

## 読者限定・無料プレゼント『命の授業・特別編PDF』

発行&文責…株式会社命の授業 腰塚勇人

■【1】ありがとうをいっぱい言ったら  
笑顔がいっぱい返ってきた

「ありがとう」ほど魔法の言葉はないと思います。自分で真剣にこのケガを治すと決めてからどんな小さな事にもありがとうを言うようになりました。

### ●魔法1 自分が変わった

前にも書きましたが、ありがとうを言っている自分の顔が、布袋様までいかなくても悲壮感や危機感に満ちたり、無理した作り笑いでなく、毎日に幸せを感じ過ぎることができはじめ穏やかになりました。

ありがとうと言えている自分が手足がうまく動かなくても好きでした。「俺ってイイ奴じゃん」って思ったこともありました。

本当はどこかで神頼みをしていました。リハビリや自分にできることは一生懸命

にやる。でも正直どこまで回復するか誰も分からない・・・。あと自分にできることを考えたとき、そこから先は神様に助けてもらうことしか残っていないくて、今の自分できることといったら周りの方々感謝することと神様をお願いすることでした。毎日楽しく生活ができたこと本当に感謝です。

## ●魔法2 周りの人が変わった

周りが変わったというより味方や協力者が増えたといった方がいいかも知れません。この方々のおかげで今の自分があると思っています。今でも嬉しいと感じたことは間髪入れずにその感謝の気持ちを伝えるようにしています。

こんな事も起きました。「何で腰塚さんいつもニコニコしてられるの？無理してない？」これは看護師さんが私に内緒で妻に私が無理しすぎているんじゃないかと感じ尋ねたときのエピソードです。

看護師さんは私が無理に気を遣いすぎていつか「大爆発」するように見えたようです。いろいろならえ方はあるにせよこれ以来、声をかけてきてくれる人が多くなったことは事実です。

## ●魔法3 今まで気にしなかったことに目がいくようになった

病室の前の廊下の突き当たりからは浅間山がきれいに見えるんです。車いすに乗れるようになってから妻が来る前に毎日必ず浅間山を見に行くようになりました。そのうち浅間山に向かって手を合わせるようになりました。

「私の周りの方々が健康な一日を送れますように・・・。」と。

私は浅間山のパワーをもらって今があると信じています。今リビングには浅間山の絵が飾ってあります。外出がOKになり病院の近くにある喫茶店へコーヒーを飲みに行ったときに飾ってあった絵に、ピン！と来て衝動買いをしました。

でも買って良かったです。いつも浅間山が私を見守ってくれています。

## ■【2】世の中に当たり前のことなど一つもありません

そんなに傲慢な生き方や逆に謙虚な生き方をしてきたつもりはありません。人並み？ 普通？ の考え方や行動はしていたと思うのですが・・・というか傲慢とか謙虚な生き方とかを考えずに生活してきたと言った方が当てはまります。(では今回の事故にはどんなメッセージがあるのか・・・?)

もともとあまり起きてしまったことに対してクヨクヨしない性格で、常に先を見てポジティブにというか楽観的に生活をしていました。そのためか過去の失敗をもう少し冷静に分析していれば同じ失敗は繰り返さずにすんだという経験も数多いです。(自慢ではないです)しかし今回の経験は二度としたくありませんし、もし起きたとしたら次は違うところに確実に逝ってしまうと思っています。

私がこの経験から学んだものの一つに、当たり前であることが続くことのすばらしさがあります。例えて言うなら私には事故のあとでも血の通った両手・両足があります。ケガする前はその両手・両足が動いて当たり前で、いかにボールや物を遠くへ飛ばすかとか道具を正確に操るか、もしくは遠くまで速く走れるかや複雑な動きに反応できるか等々を考えていた気がします。(体育教師的ですね)

自分のポテンシャルやパフォーマンスをいかに上げるかを考えていました。しかし今は麻痺した右手は箸や歯ブラシがうまく持てるか。足は転ばないで歩けるか。そんな事を考えています。それは麻痺の進行をさせないための予防策でもあります。怪我をする前とは生活も行動も本当に変わりました。

不自由なことは正直多いです。でもいいんです。この右手と右足の麻痺のお陰で8割方動くようになってくれた左手と左足にもすごく感謝ができません。それを教えてくれていた右手と右足は私にとって動いていたとき以上に大切に愛しい手と足になりました。これからもよろしくねって感じですよ。

