

新しいことや変化に対して、前向きに捉え、果敢に挑戦することで、自分の人生を大きく好転させることができます。

例えば、職場での異動や配置転換があったとします。こうした環境の変化に対し、皆さんはどのように受け止めるでしょうか。

このような変化に対して「自分にはあっていない」と不安を抱いて、心配しながら業務に取り組めば、成長が見込めないでしょうし、周囲に迷惑をかけることにもなりかねません。

しかし「自分自身の成長の場が与えられた。果敢にチャレンジしていこう」と前向きに考えると、業務への姿勢や取り組み方が変わってきます。結果として、必ずや大きな成長につながるでしょう。

「細き流れも大河となる」というように、小さなことであっても、長く続けていると、やがて大きな結果を得られることにもつながります。失敗を恐れず努力をコツコツと積み重ね、自身の成長につなげていきたいものです。

今日の心がけ◆チャレンジ精神を持ちましょう

買い物に行った際、買うべきものを店に入る直前までは覚えていたのに、買って忘れてしまった、という経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。何か覚えていなければならぬことがあった時、「これくらいならメモを取らなくても大丈夫だろう」と思っていたところ、後ですっかり忘れてしまった、というような経験も多いのではないのでしょうか。

しかし、忘れてしまった場合でも、「自分はダメだ」などと責めないようにしましょう。責めることからは何も生まれません。

もちろん、業務上で忘れてはいけないことはメモを取り、失敗しないように最善を尽くすことは重要です。その上で失敗をしてしまったのなら、やり方を見直し、次の機会に新しい方法を試してみましよう。

最近では、スマートフォンやパソコンなどに、メモ機能のツールがあります。それらを有効活用することを考えてもいいかもしれません。

後悔や自責の念を持つより、未来へ向けた改善に注力したいものです。

今日の心がけ◆改善を目指しましょう

日本再発見!-用水路・用水路の跡(世界編)-

セゴビアのローマ水道橋
(スペイン/カスティーリャ・イ・レオン州)

あまりに人間離れした巨大さと精巧さから、「悪魔の橋」とも呼ばれる水道橋。その呼び名は、水汲みに困った少女が、悪魔と契約して一晩で造ってもらったという話が由来とされる。全長は813m、高さは最大で28.5m、167の2層アー

チを持つ。さらに、石自体の重みで固定され、釘や漆喰などの接合剤も一切使われていない。11世紀後期にイスラム勢力によって一部が破壊されたが、その後修復され、19世紀末までセゴビア旧市街へ水を供給し続けた。



Aさんは、感情的に相手を責めることがあります。ある日の会議で準備不足だった後輩を注意しました。Aさんは徐々に感情的になってしまい、過去の失敗まで持ち出して指摘してしまつたのです。

それを近くで聞いていた上司のBさんは、やり取りが終わった後、Aさんに「注意する目的は相手をやり込めることではありません。感情的にならず、一呼吸おいて具体的に何がいけなかったか提示してあげましょう」と言いました。

人によって、同じことを言われても、伝えられ方によっては受け止め方が変わってきます。また、自分が言わないで我慢すると、気づかないうちにネガティブな気持ちになり、関係を悪化させることにもつながりかねません。

大切なのは、相手の事情や立場を尊重して、伝え方を考え、言うべき時にはきちんと伝えて互いに理解を深めようとすることです。

それ以来、Aさんは感情的にならず、話し合うことを意識するようになりました。それを契機に、同僚と力を合わせて仕事をする喜びを感じ始めたのです。

今日の心がけ◆相手を尊重して伝えましょう

良いことも悪いことも含め、人生には多くのことが起こります。そのつど、喜んでんだり悲しんだりしながら、一步一步歩を進めていくのです。

時には苦難にぶつかり立ち止まることもあるでしょう。諦めたり、一旦やめたりすることのほうが良い場合もありますが、その時、どのように物事を受け止めるかが重要です。

他人や時勢のせいにしたり、嫌々ながらやめてしまつたりするような後ろ向きな心持ちでは、次への一步に影響が出かねません。

どのようなことでもありのままに受け入れることが出来れば、空を流れていく雲や、川を流れる水のごとく、澄み切った心になれるかもしれません。

そのように物事に執着せず、自然にありのままに身を任せることを「行雲流水」といいます。

自分にとって都合の良いことだけを喜ぶのではなく、何が起きても「これが良い」と思える一日にしたいものです。

今日の心がけ◆ありのままを受け入れましょう

グリボエードフ運河 (ロシア/レニングラード州)

