

ハモコミ通信は①②と毎月2回、メール配信させていただいております。①のほうはホームページでも公開しておりますとおり、A4版1枚のペーパー版も作っています。何かを郵送するついでに同封するようにしています。

HP上のバックナンバーも、このペーパー版のみ都度公開しており、②のほうは1年分まとめでの公開とさせていただいております。

遅くなりましたが、2016年②特集、どうぞお楽しみくださいませ。

ハモコミ通信 2016年1月号②

<まちネタその1>

◎ 問いを発する

何事にもよく気がついて、積極的に動ける人に共通していることがあります。

それは、問題意識を持って、仕事に取り組んでいることです。

問題意識は、どのようなことにも関心を持ち、よく見て、考えるところから芽生えてきます。

問題意識とは、答えを求める心であり、問いを発する意識のことでもあります。

例えば、
「お客さまに喜んでもらうためにできることはないか」

「職場を明るくするために何ができるか」
「いきいきと生活するにはどうすればよいか」
「家族が仲良くするには何をすればよいか」
など、身の回りをよく見ていると、問題がたくさんあることに気がつきます。

ここで、気をつけたいことは、他人の問題ではないということです。

本当の問題意識とは、「自分には何ができるか」を問うことであって、周囲の人たちを責めるために問うものではありません。正しい問題意識のある人は、人間としても成長していく人だといえるでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

世の中は課題だらけ。
オレオレ詐欺やら、国家財政問題やら、IS問題やら・・・。

すべてに直接的に関わることは無理ですから、家族のこと、仕事のことなど、自分事としてとらえられる身近なものに絞っていくわけですね。

このコラムで挙げられている例だけでも、本当にそれを実現していくために真剣に考えていくと、かなり大きくて深いテーマですね。

新年スタート時の誓いを改めて確認して、問題意識を掘り下げてやっていきましょう。

<まちネタその2>

◎ 聞いていないのは誰？

出張の多いAさんは、日頃から、早めの準備を心がけています。

先の予定を見越して、妻にもあれこれ頼みごとをしています。

ある時、妻に「この前クリーニングを頼んだスーツを着て出張に行く」と告げると、妻は「忘れていた」と言います。

Aさんは「二週間も前にお願ひしたことだよ。しっかり聞いてないから忘れるんだ」と、妻に厳しく言ったのです。

そんなAさんですが、今度は、息子との会話でハッとさせられることがありました。

小学生の息子から「歴史の勉強いつ教えてくれるの？どうせ教えてくれないんでしょ」と言われたのです。実は、歴史好きな息子から、以前からせがまれていたのです。

「いいよ」と返事をしながら、そのことをすっかり忘れていたのです。

「そうだったね、ごめんね」と息子に謝りながら、自分も家族の話を聞いていなかったことを反省したAさんです。

その後、忘れそうなことはカレンダーにメモをすることが、家族みんなの習慣になりました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

これ、結構痛いところをついてますね。

自分がフォーカスしていることとそうでないことのギャップ、確かにあります（笑）。

Aさんは、息子さんに言われたことと自分が奥様に言ったことをリンクさせて考えたところがエライですね。しかも対策まで。

誰かを責めなくなったら、Aさんのように、自分は果たしてどうだろうか？

という問いを自分自身に向かってするクセをつきたいものですね。

ハモコミ通信 2016年2月号②

<まちネタその1>

◎ いつも心にナマズを

「一年の計は元旦にあり」という諺（ことわざ）があります。

一年の初めである元旦に、その年の決意や抱負を声に出したり、紙に書いたりして披瀝（ひれき）します。

しかし、どんなに強い思いであっても、二月、三月と時が経つにつれ、その熱意は薄れ、緊張感も欠けてしまいがちです。

緊張感を持ち続けることの効用として、御誕生寺（ごたんじょうじ）の住職・板橋興宗氏は、自著の中で、次のような話を紹介しています。

外国から日本にウナギの稚魚を運ぶ際、途中で八割から九割が死んでしまうそうです。

ところが、天敵であるナマズを一匹入れておくと、二割はナマズに食べられてしましますが、残りの八割は生きていて、しかも飛びつきりイキがいいそうです。

「生き物というのはちょっと緊張感があつたほうが生命力、活力が高まる」と述べる氏。

慣れやマンネリ、熱意が薄れていると感じたら、心にナマズを置いて、自分を奮い立たせる気持ちを常に持ちたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