私はこうなったことで普段の当たり前と思っていることが実は当たり前ではなく、明日も当たり前であるために私たちの見えない、知らないところで働いてくれるものの存在を知りました。それこそ自分の身体でした。だから私はいつも寝るとき自

分の身体に言ってあげます。「今日も頑張ってくれてありがとう」って。

それは身体だけではなく毎日同じように見える環境や出会う方々もいつも通りであるために、それが仕事でも人間関係でもうまくいくために頑張り続けてくれると気づかされました。

そして家族や両親も・・・

みなさんありがとうございます。明日も当たり前の一日が送れますように。それが最高の幸せだと確信しています。

### ■【3】輪をもって 和をナス

この輪とは手と手を取り合って輪を作っているイメージです。自分を取り巻く環境の中で、当然他の方々に協力や支援を得て物事を進めることが多々あります。今回のケガにおいても本当に周りの方々にあらゆる場面で助けてもらいました。

その中で良い成果や自分が思ったように事が進んでいると感じたときは、必ずと言っていいほど、まず自分自身が今やっていることに責任を持つようとしていた気がします。言い換えれば人のせいになかったということかもしれません。

今回のケガでは自分が一番力のない非力な存在だったため、すべてはお願いからの始まりでした。お願いをして自分のニーズをクリアしていこうとする人間が偉そうにしていたり、やってくれるのを当たり前と思った言動をしていたら、今頃私はどうなったことか・・・。今思うとゾツとします。お願いというよりすがっていいました。

命を、人生を、助けて欲しいと……。交換条件ではないですが、ならば自分自身はまず何をやる？という問いかけが自然にできた気がします。私のすることは自分のケガと現状をしつかり受け止めることとそのリハビリに責任を持つこと。

そして自分を助けてくれる人と「信用関係」をつくることでした。その信用関係こそ「輪」だと思っています。信用関係とはリスクがあるかもしれないと思った時、自己責任・自己選択で手がつなげる状態を自らつくることだと思います。

入院中意図的ではなく、ただ自分に接してくれる人には好意と感謝の気持ちをもつて接し続けました。また面白いことに自分から心が相手の方に歩み寄ろうとすると自然に優しい気持ちになれ言動が変わってくることに気づきました。信用関係をつくる第一歩であることを発見した気分でした。

今までの生き方は椅子に座って腕組みをして相手を来させていた。そんな生き方が多かった気がします。当然そんなときの言動は今思うと傲慢で相手の方の気持ちを無視した失礼極まりないものでした。申し訳なかったと反省しています。

輪を意識して生活ができるようになってからは、「和」が生まれ始めている感覚に気づきました。それこそ「信頼関係」でした。またその信頼関係は面白いように成長してくれ、深く数多くの方々に助けてもらい驚異的なスピードで回復することができました。

信頼関係が生まれると一つの目標に注がれる集中力と責任感は倍増するようです。私はこのケガの回復に一番効果があったと確信しています。

それは自分の弱さを許しさらけ出す勇氣と人を信じる勇氣のなすところなのかも知れません。

## ■【4】私の心あなたに見える鏡のように

リハビリを受けはじめ、毎日楽しく行っていたのですが、頑張りすぎて少し疲れ気味でリハビリに気持ちが乗っていなかった時がのことです。

いつもと変わらない顔をしてリハ室に行ったりもりだったのですが、先生から「腰塚さん今日は散歩にしましょうか？」の一言。あれには参りました。「無理に頑張らせてゴメンね。私も今日は散歩にしたいんですけど・・・」と言われました。この先生には見透かされていると感じた瞬間でした。

とても高いアンテナを私に張っていてくれて、言葉で言わなくても一番私が伝えたいことが伝わっていると感じたのと同時にお互いに頑張りすぎていた気がしました。

ちようどその時期は、先生の私を治したいという情熱に私の方が気を使い始めていた時期でした。本当に自分自身を映し出している鏡のようでした。二人して良い気分転換になりました。

2ヶ月の入院生活中に神奈川から5回も病院に来てくれたスキーショップの社長さんの話です。来るときはいつも元気になるようにと美味しいものを持ってきてくれました。神奈川への帰り道はへろへろで居眠り運転だったそうです。

その社長さんに退院してお礼に行ったときの事です。夏を迎えポロシャツ、短パンという出で立ちで伺いました。私の首の真ん中には縦に20cmくらいの手術のあとがあります。実は首のコルセットがとれてからは上着は常にポロシャツで襟を立てていました。傷口を人に見られたくない気持ちからでした。

