいります。(林家彦六、落語家)

☆Stardust Words # 3 2018.6.5

「雨にもまけず」

雨にもまけず 風にもまけず 雪にも夏の暑さにもまけぬ丈夫なからだをもち
欲はなく 決していからず いつもしずかにわらっている
一日に玄米四合と味噌と少しの野菜をたべ
あらゆることを自分をかんじょうにいれずに よく見聞きしわかり そしてわすれず
野原の松の林の陰の小さなかやぶきの小屋にいて
東に病気のこどもあれば 行って看病してやり 西につかれた母あれば 行ってその稲の束を負い
南に死にそうな人があれば 行ってこわがらなくてもいいと言い
北にけんかそしょうがあれば つまらないからやめろと言い
ひでりのときはなみだをながし さむさの夏はおろおろあるき
みんなにでくのぼるとよばれ ほめられもせず くにもされず
そういうものに私はなりたい
(宮沢賢治)

☆Stardust Words # 4 2018.6.7

あかねさす むらさきのゆき(紫野行) しめのゆき(標野行き) 野守は見ずや君が袖ふる
(額田王、万葉集)

☆Stardust Words # 5 2018.6.9

淡海の海 夕波千鳥 汝が鳴けば青もしのに古思ほゆ
おうみのうみ ゆうなみちどり ながなけば こころもしのに いにしえおもほゆ
(柿本人麻呂、万葉集)

☆Stardust Words # 6 2018.6.11

遊びをせんとや生まれけむ、戯れせんとや生まれけん、遊ぶ子供の声聞けば、我が身さへこそゆる(動)が
るれ(平安時代末期の歌集梁塵秘抄)

* 良き家庭に三声有り。子供達の戯れ遊んでいる声のする家。幼児、子供たちは群をなして遊ぶことが大
切である。後の二声は父と母の声か。

☆Stardust Words # 7 2018.6.13

あなたが虚しくすごしたきょうという日は／きのう死んでいったものが／あれほど生きたいと願ったあした
(韓国小説「カシコギ」、原作 チョ・チャインより)

い

☆Stardust Words # 8 2018.6.15

いま日本中の者が乗り遅れまいと先を争ってバスに乗っ取る。無理して乗るほどのこともあるまい。俺たちは
歩こう。君もだんだん眼が悪くなっている様だが、万一のことがあっても、決して乗り遅れまいと焦ってはならん
ぞ。(火野葦平が宮崎康平に語った言葉)

☆Stardust Words # 9 2018.6.17

いま、眼があいていた当時を振り返って一番痛感することは、影があつて始めて物の形が分かるのに、光の
当たった部分だけを見て影の部分に気づかないでいたことである。(宮崎康平)

☆Stardust Words # 10 2018.6.19

生きる望みを失って働こうともしない浮浪者に毎日電車賃を渡して、自分は歩いて帰る子供や、また何度
も給食費を使い込んで、その度に立ち直ろうともがき苦しむ子供。いろんな子供がいる。(灰谷健次郎)

☆Stardust Words # 11 2018.6.21

いったい生きるとは何であり、死ぬとは何でありますか。一日三度飯を食べれば生きることですか。一つの国
において自分の国の軍人によって若い学生から老人まで数百、数千が血を流され、倒れ、死んでいくのに、
私一人、私の家族のみが無事であればいいという考えはいったいどこからきたのですか。
(金鐘泰、韓国光州事件に抗議焼身自殺)

☆Stardust Words # 1 2 2018.6.23

色と恋いは指南の他なり。(戯れ歌)

☆Stardust Words # 1 3 2018.6.26

生きづらい社会の中で悲しい希望が愛国に向かっている

(雨宮処凛(かりん)、2006/5/19 朝日新聞“次世代と愛国心”)

☆Stardust Words # 1 4 2018.6.28

「いいかげん目覚めなさい」

いいかげん目覚めなさい。人生に不安があるのは当たり前。大事なものは、そのせいで自信を失ったり根も葉もないうわさに乗ったり、人を傷つけたりしない事です……。分からないものを分かった様な顔をして無理に納得する必要はないんです。それより今をもっと見つめなさい。

イメージできる？

私達のまわりには美しいものが一杯あふれているの。夜空には無数の星が輝いているし、すぐそばには小さな蝶が懸命に飛んでいるかも知れない。街に出れば始めて耳にする様な音楽が流れていたりすてきな人に出会えるかも知れない。普段なにげなく見ている景色の中にも時の移り変わりではと驚く様なことがいっぱいあるのそういう大切なものをしっかり目を開いて見なさい。耳をすまして聞きなさい。全身で感じなさい。

それが生きていくということです。

今はまだ具体的な目標が無いのなら、とにかく勉強しなさい。十二才の今しかできない事を一生懸命やりなさい。そして中学へ行きなさい。中学に行っても、高校に行っても今しかできない事はいっぱい有るのです。それをちゃんとやらずに将来の事ばかり気にするのはやめなさい。そんな事ばかりしていると何にも気づいたりしません。……。いいかげん目覚めなさい。

くやしかったら自分の力で何とかするのね。誰にも頼らず自分だけの力で。……

あなた達は何か気に入らない事があると親が悪い、教師が悪い、友達が悪いと人のせいにして。いいかげん目覚めなさい。

そんな事ばかりしていると自分では何も考えられない思考停止人間になるだけよ。何かつらい事が有ったときにあなた達にできる事なんかはせいぜい目をつぶる事くらいじゃない。でも目を閉じても問題は消えてなくならないわよ目を開けたときに事態はもっと悪くなっているだけ。

ふだんは個人の自由だなんて言って権利を主張するくせにいざとなったら人権侵害だと大人に守ってもらおうとして。要するにいつまでたっても子供でいたいだけなのよ。くやしかったら自分の人生くらい自分で責任持ちなさい。”

(ドラマ 女王の教室より、2005年、日本テレビ)

☆Stardust Words # 1 5 2018.6.30

「いのちを守る力」

◎羅針盤をつくれ

『ここは大海原の遭難船』 自らの羅針盤をつくれ。

(修羅場と化した震災の避難所にて) どんなに事前に対策を立てても、全体像が明確になることはなかなかない。大海原で遭難しているような状況に陥る。その時大事なのは、誰のために何をするのかという羅針盤をもち、目指す場所に向かうために考えること。"

◎理想なくして最善なし

(修羅場と化した震災の避難所にて) 質の高い状態を全員に出来るかって言ったら、難しい。でも理想をもって、人が生きていくために必要な環境を目指さないと、何も動き出さない。理想をもってあきらめない。それが最善を尽くすということ。

◎見たことに責任をもち、解決の道を探れ

すごい大きな出来事だから、それぞれが見れる範囲ってすごく限られている。だからそこを見た人が、見たことに責任を持たないといけない。

想定外の災害だからという、そんなことで片づけたくないでしょう。人として生まれて、大事にされたいじゃない。だから災害だからっていうことで逃げちゃいけない。

◎考えるチカラは急には出てこない

震災3日後、石巻赤十字病院には通常の20倍、1200人の救急患者が運ばれてきました。あらゆるものが不足する中、看護師さんたちはたくさんの工夫をこらします。

想定外の困難を次々と乗り越えるために必要な「考えるチカラ」はどうすれば身につくのでしょうか。そのヒントは普段の仕事にありました。患者さんとの何気ない普段の会話から、たくさんの情報を読みとっているのです。そして、集めた情報をもとに、医師などと相談して、日々の治療や看護のありかたを考えているのです。情報をあつめ、そこからしっかり考える。この繰り返しで「考えるチカラ」は身につくのです。

(石井美恵子、北里大学準教授、災害看護のエキスパート、「いのちを守る力」2013.6.6NHK Eテレ)

う

☆Stardust Words # 1 6 2018.7.2

We have nothing to fear but fear itself.

