

# 心の栄養剤No.79 「夢を叶える魔法の言葉！」

「目標は夢に近づく為の階段です。いつかそうになりたいというものが『夢』。今の自分が頑張れば出来そうな事を『目標』といいます」  
(北島康介 競泳)

五歳から水泳を始めた北島選手は、オリンピックに出たいという夢を小学生の頃から持つようになり、そこで練習でも試合でも小さな目標を決めて、それに前向きに挑戦してきました。一つの目標を達成したら、次の新しい目標、そしてまた新しい目標と少しずつクリアしていったのです。そうしてオリンピック出場という夢は目標になり、高校3年生の時にシドニーオリンピックで達成。4年後のアテネオリンピックで100m、200mで金メダルを獲得し、2008年北京オリンピックで競泳での日本人初となる2種目連覇を達成しました。北島選手の偉業の原点は、才能よりも「素直な心」にあったそうです。素直に人の話を聞き、そして練習し目標を一つずつクリアすることで成長し夢を叶えていったのです。

「一意専心」(他の事に心を動かされず、ひたすら一つの事に気持ちを集中する事)

(石川 遼 プロゴルファー)

石川遼君は、高校1年生、15歳の時にプロゴルフの日本ツアーで史上最年少優勝しました翌年プロになり、1年目から賞金1億円を突破する堂々の活躍ぶり。わずか17歳で世界の強豪しか参加できないマスターズや全英オープンにも出場する快挙を達成しました。さらに18歳で史上最年少の賞金王にもなりました。小学6年生の時に自分が描いた夢を、いま着実に実現させているのです。そのために一生懸命に練習をすること。どんな大きな舞台であっても、調子に乗らなくても、弱気になることなく、自分の「攻めのゴルフ」を貫くこと。「一意専心」は遼君が大切にしている言葉だそうです。好きな事に一生懸命打ち込むことで夢を叶えていったのです。「おにいちゃん」こと、元横綱若乃花が大関推挙伝達式の口上で使って話題になった言葉です。

「小さい事を積み重ねるのが、とんでもない所へ行くただ一つの道だ」  
(イチロー 大リーガー)

イチロー選手は2010年に大リーグ史上初めて10年連続年間200本安打を放ちました。イチロー選手曰く「僕がこちらに来て思うのは、体がでかいことに、それほど意味がないということ。大切なのは自分の持っているものを生かすこと」イチロー選手は、体は小さくても、自分の技と力を磨き高めるために人一倍練習をしてきました。単調で同じような練習でも、自分で考え、コツコツと楽しんで出来るように工夫しています。自分の持っているものを生かし、小さな努力や工夫をしていくことで自分の可能性を大きく広げていけるのです。イチロー語録の中で一番好きな言葉です。「些事(さじ)に神が宿る」と言うように物事の本質は、ほんの細かいところに現れるのです。

「つまづいたって いいじゃないか 人間だもの」

(相田みつを 書家、詩人)

つまづかなければ学べない事が沢山あります。失敗は成功のもとである。つまづきや失敗のない成功はないと思います。先人たちはそのことをよく知っていました。だから「七転八起」というような格言を残したりして、後生の私たちを励ましてくれるのです。日本一のお金持ちだと言われている斉藤一人さんも「いい経験したな～。終わったことはそう思うしかないんだよ」とおっしゃっています。失敗したことをクヨクヨ悩んでも仕方ありません。それよりも「いい経験ができたな」「人生勉強が出来てよかったな」などと、前向きに受け入れると感謝できるようになります。すると「また、頑張ろう」という気持ちになれるのです。ミスター巨人軍長嶋茂雄さんも「失敗は成功のマザー(母)である」と名言を残しています(笑)

## 「念ずれば花ひらく」

(坂村真民 詩人)

坂村真民さんは、8歳の時にお父さんを亡くしました。そのため残されたお母さんと子供5人は失意と貧乏のどん底生活に陥ります。苦勞に苦勞を重ね、お母さんは真民さんたちを愛情深く育ててくれたそうです。「念ずれば花ひらく」…この言葉はそんなお母さんの口癖でした。いつしかそれは真民さんの口癖となり、50歳を越え身体を病み失明しかかっている時にも支えとなりました。この言葉を口にすると思議に真民さんの花が一つずつ開いていったそうです。真民さんはこの言葉をもとに詩を作り、詩人として多くの人の希望を見出し勇気を与え続けました。「一寸先の光」「道はある日ドーンと開ける」と、ともに未来に希望をもたらす好きな言葉のひとつです。

「大きいものが生き残るのではない。賢いものが生き残るのではない  
『変化』するものが生き残るのだ」

(チャールズ・ダーウィン 進化論を唱えた自然科学者)

大昔にはこの地上には恐竜が住んでいました。しかし、いま恐竜は絶滅しています。まわりの環境や状況に応じて自分を変化させる事が出来なければ、生き残る事はできません。私たち人間社会でもそうです。大きな会社だからといって生き残れるわけではなく、社長が賢いからといって生き残れるわけではありません。生き残っている会社は、時代や人々の求めに応じて変化し成長してきたのです。私たち一人ひとりもそうです。成長とは変化です。夢に向かって自分を変化させることは人間として成長する事なのです。さなぎが華麗な蝶になるように…。

「変化こそ歴史を変える唯一の普遍的要素である」(J・F・ケネディ 第35代アメリカ大統領)

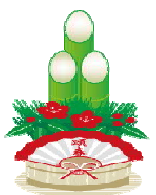
「偶然は準備のない者には微笑まない」

(ルイ・パスツール フランスの科学者)

後に「近代細菌学の開祖」と言われるようになったパスツールが初めてワクチン治療を行ったのは、狂犬に噛まれた少年が担ぎこまれた時です。彼は少年をワクチン接種によって回復させ人々から奇跡だとたたえられます。しかし、彼は狂犬病の原因がウイルスだとつかんでおり、実は、それまでにワクチン治療のための念入りな準備をしていたのです。ニュートンが「万有引力の法則」を発見したのは、偶然にもリンゴが木から落ちるのを見た時だと言われています。ニュートンがそれまでに「物が落ちるのはなぜか」という疑問を長い間ずっと考え続けてきたために、法則がひらめいたのです。成功や幸運は偶然起こるのではなく、成功や幸運を受け止める準備をしてきた人だけに訪れるのです。

## あけましておめでとうございます！

「一年の計は元旦にあり！」という言葉があるように、何かと「今年は～今年こそは～」と、目標～夢を描き定め語ることが多い時期だと思い・・・今回の「心の栄養剤」はいろいろな有名人の「夢を叶える魔法の言葉」を皆様の夢目標の設定の参考になればと、書き出してみました！ 1



P.S.

ちなみに我が家では、新年を迎えるにあたり～皆で“書初め”をやり盛り上がりま～す！！けっこう楽しいですよ！！

本年もまた「心の栄養剤」をよろしくお願い致します！！