その社長さんのお宅に上がったとたんいきなり社長さんが私のポロシャツの襟を折り曲げ私に「堂々と見せなさい。これもあなたじゃないか。」と私に言いました。

私はハッとしました。そのときの私は社会復帰はできたものの右手・右足等に麻痺が残り障害者としての人生を歩み始めたばかりで、とても人の目を気にして毎日生活していた時でした。

健康なときの自分をうらやましく思う毎日でした。その気持ちが社長さんには伝わっていたみたいです。あれ以来ポロシャツを着ていません。いつも夏はTシャツです。今ではこの傷を見た人が、どんなことでも良いから何かを感じてくれれば・・・と思うようになっていきます。私はこの身体全部が愛しいです。

本当に自分が隠したいと思っていることが鏡のように相手の方には映し出されることを知りました。

## ■【5】父の手術

先日、父親が大腸にポリープがあり手術をしました。結果的には良性だったので、すがその前の年の7月に不整脈から心臓が一回止まりながらも奇跡的に助かり、手術でペースメーカーを心臓に埋め込み現在生活をしているさなかの出来事で、正直聞かされたときは「今度はガンかよ！」って思ってしまいました。

その気持ちは父親に対して不運な出来事が続きかわいそうという気持ちより、また看病が大変だと思いう気持ちの方が強かったです。

そんな時、私の尊敬している友人から「お父さん看病できて幸せだよ」と言われました。その友人はお父さんを早くになくし親孝行したくてもできないと言っていました。やはり父親がいなくなった時のことを考えたら寂しいです。この友人に感謝です。

父親に限らず自分の周りにいる方々を大切にしようと思わせてくれました。生きていてくれてありがとう。いつまでも元気でいてください。

## ■【6】助けてって言っていますか、私はいいたい

私はこのケガをする前は人の前で弱音を吐くことは、自分の負けを認めカッコ悪い力のない人間のやることだと思って生きていました。弱音を吐かず到最后まで自分の力でやり遂げることが美德であると考え、自分の中で理想の生き方でした。

この生き方をしてきてやり抜く力や自信がついてきたことは確かです。それと同時に得なくても良いものも得た気がします。

それは周りの人たちを自分の基準で評価し、レッテルを貼るという行為です。違う言い方をするなら自分に得になる人間、または自分に共感し味方となってくれる人探しをしていました。逆にそうでない人の存在に対しての言い方は「あいつがおかしい。間違っている。やな奴」といった攻撃的意味合いの言葉をたくさん言ってきました。

またどこかで人に認められるために「力」をつけ誇示しようとしていた気もします。でもその裏にあったものは寂しさであったり、孤独感であったり……。傲慢そのものでした。

入院中思ったことがあります。それは自分が学生時代、また教師になってからも生徒たちに「身体の不自由な人を見かけたら助けてあげよう」みたいなことは伝えてきました。しかし病院で感じたことは身体の不自由な方々の存在の多さでした。

病院だから当然なのですが、病院以外の普段の生活の場であまり会うことがないのはなぜなんだろう？と疑問さえ覚えました。当然健常者の方々の中で障害者の方々の占める割合は数パーセントということもあるとは思いますが、それ以上に健常者と障害者の間に「境界線」や「敷居」というものがある気がしました。

また、当時の私もそうでしたが（今でも、本当は、外出時は「介助者」が必要なレベルの障害なのですが）、できて当たり前のことに人の手を借りる敗北感みたいなやるせなさも感じるがありました。

そのため外へ出ることや人と会って自分が傷つくことが怖くてたまらなくなり



引きこもりになりそうになった時期が私にはあります。

そんなことたいしたことではなく、助けてって言えたら楽だったろうにと今は笑って思い出します。自分が境界線を作っていただけです。人の目や評価を勝手に意識していただけでした。

今の職場はとても私に理解を示してくれています。週に一・二度はリハビリに通わないといけない身体なのですが、管理職は快く行かさせてくれます。権利なんて思ってません。いつも申し訳なさでいっぱいです。

でも自分の身体をこれ以上悪くすることは全てにおいてマイナスと考え、無理を言って行かせてもらっています。だから学校にいるときは当然なのですが頑張って仕事しようという気持ちになれます。

人が元気であることってそんなに難しくないかもしれませんが。助けて欲しいとき無条件で「助けて」って言える環境であるかどうかだけのような気がします。それと自分で思っている以上に何も考えずに力になってくれる人って多いです。