一番恐ろしいことは、恐れる事その事自体である。(格言)

☆Stardust Words # 1 7 2018.7.4

失った機能を数えるな。残った機能を最大限に生かせ。

(ルートヴィヒ・グットマン、医師、パラリンピックの父)

*パラリンピックの原点は、第二次世界大戦の戦傷者のリハビリにスポーツを取り入れ、社会復帰を押し進めたことにある。この治療を創案したのがグットマン博士である。この言葉はあらゆる困難に通じる言葉だろう。

え

☆Stardust Words # 1 8 2018.7.6

煙曲師の口から煙が吐き出され、それがひとつの形になるとき喜びがある。形が煙に還るとき、悲しみがある。そして喜びと、悲しみをひっくりめると、それはある感動になる。（井上ひさし、『手鎖心中』より）

お

☆Stardust Words # 1 9 2018.7.8

女と猫は人の呼ぶとき来ず呼ばぬときに来る。（プロスペル・メリメ、作家、フランス）

☆Stardust Words # 2 0 2018.7.10

幼な児の 安らかに寝るらん まくら辺に ともる灯の温かきかな
幼な児の 母の背にもたれ居て 何の夢をか見るらん
（詠み人知らず）

☆Stardust Words # 2 1 2018.7.12

All for one, One for all. みんなはひとりのために、ひとりはみんなのために。（格言）

か

☆Stardust Words # 2 2 2018.7.14

帰り来たれば別事なし 廬山は煙雨 浙江は潮（蘇東坡）

☆Stardust Words # 2 3 2018.7.16

金がなければ船にも乗れず、さりとてお金があるわけでもなく、進退きわまって、市場の中をただもう滅茶苦茶に歩き回っていると、顔見知りの小母さんに呼び止められた。

「あきさみよーなー（まあ、おどろいた）、ひどい顔だねー、出来立てのまんじゅうだけど食べて見るかい。」
気がつく、さんにんの葉に包まれたはったい粉の素朴な味するあたたかい天びるまんじゅうが、わたしの手のひらにのせられている。朝から何も食べていなかったのだ。

「あきないというのはね、あきちゃーだめなんだ。生きることだってそうじゃないかねー。何だって辛抱だよ。さんにんの葉を持つ手がふるえて涙がこぼれた。」

（岸本マチ子、俳人）

悩みに関する基本事項

- あすのことを思いわずらうな。
- 今日一日の枠の中で生きよう。過去と未来を鉄の扉で閉ざせ。Catch-up Today！ 朝一番で「今日をつかまえよう」と心に誓おう。
- 昨日の重荷に加えて、明日の重荷まで、今日のうちに背負うとしたら、どんな強い人でもつまずいてしまうでしょう
- 賢者には毎日が新しい人生である。
一日だけを精一杯に生きるのなら、たいして苦にならないことが分かりました。昨日のことを忘れられるようになり、明日のことを気にかけなくなりました。
- 私たちが最悪のことがらを受け入れてしまえば、もはや失うものはなくなるのです。
- 悩みを解決するための魔術的公式
 1. 起こりうる最悪の事態とは何かと、自問する事。
 2. やむをえない場合には、最悪の事態を受け入れる覚悟をする事。
 3. それから落ち着いて最悪状態を好転させるよう努力すること。
 4. 今自分に出来ることはなにか。
 5. 事実を直視する。悩むのをやめる。そして何かを試してみることだ。(D・カーネギー、『道は開ける』 第一部)

悩みを分析する基礎技術

- 悩みの分析と解決法
 1. 私は何を悩んでいるのか（書き出してみる）
 2. それに対して私はなにができるか
 3. 私はどういうことを実行しようとしているのか
 4. 私はそれをいつから実行しようとしているのか
- 仕事の悩みを半減させる方法
この世の悩みの大半は、判断の根拠となる知識が十分でないのに、あえて判断を下そうとすることから生じる。
 1. 問題点は何か
 2. 原因は何か
 3. いくとりのどんな解決策があるか
 4. 望ましい解決策はどれか(D・カーネギー、『道は開ける』 第二部)

悩みの習慣を早期に断とう

- 悩みに関する治療方法は、何か建設的な仕事に没頭することだ。
 - 目的をもつことだ。
 - 惨めな気持ちになる秘訣は、自分が幸福であるか否かについて考える暇を持つ事だ。
 - 心の安らぎを求めらば、小事にこだわってはならない。人生は短い。
 - 心の中に新しく愉快な考え方を創造する事だ。
 - 記録を調べてみよう。そして、こう自問するのだ。平均値の法則によると、不安の種になっている事柄が実際に起こる確率はどれくらいだろうか？
 - 避けられない運命には従え
- ◇ 私たちは長い人生を歩むあいだに、どうにもならない不愉快な立場に立たされることが多い。それはどうにもしようがない。選択は私たちの自由である。そういう立場を天命として受け入れ、それに自分を順応させることができるか、あるいは、一生を台無しにしてまでも反抗し、神経衰弱になるかいずれかである。
- ◇ ものをあるがままの姿で受け入れよ。起こった事を受け入れることが不幸な結果を克服する第一歩である。
- ◇ 何が起きてもがんばるんですよ。個人の悲しみはほほえみの下に隠して頑張ってください。
- ◇ あきらめを十分に用意することが、人生の旅支度をする際に何よりも重要だ。
- ◇ 私たちの感情を左右するのは、周囲の条件に対する自分の反応のしかたである。天国はあなたがたの中にあり、また地獄もそうである。
- ◇ 自分の苦痛を減じる唯一の方法はそれを快く受け入れることである。
- ◇ 避けようのないもの自体を変えることはできない。だが自分自身を変えることはできるだろう。
- (D・カーネギー、『道は開ける』 第三部)
- すべてこの世の病には治す手だてがあるかなし。手だてがあるなら見つけよう。手だてがないなら忘れよう。後は野となれ山となれ (筆者記)。

悩みに歯止めをかけよう (悩みを断ち切るための第五の鉄則)

価値に対する正しい判断力こそ真の心の平和をもたらす鍵である。私たちがいわば個人の金本位制、人生という尺度で測る際に絶対的な価値基準となるものを確立しさえすれば、私たちの悩みを半減させることができる。さて悩みの習慣に屈する前に、それを断ち切るための第五の鉄則がある。

1. 現在、自分が悩んでいることは実際どの程度の重要性があるか？
2. この悩みに対してどの時点で打ち切り宣言を出して、それを忘れるべきだろうか？
3. この問題に対していくら支払えばよいのか？

すでに実質以上に払いすぎているだろうか？

- ・オガクズを挽こうとするな
- ・橋に来るまでは橋を渡るな
- ・賢い人たちは座ったまま損失を嘆いたりもしない。元気よくその損害を償う方策を探すのだ。

(D・カーネギー、『道は開ける』)

☆Stardust Words # 2 8 2018.7.28

平和と幸福をもたらす精神状態を養う七つの方法

生活を転換させる指針

1. 快活に考え行動すれば自然に愉快になる。
2. 積極的な態度を身につけよう。自分の問題に神経を集中しなければならないが、悩む必要はない。
3. 変えなくてはならないものはただ一つ、私の心というカメラに組み込まれたレンズの焦点距離だったのです。
4. まず第一に、いたずらに自分に向かっていた愛情の浪費をやめ、その一部を他人に分け与えるように振る舞うことだ。それは悩む人の心の態度を恐怖心から闘志に変える。
5. 仕返しは高くつく
仕返しをしてはならない。敵を傷つける前に自分を傷つける結果となるからだ。一分間たりとも無駄にしないために、嫌いな人について考えないことだ。
6. もの柔らかな返答は怒りをそらす。
7. 自分の敵を愛するのは無理かもしれない。けれども、自分自身の健康と幸福のために少なくとも敵を許し、忘れてしまおう。

(D・カーネギー、『道は開ける』 第四部)

☆Stardust Words # 2 9 2018.7.30

がっこう

学校は物知りをつくるため、あるいは立派な人間をつくるためなどといわなければならぬほど難しい所ではなくて、いづどんなことが起こっても、それを正しく理解する目と耳を養い、そして誰が見ても理屈にあった解決が出来るよう勉強しあう所なのです。とにかく愉快地楽しく暮らしましょう。

むいてもむいても皮ばかり。これが愛情というものの実態です。けれど、いつも同じように、愛情などと理屈を言わないで、毎日やっていることをやっていると、つまりラッキョウをむかないで土の中に埋めて水をかけておくと芽が出てきます。葉が出てきます。そして花が咲きます。

戦前は富国強兵、戦後は金。戦争からお金に変わっただけで、日本人はそのことを自分自身で批判する力もなく巻き込まれていってしまった。

学校という田んぼで、どんな商品が一番儲かるかという発想だけで、人間を栽培しはじめたんです。こういう中で、曲がったキュウリや虫の食ったニンジンをはねるように、障害者や知恵遅れのこどもたちが教育現場から排除されていった。それが共通一次テストとなり、現在の偏差値教育となっていったおおもとのところですよ。

(無着成恭、僧侶・教育者)

☆Stardust Words # 3 0 2018.8.1

変えることのできるものについてそれを変えるだけの勇気を、変えることのできないものについてはそれを受け入れるだけの平静さを、そして変えることのできるものと変えることのできないものを見分ける知恵を与えたまえ。(ラインホールド・ニーバー、米国神学者、『祈り』)

き

☆Stardust Words # 3 1 2018.8.3

気に入らぬ風もあろうに柳かな (仙崖、禅僧・画家、宗堪忍柳画賛より)

☆Stardust Words # 3 2 2018.8.5

「木クズ、わらクズ、紙クズよりも役に立たない人のクズ」という言葉もありました。そういう我々は、役に立たない人のクズたよのオ。

わたしゃ門かきだ。バカにされた。やかましとか、うるさいとか、中にはこの野郎なんていう者もありましたよ。

わたしゃねえ、そういう人に向かって三味線弾くっていうのは、こりや並大抵のもんじゃありません。

しかし、皆さん。私これメシ食うためには何言われたってしょうがないでしょ。食わなきゃ死ぬんだから。

わたしゃねえ、いくらかでも皆さんに、こりや聴くような三味線になりたいもんだと思って、一生懸命稽古しましたよ。

わたしはねえ、自分で自分の罪を恨んで三味線弾いてるんですよ。

わたしゃ、北海道で助けられたことがある。朝鮮人が、たいしたいもんだいなあ北海道に。それに来たくて来たもんでねえんだよ。召集かけられてやむをえなく来たんだべさなあ。