イメージ的にとらえるだけだと、何の意味も成しませんね。

自分にとってナマズとは何だろう？という自分への問いが重要です。

自分の天敵は何か、と考えてみたら、「怠け心」とか「易きに流れる」、「あれもこれもやりたくなくなっちゃう」という心の弱さではないか、ということに行きつきました。

しかしそれでもまだ不十分な気がします。

その天敵がはびこった場合、どういう自分になってしまうか、ということ想像する必要があるそうです。

そういう理想としない自分像こそが一番のナマズかな、と思いました。

みなさんならどんなナマズを心に置きますか？

<まちネタその2>

清規（せいぎ）と陋規（ろうぎ）

ウシオ電機会長牛尾治朗様が、ある雑誌の巻頭言として書いていた言葉です。

清規も陋規も、どちらも聞いたことのない言葉でしたし、陋規の陋という漢字に至っては、50ウン年生きてきて初めて目にした漢字でした。

「むずかしい話かな？」と思いつつも読んでみたら、

「なるほど！」という話でしたので、抜粋してご紹介させていただきます。

~~~~~

### ◎ 清規と陋規

社会には、清規と陋規というものがあります。

清規は表向きの道徳を指します。

人のものを盗んではいけません、喧嘩をしてはいけません、親孝行をしましょうといった訓戒はいずれも清規に属します。

「教育勅語」などその典型と言えましょう。

これと一対を成す陋規は、裏の道德とも言うべきものです。

例えば、喧嘩もただ無軌道にやるのではなく、素手で行う、一対一で行う、自分より強いものを行うなど、一定のルールに則ってやる。

同様に、泥棒にも掟（おきて）があるといった暗黙の約束事も皆、陋規に含まれます。

芝居などで有名な鼠小僧（ねずみこぞう）次郎吉は、貧しい家を襲わないこと、放火をしないこと、女性に乱暴をせぬこと、この三つの掟に則（のっと）って盗みを働き、義賊として庶民の喝采（かっさい）を浴びました。

（中略）

この頃は、陋規という言葉を知らない人が大半になりました。

それに伴って、常軌（じょうき）を逸した事件が頻発（ひんぱつ）するようになりました。

お年寄りを騙（だま）してお金をせしめる振り込め詐欺のようなことは、昔は起こり得ないことでした。

つい先だって、数人の男が一人の少年を追い詰めて殺害するという痛ましい事件が報道されていましたが、社会全体が超えてはならない一線を超えてしまっているように思えてなりません。

こうした恥も外聞もないことが横行するようになったのは、陋規を育ててきた地域の繋（つな）がりが薄れ、尊い伝統が失われつつあることも深く関係しているように思われます。

（後略）

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

最後の方で、「綺麗事ばかりがまかり通り、それを補完する陋規というものが忘れ去られてしまうことは危険なことなのだ」と、強調しています。

これは個人の生き方、生きる美学として、わきまえておきたい事柄ではないかと感じました。

仕事上は、コンプライアンスの時代。

綺麗事かどうかに関わらず、表の道德を外すわけにはいかない昨今ですね。

## ハモコミ通信 2016年3月号②

<まちネタその1>

### ◎ リーダーシップ考

今年一月、リオデジャネイロ五輪の出場を決めた、サッカー日本男子代表チーム。

主将である遠藤航（わたる）選手には、胸に込み上げるものがありました。

主将に就任した当初は、自らが大きな声を上げても、白けたままのチームの雰囲気悩んだといひます。

その後、無理に働きかけるより「選手に信頼される選手であろう」と切り替えて、チームを引っ張ってきました。

私たちの職場でも、大任を背負ったリーダーが強く働きかけるほど、空回りしてしまうことも少なくありません。

周りが動いてくれないように見える場合は、まず一人ひとりの話を聴くことから始めると、功を奏することがあります。

こちらが話を聴いてもらうと嬉しいように、相手も理解してもらえたら嬉しいはずで。

リーダーシップは統率力とも言い換えられますが、カづくで従わせる威服（いふく）でも、欲得ずくの利服でもありません。

《この人の言うことなら》と思わせる責任感と包容力が共存する、「仲間の信頼」を得られる感服のことを指すのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

かつて故・船井幸雄氏（船井総研創始者）の講演を聞いてとても感銘を受けたことを思い出しました。

氏によると、人は人に嫌われたくない存在である。人に嫌われないようにするには4つのことを守ればいい、と。

①自慢しない

自慢話を喜んで聞いてくれるのは母親だけで、父親や配偶者や子ども、まして友人知人などに対してはまったくNG。

②自己主張しない

船井氏は400冊もの著作活動の中で、校正時必ずやることは、文中にある「私」という言葉を極力省くこと、だったそうです。

船井氏の本の読者ですら、「私」「私」と言われたくはない、と。

③人の悪口を言わない

これは言わずもがなですね。

④差別をしない

船井氏の事務所を訪ねてくる依頼者で、受付嬢に対する態度が横柄な人は、事前にお断りしたそうです。

しかし、自己主張しないと生きている意味もなくなるので、多少の自己主張をしても聞いてくれる人にならなければならない、と。

そういう人を人財というのだ、ということでした。

<まちネタその2>

◎ リーダーの「真の闘い」

組織の中で、リーダーの立場にある人は、《部下の意欲を引き上げ、チームの総合力を高めるにはどうすべきか》と、日々考えているでしょう。

うまく運んでいる時はいいのですが、職場内に不満が募り、皆が疲れ果てて、組織の総合力が低下しているような時は、小さなトラブルが多発するものです。

そのような時、リーダーは部下を鼓舞したり、聴き役に回ったり、問答無用で部下を動かす場合もあるでしょう。

しかし、その裏側で何より大切なのは、自分の心と正対する「真の闘い」に挑む勇気です。

《感情的な責め心、義務感、打算が働いていなかったか》

《自分の都合や権益を優先していなかったか》などと、自らに問いかけてみるのです。

相手を改めようとする前に、まず自ら改め、自分が変わろうというリーダーの心の働きに比例して、状況は自在に動いていくものです。

リーダーの「真の闘い」は、今日も様々な場面で求められるでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

リーダーの心の働きに比例して、状況は自在に動いていく！

これは凄いことですし、同時に厳しいことですね。

