

【第一回スーパープレゼンテーションアワード】

プレゼンター:織田弦 タイトル:『一期三会』

「幸せな人生」と「健康」。この2つに共通する秘訣、何だと思えますか？
ハーバード大学で調査研究した結果、その秘訣は、「お金」でも「名声」でもなかったんです。
それは、「良い人間関係を築くこと」。
特に、身近な人との関係の質が、最も幸せに影響します。

ところで、あなたは今日、誰かと会話しましたか？
家族がいらっしゃる方、朝、何と言って家を出ましたか？
もしその会話が、お互いを責めたり、否定する内容だったらどうでしょうか？
その日を「幸せな日だった」とは、思いにくいです。
一方で、楽しい時間を過ごして、お互いを認め合う会話をしたら、どうでしょうか？
「あー幸せな一日だった！」って思えますよね。
毎日がそんな日になったら最高ですよね？

実はその幸せの秘訣が、日本の有名な言葉にあるんです。
今から7分で、幸せな人間関係を築く3つの習慣をお伝えします。

一つ目の習慣は、「一期一会」です。
「一期」とは一生。「一会」とは一度の出会い。
一生に一度の出会いを大切に、精一杯の思いで人と関わろう。
これが、一般的な一期一会の解釈です。
たとえば、目の前を親子が歩いているとします。
お母さんが歩いている後ろを、子どもが歩いています。その子が突然転んだら、どうしますか？
「大丈夫？」
急いで駆け寄りますよね。
これが、一期一会。人間が持っている、「出会いを大切にする」心です。
では、さきほど転んだのが、自分の子どもだったら、反応は変わるでしょうか？
「もう何やってんの？ちゃんと歩きなさい！」
身近な人との一期一会は、成り立ちにくいのでしょうか？

実は、「一期一会」とはもともと、茶道の言葉です。
お茶会では何度も同じ人と同席することがあります。
たとえ同じ人であっても、その時間は一回限り。
「これが最後のお茶会なんだ！」という気持ちで、全身全霊をかけて準備をして、最高のお茶を振る舞う。
つまり、本来一期一会とは、いつも会っている人に、「これで最後」と思って、大切に関わることなんです。
では、具体的にどう関わればよいのでしょうか？

そこで、二つ目の習慣、「一期一会」です。

「え？そんな言葉あるんですか？」って思いました？思いました？ありません！。

私が勝手に作った言葉なので、辞書とか調べないでくださいね。

一期一会のポイントは、「別れ」と「再開」です。

朝、出掛ける時、「行ってきまーす！」。「行ってらっしゃい！」

夜、帰った時、「ただいま！」。「おかえり！」

この、ふだんの挨拶。ある言葉を略したものと、ご存知でしょうか？

「行ってきます」とは、「行って、また必ず、帰って来ます」

「行ってらっしゃい」とは、「行って、どうか無事で、帰ってきてください」

「ただいま」とは、「たった今、無事に、帰りましたよ」

「おかえり」とは、「よく、無事で、お帰りなさいましたね」

そう、相手の無事を願う思いと、また会えた喜びを表現した言葉なんです。

「また会えるのは当たり前なんかじゃない」。「また会えることは奇跡なんだ」。

今から、70年前。戦時中です。特攻隊で出陣する若者が、最後に家を出る時、家族に何と言ったでしょうか？

「行ってきます」。ではありません。「行って参ります」。でもありません。

「行きます」。

もう二度と、無事に帰るができない。覚悟の言葉です。

平和な今こそどうか、別れる時は心をこめて、また会えた時は喜びの気持ちで、笑顔で挨拶してみませんか？

もちろん家族でなくても同じです。「また会おうね」。「また会えたね」。

この、笑顔の言葉が、人が人を大切に思う心。「一期一会」になるんです。

最後に、三つ目の習慣です。

人生で、最も身近で、最も出会う回数が多い人は誰でしょうか？

それは、自分自身です。

まず、自分で自分を幸せにする習慣、それが、「一期三会」です。

あ、この言葉も辞書に載っていませんので。

やることは簡単です。

一日最低3回、鏡を見た時。鏡に映る自分に向かって、最高の笑顔を見せてください。

もちろん鏡なので、自分が笑うと、鏡に映る自分も笑いますよね？

口角を上げることで、脳から、セロトニンというホルモンが出て、「あー幸せ！」という心の安定が得られるんです。

つまり、作り笑いでも幸せになれる、ってということなんです。

そして、その笑顔のまま今度は、自分が言われたら一番嬉しい言葉を言ってみてください。

「カッコいい！」。「かわいい！」。「最高！」。「大好き！」。何でも構いません。

あ、もし外でやるときは、周りにドン引きされない程度に気をつけてくださいね。

人間の脳は、自分の言葉に一番影響されるそうです。
さらに、ミラーニューロンといって、人は目で見た表情や感情を自分のものとして感じ取る力もあります。
つまり、鏡に向かって笑顔と言葉を掛けることで、その通りの自分になれるということなんです。
「一期三会」で自分を大切にします。ぜひ実践してみてください！

まとめさせてください。
「一期一会」。今、出会っている時。
「一期一会」。別れ際、また会えた時。
「一期一会」。鏡で、自分と出会う時。
この3つの出会いを大切にすることで、幸せな人間関係を築くことができます。
そして、最大のコツは、そう、「笑顔」です。
笑顔が、自分を、目の前の人を幸せに導くコツなんです。
これから出会う人も、今、出会っている人も、そして、生まれてから死ぬまでずっと一緒にいる自分自身をどうか大切に、「これで最後」と思って笑顔で関わっていく。
これが、「一期一会」という言葉を通して、私が伝えたいメッセージです。
ぜひ一緒に、幸せな人生を歩んでいきましょう！
ありがとうございました。