かつて、帝政ロシア時代の都だったサンクトペテルブルグ。その町中を流れる、全長約5km、川幅最大32mのこの運河は、18世紀に造られた。名称の由来は橋の建設と同時代を生きたロシアの外交官で、作家兼作曲家のアレクサンドル・

グリボエードフから。ドストエフスキーの小説『罪と罰』にも、この運河は登場する。全部で21の橋がかかけられており、運河に沿った河岸通りには救世主教会やカザン聖堂などの、町を代表する建物も並んでいる。



Bさんは休日(きゅうじつ)に寺社(じしゃ)を見て(み)まわることが(しゅみ)趣味(み)です。ある日(ひ)、少し(すこ)遠出(とおで)をして(その)土地(とち)の神社(じんじゃ)を散歩(さんぽ)しようと(き)決め(き)ました。ガイドブック(ガイドブック)やインターネット(インターネット)を調(しら)べてみると、家族(かぞく)にまつ(つ)わる神社(じんじゃ)である(ある)ことが(わ)分かり(わ)ました。

境内(けいだい)をゆ(ゆ)つくり歩(あ)いていると、ふと(えま)絵馬(えま)が掛(か)けられて(ある)のを見(み)かけた(のです)。じつと眺(なが)めてみると「家族(かぞく)みんな(しあわ)で幸(あ)せになれ(な)ますように」や「元(げん)気(き)な子(こ)供(ども)が産(う)まれますように」など、各々(おのおの)が抱(いだ)いている想(おも)いを目(ま)の当(あ)たりにし(し)ました。

想(おも)いを言(こと)葉(ば)として書(か)き出(だ)すこと(こと)で、願(ねが)いが客観(きやくかん)化(か)され、現(げん)実(じつ)的(てき)な取(と)り組(ぐ)みへ(と)つな(つ)がるで(で)し(し)ょう。言(い)い換(か)え(え)ると「描(えが)いた想(おも)いを実(じつ)現(げん)させ(さ)せたい」とい(い)う感(かん)情(じょう)を搔(か)き立(た)て(た)られ、行(こう)動(どう)する(する)きつ(つ)かけ(かけ)にも(も)な(な)るとも(も)い(い)え(え)ま(ま)す。

そのた(た)め、言(こと)葉(ば)に(に)する(する)とい(い)うこ(こ)と(と)は(は)大(たい)切(せつ)です。Bさん(さん)は帰(かえ)り際(ぎわ)に、絵(え)馬(ま)に願(ねが)い(い)を書(か)き記(しる)し(し)ました。さら(さら)に手帳(てちやう)に書(か)き写(うつ)し、目(め)を閉(と)じて、その実(じつ)現(げん)過(か)程(てい)を思(おも)い描(えが)いた(た)のです。

そして、Bさん(さん)は目(め)を開(あ)けた(た)時(とき)、想(おも)い(い)を行(こう)動(どう)へ(へ)と決(けつ)意(い)を新(あたら)し(し)た(た)の(の)です。

今日の心がけ◆想(おも)いを言(こと)葉(ば)に(に)し(し)ま(ま)し(し)ょう

コ(こ)ミュ(ミュ)ニ(ニ)ケー(ケー)ション(ション)の(の)手(て)法(ほう)は(は)日(にっ)進(しん)月(げつ)歩(ぽ)です。し(し)か(か)し、便(べん)利(り)さ(さ)が(が)高(たか)ま(ま)る(る)一(いっ)方(ぽう)で、失(うしな)つ(つ)て(て)い(い)る(る)も(も)あ(あ)る(る)の(の)で(で)な(な)い(い)で(で)し(し)ょう(しょう)か。

イ(イ)ベ(ベ)ント(ント)会(かい)社(しゃ)に(に)勤(つと)める(める)Aさん(さん)。行(ぎょう)事(じ)に(に)お(お)ける(ける)出(しゅ)欠(けつ)席(せき)の(の)確(かく)認(にん)は、一(ひと)人(ひとり)ひ(ひ)と(と)り(り)へ(へ)の(の)電(でん)話(わ)確(かく)認(にん)か(か)ら(ら)テ(テ)キ(キ)ス(ス)ト(ト)メ(メ)ッ(ッ)セ(セ)ー(ー)ジ(ジ)で(で)の(の)一(いっ)斉(せい)送(そう)信(しん)に(に)変(か)わ(わ)つ(つ)て(て)い(い)ま(ま)す。