第二電電（現在のKDDI）を興した京セラの稲盛和夫社長（当時）は、創業にあたり、まさにこういう問いかけを何度も自分にされたようです。

「動機善なりや、私心なかりしか」

そして、その心がとても純粋であるということをしかりと確認した上で、大きなチャレンジに向かっていったということです。

稲盛氏のような大きなチャレンジは凡人にはむずかしいですが、小さなことでも、心静かに自分と向き合う時間を確保したいものですね。

<まちネタその3>

◎ 和合の秘訣

仲良くするところに全てが生まれ、争う時に一切が壊れる。

「愛」は、抱く、暖める。

「和」は、万物をそこに生かす。

世の中の不幸は、愛和の欠けた事から起こる。そして、人と物と万象と和する秘訣は、自分から合わせることにある。

和合一致は、人の望むところ。排撃闘争は、人の好まぬところ。

にもかかわらず、一家を構えておりながら、必ずしも愛和を得ず、一集団をつくっていながら、決して平穏ではない。ことに地上人類の間には、憎しみ、争いの絶える時がない。これはどこから来るのであろうか。

逆さになっているからである。

和するということは、自分がその環境の中に入り、自分が相手に向かって、進んでなごむ、むつむ、心をやわらげる、行いを合わせるなのである。

二人三脚をするとき、合わせようとするのは自分であり、こちらから相手に合わせる、進んで合わせる、待ち迎えて合わせる。

もしこのとき相手に、合わせよと要求しても、どんなにいらいらしても、怒っても、たたいても、向こうからは合わせるのではない。

腹立てれば腹立てるほど、いよいよ合わなくなるのである。

和合のただ一つの秘法は、自分から進んで相手に合わすことである。  
また向こうのそうなるまで、じっと待っている。

ここに人生は、必ず争いを知らぬ平和の世と変わってくる。

人に「合わせる」には、まず、その人のそのまを「受ける」ことである。

挨拶が「発する愛」の表現であれば、返事は「受けとめる愛」の表れに他ならない。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「合わせる」ということがここまで深いことなのか！と感じさせられる文章ですね。

相手に合わせる、というただそれだけのことがどんなに難しいことか。

そして、小さいことからでもそれを続けていけば、きっと素晴らしくなる！

挨拶は発する愛、返事は受け止める愛、なるほど！！弊社の朝礼では企業理念と行動指針などをみんなで唱和します。

もちろんリーダーに合わせて声を揃えます。

私が不在の時にリーダーを取る人のテンポはかなり速いらしいのですが、みんな必死になってそのテンポに合わせているそうです。

トイレに掲げている日めくりカレンダーにこのコラムと同じように「自分が合わせる」ということが書いてあったから、とにかくついていっている、ということでした（笑）。

知らないところで興味深い実践が行なわれていたんだなあ、と感じた弊社のひとコマでした。

## ハモコミ通信 2016年4月号②

<コラムその1>

### ◎ 友だちは何人まで？

♪ 1年生になったら、友達100人できるかな ♪

その学校にもよるでしょうが、1学年100人というのは、平均よりもずいぶん大きい学校です。

全国平均を調べてみたら、小学校の平均児童数は320人くらい。

6学年で割ると、53人くらいです。

つまり、小学生が100人の友達をつくるためには、学校によっては学年を飛び越えてつくらなくてはなりません。

きっとそんなスーパー小学生はごくごく稀でしょう。

もっとも、フェイスブックなどネットでゆるやかにつながった人を友達とカウントすれば、むずかしいことではないかもしれません。最近出会った方（50代女性）は、「友達100人大作戦」を実践中です。

「私は40歳の時に3000人の友達をつくる目標を立て、実際にできた！」

という方（60代男性）にもお会いしました。

一体、どのくらいの関係の人を友達と呼ぶのでしょうか？

100 人という方はかなり濃密な関係をイメージしているようです。

3000 人の方に質問したら、「今日お昼一緒にどう？」と気軽に声をかけられる人、ということでした。

私の師匠は、知り合った人がいい人なら、知り合ったその日から友達と呼ぶそうです。

先日、新聞を読んでいたら、ベストセラー「バカの壁」の著者で解剖学者の養老孟司（ようろう たけし）氏のとあるコメントが目にとまりました。

「ダンバー数」というものがあり、人間の脳の大きさからすると、150 人くらいが友達の数として最大である、ということです。

おお、グッドタイミング！なぜか立て続けに現れた「友達の数問題」。その解決のヒントが得られそう！

養老氏の話は、サッと理解しやすいように少し端折ったので、新聞に掲載されたままの文章で改めて記載します。

「いろんなサルの脳みそを比較し、人間程度の利口さにはどれくらいの集団が前提かを計算した『ダンバー数』というものがある。

それによると人間は 150 人に通用する脳みそでできている」

「お互いの顔を知っていて、相手同士の関係まで理解できる範囲はせいぜい 150 人。それ以上は人間の直感を超える」ダンバー数についてもっと詳しく知りたいという方は、こちらのサイトをおススメします。

<http://nedwlt.exblog.jp/16711561/>

知らないサイトを開くのは怖い、という方のために、興味深いポイントをかいつまむと、

■ 組織規模が 150 人を超えないように管理している G 社の話

ゴアテックスで有名なゴア・アソシエイツ社は、組織が 150 人を超えると、別組織を作ってきた。管理手法が変わるからだ。

■ SNS による弱い絆にも重要な意味がある  
ダンバー数という考え方は、知り合い程度の「弱いきずな」を無価値なものとして、あまり重視していないように見える。  
しかしアメリカの社会学者がその意義をらかにしている。

といった感じです。

さて、150 人という数字が妥当だと考えると・・・

ご自身の交流関係のこれからをどのようにしていきたいですか？

<コラムその2>

## ◎ 世界一貧しい大統領 ホセ・ムヒカ氏

4 月 8 日に放映された“世界でいちばん貧しい大統領”ムヒカ来日緊急特番～日本人は本当に幸せですか？～

ご覧になった方も多数いらっしゃるのではないのでしょうか？

普段ほとんどテレビを見ない私も、録画して興味深く見入りました。

前ウルグアイ大統領（2010 年～15 年在任）ホセ・ムヒカ氏 80 歳。

- 給料の 9 割を慈善事業に寄付（実給料 10 万円）
- 外遊はエコノミークラス
- 豪華な大統領公邸ではなく郊外の質素な農家に住む
