

[大山康晴] ^{やすはる} 将棋棋士・十五世名人 | 1923-1992

夕 イトル獲得数 80 を誇る棋士・大山康晴は、13 歳で内弟子として修行を始めました。そこでは将棋の勉強だけでなく、生活における様々な礼儀作法も学びました。あるとき「人の真似のできぬことを身につけなさい」と言われて、大山は自分には行儀よく座って将棋を指すことしかできないから、とにかく姿勢よく指すことを心がけたといいます。こうした結果、大山は対局中に形勢が良いときも悪いときも姿勢が崩れないことから、“精密機械”と呼ばれ、一日中、正座していても苦痛ではなかったといいます。彼は、姿勢を正しくすることは盤面を一番見やすくすることであり、正しい判断をする上で重要なことだと語っています。

普段の生活や仕事中の姿勢を正して、その効果を実感してみましょう。

家から出る時は、姿勢を正し深呼吸すること。
 出会う人々には笑顔で接し、握手には心をこめること。

[エルバート・ハバード] 米国の作家・教育者 | 1856-1915

「気分を変えよう」と考えてはならない。気分は考え方で変えられるものではない。そうではなく、姿勢を変えて、適度な運動でも与えてみる必要があるのだ。なぜなら、われわれの中で、運動を伝える筋肉だけがわれわれの自由になる唯一の部分であるから。

[アラン] フランスの哲学者 | 1868-1951

^{すわ}体の坐りが悪いと、顔の^す据わりも悪い。
 それは、自信と集中に欠けている証拠だ。

[大山倍達] ^{ますたつ} 空手家・極真会館創設者 | 1923-1994

[織田信長] 戦国時代の武将 | 1534-1582

織 田信長が桶狭間おけはざまの戦いに勝利し、美濃みのを手中におさめた頃、天下を狙う上での強敵がいました。それが甲斐かいの武田信玄で、なんとか味方につけたいと思った信長は、四季折々に豪華な贈り物を届けました。

あるとき、信玄はその贈り物を入れた漆うるし塗りの外箱に目をつけ、刃を立ててガリガリと削りました。漆は何層にも重ねられた立派なもので、信玄は思わずうなりました。「信長という男、食わせ者かと思ったがなかなかできる。贈り物の外箱などというのは一度塗りの漆で十分なもの。ところが信長はこのような丹精込めた漆塗りを贈って寄こした」。こうして信長は、疑い深い信玄からも一目置かれるようになったのです。

見られていないと思って油断をしている所を、人は見ているものです。どんなときも、気を緩めずに行動しましょう。

偉人たちの名言

大事なことは、些細ささいと思われること、平凡と思われることも、おろそかにしない心がけである。

[松下幸之助] 松下電器創業者 | 1894-1989

一時の懈怠けたい(なまけること)、すなわち一生の懈怠となる。

[吉田兼好] 鎌倉時代の随筆家 | 1283-1352

偉大な大工は、誰も見ないからといって、床裏にひどい木材を使ったりはしない。

[スティーブ・ジョブズ] アップル社創業者 | 1955-2011

美は一日にしてならず

[オードリー・ヘップバーン] イギリスの女優 | 1929-1993

今もなお多くの人々が「理想の女性」として挙げるオードリー・ヘップバーンですが、彼女は自分の容姿にコンプレックスを持っていました。特に角張ったあごのライン、小さい目、短足が嫌いだったそうです。しかし、その欠点が、あごのラインを隠すアリアーヌ巻きや大きなサングラス、サブリーナシューズなどのファッションを生み出しました。また、彼女の美に対するこだわりは強く、映画の衣装合わせの際も自分の長所が出るようにアイデアを出し、^ぬ仮縫い作業では10時間もかけて細かく修正したこともありました。メイク担当やカメラマンも、オードリー自らが信頼を置く人物を指名したそうです。メディアからその美を称賛されるたびに、彼女はこう答えていました。「それは美しいメイクアップのおかげよ」。

美は生まれつきのものではなく、自己分析と修練によって獲得するものです。

偉人たちの名言

若くて美しいことは、自然のいたずら。
年をとっても美しいことは芸術です。

[エレノア・ルーズベルト] 婦人運動家・米国大統領夫人 | 1884-1962

この世界には、^{みにく}醜い女性なんてひとりもない。
美しくなる要素はみな同じように持っています。
ただ、自分を磨こうとするかしないか。その違いだけです。

[エスティ・ローダー] 米国の化粧品会社創業者 | 1906-2004

美の対極にあるのは醜さではない。無関心である。

[エリ・ヴィーゼル] ルーマニア出身の作家 | 1928-

[武田信玄] 戦国時代の武将 | 1521-1573

「^か甲斐の虎」の異名で知られる名将・武田信玄が、^{しなの}濃
 の国に攻め入った時のことです。本陣のそばの木に
 鳩がとまり、それを見た家臣たちが喜んでいたので、信玄は
 理由を尋ねました。「古来より、鳩が本陣の木にとまるという
 ことは、合戦に大勝する^{きざ}兆しといわれております。大変、縁
 起のよいことです」。信玄は黙ってこれを聞くと、突然、鉄砲
 を手に取り、その鳩を撃ち落としてしまいました。驚く兵士た
 ちに信玄はこう諭しました。「鳩が来たら縁起がいいと喜ぶ者
 は、次に鳩が来なかったら今度は不安を抱くに違いない。そ
 うすれば全軍の士気が下がる。戦わずして負けたも同然では
 ないか。^{ささい}些細なことを信ずる惑いを解いたのだ」。