か(か)つ(つ)て(て)イ(イ)ベ(ベ)ント(ント)の(の)案(あん)内(ない)を(を)出(だ)した(した)際(さい)、予(よ)想(そう)以(い)上(じょう)に(に)欠(けつ)席(せき)者(しゃ)が(が)多(おほ)く、開(かい)催(さい)が(が)危(あや)ぶ(ぶ)ま(ま)れ(れ)た(た)こ(こ)と(と)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)した(した)。振(ふ)り返(かえ)つ(つ)て(て)み(み)ると、以(い)前(ぜん)は(は)特(とく)に(に)重(じゅう)要(よう)な(な)イ(イ)ベ(ベ)ント(ント)で(で)は、可(か)能(にょう)な(な)限(かぎ)り(り)電(でん)話(わ)や(や)対(たい)面(めん)連(れん)絡(らく)で(で)参(さん)加(か)を(を)促(うなが)して(して)い(い)ま(ま)した(した)。

し(し)か(か)し、今(いま)で(で)は(は)一(いっ)斉(せい)送(そう)信(しん)に(に)慣(な)れ(れ)、連(れん)絡(らく)が(が)機(き)械(けい)的(てき)に(に)な(な)つ(つ)て(て)い(い)る(る)こ(こ)と(と)に(に)気(き)づ(づ)き(き)ま(ま)し(し)た(た)。そ(そ)こ(こ)で(で)、ど(ど)う(う)し(し)ても(も)来(き)て(て)ほ(ほ)しい(い)人(ひと)に(に)改(あらた)め(め)て(て)電(でん)話(わ)や(や)対(たい)面(めん)で(で)思(おも)い(い)を(を)伝(つた)え(え)る(る)と、多(おほ)く(く)の(の)人(ひと)が(が)出(しゅ)席(せき)し(し)て(て)く(く)れ、盛(せい)況(きやう)裡(り)に(に)イ(イ)ベ(ベ)ント(ント)を(を)終(お)え(え)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ま(ま)した(した)。

一(たい)対(たい)一(ひと)の(の)対(たい)話(わ)は(は)その(その)人(ひと)の(の)た(た)め(め)に(に)自(じ)分(ぶん)の(の)時(じ)間(かん)を(を)割(き)く(く)行(こう)為(い)で(で)あり、相(あ)手(て)に(に)「あ(あ)な(な)た(た)で(で)な(な)け(け)れ(れ)ば(ば)な(な)ら(ら)ない」とい(い)う(う)思(おも)い(い)を(を)伝(つた)え(え)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す。

連(れん)絡(らく)手(て)段(だん)を(を)上(う)ま(ま)手(て)く(く)使(つか)い(い)分(わ)け(け)て、仕(し)事(ごと)が(が)良(よ)い(い)方(ほう)向(こう)に(に)向(む)かう(う)よ(よ)う(う)に(に)心(こころ)が(が)け(け)ま(ま)し(し)ょう。

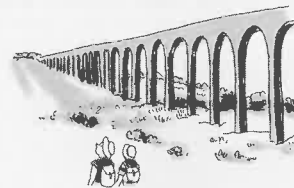
今日の心がけ◆連(れん)絡(らく)手(て)段(だん)を(を)使(つか)い(い)分(わ)け(け)ま(ま)し(し)ょう

日本再発見! 一用水路・用水路の跡(世界編)

パドレ・テンプレケ水道橋の水利システム (メキシコ/メキシコ州・イダルゴ州)

2015年に世界遺産に登録された歴史ある水利システム。採水地域、湧き水、水路、貯水タンク、アーケード状の水道橋で構成されている。中でも水道橋は最大で38mの高さにもなり、一段アーチの水道橋では世界一の高さを誇るとされて

いる。1554～1571年に地元住民の手で建造され、中南米の文化と当時の欧州の水利技術とが融合した貴重な水道橋である。水道橋の名称は、建造を指導したフランシスコ会の修道士フランシスコ・デ・テンプレケに由来する。