県から来たんだけども、どもならんで、とてもハラ減って、もう歩かれねえって言って。

オラもう本当にまあまあ韓国から来たもんだけど、まメシだば食っていけ。可哀想だな、あおめえなあ、眼見栄ねえのに、て、それで、たいしたご馳走になってもてなしてくれた人もいた。

美味しかったなあ。その時のご飯。一生忘れねえんだ。何とその一杯か二杯のご飯の美味しいこと。美味しいばかりでねえ。ありがたくて涙流しながら食べた。

(高橋竹山、津軽三味線奏者)

☆Stardust Words # 3 3 2018.8.7

今日が峠 今日こそ峠 降る空を仰ぎて 今日も雪下ろすなり (清野弘也、朝日歌壇投稿作)

☆Stardust Words # 3 4 2018.8.9

嫌いなのは、空虚な言葉だ。言葉は事実を裏打ちされて力を持つ。

(作家 山本憲一、2009.8.5 朝日新聞掲載)

く

☆Stardust Words # 3 5 2018.8.11

山路を登りながら、かう考えた。

智に働けば角が立つ。情に棹させば流される。意地を通せばきゅうつだ。

とかくに人の世は住みにくい。

住みにくさが高じると、安い所へ引き越したくなる。

どこへ越しても住みにくいと悟った時 詩が生まれて、画が出来る。

人の世を作ったものは神でもなければ鬼でもない。やはり向こう三軒両隣りにちらちらする唯の人である。

唯の人が作った人の世が住みにくいからとて越す国はあるまい。あれば人でなしの国へ行く許りだ。

人でなしの国は人の世よりもなお住みにくかろう。

(夏目漱石、『草枕』)

こ

☆Stardust Words # 3 6 2018.8.15

この世のあらゆる書物もおまえに幸福をもたらしてはしない。だが書物は秘やかにおまえをおまえ自身の中に立ち帰らせる。おまえ自身の中におまえの必要とする一切がある。太陽も星も月も。おまえのたずねた光はおまえ自身の中に宿っているのだから。おまえが長い間万巻の本の中に求めた知恵は今このページからも光っている。それはおまえのものだから。

(ヘルマン・ヘッセ、『書物』より)

☆Stardust Words # 3 7 2018.8.17

この一人、火に入っても焼けず、水に入っても溺れず、三塗の地獄に入っても花園の中を逍遙するがごとし。また餓鬼畜生に入っても、しかもなんら報いをも受けず。

何が故にいったいかくのごとくなるか。

嫌うという所のものが何一つなければなり。

お前方よ、もし聖を愛し、凡を憎まば生死の海中に沈するであろう。煩惱は心に依るが故に有る。

無心であれば煩惱なぞ何でかかわりあるものぞ。

分別や形にとらえられねば、自然に、立ちどころに道を得るに何の造作もいらぬ。(臨濟録)

☆Stardust Words # 3 8 2018.8.21

「声と木だま」

"国は小さく 力なく 糧は乏しく 恥多く
命かそけく なりけらし
嘆くをやめよ 目をあげよ
高き梢に なか空に

(堀口大学、詩人・歌人・フランス文学者、1946年1月創刊の文芸誌「文芸冊子そうし」に堀口大学が寄稿した詩。敗戦によって国民は虚脱状態に陥ったが、すぐに平和国家めざして立ち上がろうとする当時の人々の心情を伝えるもの)

し

☆Stardust Words # 3 9 2018.8.25

借金も 今は包むに 包まれず やぶれかぶれの ふんどの暮れ (朱楽菅江、戯れ歌)

☆Stardust Words # 4 0 2018.8.27

白露なる太鼓持ち有り。その号のよって来る所。ある歌に曰く。

白露や無分別なる置き所
(詠み人知らず)

☆Stardust Words # 4 1 2018.8.29

人生は思いがけないことが起きて、結構、帳尻が合っている。
(若林ケン、シャンソン歌手、2007/10/24 朝日新聞掲載)

す

☆Stardust Words # 4 2 2018.8.31

スピードは一部のものを除いて要求されなかった。楽に浮くこと、長時間泳げること、他人を救助する方法に重点がおかれた。大海原で沈没した船から投げ出された時、早く泳いだって何になるか。むしろ命取りだろう。長く浮いて救助を待つことである。人生という荒海でも同じ事が言えそうである。
(旧海軍における水泳訓練法より)

せ

☆Stardust Words # 4 3 2018.9.3

「千の風になって」

私のお墓の前で 泣かないで下さい そこに私はいません

眠ってなんかいません

千の風に 千の風になくなって

あの大きな空を 吹きわたっています

(新井満・訳 講談社刊)

☆Stardust Words # 4 4 2018.9.5

「責任について」

自由と義務を均衡させる手段の第1歩として人間の責任に関しもう一度自分の頭で何をすべきか個々人で考えなければならない。日本人全体を覆う無責任主義下における思考停止傾向から脱却し「考える日本人」にならなければならない。(朝日新聞 1998/1/18)

☆Stardust Words # 4 5 2018.9.7

世界は『見方』で出来ている

むきだしの事実なんてものは、そこらに転がってやしない。誰かが実感を持って「そう見た」ものがあるばかりだ。賛同者が多ければ真理なんぞになり、少なければ妄想となる。世界はそんな「見方」で出来ている。実感の無い所に実を見ず、そのかわり実感さえ沸けば実が無くともそれを見る。だから詐欺なんてことも成り立つ。紙っぺらに描いたものを、花だ美女だと言っただけの絵描きなんて商売も、かなり詐欺師寄りだ。ただ、紙の上に嘘八百を描きつつも、観る者の胸の中には「ほんとう」が像を結ぶよう四苦八苦している点、少しはマシか。(山口晃、画家)

☆Stardust Words # 4 6 2018.9.9

「世代から世代へ」

今朝は早く起きて散歩をしながら秋風の謎めいた声に耳を傾けました。私は息をのみました。森の小鹿が緑の葉を食べていたからです。私はたたずみながら微笑みました。ふと人生を振り返り、両親から授かった才能や資質をありがたく思います。動物の親が子どもにするように私たちも先祖代々の知恵を身近な若者たちに伝えていきます。人間はまず学び、自らも新たな発見をし、最後にそのすべてを次世代に手渡すのです。

(ベニシア・スタンリー・スミス、Venetia's Essay)

た

☆Stardust Words # 4 7 2018.9.11

たくさんの生命に囲まれて、そこはほんとうに優しい世界だった。(灰谷健次郎、作家)

☆Stardust Words # 4 8 2018.9.14

他者に運命を委ねない。(宮崎駿、アニメーター・映画監督)

☆Stardust Words # 4 9

縦糸は理知を、横糸は感情を表しています。(築城則子、小倉織り作家)

ち

☆Stardust Words # 5 0 2018.9.19

父上様、母上様、三日とろろ美味しゅうございました。

干し柿、モチも美味しゅうございました。

敏雄兄、姉上様、おすし美味しゅうございました。

克美兄、姉上様、ブドウ酒とリンゴ美味しゅうございました。

巖兄、姉上様、しそめし、南蛮漬け美味しゅうございました。

喜久造兄、姉上様、ブドウ液、養命酒美味しゅうございました。又いつも洗濯ありがとうございました。

幸造兄、姉上様、往復車に便乗させて戴き有難うございました。モンゴいか美味しゅうございました。

正男兄、姉上様、お気を煩わして大変申しわけありませんでした。

幸雄君、秀雄君、幹雄君、敏子ちゃん、ひで子ちゃん、良介君、敬久君、みよ子ちゃん、ゆき江ちゃん、光江ちゃん、彰君、芳幸君、恵子ちゃん、幸栄君、裕ちゃん、キーちゃん、正嗣君、立派な人になって下さい。

父上様、母上様、幸吉はもうすっかり疲れ切ってしまって走れません。何卒お許し下さい。

気が安まることもなく御苦労、御心配をお掛け致し申しわけありません。

幸吉は父母上様の側で暮らしようございました。

(円谷幸吉、マラソンランナー、東京オリンピック銅メダリスト、遺書より)

ち

☆Stardust Words # 5 1 2018.9.21

子供はなぜ学校に行かぬばならないか、と言う話しから始めたいと思います。

戦後、「鬼畜米英」から「生きるのに重要なのは“ハロー”へと、先生方が急変しました。それが嫌いで学校に行かなくなったのです。そして植物図鑑を手に森に通いました。雨の日、森で眠り込み、肺炎になった。熱がひいた日、「僕、死ぬの？」と母に聞くと「大丈夫。また生んであげる」と言われました。「そして生まれた子に、あなたが見たこと、したことを全部話す。あなたが話した言葉も教える。だから新しいあなたと古いあなたは同じ」と。私はなんとなく学校に行くようになりました。