- 自家用車は中古のフォルクスワーゲン
- 街の食堂で庶民と一緒に昼食をとる
- 服装は常にノーネクタイ・サンダル履き

公私に渡る清貧さが、ウルグアイ国内で“ペペ”の愛称で親しまれ、国内だけでなく世界中の人々に熱狂的なファンを生み、“世界一貧しい大統領”と呼ばれているとのこと。

「貧乏な人とは、少ししかモノを持っていない人ではなく、欲深くいくら持っても満足しない人だ」

これは、大統領任期中の2012年6月に開催された「国連持続可能な開発会議」で、現代社会における人々の生き方を問うたムヒカ氏のスピーチです。

政治的信条は人それぞれですので、そのあたりには触れないようにしたいと思います。

多様な意見、多様な立場があるので、どういう答えが正しいかとか、良し悪しを語るつもりもありません。

ムヒカ氏が、来日して第一声は、「日本の若者はお年寄りより幸せですか？」というものでした。

先ほどの国連での演説もそうですが、こういう本質的なことをズバズバ問いかける姿勢は、今の日本人の若者に求められていることじゃないかなあ、と感じました。

どういふ答えかはともかく、本質的な質問に自分なりのしっかりした答えを持っていたいものですね。

## ハモコミ通信 2016年5月号②

<まちネタその1>

### ◎ だからさあ

妻と小学五年の息子の会話を聞いていたA氏は、息子の言葉が気になりました。

妻が「宿題はお風呂に入る前に済ませなさい」と言うと、「だからさあ、言われなくてもやるよ」と返すのです。

妻が何を言っても、息子は必ず「だからさあ」と言って、言うことを聞きません。

次第に《 どうして素直にハイと言って聞けないのか 》と、息子へのイライラが募ってきました。

また、妻に対しても、《 そこまで言わなくてもいいんじゃないか 》と苛立（いらだ）ちが込み上げてきたのです。

しかし、息子が言った一言に、A氏はハッとしました。  
「だからさあ、僕の話も聞いてよ」と言う言葉が、自分に言われているように聞こえたのです。

《 自分も家族の話も聞いていないな。そればかりか、自分の話ばかり押し付けていた。だから妻も、息子に押し付けるような言い方をするのかもしれない 》

一人反省したA氏は、まず妻の話を「そうだね」と聞くように努めました。

やがて息子も「だからさあ」と言わなくなり、家族の会話も和やかになったのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

人は、相手を変えさせようとするのですが、大抵の場合うまくいきませんね。

では、なぜ相手を変えさせようとするのでしょうか？こうあってほしい、という自分なりの価値観に、相手が合わせてほしい、と願うからですよ。

相手には相手の価値観があり、そうできない事情あるいはそうしたくない理由があったりします。

だから、こっちがやってほしいことについて、まったく意に介さなかったりするわけです。

相手を変えさせようとしてうまくいかない場合、次にとる手段は様々です。

- ① 暴力を振るう、威圧する、おどす、大きな声を出す、力を見せつける
- ② すねる、反抗する、サボタージュする
- ③ 取引きする（これをしてくれたら、あれをしてあげる）単発報酬
- ④ ニンジンぶら下げる（報酬を与える）長期的報酬
- ⑤ 相手の望んでいることと関連づける
- ⑥ 相手を理解しようと努める、相手の心情に寄り添う
- ⑦ もしかしたら自分に非があるかもしれないと自省し、心と行動を変える

みなさん、どれも経験済でしょう（笑）。

⑥⑦がいかにか力を発揮するかということ、最近特に感じています。

他にもいろいろな手段があることでしょう。  
いいのがあったら教えてくださいませ！

<まちネタその2>

## ◎ 歯の磨き方

Cさんは、虫歯の治療で歯科医院に通っています。

ある日の診療で、歯科衛生士に、「どのように歯を磨いていますか？」と尋ねられました。

Cさんはいつも、歯ブラシをしっかり握って、短時間でゴシゴシ磨いています。

そのように答えると、歯科衛生士から次のように指導されました。「力が入り過ぎていると、歯にも歯ぐきにも良くないですよ。歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持って、やさしく磨いてくださいね」

その日の夜、Cさんは教わった方法で歯ブラシを持ち、やさしく歯を磨いてみました。

しかし、長年の磨き方がすっかり身についています。

何か物足りないような気がして、すぐに、前の磨き方に戻ってしまったのでした。

その瞬間、Cさんはハッとしました。

会社では部下に、「良いことはどんどん取り入れなさい！」「昔のことにしがみついているのはだめよ」と言っている自分が、良いとわかっていながら、今までのやり方に執着していたのです。

《 まずは歯磨きから 》と思いながら、新しい磨き方に挑戦しているCさんです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

自分の執着心との闘い。

これは小さいように見えて、実はかなり大きな挑戦だと思えます。

たいていの場合、闘いは始まりもせず、居心地のいい《 これまでの習慣 》に浸るのです。

または、ちょっとだけやってみて戻るCさんの歯磨きのパターン。

考えさせられますね。よくあります、このパターン（笑）。

自分の執着心がこうである以上、部下の執着心を変えることは至難の業というほかありません。

まずは自分から。

相手を変えようとする前に、何か身近なことを変えてみませんか？

## ハモコミ通信 2016年6月号②

<まちネタその1>

## ◎ 「好き」のその先に

「子供の頃の夢は漫画家だった」

という人は、昔も今もいることでしょう。

日本漫画界の巨匠として、「あしたのジョー」「俺は鉄兵」「のたり松太郎」などの国民的な人気作品を世に送り出してきた、ちばてつや氏。

今も現役でありながら、漫画家志望の若者に、大学で漫画制作の講義も行っています。

ちばてつや氏は、漫画家の資質として大切なものは何かという問いに、「どれだけ机にしがみつかるか」と語ります。

「いかに人に自分が言いたいことをわかってもらって、なおかつ喜んでもらえるか。そのために、どれだけの時間とエネルギーを費やせるかってことが勝負。自分が苦しくなったら、プロになりかかっているということ」

この言葉は、すべてのものづくりに共通することでしょう。

自己満足で終わらず、どうすれば相手に伝わるかに心血を注ぐところに、プロの凄みがあります。

その仕事が好きだという思いは大切でしょう。  
ただし、楽しいうちはまだアマチュア。

生みの苦しみこそ、  
