

前書き

久しぶりに東京都内の朝のラッシュ時に山手線に乗りました。

私は大阪出身で阪急電車のラッシュは体験しているけれど、山手線の東京駅ホームでのラッシュにはびっくり！階段の真ん中ぐらゐまで人が並んでいる！すごいなあと見ていたらみんな電車の中に吸い込まれるように入っていた。

こんなにたくさんの方が乗れるなんて！

びっくりしながらも私も類にもれず吸い込まれる。

小柄な私は息苦しさで窮屈さを感じつつも、人ってくっつくとおったかいなあ♡なんて思いながらきよろきよろ……。みんな、暗いぞ〜！

そりゃあ会社でいろいろあるもんなあ、そこに今から行くんやからいろいろ思うと思うわ。

「みんな今日も頑張るぞ〜！ おお〜！」って叫んだらみんなちよつと元気になるかな？ と思ったり、

「そりゃあ恥ずかしいでしょ」「勇気いるもん」「100万円くれたらしてもいいかも？ けど誰がくれるねん？」

「国の補助金？」「んなあほな」やっぱ無理やな、なんて考えてたら……。

きた！

……ふわーん……「はあ？」それはないわ。マジで？ あかんやつ！

こんな時、みんなはどんな反応してるのかな？ とまたまたきよるきよる。

みんな、私じゃないよって言わんばかりに少し顔を上げたり、咳払いしたり。

あたり全体なんとなく気まずい空気が漂う（笑）。

でも、

この話を会社の仲間に話すとき、どんなふうの話そうか？ と考えると、ちょっと面白くなってくる。

しかもどうやったら面白く伝えられるかそれがポイント！ だってみんなきつと笑顔になるもの。

なんでもそうだと思う。

同じことをするのにどうやったら面白くなるか？ それが大事だと思う。

でも悩み事があったり、いろいろ考えちゃって「そんなふうには天気を考えられません」とよく言われます。

それもわかるなあ……だけど……、

悩みとか、不安なんてみんなあるんだよね。でもだからつてずつと考えていても仕方がない。解決しない。

どうしたらいいか考えて「こうしよう！」って決めちゃったら、

時期が来るまで放置でいいんじゃないかな。

そして「こうしよう！」と決めたタイミングがきたら、

「よっしゃあ！」と全力で動く。

くよくよ考えていたって仕方ないもの。

その時間がもつたいないんじゃないかなあつと。

切り替えること。

で、またどうやったら面白く、気分よく動けるかをイメージして実行していく。
笑う、楽しむ、面白がる！

これが前向き人生の基本じゃないかなあ？

今日が人生最後の日だとしたら？

目の前の人、

目の前の食べ物、

目の前の仕事、

何もかもが大切に思えるはず。

少しの気持ちの持ち方で、

今の気持ちは変えられる。

目の前のことに全力で関わって楽しむこと。

気持ちの切り替えに、

この書が役に立ってくれたら、

こんなうれしいことはありません。

気持ちの切り替えにお金は要らないもの（笑）。

気持ちの切り替えは自分次第。

思い立ったら今すぐできる。

小笠原 資子