このつながりを説明するのは難しいのですが、僕たちは大人になれずに死んだ子の生まれ変わりだと感じたのです。

その証拠に同じ言葉を受け継いで話している。一人で図鑑を見ても死んだ子の代わりになれないから、学校でみんなと勉強したり遊んだりするのだと思いました。

それから三十年たって自分の子を養護学校に入れる時、言葉が話せない子を通わせてどんな効果があるか

疑いました。ところが息子は、友だちの役に立つ幸せを味わった。

卒業の日、「明日から学校はありません」という先生の言葉に息子と友だちは「不思議だなあ」「不思議だねえ」と言い合って握手しました。

その後、子供は言葉で伝えられないものを音楽で伝えられるようになった。きっかけは家庭ですが、それを確実にしたのは学校です。友だちと一緒にいることで自分の言葉を発見した。私が三十年近く前に学んだことを息子も学んだ。

いつの時代も、言葉を共有するために学校に行くのではないのでしょうか。

(大江健三郎、「知」をめぐる私の意見、2000/5)

て

☆Stardust Words # 5 2 2018.9.23

天に在っては 願わくば比翼の鳥とならん

地に在っては 願わくば連理の枝とならん

(白楽天、『長恨歌』より)

☆Stardust Words # 5 3 2018.9.25

泥土をもって宝玉となす。(九代目 長江惣吉、陶芸家)

(七色の光彩を放つ曜変天目茶碗の再生を目指して。単なる土くれが釉薬と焼き方によって宝玉となる。)

☆Stardust Words # 5 4 2018.9.27

手にふるる野花は それをつみ

花とみづからを ささへつつ

歩みをはこべ"

(伊東静雄、詩人)

☆Stardust Words # 5 5 2018.9.29

転機はいつもある種の混乱を伴ってやってくる。日常に混乱が起こり始めると、ぼくはいつも「転機がやってきた」と思うようにしている

(横尾忠則、グラフィックデザイナー)

☆Stardust Words # 5 6 2018.10.2

Table for two

*健康食メニューを注文した時に、その代金の一部を食事のない人のために寄付をする活動。

一人が自分のためだけの食事をするのではなく、同時に食事のない人に一部を分け与える行動。つまり一人の食卓ではなく二人の食卓ということ。NPO活動の世界会議にて、これこそ"Creative Solution"だと大きな賛同を受けたとのこと。日本発の活動。

な

☆Stardust Words # 5 7 2018.10.5

悩みを堪えて待つは良し 良き音づれのあればなり

よしや無くとも何かあらむ 運命を負いてよく忍び

地のふところに帰るのみ"

(大木惇夫、詩人)

☆Stardust Words # 5 8 2018.10.8

何も考えない方がうまくいく「処世術」が、すり込まれてきた。政府にすり寄り、大企業に入る「出世主義」のことである。(江川達也、タレント・漫画家、06/5/19 朝日)

☆Stardust Words # 5 9 2018.10.11

中坊公平語録①

- ・罪なくして人を罰してはならない。
- ・退路を断たずしては目指す目標を達成できない。“なるべく”とか“努力する”とかの言葉は不要。
- ・上を向いて歩こう；理念を頭上に高く掲げながら、足元の穴にも気を付けて歩く事。
- ・石頭（x x 至上主義）からの脱却。
- ・血も涙もない回収はやらない。（阪神大震災被災者への住宅ローン債権回収に関して）
- ・素っ頓狂な方法を考える事（豊田商事事件における社員所得税の国税庁に対する返還要求）
- ・何のための仕事か、誰の為の仕事か。発想をどう持つかが大切だ。その視点が明瞭であるがゆえに山をも動かす。
- ・中坊の志とは、当事者と同じ立場に立つというものだ。被害者の視点で行動する。
- ・杓子定規な客観性こそが、本当の被害を見ずに、被害者救済を遠ざける。
- ・公共性の自覚；競争原理はいいが、みんながエゴに走り、小さな局面で割に合うことだけを願った結果大きな問題を引き起こしてしまう。
- ・ウサギの耳は大きい。ライオンの耳は小さい。弱者たるもの反対側の事も良く考えて対応しないと生きていけない。
- ・個人も企業も役所も、みんながおカネのことだけしか考えない社会になっている。
- ・バブル期に社会の隅々を汚染してしまった拝金主義との闘い。
(藤井良広著「中坊公平の闘い」より、日本経済新聞社刊)

☆Stardust Words # 6 0 2018.10.13

中坊公平語録②

- ・弱い人間はとことんイジメられる。
- 豊田商事事件の被害者の老人たちは、詐欺にあってイジメられ、世間からは欲ボケ老人とあざけられた。森永七素ミルク中毒事件では、障害を負った子どもたちや貧しい子どもたちに被害が集中する形でイジメられた。

豊島の住人たちも、自分たちが起こしたわけでもない他の地域からの廃棄物のために、さらにいじめられる。
・どんな嫌なことでも状況を直視する中から運動を始めなければならない。希望的観測を持つよりも『直視』することだ。

・森永七素ミルク中毒事件において；父親忠治の言葉「公平、何とつまらないことを父親に相談するんや。子供に対する犯罪に右も左もあるかい。オレはお前をこんなつまらないことにくよくよする人間に育てたつもりはない。お前のようなヤツでも皆様のお役に立つのならすぐに行け。」

・国民主権の実質化運動

この国の心優しい人々は、打たれても、だまされても、人を恨まず、自分を責める。自分を恥じる。しかし、当事者・中坊はそうした泣き寝入りを許さない。駄々をこねても、タヌキ寝入りしてでも、脅してでも、すかしてでも、おかしいものにはおかしいと言ひ、おかしいのだから直してくれと申し立てる。退路を断って先頭に立ちながら、現実の落としどころも探りつつ、あきらめない。

(藤井良広著「中坊公平の闘い」より、日本経済新聞社刊)

☆Stardust Words # 6 1 2018.10.16

中坊公平語録③

森永七素ミルク中毒事件において

◎世の中で抵抗できるものはいい。しかし、抵抗できない人はいったいどうすればいいのか。結局、何事もなかった様に、ただ笑って帰るしか手が無いんじゃないか。

◎赤ちゃんの唯一の食料に毒物を入れるということが、どういう意味を持っておるのかと、私は考えたんですね。わたしは、これはいわゆる大人の子供に対する最大の裏切りではないか。

◎少数精鋭の闘いはしない。中心の少数が夢中になってやっても、失敗する。

*ものごとをやるときに、現実的な手法だけじゃなしに、やっぱり、世の中には、すべてのことについて、理念というものがわきまえられてやられる必要があるんじゃないかと。

◎基本戦略は正面突破

◎野戦で一番頼りになるのは『勘』

ものは論理的に読めるなんていう範囲は、知れてますわ。いわゆる航路を示す指針が、自分が持っている勘だと思うんです。勘というのは、これはなんぼ本を読んでも、身にはつかない。現場主義に徹するところによってのみ、初めて働く。だから、乱気流の中を進む指揮官としては現場に行つて勘を磨き上げるしかないのだ。

◎バブルの根本的間違いについて

本来、銀行は金を、人に貸すものであって、ものに貸すものではない所を間違ってしまった。

◎世の中はお金だけで動くものではない。人情もあれば、正義もある。そういう希望を持って欲しい。日本人は、諦めがよすぎる。諦める前に、なんとかしようという気持ちをもつこと、その気持ちをもてば、なんとかやれるんだ、という希望を、1人ひとりに持ってほしい。"

(「野戦の指揮官 中坊公平」、NHK刊より)

☆Stardust Words # 6 2 2018.10.18

中坊公平語録④

- ・現場の中に宇宙のすべてが込められている。
- ・神は細部に宿りたまう。
- ・人間は弱点を持っていることを自覚することが大事。
- ・欠点がないと思う人は、それが欠点だ。
- ・差別とは“生まれながらにしてどうしようもないことをもって区別すること”
- ・自分が喧嘩をするときには、まず足元を固めておく。
- ・森永と素ミルク事件；被害児1万2130名、死者130名。
- ・「無理が通れば道理が引っ込むは」許さない
(「中坊公平の人間力」、中坊公平・佐高信共著、徳間書店刊)

な

☆Stardust Words # 6 3 2018.10.20

「七つの社会的大罪」

すなわち、原則なき政治、道徳なき商業、労働なき富、人格なき教育、人間性なき科学、良心なき快樂、犠牲なき宗教。

(マハトマ・ガンジー、インド独立の父)

に

☆Stardust Words # 6 4 2018.10.24

人間は単に生きているということだけでも悪いもんじゃならしいな。

(伊藤桂一、小説家・詩人、『水の上』より)