明日のための一歩です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「自分が苦しくなったら、プロになりかかっているということ」「生みの苦しみこそ、明日のための一歩」なるほどですね！プロは、いったんその部分を乗り越えるわけですが、さらに上を目指すわけですから、チャレンジし続ける限り、生みの苦しみが消えることはないわけです。

うわべの楽しみではなく、深く味わいのある楽しみを知ったプロ同士の話は、聞いていて凄みがあり、澄み切っている感じがします。

<まちネタその2>

### ◎ 息子が教えてくれたこと

Sさんは三歳の息子連れて、ある絵本作家のトークショーに参加しました。

その絵本が大好きな息子と一緒に、Sさんはサイン会の列に並びました。

「ボク、こんにちは」と、絵本作家が笑顔でサインを書こうとした時です。

息子が突然、「書いちゃだめ！」と泣き出したのです。

なぜ急に息子が泣き出したのか、Sさんは意味がわかりませんでした。

「どうして泣いちゃったの？」と尋ねても、息子は黙ったままです。

真意をはかりかねたSさんは、妻と一緒に、息子のことをあれこれ話してみました。

すると、かつて息子が絵本に落書きをした時、「本を汚したらいけないよ」と叱（しか）ったことを思い出しました。

息子はその言葉を素直に守ろうとしていたのです。

そのことを息子に確認すると、「うん！」と言ってニッコリ笑ったのでした。

自分には不可解だったり、受け入れ難い事柄でも、その人なりの理由や意味があるものです。相手の立場に立って物事を考えることは、相手を尊重することにもつながるでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

このご夫婦は、少しの話し合いで、息子の真意を見つけ出すことができました！

自分のことをわかってくれた、という子どもの喜びが伝わってきますね。

もし、親が気づかないうちに、このようなケースで心のすれ違いが続くと。。

例えば、頭ごなしに、「だだをこねるのはやめなさい」などとやってしまうと、子どもは口を閉ざしていってしまうのでしょうか。

こわいことですが、他人事ではありません。きつといっぱいやってきたと思います（反省）。

大人のコミュニケーションも同じですね。特に立場が上の人ほど、より配慮する必要があります。

## ハモコミ通信 2016年7月号②

<まちネタその1>

### ◎ 黄色いバス

北海道帯広市を走る「十勝バス」は、黄色いバスで親しまれています。

しかし、十数年前までは、利用客の減少から、倒産の危機に瀕していました。

その危機を救ったのが、四代目の社長に就任した野村文吾氏です。

当時、父である社長から倒産の意向を告げられた野村氏は、会社再建の決意をします。

入社後、野村氏は自分の意見を社員に伝えますが、なかなか受け入れてもらえませんでした。

氏は、現状を一向に変えようとしなない社員を心の中で責めました。

ある日、JC（日本青年会議所）で共に活動する先輩のひとことで、状況が変わります。

それは、  
「一緒に働いてくれている人たちのこと、もうちょっと愛せよ。お前は十勝バスで働いている人たちのことを『敵だ』と思ってるだろ」という言葉でした。

翌朝、「従業員の皆さんを愛します」と社員の前で宣言した野村氏。

その言葉を契機とし、現状打破のアイデアが生まれ、奇跡の復活劇を遂げました。

相手の心を変えようとするのは難しいものです。

自分から心を開いた時、それに呼応するように、相手も心を開くのでしょうか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

十勝バスの快進撃は様々なマスコミで取り上げられたので、ご存知の方も多いのではないのでしょうか？

この字数制限のあるコラムでは、「愛します」宣言からすべてがいい方にガラリと変わったように見えますが、実際にはそこから結果が表れるにはかなりの時間がかかっています。

しかし、それにしても、何かが大きく変わった瞬間はまさに「その日その時」だったのは間違いないようです。

上に立つ人の心構えの内容とその覚悟の深さ、これは常に求められることですね。

相手が変わってくれたら、こっちも変わる、などと言っているのは、日が暮れるだけです（笑）。まずは自分が変わる！心を開く！

<まちネタその2>

◎ 百回聞かれても

A子さんは聡明な努力家です。難しい仕事も完璧にこなします。

その一方で、人に対して、やや厳しい側面を持っています。

部下から同じ質問をされると、「前にも言ったよね？」と冷ややかに対応してしまいます。

家庭でも同様です。

高齢になるにつれて、物忘れが多くなってきた母に対して、「何度同じことを言えばわかるの！」と、強い口調で責めてしまうのです。

ある日講演会で隣に座った人と、名刺を交換する機会がありました。

相手の名刺には、会社のキャッチフレーズが書かれていました。

「私たちは 同じことを 百回聞かれても 笑顔でお答えします！」

その言葉を見た瞬間、《自分に必要な言葉はこれだ！》とひらめいたA子さん。

同じ質問をされても、百回までは許そうと心に決めました。

まず変化が見えたのは、母親に対する心です。日に何度聞かれても、百回にはなりません。

イライラする心が消え、母親の気持ちに寄り添えるようになってきました。

職場でも、相手の話に耳を傾けているこの頃です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

確かに、百回以上聞かれることはないでしょうね（笑）。

A子さんはイライラと冷ややかな対応をしながらも、そんな自分の心持ちに、時に自己嫌悪を感じていたのではないのでしょうか。

だからこそ、その言葉に出会ったとき、これだ！と、すぐにひらめいたのでしょう。

身近なところから実践し、それを波及していったところにA子さんのすばらしさがありますね。

## ハモコミ通信 2016 年 8 月号②

<まちネタその1>

### ◎ 遅く起きた朝は

朝寝坊して遅刻をした苦い経験は、誰しも一度や二度はあるでしょう。

入社3年目のKさんは、ある日、寝坊をしてしまいました。

慌てて会社に電話をしながらも、遅刻の言い訳や謝罪の言葉が頭の中をぐるぐると巡ります。

職場が近づくほどに気が滅入ってきます。

いざ、会社に到着すると、誰にも見られないようにこっそりと入室し、忍び足で自分のデスクに着きました。

すると上司が、フロア中に響くような明るい声で、「おはようございます」と挨拶をしてきたのです。