私は自分のためにも「助けて・手伝って」を言うようにしています。

これを言える環境があれば世の中どれだけの命が助かるかと危惧してやまない今日この頃です。

## ■【7】自分の気持ちを「まかさない」

今でも一日の中で弱い自分と頑張れている自分・元気な自分や落ち込んでいる自分がその時々で現れています。しかし以前と一番違うところは、そのどちらかが良くてどちらかが悪いという判断や解釈をしなくなり、両方とも今の自分と考えるようになったことです。

そう思っているベースにあるものは、今を自分なりに楽しみながら感謝して生きているという実感が持てているからかもしれません。すなわち人の評価に一喜一憂しなくなったということかもしれません。

弱いところ強いところ、良いところ悪いところひっくり返るめて私自身と思っています。そういう意味では気持ちが楽になり、肩の力が抜けた気がしますし「ドンマイ」で済ませることを覚えた気がします。

ごまかしたり感じることをやめたということではなく、クヨクヨしてても始まらないという気持ちがはたらいたり、その時の失敗の経験を生かすことを覚えた気がします。

当然ですが、ケガをする前よりできないことが多くなりました。何気なく無意識のうちにできていたことも今は注意を払いながら行うといった場面が度々です。緊張の連続です。そのことに以前は情けなさややるせなさ、苛立ちを感じていたのですが、今は正面からごまかさずに事実が事実として向き合っています。

そこで起きる感情をごまかさずに受け取っています。「そう思ったんだ」それだけで良いと思っています。なぜなら良いときの自分もダメなときの自分も私という人間そのもので、私が私を大切にするとすることは、私が私の中で起きている全てのことをまず受け止めてあげることだと思えるようになったからです。

そして怒りが2番目に出てくる感情であることも知りました。1番目の感情それこそ「心の本当の声」であることを知りました。

生きているということは自分を大切にすることで、自分の中で起きている気持ちを楽しみ、ありのままの自分を受け止めることなのかな？なんて感じちゃいました。

結構こう思えると、その時々で気持ちが客観視でき楽になるんです。ケガをして気持ちがタフになったかも……。というか人との比較や競争をやめたことがたぶん一番の要因だと思います。

心の声と対話ができるようになったことは私の新たな人生に大きな一歩を踏み出させてくれました。

---

## ■【8】私は私が好き

誰がなんと言おうと最後に自分を守って大切にしてあげられるのは自分自身だど気がつきました。そしてだからこそ自己責任を負うことができる。自分のことを嫌いと思ったり、情けなく思ったり、苛ついたりするときもたくさんあります。

話は変わりますが

「愛してる」の反対の言葉を知っていますか？

「愛していない？・・・」「嫌い？・・・」

答えは「無関心」だそうです。

私はとても腑に落ちました。

その時発見しちゃったんです。自分のことが「嫌い」「情けない」「苛立つ」などの感情の源は自分に対しての期待感からだって。自分のことが好きでない無関心な人間にそんな感情は起きないって。

私は自分の可能性を今でもそしてこれからも信じ続けます。この世の中に私の存在意義はこれからも広がり続けると信じています。

私は私が好きです。決して無関心ではないです。

P・S 恋愛関係や夫婦関係でも同じことが言えるそうです。ケンカして相手の文句を言っているうちは相手に関心があるということだそうです。ケンカしなくなったら要注意！！

## ■【9】共に幸せになる

実は私はこのケガをする3ヶ月前に知り合いのスポーツショップの社長さんから自己啓発のセミナーに誘われ参加をしたばかりでした。その社長さんが私をそのセミナーに誘った理由は、部活動の生徒達と歯車がもう一つかみ合えば県で上位を安定して狙えるチームになると思ったからだそうです。

逆の言い方をすればどこか歯車が噛み合っていないなかったということなのです。そのためあと一歩のところで大きなチャンスを逃すことが多かったのです。

自分なりに部活に対しては信念を持ってやってきました。また巢立っていった生徒は自己満足かもしれませんが、どこへ出しても恥ずかしくない生徒達に育ってくれたと思っています。その裏では生徒を切り捨ててきたのも事実です。そのため見た目はものすごく厳しく怖い先生でした。（見た目だけではないですね・・・）

セミナーには部活の子ども達のパフォーマンスをあげるために自分が変わるきっかけや成長を目的に参加をしました。色々なゲームや体験から多くの学びがあったのですが、私が一番印象に残っている言葉が「WINーWINの関係」です。日本語だと「勝ちー勝ちの関係」ということです。