は

☆Stardust Words # 6 5 2018.10.26

「波動するはるかなもの」

よくきく眼は必要だ さらに必要なのはからだのすべてで

はるかなものと内部の波に 同時に感応することだ

こころというはるかなもの まなこというはるかなもの

舌という波であるもの 手足という波であるもの

ひとはみずからはるかなものを 載せてうごく波であり 波動するはるかなものだ”

(大岡信、詩人)

☆Stardust Words # 6 6 2018.10.28

バカはバカで良い。(森田正馬、精神科医)

☆Stardust Words # 6 7 2018.10.30

はじめに言葉ありき。言葉は神とともにあり。言葉は神なりき。

よろずのもの、これによりて成り。成りたる物に一つとしてこれによらで成りたるはなし。

これにいのちあり、このいのちは人の光なりき。

光は暗黒(くらき)に照る、して暗黒は之を悟らざりき。

(ヨハネ福音書第1章第1節)

ひ

☆Stardust Words # 6 8 2018.11.01

人のゆく 裏に道あり 花の山。(格言)

☆Stardust Words # 6 9 2018.11.04

人は自分の魂をちぎって投げた。それが言葉だ。(中島らも、作家)

ふ

☆Stardust Words # 7 0 2018.11.06

不幸を望みはしないが、不幸を受け入れます。私は自分の良心を裏切ることはいけません。

(金大中、元韓国大統領)

☆Stardust Words # 7 1 2018.11.08

「吹き落とされたリング」

吹き落とされたリングをじっと見つめていました。目の前で荒れ狂う不幸をじっと見つめる心。これは並々ならぬ心境だろうと思います。

たいいていの人とはそんな場合になると心も態度もみだれ、むだと分かり切っているのにそこいらをかけずり回ったり、泣いたり、ののしったり、ため息をついたり、いろいろと狂気じみたことをするものです。私もそうでした。

目の前でおこることをじっと見つめなければなりません。

何がおこってどうなったかを。その両のまなこでじっと見つめなければなりません。

自分ではどうにもならないと分かりきっていることに対していたずらにさわいで見たところで仕方ありません。

そうした場合大事なのは忍従です。忍従は屈服ではありません。避けがたいものを避けがたいものとしてそのままに受け取り、その避けがたいものの中にあって魂の自由を確保し、新しい出路を発見し創造せんとする心の態度、それが忍従です。

(朝日新聞記事より)

☆Stardust Words # 7 2 2018.11.10

「文化は危機に直面する技術」

いま現在、危機は世界に、またこの国に居座っています。それにつながっての（さらには孤絶した）個人の危機も乗り超えられねばなりません。書店は、ありとある分野の、しかも揃って実用的な本の山です。

こういう時、危機に直面する技術としてもっとも古い、文化について語る本に私は注目します。

（大江健三郎 作家 2009年9月22日）

「文化は、普通そうは考えられてないけれども、危機、クライシスに直面する技術であるということね」

（山口昌男、『文化と両義性』（岩波書店）

ほ

☆Stardust Words # 7 3 2018.11.12

本多信一語録①

- ◎ 依頼心は、人生最大の敵でもある。十年かけて分かったことはその点が第一だった。
 - ◎ 人生とは何度も壁にぶつかるようにあらかじめ構成されている。難しく考える必要はないのだ。壁にぶつかったら少し休んで考え、乗り越える決意をもって行動を始めれば良い。
 - ◎ 後の後悔、先に立たず。
 - ◎ 良き習慣をつくる。
 - ◎ 一日一善、十善
 - ◎ 言葉は愛語を
 - ◎ 生きていることに感謝を
 - ◎ 毎日を淡々として明るく過ごすためには・・・自分を生かせる仕事をする。
 - ◎ 嵐のような激しい天候は長くは続かない。時の味方で静まていく。
 - ◎ 三年間を耐え抜けば状況は好転する。
- （本田信一、著述家）

☆Stardust Words # 7 4 2018.11.14

本多信一語録②

- ◎ どのような苦勞、苦難にしても、時間が解決してくれることは事実である。
- ◎ 人間は脱出できると思うから迷いも出てくるのではなからうか。脱出できないーそう決めて、日々の仕事に誠実に取り組み、淡々と事をすすめていく。
- ◎ 新入転職者の心得；特定の人に近づいたり、媚びを振りまくことはかえって状況を悪くする。無論最初は身震いするような孤独感だ。泣きたいような心情を抑えて淡々と仕事をしていくなら、そのうち周囲のひとも分かってくれるものである。
- ◎ 淡々主義に徹する。
- ◎ 状況は変わらずとも、心次第で苦を苦しみにしなくなる。
- ◎ 利他行

- ◎自分が納得した生き方、興味ある仕事を生涯やり抜け。
(本田信一、著述家)

☆Stardust Words # 7 5 2018.11.16

本多信一語録③ 転職について

- ◎もし、あなたが独立資質に恵まれてない人なら、せいぜい転職ぐらいに止め、決して独立などを夢想しないで下さい。
- ◎資格の内容がなんであれ、あるいは性格や気質がどうあれ、資格職業人の辞書にはノーの言葉はおかぬほうがよい。全ての依頼に対してイエス、イエスと対応して行くほうが良いのではないか。
- ◎人間関係に苦がなければ長く働いてもそう疲れぬ。
- ◎新世界に馴染むためには、適応する時間が必要だ。ようやく慣れたなと思う頃には、この道で生きるコツが掴んでいるものだ。
- ◎人脈作りが仕事の上で不可欠だ。とにかく出会う人の長所に視線を当て、老若男女に関係なく、友人になりたいと思って交際するや、友人はできるのだ。
(本田信一、著述家)

☆Stardust Words # 7 6 2018.11.18

本多信一語録④

あらゆる難問における解決原則

- ◎窮すれば変じ、変ずれば通ず
- ◎目前の困難自体を変えようとするれば迷妄の世界に入るだけ。起こり得る最悪の場合を受け入れる覚悟をして後、自分ができる全ての対策を考え、行動を起こす。
- ◎自分の行動を新しく変えるのである。
- ◎精神面においていかに背水の陣を敷いたかがポイントになる。
(本田信一、著述家)

☆Stardust Words # 7 7 2018.11.20

本多信一語録⑤

●ナムアマダブツ面接法

- ナ 相手の正面に座らずナナムに座り、相手の名前を呼ぶ。
- ム 心身不調の時に無理して相談に乗ると結果はマイナス。
- ア 愛語を口にする事で相手を容認する。
- ミ 魅力を発見して好きにならぬと、心の橋がかけられぬ。
- ダ 大丈夫、なんとかなる。この前提で難問に対処する。
- ブ 不思議だなあ。この人とこうして相談の関係を結ぶなんて・・・そう考えつつ対話する。
- ツ 人の相談にのるのはつらい行為であると覚悟する。

* ありのまま主義・・・心を裸にして人とつきあう

* 人に下る様にする、正直にありのままの姿をさらして人とあう・・・ごさかしい戦略など無効

* 定刻に遅れるな、他人より早く情報を知る、企業も個人も情報で動いている。

* 肩書きという背広を脱いで裸の人間として生きる。肩書き別の生き方などない。

* 人道にかなう生き方を続けていくな、最悪の評価も、いただかないはずだし、ストレスもたまらず長生きするだろう。

* 他人からの評価は味方千人、敵千人というように五分五分と考えて、後は裸の人間としての生き方に徹することに尽きる。

(本田信一、著述家)

☆Stardust Words # 7 8 2018.11.22

ぼくの人生は ぼくの書きたい詩だった。(ヘンリー・D・ソロー、作家)

ま

☆Stardust Words # 7 9 2018.11.24

マザー・テレサ語録① Mother Teresa

◎ 誰からも愛されず必要とされないという心の痛み。これこそが最もつらいこと。本当の飢えなのです。

◎ “政治・経済・社会の仕組みを変革しなければ何も変わりはない。もっと政治的に活動すべきだ”との批判に対して答えていく、「私はある人の世話をし、できればもう一人世話をするだけです」。

◎ 親に捨てられた子どもたちに言った言葉、「あなたも望まれてこの世に生まれてきたのですよ」。

◎ ハンセン病患者に言った言葉、「あなたはかけがえのないすばらしい一人の人間なんです」。

◎ 神はおっしゃいました。人間の義務はお互いを愛することであると。愛し合ひましょう。そして忘れないで下さい、平和とは愛が有ってこそ成しえるという事を。神の祝福があればどこに行ってもお互いを愛し合ひ、平和の喜びを広める事ができるのです。

－すべての人に神の祝福を－ (Got loves you.)