ビクッとして思わず立ち上がったKさんに、上司は、「遅刻は良くないが、もっと良くないのはコソコソすることだ」と告げました。

そして、「遅刻した時こそ、大きな声で挨拶しよう。そこから、いつも以上に元気よく働いて、遅れを挽回するんだ」と言ったのです。寝坊したことよりも、それを隠そうとしていた自分が恥ずかしくなったKさん。

気持ちを切り替えて、普段より明るく1日の業務に当たりました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

遅刻に限らず、ちょっとしたミスを含めると、苦い経験というのは日々よくあることと言えるでしょう。

まさにその後のリカバリーの問題ですね。

どんなリカバリーをするか、というテクニックの問題ではなく、心の持ち方である、と。

そして、その心の持ち方をも間違えてしまうことがあったとしても、それに気づいて、またすぐに改めてやっていけば、やがては良い結果へとつながっていくはずですね。

人は完全じゃないのですから、何度も何度も失敗するでしょう。

逃げずに腐らずに正面から向き合って不完全さを楽しみましょう。

<まちネタその2>

### ◎ 軽快なアナウンス

所用で公共のバスを利用したAさん。

運転手の軽快なアナウンスに、いつになく聞き入ってしまいました。

「最近、〇〇街道は、事故が多発しております。バスが急停車することがありますので、お立ちのお客様は、つり革や手すりにしっかりとおつかまりください」

「バスが発車してからの移動は危険です。お降りのお客様は、余裕を持って安全にお降りいただきますよう、お願いいたします。時間は充分にとりますので、足元にご注意の上、お降りください。」

「ご乗車、ありがとうございました。この後もどうぞお気をつけて」

乗客の大半は高齢者です。

バスの停車と発車のたびに、実に丁寧に語りかけるソフトなアナウンスは、聞いているこちらの心も優しくなるようです。

Aさんは都会の喧騒の中で、一服の清涼剤を味わったような微笑ましさを感じました。

何よりも、バスの運転手自身が、自らのアナウンスを楽しんでいる様子です。

ここに「場」を輝かせる人の大切な鍵が潜（ひそ）んでいるようでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

DJポリスと共通するものを感じますね。

ポイントは、聞いている人の心が優しくなった、という点です。

だれもがそう感じるのには理由があるはずです。

それは楽しみながらも、真心から相手のことを気遣っている、という一点に尽きると思います。

もし、単なるお調子者で、自分に軸足が向いてしまうと、聞いている人はむしろ不快に感じることでしょう。

この運転手さんは、毎度同じことを繰り返すのではなく、今日はこんなことをしゃべろう、と前もって準備しているような気がします。

そういう真摯な熱意も好意的に感じられる一因だと思いました。

加えていうならば、高齢者を敬う心から出てくる「丁寧な物言い」も大切ですね。

あくまで下から目線でなければなりません。

## ハモコミ通信 2016 年 9 月号②

<まちネタその1>

### ◎ ありがとうボタン

東大阪市内の中小企業などで構成する「東大阪ブランド推進機構」が、市内の小学生を対象に「大切な誰かのために考えた発明品アイデア」を募集しました。

235 件の応募の中から、優秀作の一つに選ばれたのが「ありがとうボタン」です。

同市に住む、小学 4 年生女子からの応募作品でした。

アイデアが閃（ひらめ）いたのは、母親が運転する車に乗っている時でした。

道を譲ってもらった際に鳴らすお礼のクラクションの音が大き過ぎたり、相手に伝わらなかつたりと、「ありがとう」を伝えるのが難しいと感じたことがきっかけでした。

このアイデアは、市内の様々な企業によるプロジェクトチームが、実際のクラクションにして、発案者の女子に贈呈しました。

ボタンを押すと、ボワ〜ンという柔らかい音と共に、ピンク色のスマイルマークが車の窓ガラスに光るものです。

東大阪市は、町工場が集まる「モノづくりのまち」です。

子どもの目線から生まれた思いやりを、地域の特性を活かして形にするという取り組みは、これからの企業のあり方としても、大きなメッセージを発信しているようです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

対象を地元の小学生としたこと、そして、テーマの中に「大切な誰かのために」という文言を加えたことがすばらしいですね。車同士がメッセージをやりとりできるようになると、とてもいい面もあるでしょうが、同時に「どけ」とか「こらっ」とか、そういう殺伐としたやりとりも出てくるでしょう。

そういう意味でも、こういったほのぼのしたものだけが形になるととてもほっこりしていいな、と思いました。

小学生のメッセージを、プロジェクトチームが真剣に話し合い、ボワ〜ンという柔らかい音、そして窓ガラスに光るスマイルマークという形に仕上げたのはさすがです。

こういう取り組みが定着してくると、地元でモノづくりをやりたい、と思う子どもが増えそうですね。

<まちネタその2>

### ◎ 当たり前

「偉人の背後には偉大な母がいた」と言われます。

福沢諭吉の母・お順（じゅん）は、どのような人にも分け隔てなく接する、情の深い優しい女性でした。

お順が時おり面倒を見ていたチエという若い女性がいました。

頭には虱（しらみ）がたかり、異臭もするので、周囲の人は嫌がって近寄りません。

しかしお順は、いやな顔一つせず、チエの頭の虱を取ってあげていました。

虱取りを手伝わされていた諭吉は、嫌で仕方ありません。

ある日、とうとう我慢ができず、「母上、胸が悪くなりました」と投げ出してしまいました。

お順は、「情けない人ね」と諭吉を笑い、「私だって気持ちが良いとは思いませんよ。けれどもチエは自分でそれができないのですよ。できる人が、できない人のためにしてやる、それが当たり前だと思うんだけど」と諭したのです。我に返った諭吉は「何ともなくなりました」と、手伝いを続けたのでした。

たとえ小さな事柄でも、困っている人やできない人に手を差し伸べる、思いやりの心を育てていきたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

歴史に名を残すことのない、こういった母親などが、いかに大切な役割を果たしてきているか、感じさせてくれますね。

誰かに大きく影響を及ぼすのは、言っていることではなく、やっていることなのでしょう。

<まちネタその3>

### ◎四年分の原稿ストック

東京大学名誉教授の故・竹内均氏は、科学雑誌「Newton」の初代編集長としても知られています。