今までの人生色々なところで勝たせてもらったのに、その時は自分が頑張った。自分が偉い。負けた奴は力がない！と常に思っていました。そのため一生懸命勝つ生き方というより、負けない生き方をしてきました。頑張って。頑張って。頑張って。

人一倍努力もしました。そんな中、本当の意味での勝ちの状態を教えてもらったのがこのセミナーでした。

今思うとまさかセミナーでの学びがこんな形で生かされるとは思ってもみなかったですが、本当に受けていて良かったです。もし受けていなかったら一体今頃私はどうなっていたやら・・・。

私が学んだものそれは「勝ちたかつたらまず相手を勝たせろ」です。入院中この気持ちは常に持ち続けました。私も本当の意味で勝てた気がします。

ひとつ入院中に面白い話を妻から聞きました。それは看護師さんが私に内緒で妻に「腰塚さん相当無理してないですか？大丈夫ですか？」と聞いてきたそうです。その裏にはこの状況でいい人を演じ過ぎてストレスをためいつか大爆発するので・・・と思われていたようですよ。（笑）

自分が幸せになる方法を知っていて本当に良かったです。奇蹟って簡単に起こるのかもしれない。みんながこの気持ちを持ってたらと心から思います。

ご縁を互笑むにしていきたいです。「共に幸せになる」私の大好きな言葉です。

## ■【10】小さな幸せありがとう

前の学校の事務の先生からいただいた言葉です。その先生は「小さな幸せを探すのが得意なんだ」とニコニコしながら私に話してくれました。三十数年生きてきた私にとって初めて聞く言葉でした。

でもその先生の言動・仕事をしている姿を見るとその物腰の柔らかさ、きめ細かい配慮、常に先生方が仕事しやすい環境をつくることを考えて、一緒にいて人の温かさをいっばい感じることで先生でした。

ケガの時もものすごくお世話になった先生です。決して派手ではなく、「自分が自分が」という先生ではないのですが、内側にある生き方の信念は強く感じました。私には太くたくましく揺らぎのない大木のように感じることでできた理想とする方のお一人です。

それまでの私は木であれば上へ上へと伸びることであつたり、花であつたら大輪の花を咲かせることに一生懸命でした。

小さな幸せという言葉聞いたとき自分の足下や根っこのイメージが膨らんだことを覚えています。その時の先生を揺るぎない大木のように感じた背景にあるものが、それを支えている根っこにあることを悟ることができました。根は見えなく一見地味な世界での生命活動ではあるものの、実は人にとっては一番大切な精神活動の基盤となるものであり、その根はどのようなものにも感謝ができ、その気持ちを感じ伝えることによつて広がりを見せ揺らぎない基盤をつくり、感謝から受け取ったものが自分の幹を成長させる原動力になることに気づくことができました。

のちに読んだ本の中で「良樹細根」という言葉があり、またまたうなづいてしまいました。

今原稿を書いていて思いついたことがあります。ありがとうって頭を下げるとき相手の方に対して感謝の気持ちを伝えると同時に自分の足下を見ているのかもしれないって・・・。

その度に私の足下の根っこがちょっとずつ伸びているのかもしれないと思いました。上や横に伸びたかったり、大輪の花を咲かせたかったらまずはしっかりと根を張らすことから始まり、その根は小さな幸せをいっぱい感じることによって自ずと成長していくようです。

今呼吸をして心臓が動いて生きていることだけでも幸せであると素直に飾ることなく感じるができます。生きているとあっちこちに小さな幸せはたくさんあります。そしてそれを感じる時って必ず心が安らいで平和で豊かな時なんです。こんな気持ちずーっと続けたいです。

## ■【11】もらおうことは嬉しい、与えられることもっと嬉しい

生きている中で人何かをもらうことって結構嬉しいです。誕生日やクリスマスのプレゼントやお年玉。もらえて当たり前と思うようになっていて自分がいました。逆にもらえると当てにしていたときにもらえなかったりすると、怒ったり文句を言ったりするようになっていた氣もします。

私も入院したての頃は治してもらおうことばかり、すなわち与えてもらおうことばかり考えていました。受け身の待っている状態でした。その気持ちの中には「お願いだから助けてください」という気持ちと「患者なんだから医者には治す義務がある。そのために治療費を払っている」という気持ちがありました。

前者の中には「助けてもらえるなら何でもします」という気持ちがあり、後者の中には自分の身体や人生を丸投げしている無責任な私がありました。そのため常に医師やリハビリの先生のことには評価をつけていた私がいて、自分の身体のことな