☆Stardust Words # 8 0 2018.11.26

マザー・テレサ語録②

◎ パンへの飢えがある様に豊かな国にも思いやりや愛情を求める激しい飢えが有ります。誰からも愛されず必要とされない心の痛みです。与えて下さい、あなたの心が痛むほどに。

◎ 私達は貧しい人に与えるよりも多くのものを貧しい人たちから与えられているのです。私達は貧しい人と共に生きることに喜びを感じます。それが神様からのすばらしい贈り物なのです。

◎ ハーバード大学での講演にて、「この国のどこに飢えた人間が？この国のどこに裸の人間が？この国のどこに家のない人間が？」と尋ねられます。この国にも飢えが有ります。一切れのパンを求める飢えではなく愛を求める激しい飢えです」。

☆Stardust Words # 8 1 2018.11.28

マザー・テレサ語録③

ニューヨークにて、「なぜ我々が洗濯機を使わないのか？冷暖房に頼らず映画やパーティーにも無縁。それを求めるのは自然で当たり前のことです。でも我々は求めません。貧しさを知らずに貧しい人は助けられないからです」。

神は愛そのものである。そして神の慈愛はあなたのもとに。

愛する喜びはあなたの周りの人たちとそしてあなたの家族と分かち合いなさい。

神のご加護を。マザー・テレサ

God is love and He loves you. Share the joy of loving with all your guest, especially your family.

God loves you . M. T e r e s a

マザー・テレサ略歴；

1910年スコピエ（マケドニア）のアルバニア人商人の家庭に生まれた。本名はアグネス・ゴンジャ・ボジヤジュ。1997年9月5日逝去。1979年ノーベル平和賞受賞。

18才でアイルランドのロレット修道会に入り渡印。ダーズリンで修道女として活動後、カルカッタに派遣され、女子高校の教師に。インド独立後の1948年、教壇を去り、カルカッタのスラム街で暮らし始めた。「誰かが何かをしなれば」という声が心に響いて消えなかったという。欧州の修道服を脱ぎ捨て、ベンガル農民が着る白いサリーを着て貧しい民衆の中に入っていった。宗教やカーストの違いを超え、路上に捨てられた死に行く老人、子供、ハンセン病患者らを救う活動を続けた。自ら設立した「神の愛の宣教者会」を中心にインドのほかアフリカ、中東、欧州など七十カ国以上で貧しい人たちのための救援活動を広げインドに帰化した。「最も悲惨なことは、飢餓でも病気でもない。自分がだれからも見捨てられていると感じることです。」と訴え、隣人を愛することを説き続けた。

1979年12月、ストックホルムでのノーベル平和賞授賞式に臨んだマザー・テレサは「私個人は受賞するに値しないが、貧しい人々の名においてありがたくいただきます」と語り、賞金はすべて貧者の救済資金にあてたほか、豪華な公式晩さん会を開く代わりに貧しい人に食事を施すよう依頼した。

ま

☆Stardust Words # 8 2 2018.11.30

まだまだと 思い過ぎずおしおる内に 早や死の道へ向こうものなり

（安東花子七歳にして詠んだ辞世の句、村岡恵理著「アンのゆりかご」より）

め

☆Stardust Words # 8 3 2018.12.2

目をあげよ／もの思うなかれ／秋ぞ立つ／いざ自らを新しくせよ（詠み人知らず）

も

☆Stardust Words # 8 4 2018.12.4

桃、栗3年、柿8年 梅、梨、りんごが18年、みかんのバカヤロ20年、ゆずののろまが20と5年
(ざれ歌)

☆Stardust Words # 8 5 2018.12.6

「森の夕べ」

森の夕べの祈りの鐘が 赤い夕日のうつろう中を
だるい体で馬追ながら 僕は家へと野道を急ぐ
僕が急げば疲れた馬は 首を垂れつとぼとぼ歩く
可愛そうでも腹立つときは ついっかかりとたたいて帰る
今日は暮れても明日はあるが 今日この日はもう帰らない
ちよとの暇も私はおしい 時は私の尊い命"
(津田吉秋)

や

☆Stardust Words # 8 6 2018.12.8

大和には群山 (むらやま) あれどとりよるふ 天の香具山登り立ち
国見をすれば国原は 煙立ちたつ 海原は 鷗立ちたつ
うまし国ぞ あきづしま 大和の国は
(舒明天皇、万葉集)

☆Stardust Words # 8 7 2018.12.11

倭 (やまと) は国のまほろば たたなづく青垣 山隠 (やまごも) れる
倭 (やまと) し うるわし
(日本武尊 やまとたける)

*やまとの国はすばらしい国だ 七重八重に重なる青い山々の奥にあって 何と美しい国なんだろうやまと
和の国は

ゆ

☆Stardust Words # 8 8 2018.12.14

雪がコンコン降る。人間はその下で暮らしているのです。
(石井敏雄)

☆Stardust Words # 8 9 2018.12.16

ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。

よどみに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。

(鴨長明、方丈記)

☆Stardust Words # 9 0 2018.12.18

「勇気のステップ」 勇気とよろこび

勇気のステップ1 : まず転んでみよう。転ぶことを恐れない所から始めよう

勇気のステップ2 : 小さな目標を立てよう。小さな実行を積み重ねよう。

勇気のステップ3 : 自分ではできると信じよう。成功をイメージしよう。

成功イメージがはっきりしていれば失敗した時でも何をすればよいのか分かる。

(伊藤みどり、スケーター、オリンピック銀メダリスト)

よ

☆Stardust Words # 9 1 2018.12.20

世の姿 いよいよ厳しくなる時も 海雲法師 壺愛でてあれ

(棟方志功、版画家)

わ

☆Stardust Words # 9 2 2018.12.22

私たちは新しいことを恐れる。しかし、朝起きたとき、私たちは恐れない。

その一日が、まったく経験したことのない、新しい一日であるにもかかわらず。

(エドワード・ヤン)

☆Stardust Words # 9 3 2018.12.25

分け入っても 分け入っても 青い山 (種田山頭火)

* 大正一五年四月 (1926年、45歳)、解すべもない惑いを背負って、行乞流転の旅に出た。

☆Stardust Words # 9 4 2018.12.27

One step at a time. あせらず一歩ずつ。(ボブ・ウィーランド)

☆Stardust Words # 9 5 2018.12.29

今日までの人生、上出来でございました。これにて、おいとまいたします。

(樹木希林、本名 内田啓子、俳優、2018年9月15日死去、75歳)

(2018年5月 朝日新聞連載「語る 人生の贈りもの」最終回に掲載)

☆Stardust Words # 9 6 2018.12.31

かけた情けは水に流せ 受けた恩は石に刻め (尾畑 春男、ボランティア活動家・元鮮魚商)

☆Stardust Words # 9 7 2019.1.2

沈黙の中に爆発しなければ沈黙の中に滅亡するだけである (むのたけじ、ジャーナリスト)

☆Stardust Words # 9 8 2019.1.4

念々 歩々 唱々

歩いて歩いて 念じて念じ続けながら 唱えて唱え続ける

(高倉健が宇崎竜童に贈った言葉)

☆Stardust Words # 9 9 2019.1.6

不幸に対する向き合い方

◎不幸も納得ずくで向き合えば辛うじて凌げる。(鷲田 清一、哲学者)

◎この(世の中という)大きな河も、覚悟して入る時は、おぼれて死ぬまでには至らないから、また浮かび上がることも、向こう岸に泳ぎ着くこともあり得るが、覚悟がなくてこの河に陥った者は、二度と浮かび上がることができずに一生を終わることになるのだ。哀れなことだ。(二宮 金次郎)

☆Stardust Words # 1 0 0 2019.1.8

そのうちなんとかなる

ゆっくり歩いて、追い越されても、焦らず、あわてず、あきらめず。(三浦 雄一郎、プロスキーヤー)

☆Stardust Words # 1 0 1 2019.1.10

いい人への過剰適応

会話に「間」がない。相手の言葉をそしゃくする前にすぐ同調の言葉を発する。周りの雰囲気壊さないよう、仲間からはじき出されないように注意深く会話し、いい子を演じる。その目に見えない風圧にさらされ、いい人を演じて波風の立たない人間関係を作ること腐心する。そこには、相手の言葉や行為を正面から受止め、たとえあつれきが生じても自らの思い、考えを投げ返すという、本当の意味のコミュニケーションが希薄だ。(藤原新也、『コミュニケーションと社会』)

☆Stardust Words # 1 0 2 2019.1.12

探偵の法則

相手の質問から必要な情報を入手せよ。(G. M. ワインバーグ)

☆Stardust Words # 1 0 3 2019.1.14

言葉のキャッチボール

キャッチボールで大事なものは投げるのではなく、受けてもらうこと。話すことも書くこともそれと一緒に、情報量を増やしても、伝わらなければ意味がない。「いくら豪速球を投げてもダメなんです」。「伝える」ではなく「伝わる」に意識を置かねばならない。(山川静雄、エッセイスト)

☆Stardust Words # 1 0 4 2019.1.16

民、信なくば立たず (論語)