竹内氏は、当時「ニュートン」に、月2本の原稿を書いていた。

それぞれ400字詰め原稿用紙で20枚と15枚のシリーズでした。

氏は、この2本の連載原稿のストックを4年分持っていたそうです。

『ストック』とは『仕事の先取り』である。『仕事の準備』と言ってもいい」と、氏は著書で述べています。

4年分の先取りとは驚くばかりですが、私たちの仕事でも、先取りできるものがあるはずですよ。

ともすれば私たちは目先のことで手一杯になりがちです。

しかし、生涯に数百冊の著書を書き、多忙を極めた氏を思えば、できないことはないでしょう。

まずは何か一つ「これだけは」と決めて、早め、早めに先取りする習慣をつけることです。一つその習慣ができれば、それが自信になり、他の事柄にも良い影響を及ぼしていくでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

12か月×35枚＝420枚（原稿用紙）＝168000文字

最近では原稿用紙で書くことはあまりないので、ワードA4の標準的な文字数に換算してみます。

ワードA4は40文字×36行＝1440文字なので、168000文字は117枚に相当します。

しかも、その道の専門家が読む雑誌であり、その編集長という立場から発するものですから、内容は相当吟味していることでしょう。

おそらくは、ストックをそのまま掲載するのではなく、さらにその時々に合わせて修正するでしょうから、そのエネルギーが雑誌にそのまま乗り移っていったことでしょう。

翌日、翌週の準備で手一杯なようではダメですね（苦笑）。

## ハモコミ通信 2016年10月号②

<まちネタその1>

### ◎責め心は役に立たず

人は必ず良い面を有し、同じくらい至らない面を持ち合わせています。

職場において、ある人のマイナス面が現われて、チームワークが乱れたり、叱責（しっせき）されることもあるでしょう。

しかし、後で振り返ってみると、その出来事によって、かえって職場環境が向上したことに気づく場合があります。そう考えると、社内で発生するすべての出来事は、なくてはならない喜ぶべき事象だ、と捉えることもできるでしょう。

何か困った問題が起きた時、言葉を発しなくても、心の中で相手を責めたり、追及するばかりでは、職場全体の成長にはつながりません。

それよりも、「他者は自分の気づかぬ心の癖（くせ）や、偏（かたよ）った内面を鏡のように映し出してくれる存在だ」と捉えてみましょう。

マイナスに思える事柄が、実は、改善面を示唆してくれる感謝の対象なのだと受け止めるのです。

ミスを指摘したり、教育的指導を施し合うことは大切ですが、咎（とが）めるのではなく、「もっと良くなる」という視点を持ち合わせていたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

雨降って地固まる、って言葉は最近あまり聞きませんが、しかし言い得て妙ですね。

このコラムの中で一番のポイントは、他人は自分の鏡、という部分だと思います。

相手を責めてもあまりいいことはありません。  
先日我が家でこれを試した事例をご紹介します。

休日の朝、娘が遅く起きてきて、一人で朝食をとり、片付けもせず、自分の部屋に戻ってしまいました。

私は風呂掃除をしていたので、その一連を見ていませんでしたが、娘を責めるのではなく、自分も片づけが中途半端なのかもしれない、と思いました。

冷静に振り返り、さっきまで掃除をしていた風呂場に戻ってみました。

壁の洗剤をちゃんと洗い流したつもりでしたが、キラキラ光ってました。

シャワーで流す程度ではダメだと、しっかりと落としました。ダイニングに戻ると娘がいつの間にか片付けていました。

#### <まちネタその2>

#### ◎立つより返事

その人の持つ実力や、人となりは、「受けっぱり」に表われます。

職場では、業務指示を受ける時が、その最たるものといえるでしょう。

サラリーマンのNさんは、締め切りの近い仕事を仕上げようと、パソコンにかじりついていました。

その時、不意に上司から呼びかけられたのです。

呼びかけには気づいたものの、作業の途中だったので、画面から目を離さず、キーボードを叩いていたNさん。

当然のことながら、上司から叱責されました。

すぐに謝ったNさんですが、その時、聞き慣れない言葉を教わりました。

それは、「立つより返事」というものでした。

Nさんが辞書を調べてみると、そこには、「人に呼ばれた時は立ち上がるよりも先にすぐ返事をせよ」といった意味のことが書かれています。

それ以降Nさんは、人から呼ばれたら何を置いても返事をし、咄嗟（とっさ）のことでもまずは受けてみることを心がけるようになったといえます。

身辺に起こることをドンと受け止め、人間の器を大きくしたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

ハイ、と受けることは、損なことを引き受けてしまうかもしれないのです。

だから、たいていの人は返事が遅いのですね。つまり「自分を守りたい」という防衛反応なわけで、「受ける覚悟」がないとどうしても遅くなるのが自然な姿。

だとすれば、返事を早くすることは訓練が必要である、とも言えますね。

何かを頼まれる、ということは、その人にできることだと思うから頼むわけですね。

だから本当は、はい、とすぐ返事をしても問題はないはずなのです。

まあ、そういう自分も時々返事が遅い、あるいはしない、という時もあり、山の神から注意を受けています（苦笑）。

ところで、損とは何でしょう？  
あなたにとって損得より大切なものは何でしょう？

## ハモコミ通信 2016 年 11 月号②

<まちネタその1>

### ◎「拭く」と「磨く」

Yさんの職場では、毎日、朝礼前に10分間の清掃時間を設けています。

雑巾やカーペットクリーナー、掃除機などを使用して各々が清掃します。

ある朝、Yさんが自分の机を雑巾で拭いていると、隣で同僚が机を水拭きしていました。

同僚の机は見るからにきれいで、特に汚れている様子はありません。

「いつもきれいだし、これ以上拭く必要はないだろう」と声をかけました。すると、「汚れているから清掃するのではなくて、きれいな場所も、より一層きれいに磨きをかける気持ちでやっている」と言うのです。

それまでYさんは、清掃は《汚れているから行うもの》と考えていました。

同僚の言葉を聞いて、たとえ汚れていなくても、磨きをかけるために清掃をするのだと認識を新たにしました。

それからは、きれいに見える場所でも手を抜かず、磨きをかけているYさんです。