自分に甘い考え方を振り払える、意志の強さを持ちましょう。

偉人たちの名言

雑念をやめ、静かなときも動くときも心を同じにするのがよい。
 何かひとつだけのことを考えるならば雑念が自然となくなり、
 素早く実行できる。

[高杉晋作] 長州藩士 | 1839-1867

ありのままに見、あるがままに行動できる者を
 勇者と呼ぶ。

[チャールズ・キャロル・エバレット] 米国の哲学者 | 1829-1900

「かまわん、気にせんとこ！」

(鬼門の場所に工場を建設する事を決めたときの言葉)

[松下幸之助] 松下電器創業者 | 1894-1989

[マリリン・モンロー] 米国の女優 | 1926-1962

20 世紀を代表する女優であるマリリン・モンローですが、あるとき、彼女がお金に困っていた頃に撮影したカレンダーのヌード写真が暴露されてしまいました。これまでのキャリアが台無しになると考えた映画会社は、知らないフリをするように言いました。しかし、マリリンは嘘をつくことはできず、また、そのことを恥じてもいなかったので、雑誌のインタビューでこう告白しました。「私はカレンダーに載った。私は少数の人のものにはなりたくないわ、みんなのものでありたいの。私は仕事で疲れて帰ってきた男たちに、この写真を見て『ワオ!』と言ってもらいたい」。この^{せきらら}赤裸々な告白は^{またた}瞬く間に広まり、大きな宣伝となって、より多くのファンを獲得することになりました。

隠しごとをせずに堂々と振る舞えば、信用と好感が得られます。

良心に照らして少しもやましいところがなければ、何を悩むことがあろうか。何を恐れることがあろうか。

[孔子] 中国春秋時代の思想家 | BC552-479

あなたに対する扇動、嘘や中傷などには、堂々としていることです。堂々たる落ち着きが、そういうことには唯一の武器です。

[ヘンリック・イブセン] ノルウェーの劇作家 | 1828-1906

ただはつらつとした行動によってのみ、不愉快なことは克服される。

[ゲーテ] ドイツの詩人・劇作家 | 1749-1832

[スティーブ・ジョブズ] アップル社創業者 | 1955-2011

20代はじめの頃のスティーブ・ジョブズは、長髪でいつもボロボロの服を着ていました。また「果物や野菜だけを食べていればシャワーを浴びる必要はない」と考えていたために、周囲から体臭を迷惑がられていました。彼がゲーム会社のアタリ社で働いていたときには、あまりに不潔だという理由で夜間勤務に異動させられたほどです。しかし、そういった習慣は次第に改められ、後年、スティーブ・ジョブズはジーンズにスニーカー、濃紺のタートルネックというスタイルで統一しました。ジョブズは「(服を選ぶという) 重要でない決断の機会を減らす」ためにタートルネックを数百着まとめて注文していましたが、お洒落^{しゃれ}ではなく清潔感に気を遣^{つか}った結果だと言えるかもしれません。

服装は、何より清潔感を大事にしましょう。

自分の体は清潔にして、よく光らせておくのがよい。
あなたは窓だ。透明にしておかないと世間がよく見えない。

[バーナード・ショー] イギリスの劇作家 | 1856-1950

身体、衣服、住居の不潔を黙認すべからず。

[ベンジャミン・フランクリン] 米国の政治家 | 1706-1790

ほころびは一つの不祥事であり、
しみは一つの悪徳である。

[バルザック] フランスの小説家 | 1799-1850

[内村鑑三] キリスト教思想家 | 1861-1930

キリスト教思想家で『代表的日本人』の著者、内村鑑三にはこんな逸話があります。ある朝、内村が出かけるときに幼い息子に「汽車の玩具おもちゃを買ってきてあげよう」と約束しました。夕方になって家に帰ると、息子は「お父さん、汽車のおみやげは？」と聞きました。内村は「今日は忙しくて忘れてしまったよ」と返すと、息子は「嘘つき！」と大声で言いました。その言葉を聞いた内村は、脱ぎかけていた靴を履き直し、四谷まで玩具を買いに戻りました。息子への約束を忠実に果たそうとしたのです。

過ちに対する反省と、それを補う行動は、できるだけその日のうちに終わらせましょう。

毎日毎日をきっぱりと終了せよ。あなたは全力を尽くした。確かにへまもやったし、馬鹿なこともしてかした。そんなことはできるだけ早く忘れよう。明日は新しい日だ。明日をつつがなく、静かに始めるのだ。

[ラルフ・ワルド・エマーソン] 米国の思想家 | 1803-1882

失敗の原因を素直に認識し、「これは非常にいい体験だった。尊い教訓になった」というところまで心を開く人は、後日進歩し成長する人だと思います。

[松下幸之助] 松下電器創業者 | 1894-1989

間違っていましたと認めることを恥じる必要はない。それは、今日は昨日より賢くなったということなのだから。

[アレキサンダー・ポープ] イギリスの詩人 | 1688-1744