子貢(しこう、孔子の弟子)が政治のことをたずねた。孔子は次のように答えた。「食糧を十分にし軍備を十分に、人民には信を持たせることだ」子貢が「どうしてもやむをえずに捨てるなら、この三つの中でどれを先にしますか。」という、先生は「軍備を捨てる」といわれた。「あと二つ中でどれを先にしますか」という、「食糧を捨てる。食糧がなければ人は死ぬが、昔からだれにも死はある。人民は信がなければ安定しない」といわれた。(金谷治訳注、『論語』卷第六顔淵第十二)

☆Stardust Words # 1 0 5 2019.1.18

弱さは、それを知らない人に現われる

人間の弱さは、それを知っている人たちよりは、それを知らない人たちにおいて、ずっとよく現われている。(パスカル)

☆Stardust Words # 1 0 6 2019.1.20

リベラルアーツ liberal arts (教養)

「我々の心を高鳴らせるのはリベラルアーツに結びついたテクノロジーであり、人間愛と結びついたテクノロジーである」。(スティーブ・ジョブズ)

米アップルの創業者、故スティーブ・ジョブズ氏は発表会の場などでアップルが目指す方向をこう示した。

☆Stardust Words # 1 0 7 2019.1.22

時間

時間を最も有効に利用した者に、最も立派な仕事ができる。(嘉納治五郎、柔術家・教育家)

☆Stardust Words # 1 0 8 2019.1.24

説得力のある文章を書くには

本当のことを書くにしても、それだけで信じてもらえるとは限らない。そんなときに認知容易性をうまく使うのは完全に正当であり、「真実の錯覚」の研究成果がきつ役に立つだろう。原則としては、認知負担をできるだけ減らすことである。たとえば、活字と背景のコントラストをはっきりさせること。カラー印刷なら中間色よりも、明るい青や赤にする。簡単な言葉で間に合うときに難解な言葉を使わない。無用に長い単語を使わない。ありふれた考えをもったいぶった言葉で表さない。文章をシンプルにしたうえで、覚えやすくするとおよい。できるなら、韻文にすることがお勧めだ。（ダニエル・カーネマン、『ファスト&スロー』（上） p 9 4）

☆Stardust Words # 1 0 9 2019.1.26

インターフェース

インターフェースとは、一般的には「境界面」や「接点」を意味する英語であり、IT 用語としては、ハードウェアやソフトウェア、人間（ユーザー）といった要素が、互いに情報をやり取りする際に接する部分のことである。あるいは、その情報のやりとりを仲介するための仕組みのことである。

（IT用語辞典 BINARY、<http://www.sophia-it.com/>）

それにしても人間同士のインターフェースであるコミュニケーションは難しい。特に本音を語らない日本人においては。

☆Stardust Words # 1 1 0 2019.1.28

ダイレクトコミュニケーション

ダイレクトコミュニケーションが重要なのは、単なる言葉だけではなく、その場の雰囲気や声のトーンから何が重要か、何を伝えたいのか、何を理解していないのか、言葉以外でも伝わるものがあるということです。

（鈴木敏文、セブン&アイ会長）

☆Stardust Words # 1 1 1 2019.1.30

単純接触効果

反復的な接触は、生命体と周囲の環境との関係において有利に働く。それによって、この生命体は安全な物体や生息環境と、そうでないものとを区別できるようになる。これは、社会とのつながりの最もプリミティブ（原始的）な形と言えるだろう。したがって単純接触効果は、社会組織や集団の基礎を形成するものであり、心理的・社会的安定性の基盤となる。

（ロバート・ザイアンス、心理学者、『ファスト&スロー』（上） p 1 0 1、ダニエル・カーネマン）

☆Stardust Words # 1 1 2 2019.2.1

はじめ

一方は「これで十分だ」と考えるが、もう一方は「まだ足りないかもしれない」と考える。そうしたいわば紙一枚の差が、大きな成果の違いを生む。(松下幸之助、松下電器創業者)

☆Stardust Words # 1 1 3 2019.2.3

あたかも一人の人であるように

(改善の) 一つは商品をつくってからお客様にお届けするまでのプロセスを一貫したものにすることです。商売は本来、自分で仕入れて、自分で売ることが一番良いのです。なぜなら、その商品の特徴がどう一点で、どのようなお客様にマッチするかということをよく理解して、お客様に提案できるからです。しかし、組織が大きくなると仕入れから販売まで一人で言うことは不可能です。そのために、仕入れと販売の役割を分担していても、あたかも一人の人であるように、情報を共有化することが大切です。

(鈴木敏文、セブン&アイ会長)

☆Stardust Words # 1 1 4 2019.2.5

会話

二流以下の連中が、お互いに自分の頭脳の中身を陳列し合う共進会。ただし、誰も彼も自分の商品を並べ立てるのに忙しく、隣人が並べてみせる商品を眺める余裕など、ぜんぜんないのが普通。

(A. ビアス、『悪魔の辞典』)

☆Stardust Words # 1 1 5 2019.2.7

霊長類における集団のサイズは大脳皮質の大きさに比例している

テナガザル 15 個体、ゴリラ 35 個体、チンパンジー 65 個体、ホモサピエンス 150 人。人類において、厳密なネットワークを保てるサイズは 153 人までである。それ以上の人が集まると制御が難しい。ルール、規制、監視が必要になる。大きなネットワークは危機の時代に生きる。

(NHKスペシャル「ヒューマン」より)

☆Stardust Words # 1 1 6 2019.2.9

真実性の錯覚

誰かに嘘を信じさせたいときの確実な方法は、何度も繰り返すことである。聞き慣れたことは真実と混同されやすいからだ。独裁者も広告主も、このことをずっと昔から知っていた。だが、真実らしく見せかけるのに全部を繰り返す必要がないことを発見したのは心理学者である。

(ダニエル・カーネマン、『ファスト&スロー』(上) p93)

☆Stardust Words # 1 1 7 2019.2.11

時間を無駄にする方法

- ・ 間違いは時間の無駄になる。
- ・ いらだちは時間の無駄である。現実を受け入れないことばかり。
- ・ 組み立てが悪いと時間の無駄になる。不当な期待もしかり。
- ・ 基本方針を守らずに節約した時間は、全く節約にならない。それどころか人生の無駄である。

(G. M. ワインバーグ、『コンサルタントの道具箱』)

☆Stardust Words # 1 1 8 2019.2.13

組織の中での役割分担

年若い組織では、「相手がやるはず」「だれかがやるだろう」という依存体質が蔓延し、結果だれもやらない隙間領域ができてしまい、そこで大失敗が発生する。

(畑村洋太郎、『だから失敗は起こる』p 7 5)

☆Stardust Words # 1 1 9 2019.2.15

メッセージ

どこからそんな質問が出てくるのか理解できない場合、それは相手が隠しておきたいと思っている計画から出てきているのかも知れない。メッセージがわからないこと自体がメッセージであり、最も重要なメッセージである場合もある。(G. M. ワインバーグ、『コンサルタントの道具箱』)

☆Stardust Words # 1 2 0 2019.2.18

プロの仕事

非常に難しい課題をお客様から与えられ、“それは無理です”と答えた。それに対して、お客様は、こう返した。「普通できないと思われる事をできる様にするのがあなたたちプロの仕事なのではないのでしょうか？」と。

(某顧客責任者)

☆Stardust Words # 1 2 1 2019.2.20

目的の単一化と兵力の集中

目的の単一化とそれに対する兵力の集中は作戦の基本であり、反対に目的が複数あり、そのため兵力が分散されるような状況は、それ自体で敗戦の条件になる。目的と手段は正しく適合していなければならない。

(野中郁次郎等共著、『失敗の本質』)

☆Stardust Words # 1 2 2 2019.2.22

アンカリング効果 (anchoring effect) または係留効果

ある未知の数値を見積もる前に何らかの特定の数値を示されると、この効果が起きる。これは、実験心理学の分野ではきわめて信頼度と頑健性の高い結果で、あなたの見積もりはその特定の数値の近くにとどまったまま、どうしても離れることができない。これが、アンカー（錨）と名付けられたゆえんである。

（ダニエル・カーネマン、『ファスト&スロー』（上） p 177）

☆Stardust Words # 1 2 3 2019.2.25

学び

何かを学びたかったら、全部学ぼうとしてはいけない。（G. M. ワインバーグ）

☆Stardust Words # 1 2 4 2019.2.27

アジャイル

開発チームに対してあるいは開発チーム内において最も効率的かつ効果的な情報の伝達方法はフェイス・トゥ・フェイスの会話である。（アジャイルソフトウェア開発宣言 原則6）

☆Stardust Words # 1 2 5 2019.3.1

情報の貧困と戦力の逐次投入

ガダルカナル作戦の失敗の原因は、情報の貧困と戦力の逐次投入、それに米軍の水陸両用作戦に有効に対処しえなかったからである。日本の陸軍と海軍はバラバラの状態で作戦した。