日々、職場が美しくなっていくことに喜びを感じています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

これを読んでハッとしました。

実は、掃除は汚れているところをきれいにしているYさんと同じ意識でいたからです。

自分の靴は、毎朝汚れに関係なく磨くのに、会社の清掃では、磨くという意識になっていませんでした。

弊社も始業10分前清掃を励行しており、掃除する箇所もやり方も各自が自主的に取り組んでいます。

そんな中、Aさんはいつも全員分の受話器を磨いていました。

お客さまや取引先との電話のやりとりが気持ちよく行われるように、という願いを込めて磨いている、と言っていました。

最近、「磨く」ことの大切さを感じていたので、このコラムがズバッと突き刺さりました。

<まちネタその2>

### ◎プラスの視点で捉える

日常の中でヒヤリとしたり、ハッとした出来事を指す「ヒヤリハット」という言葉があります。一方で、東京都のある老人ホームでは、思わずニヤリとしたり、ホッとした言葉や振る舞いを「ニヤリホット」として記録しています。

たとえば、スタッフが目を離した隙（すき）に、車椅子から立ちあがろうとした入居者がいた場合、通常は「ヒヤリハット」として、見守りが強化されるでしょう。

しかし、「ニヤリホット」の観点では、「歩こうとしてがんばっている」と記録します。

この記録がケアマネージャーの目にとまり、この入居者のケアプランは、自分で立つこと、歩くことを目指すものへと変更になるそうです。

小さな気づきを軽視せず、災害を未然に防ぐことは大切ですが、同じ物事をプラスに受け止めることもできます。

「ニヤリホット」は、周囲への温かいまなざしから生まれると共に、場を明るく和やかにする働きがありそうです。

家庭や職場で「ニヤリホット」な出来事を報告し合ってみませんか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「ニヤリホット」すばらしいネーミング！そして斬新な取り組みですね。

名前からして、ヒヤリハットの意識は根底にあり、安全に十分配慮したうえで、さらに高みを目指す姿勢でしょう。

ヒヤリハットだけだと今ある能力を超えることはなさそうです。悪くとると責任回避と言えなくもありません。

ニヤリホットは人間の持っている可能性を引き出すという点で、明るくて積極的でふんわりと柔らかい愛のある取り組みですね。

身近なところで取り組めないものかなぁ。

## ハモコミ通信 2016 年 12 月号②

<まちネタその1>

### ◎海に築いた土地

1657 年、明暦の大火と呼ばれる大火事で坊舎（ぼうしゃ）を焼失した江戸浅草御堂（後の築地本願寺）。

幕府から与えられた替地（かえち）は海の上でした。

本願寺の熱心な信者だった佃島の漁師たちは、コツコツと土を運び、19 年かけて海上を埋め立て、現在の場所に寺を再建しました。

土地を築いた漁師たちの努力は「築地」の地名の由来となり、現在に残っています。

困難な仕事を任された時や、仕事が立て込んで忙しい時、「果たして自分にできるのだろうか」と尻込みをしたり、何から手を付けてよいのかわからずに途方に暮れることもあるでしょう。

しかし、どんなに大きくそびえる山も、はじめの一步を踏み出さなければ登りきることはできません。

一步を踏み出したら、次は二歩目、三歩目と小さい努力を毎日続ければ、ゆっくりでもゴールは確実に近づいてきます。

大切なことは「自分にできるか、できないか」の前に、「自分がやるか、やらないか」です。

勇気を持って物事にとりかかりましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

築地市場の移転問題はまだまだ不透明な部分がありますが、あのあたり一帯が埋め立てられたのは江戸時代だったんですね。しかも、このような歴史的背景があったとは驚きです。

干潟の干拓などは確かに江戸以前から行われていたようですから、技術的にはすでにある程度確立されていたのでしょう。

それにしても気の遠くなるような取り組みであることには違いありません。

江戸時代にプロジェクト X があつたら、間違いなく取り上げられたでしょう（笑）。

さて、年末にあたり、来年の目標を作る人も多いでしょう。

その内容はさておき、「やると決め、やり通す」実にシンプル！

江戸時代にできたことが今できないはずはありません。

やりましょう！ やりましょう！ 思ったことを実現していきましょう！

<まちネタその2>

### ◎殻を脱ごう

やる気をなくした E 君に、上司が、一冊の本をプレゼントしました。

その本は、“祈りの詩人”といわれた坂村真民（さかむらしんみん）の「詩国第二集」でした。

付箋のあるページを開くと、そこには「殻（から）」という詩が載っていました。

殻を脱ぐそれは、かにもやる とんぼやせみもやる

人間も、これをやらねばならぬ

木は年輪を持つ 竹は節（ふし）を持つ 人間も、これを持たねばならぬ

うどの大木では かにもやとんぼや木や竹に笑われる

生まれたままでは 万物の霊長とは言われぬ

殻を脱ごう 年輪や節を持とう

新しい自分を作るため 新しい世界を開くため

E 君は、この詩を読んで、衝撃を受けたのです。

どうでもいいことに拘って（こだわって）、新しい一歩を踏み出す勇気に欠けていた自分に気づかされたのです。

人はともすれば保身の殻を被り（かぶり）、現状に留まろうとします。

前に進めば痛みを伴うかもしれませんが、潜在していた能力が開花すると信じて進みたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

このコラムもまた、この時期にふさわしいと思い選びました。

今年 1 年、自分の殻を脱ごうともがいたものの、あまり変わらなかった、という人もいるかもしれません。

それならまだいいのです。何しろ自分の殻が何か、わかっているわけだから。

本当に怖いのは、自分がどんな殻を身にまとっているか、それがわからない、それに気づかない、ことではないでしょうか。

年末年始は、久しぶりの人との交流や、休みを利用しての旅行その他、楽しいことであつという間に過ぎてしまうもの。

でも、そこに戦略があれば違います。この機会に自分をじっくり振り返ってみよう、という戦略があれば。

そういうことを頭の中に入れておくことで、友との語らいの中に、大きな気づきが生まれるかもしれませぬ。

もちろん、自分の殻の正体がはっきりとわかっている人は、来年こそは勇気を持ってそれを脱ぎましょう！

「やると決め、やり通す」実にシンプルです（笑）！