今日の心がけ ◆ 根気よく接しましょう

年月をかけて、人は成長します。時には長い目で見ると大切でした。

そして、「すぐに相手は変わるものではない。子育てや人材育成は時間をかけて見守ることも大切じゃないかな」とアドバイスを受けたのです。

それ以降、Nさんは相手に根気よく接し、見守るようにしようと考え直したのです。

ある日、家庭の不満や愚痴を同僚にこぼすと「今の状況から逃げたい、離れた」と思っているだろう」といわれ、その通りだったのでドキッとしました。

Nさんが帰宅すると使った物が出しっぱなしになり、物が片付いていない時もあります。毎日見る光景にため息をつきながらも、子供たちと一緒に片付けるのが日課となりました。

年月をかけて、人は成長します。時には長い目で見ると大切でした。

私たちは生活をしていく上で大勢の人々と関わって生きています。街中ですれ違ふような直接会話をすることがない人も数えると、その人数は膨大な数になるでしょう。

人と人との関わりで成り立っている生活は、思いがけず多くの人に助けてもらっているものです。「命の恩人」というような強い印象を残している人に対しては、いつまでも感謝の想いを忘れることはないでしょう。

一方で、道路で人や車とすれ違う時に道を譲ってもらうなど、ささやかな行為は、意識をしなければ忘れてしまいがちです。

何気ないやさしさに対して感謝の気持ちを伝えるように努めることで、たくさんの人々に支えられて生きていくことを実感できるようになります。〈恩返しをしたい〉という思いは、仕事などのモチベーションにもつながるでしょう。

感謝を言葉にして伝える回数を増やすことで、心と生活に潤いを与えていきたいものです。

今日の心がけ ◆ 感謝の想いを伝えましょう

人を育てるには、相手の言葉に耳を傾け、根気よく接していくことが大切です。Nさんには小学生の子供が三人います。日々子育てに奮闘していますが、なかなか思うように子供たちが言うことを聞いてくれません。

Nさんが帰宅すると使った物が出しっぱなしになり、物が片付いていない時もあります。毎日見る光景にため息をつきながらも、子供たちと一緒に片付けるのが日課となりました。

ある日、家庭の不満や愚痴を同僚にこぼすと「今の状況から逃げたい、離れた」と思っているだろう」といわれ、その通りだったのでドキッとしました。

そして、「すぐに相手は変わるものではない。子育てや人材育成は時間をかけて見守ることも大切じゃないかな」とアドバイスを受けたのです。

それ以降、Nさんは相手に根気よく接し、見守るようにしようと考え直したのです。

年月をかけて、人は成長します。時には長い目で見ると大切でした。

日本再発見! -用水路・用水路の跡(世界編)-

蘇州の京杭大運河
(中華人民共和国/江蘇省)

北京から黄河と長江を横断し、杭州へと至る全長1794kmの京杭大運河。7世紀前半に完成したとされる大運河は、隋の皇帝たちが造らせ、およそ100万人もの人々が動員されたといわれている。この運河により、物や人の往来が盛んにな

り、社会や文化が大きく発展した。運河沿いには様々な都市が点在している。中でも、蘇州は「東洋のベニス」とも称される水郷の街。旧市街にも水路が通じており、歴史ある街並みを運河から眺めることができる。

★P33にプレゼントコーナーがあります



今日の心がけ ◆先延ばしにせず行動しましょう

気づきとは、第一感、または直感といわれるもので、「今がそれを行なうチャンス」ということを脳がいち早く察知した状態です。仕事をより一層スムーズに進めるための取り組みの一つとして、気づいたことを後回しにするのではなく、すぐ行動することを心がけてはいかがでしょう。

気づいたその時が、物事を処理する最大の好機であることは、多くの格言が物語っています。例えば「鉄は熱いうちに打て」という諺は、物事への情熱が熱いうちに、すぐに対応することの大切さを論じた言葉です。顧客から礼状が届いたらすぐに返事を出す、電話が鳴ったらサッと受話器を取る、仕事を終えたら道具を速やかに元の位置に戻すなど、すぐさま動いたことで物事が順調に運んでいった経験は誰でもあるでしょう。逆に、気づいても先延ばしにすると、どんどん状況が悪くなり、「あの時、あ