（野中有次郎等共著、『失敗の本質』）

☆Stardust Words # 1 2 6 2019.3.3

目的

目的を明確にすると、そうせざるを得なくなると言うことですね。目標を実現するために、いま何をすべきかを考えると、仕事の仕方は変わっていきます。

（鈴木敏文、セブン&アイ会長）

☆Stardust Words # 1 2 7 2019.3.4

準備

大きく困難な仕事は、ある程度実地に取り掛かってさえ容易にその成否の判断は難しい。まして設計図の上だけでは、なおさら成否の判断は難しい。難事業を計画する場合は、万一失敗があった場合の対処方法を事前に用意したり、またどのような異変にあっても失敗しないだけの工夫を考えておく必要がある。およそどんな事でも事前に準備をしていけばうまくいき、事前の準備がなければ失敗するものだ。言いたいことも事前にはっきりさせておけば話の最中につまずくこともなく、目標も事前に決めておけば苦しむこともなく、やるべき事も事前に決めておけば気掛かりもなく、進むべき道も決めておけば行き詰まることもないだろう。

(二宮尊徳、『二宮翁夜話』)

☆Stardust Words # 1 2 8 2019.3.5

「ノー！」をやっつけろ

これほど気をくじかれる言葉はない。お客としてもサービスする側としてもしょっちゅう「ノー！」を耳にする。大事なものは、その時どういう行動に出るかである。手軽で安易で、非生産的であり、敗残者が好んで使う「ノー！」。これは「私の担当じゃありません」を短くずばりと言ったものだ。「イエス！」を探し求めよう。

(ピーター・グレン、『それは私の担当ではありません』)

☆Stardust Words # 1 2 9 2019.3.6

100人のうちのその3人に

多くの人を動かすことができなくても、たとえ100人のうち3人しか動かせなくても、できるだけのことをすべきだ。そういうわけで、この本は100人のうちのその3人に捧げたい。十分に闘う気があり、日々人生を、それがどんな人生であれ十全に生きている人たちに。

(ピーター・グレン、『それは私の担当ではありません』)

☆Stardust Words # 1 3 0 2019.3.8

モチベーション

モチベーションの炎はずっと燃え続けるわけではない。ゆらいだり、消えてしまったり、また燃え上がったたりするもので、燃やすには燃料が必要だ。動機づけはこれでいいということはない。いつまでもやる気でいられる人などはいらない。モチベーションを持続させる努力が必要なのだ。

(ピーター・グレン、『それは私の担当ではありません』)

☆Stardust Words # 1 3 1 2019.3.10

いきなりコーディングを始めてはいませんか

すべからく多くのエンジニアリング分野では、モノを作り始める前に、まずは設計図がある。ソフトウェアはどうか。実は今、ソフトウェア開発において「設計図」らしきものはないに等しい。あるのは100万行を超える膨大なソース・コードの束だけだ。ソフトウェアの規模が数千行だった時代には、プログラムさえあれば確かにその機能や構造は第三者にも伝わったしかし、当時の常識は、多数のメンバーがかかわる現在の大規模ソフトウェア開発ではもはや通じない。今後、ソフトウェアの開発は、プログラミングではなく、設計図（モデル）を作ることを意味するようになる。

（日経エレクトロニクス、2006.9-11 no. 934）

☆Stardust Words # 1 3 2 2019.3.12

近江商人の理念

◎先義後利栄【義を先にし、利を後にすれば栄える】

商いは、利潤を追求する事が第一ではなく、常についてまわるものであるという考え方は、近江商人に共通した理念である。利益追求を、後回しにする事が、商売繁盛となり、やがて利益が生まれ、その家は栄えると言っている。

◎利真於勤【りはつとむるにおいてしんなり】

「人生は勤るに在り、勤は利の本なり、よく勤めておのずから得るのは真の利也」

投機商売、不当競争、買い占め、売り惜しみなどによる荒稼ぎ、山師商法や政治権力との結託による暴利ではなく、本来の商活動にはげむというのが【勤】の意味である。

◎陰徳善事【陰徳とは目にみえぬかげの間にて人のためになるよう】

陰徳という語が近江商人の家憲、店頭などには数多くでている。

成功した実業家が巨額の寄付を社会貢献のために、名も告げず投げ出すという陰徳の精神は理解されなくなっているが、それでも陰徳の精神は近江商人の間では実在したし、今日でも変わっていない。

（三方よし研究所、<http://www.sanpo-yoshi.net/about/concept.html>）

☆Stardust Words # 1 3 3 2019.3.14

学習を怠った組織

日本軍のなかでは自由闊達な議論が許容されることがなかったため、情報が個人や少数の人的ネットワーク内部にとどまり、組織全体で知識や経験が伝達され、共有されることが少なかった。組織学習にとって不可欠な情報の共有システムも欠如していた。ガダルカナルの失敗は日本軍の戦略・戦術を改めるべき最初の機会であったが、それを怠ってしまった。また、成功の蓄積も不徹底であった。大東亜戦争中一貫して日本軍は学習を怠った組織であった。

（野中郁次郎等共著、『失敗の本質』）

☆Stardust Words # 1 3 4 2019.3.17

同時多処理法

一人の人間の能力には限りがある。全部自分でやろうとするのではなく、イベントに強い人、調査のプロなど、それぞれの分野の専門家をお願いすることで時間も短縮できる。その道のプロと呼ばれる人と一緒に働くことは、刺激にもなります。重要なのは丸投げは絶対に避けること。たとえば企画などの肝の部分は、自分が考え抜く。自分はこういうことをしたい、ということをやちゃんと伝えて一緒にやるのでないと、結果的に自分自身の経験やノウハウになりません。(増淵正明、プレジデント 2004.6.14 号『時間とムダの科学』)

☆Stardust Words # 1 3 5 2019.3.20

確証バイアス

自分の信念を肯定する証拠を意図的に探すことを確証方略と呼び、システム 2 (直感) はじつはこのやり方で仮説を検証する。「仮説は反証により検証せよ」と科学哲学者が教えているにもかかわらず、多くの人は、自分の信念と一致しそうなデータばかり探す——いや、科学者だってひんぱんにそうしている。

(ダニエル・カーネマン、『ファスト&スロー』(上) p 1 2 2)

☆Stardust Words # 1 3 6 2019.3.21

目指すべき方向をそろえる

どうすれば、ベクトルを日本代表チームに集めていけるかを考えました。代表チームとクラブチームの考え方を合わせることから始め、クラブチームの監督を集めた会議を開き、五輪出場までのマイルストーンを説明しました。そしてこの会議で決めたことは共通の認識として進め、結果が出たら皆で祝いましょうと宣言したので。幸いにも、すぐに 2005 年のアジア選手権で優勝を飾るという結果を出せました。それからはどんどん進められましたね。(植田 辰哉、バレーボール日本代表監督)

☆Stardust Words # 1 3 7 2019.3.23

水を飲みたくない馬

馬を水飲み場まで連れて行くことはできるが、飲みたくない馬に水を飲ませることはできない。

(イギリスの諺)

☆Stardust Words # 1 3 8 2019.3.25

ミスから学ぶ

野球はミスをするスポーツです。ミスをなくそうとムダな努力をするよりも、ミスから学ぶことのできる選手の方が、成長が早い。それなのに、ミスをした選手を怒鳴りつけたり、罰練習をさせたりするのは野球というスポーツがわかっていない証拠です。ミスをすると、どうして失敗したのか考えるチャンスになります。次にミスを減らすための練習に熱が入ります。(桑田真澄、野球評論家)

☆Stardust Words # 1 3 9 2019.3.27

教条的戦法

ガダルカナル島での正面からの一斉突撃という日露戦争以来の戦法は、効を奏さなかったにもかかわらず、何度も繰り返し行われた。そればかりか、その後の戦場でも、この教条的戦法は墨守された。失敗した戦法、戦術、戦略を分析し、その改善策を探求し、それを組織の他の分野へも伝播していくことは驚くほど実行されなかった。これは物事を科学的、客観的に見るという基本姿勢が決定的に欠けていたことを意味する。大東亜戦争中一貫して日本軍は学習を怠った組織であった。失敗の実態を明らかにしてその教訓を十分かつ的確に学びとることこそ、平和と繁栄を享受するわれわれに課された責務の一つであり、将来も平和と繁栄を保持していくための糧ともなるであろう。（野中郁次郎等共著、『失敗の本質』）

☆Stardust Words # 1 4 0 2019.3.29

心田の開発

人の心も田畑と同じで、何もせず放置しておけば雑草がはびこるだけの荒地となるだろう。人の心が荒廃すれば、同時に実際の田畑も職場も荒廃するだろう。世の中の豊かさが人々の心の豊かさをもたらすのではなく、人々の心の豊かさが世の中の豊かさをもたらすのである。まず人々の心の田の荒廃を開拓することから始めなければならないだろう。天から授かった善い種、すなわち仁義礼智というものを培養して、この善種を収穫して、又まき返しまき返して、国家に善種を蒔き広めることだ。一人の心の荒蕪が開けたならば、土地の荒蕪は何万町歩あろうと心配することはないのだ。（二宮尊徳、『二宮翁夜話』）