のに評論家になっていた気がします。自分の思い通りの回復を目に見える形でしてくれる人が良い医師・先生になる危険性が大いにありました。

ある時ハット思わせる出来事が目の前で起きました。それは神奈川の病院へ転院して来たことです。リハ室の前に長い廊下があり部屋の外からハア・ハアと息をする声が聞こえてきました。廊下を覗くとそこには20歳過ぎの青年が車いすの後ろにロープで箱をつけ、その中に30kg以上のおもりを入れて汗だくになり引っ張っている姿がありました。

またある時はリハ室の一つのベットのカーテンが閉じられていて中から「先生できました」の声が聞こえ、カーテンの外にいたリハの先生がストップウォッチの時間を伝えているのです。カーテンが開くとそこにはスーツ姿の方が立っていました。その方とはいつも同じ時間リハビリを一緒にしていた方で、私はその時の彼の笑顔がいまだに目に焼き付いています。

彼は線路から落ち電車に右腕・右足を奪われた方でした。「早く仕事がしたいんです」彼が言った言葉です。自分のために自分で責任を持ち生きている人からは本当に生きる勇気を与えられます。

私自身周りの方々に何をお渡しできているか分かりませんし、与えるなんて偉そうなことは考えもしていません。

ただ一つ言えることは一生懸命に今を生きる姿を見せることで、周りの方々に伝わるものや受け取ってもらえるものがあることは確かみたいです。

現場に復帰をしたときに教頭先生が「子ども達に4ヶ月で感じたことを話してくれ」と言われ体育館で全校500名の生徒達の前で、ただただ学校に戻れて嬉しい、君たちと先生方、家族のお陰で今があり、人は一人で生きていけないということを感じ謝の気持ちを込めて話させてもらいました。その時の反響はとても大きく、とてもいい話だったとお褒めの言葉をもらいました。

ただただ素直な感謝の気持ちを話したただけなのですが……。今できることを正直に心を込めてするだけで周りの方々に与えられるものはたくさんあるみたいです。評論家は止めました。



## ■【12】私の宝物「それはあなたに会えたこと」

私の命も人生も救ってくれたのはお金でもなければ物でもありません。言うまでもなく出会った人によって今の私が生かされています。

この間ダイヤモンドがなぜ価値があるかをテレビでやっていました。それは東京ドーム一杯分の土を掘ってもその中に1kgのダイヤの原石を見つけることは難しいからだそうです。またその中でも傷がなく商品としての価値があるものなるその量は格段に落ちるそうです。そのため貴重なものとして高い値が付くそうです。

ケガする前はダイヤの価値と同じように人付き合いや仕事を考えていたところがありません。自分に価値のある人ない人。価値のある仕事ない仕事と区別し選んで……。しかし今は以前と比べて私のお付き合いする方の幅も数も明らかに増えました。そして自分自身の幅も広がった気がします。

その理由は今起きていることが全てが偶然ではなく「必然」として起きていると思えるからです。そのためか必ずその出来事やお会いした方からの「メッセージは？」と自分に矢印を向け考えるようになりました。そのあとよりよい関係が続けるためにはとか、修正したりとか考えはしますが、決して自分からネガティブな考え方や行動はしなくなりました。

出会う人・起こることは必要なことだから起きると思えるようになったので、今、目の前で会った方、起きた出来事をいかに「楽しくするか」「居心地の良いものにするか」考えることはそれだけになりました。今を一生懸命に楽しく生きれるようになりました。

違う言い方をすれば、今に集中できるようになったということです。今日という毎日の積み重ねが人生を豊かにし、願う人生を叶え、歩み続けるポイントでないかと私は思っています。だから今起きていること、お会いしている方を粗末に扱うことなんてできません。

全て自分が成長し幸せにそして豊かになるための学びになるのですから。そう考  
えたらその時、その時にお会いする方・出来事は私にとって全てが私の宝物です。  
そう思えるとその時を大切にもします。一期一会が私の宝物です。

周囲の方々に生かされていて、生きているから人と出会え、自分が源で人生はつ  
くられ、自分が自分との約束を守ること夢は必ず叶う。

そしてその原点をつくりだしてくれたのが両親であること。そんなことを教えて  
くれたケガでした。

みなさんありがとうございます。

これからもよろしく願います。

---

腰塚勇人

**読者限定・無料プレゼント『命の授業・特別編PDF』**

発行&文責：株式会社命の授業 腰塚勇人