あしておけばよかった……」と後悔することにもなりかねません。

気づきとは、第一感、または直感といわれるもので、「今がそれを行なうチャンス」ということを脳がいち早く察知した状態です。

仕事をより一層スムーズに進めるための取り組みの一つとして、気づいたことを後回しにするのではなく、すぐ行動することを心がけてはいかがでしょう。

人それぞれに、その時その場の役割があり、同じ場においても、接する相手によってその役割が瞬時に変わることがあります。例えば、職場では「社長」という役割を担う人が、家庭内では「夫」「父親」に変わるといったことです。

Kさんは家族で工務店を営んでいます。妻も息子も一緒に働き、毎日家庭でも職場でも顔を合わせます。

ある日の夕食時、いつも通り息子と会社の話をしていると孫から「おじいちゃん、会社の話ばかりしないで。会社の話は聞きたくない」と言われました。

Kさんは「今、大事な話をしているから」と返すと「それは会社でできないの？ 僕はお父さんと今しか学校の話ができないの」と返答されたのです。

孫からそのようないわれ冷静になったKさんは、これまで息子家族の団欒の間を奪っていたことを反省し、食事中は会社の話をしないと決めたのでした。

職場と家庭とでは、担う役割が自ずと違ってきました。家での自分の役割は何かについて、今一度見つめてみましょう。

今日の心がけ ◆家族との時間を大切にしましょう

は発生しないのだ。また、川沿いにはリバービューを楽しめるレストランやホテルが点在しており、観光客にとっても便利な移動手段だ。ツーリスト向けの路線などもあり、旅行者への配慮も感じられる船もある。



主にアフリカのサハラ砂漠以南のサバンナや乾いた平原に生息しているといわれるライオンは、昔から強さのシンボルとして人々に崇められてきました。

野生のライオンは基本的に群れを成して生活をしています。その集団、群れは「プライド」と呼ばれ、五頭前後の雌ライオンを中心に一〜二頭の雄ライオンと数頭の子ライオンが加わり、常に多くの食糧を必要とします。

しかしライオンは、ほかの肉食動物と比べて体が大きく動きも俊敏でないため、単独での狩りを得意とせず、成功率は二十〜三十%程度といわれています。

そこで雄ライオンより一回り小柄で速く動ける雌ライオンが連携を組んで狩りを行ない、一方で雄ライオンは縄張りを守る役割を担うようになったのです。

狩りでは追いかけるライオン、回り込むライオン、待ち伏せするライオンなど役割を決めて狙いを定め、水牛やヌー、キリンなどの自分より大きな獲物や、シ

マウマやガゼルなど自分より速く動く獲物を息つく暇もなく捕らえるのです。強固な結束力と連携で、ライオンは大自然を逞しく生きています。

今日の心がけ◆周囲との連携を深めましょう

ある飲食店チェーンを運営する会社に転職したKさん。研修期間を終えて、別地域の店舗へ店長として赴任しました。

Kさんは初めての土地で、店長という立場での仕事に緊張しましたが、店舗で働く人たちが気軽に声を掛けてくれ、働きやすさを感じていました。

そのことを率直に上司に報告すると、「それはKさんがいつも笑顔で、相手の目を見て言葉を発しているからだよ」と言ってくれました。

不安だったのはKさんだけではなく、そこで働く人たちにとっても同様だったでしょう。新店長はどのような人が来るのだろうと不安だったはず。Kさんは、

店で新人という気持ちで率先して挨拶、声掛けを行っていました。飲食店の評判は、料理の味はもちろんのこと、そこで働く人たちの雰囲気

が影響します。それをよく知るKさんは、店の雰囲気作りに重きを置いたのです。一緒に働く仲間がいてこそ店長として働ける自分があると実感するKさん。

日々、感謝を忘れず、仲間と共に盛り上げていこうと奮闘しています。

今日の心がけ◆共に働く仲間を大切にしましょう

「伸縮する湖」とも呼ばれ、雨季と乾季でその姿が大きく変わる不思議な湖。乾季は琵琶湖の4倍ほどの大きさで、雨季には元の大きさの約6倍もの面積になる。水深も季節によって変化し、乾季は1m前後だが、雨季には10m以上になる。

大きさが変化するため、湖畔には家を建てられず、人々は湖上に浮く家を造るようになった。今や約100万人が住む湖上の集落となり、店舗や学校も建てられている。魚が大量に発生することもあり、漁業で生計を立てる人が多い。