



あじふのゆの里

I LOVE YUNOSATO
平成22年 8月 発行

No. 57

編集・発行 / ゆの里友の会

〒648-0086 和歌山県橋本市神野々895

「このの」内 ゆの里友の会事務局

TEL 0736-32-7700 FAX 0736-32-7712

yunosato@themis.ocn.ne.jp

「世界がもし二〇〇人の村だったら」の原訳者 中野裕弓先生の講演会が開催されました。



六月十九日、「ゆの里」三階大広間にて「幸せのからくり」と題した中野裕弓先生の講演会が開催されました。

中野先生は東京の外資系銀行やワシントンD.C.の世界銀行で携わってこられた人事関連のご経験をもとに、現在、企業向けのコンサルティングや研修、カウンセリングをはじめ、執筆、講演など幅広いジャンルでご活躍されています。先生のお名前を知らなくても、ベストセラー「世界がもし二〇〇人の村だったら」の原訳者と言えればお分かりになるのではないのでしょうか。

中野先生は多忙なスケジュールの中、二人でも多くの人が自分の心を愛で満たせるようにと、学生向けの実践セミナーやトークライブ、ティーパーティーなど身近なイベントも積極的に各地で開催され、年齢を超えた多くの方々から絶大な人気を集めておられます。

今回の講演会もご案内と同時に予約がいっぱいになり、予約をとれなかった方のためにモニターを通して聴講できる四階席を用意。愛とユーモアいっぱい先生の話が始めるとすぐに、会場には大きな笑い声と皆さんの笑顔が溢れ、予定の二時間があっという間に過ぎてしまいました。

幸せは手にできる！簡単に

今から実践したい四つの「幸せのからくり」

中野先生は持病の脊椎側弯症の痛みに悩まされながら、ビジネス社会において女性では異例とも言えるキャリアを積んでこられました。冒頭で先生は「もっとやれるのに、もっとがんばりたいのに、でもがんばれない」そんなジレンマの中で「幸せって？」について長い間探求し、幸せの法則「四つの幸せのからくり」を見つけられたとお話くださいました。今回の講演会ではその四つのからくりについてお聞かせいただきましたので、一部ですが紹介させていただきます。

① 人と比べるのをやめる事が幸せへの近道

先生によると人は「も族」と「しか族」に分かれるのだそうです。そしてホワイトボードに半分の水が入ったコップの絵を描かれ、「も族」はコップに水が半分も入っていて良かった、と思える人で、のんびり、ゆったりと大らかな人。反対に「しか族」は水が半分しか無いと不安になる人で、人と比べて常に危機感を持ち、自分に厳しい人だそうです。病氣と闘いながら無理をしてがんばって仕事をしていた頃の先生はまさに「しか族」で、常に自分と人を比べてあの人はいいわね、私はそれにひきかえ…って思っていたそうです。先生は人と比べる事をやめ「も族」になるのが幸せになる一番の早道だとおっしゃいます。

「ゆの里友の会」では商品の販売はしておりません。商品へのお問い合わせ・ご注文は最寄りの販売店、または「ゆの里」(0736-33-1126)まで、お願いいたします。

②「も族」は幸せを引き寄せる

「何ごともがんばるのが「しか族」。がんばって半分しか無いコップの水をいっぱいにすることに幸せがあると思ってる。一方「も族」は人生を楽しみ、仲間がいつばいいとお水を分かち合うことができ、幸せ。大事なものはどちらもコップの水の量は同じだということです。」と先生。

この世界は波動でできていて波長が合うもの同士が引き寄せ合うと先生は言われます。また「幸せ!」「ラッキー!」「うれしい!」そんな喜びの言葉を発していると実際にそのような現象がやってくるとのこと。反対に「だって」「でも」「どうせ」といった否定的でネガティブな言葉を連発していると、どんどん暗い現状になってしまうとか。「人のことは放っておいて、まず自分のことを徹底的に愛しましょう」と先生はおっしゃいます。そして人生とは楽しむものではなく頑張るものだと思います。多いとの言葉に皆さん頷



会場いっぱいに詰めかけた参加者のみなさん。笑顔が溢れる素晴らしい講演会でした。



「がんばる」よりも「楽しみましょう」と中野先生。

いておられました。また日本人は、褒める事も、褒められる事も苦手で、褒められても謙遜して否定したり、お世辞や嫌みにとつたり、言葉の裏を探ったりと素直に受け止められないものです。そんな時先生は、映画の字幕スーパードのように言葉だけをそのままとらえてみては?とおっしゃいます。すると嫌味も褒め言葉として受け入れられるし、その時の相手の反応を見るのも、楽しいものだご自身の体験からお話しされました。

③「も族」の人と友達になり、楽しい時間を過ごす

なぜか「しか族」が集まると、いかに自分が不幸かを話し合い、誰の何が悪いかを探し出すと分析する先生。聞いていた皆さんも思い当たる節があるようで納得の様子。この世で一番大切なのはお金と力だと考える「しか族」に対して、友達が必要アイテムの「も族」の人たちは、色んなものを分かち合える友達に囲まれているから、いつも幸せ。そしてお互いを褒め合うことで楽しさを倍増させることができるそうです。あらためて自分の周りは「しか族」だらけと思ったら、交友関係を見直してみてくださいと先生。「も族」に入るには自分も、もちろん「も族」でなければ話が続かないので、ぜひ次の四つ目のからくりを実践して欲しいとのことでした。(次ページへ続く)



「言葉は現実を引き寄せる」と中野先生

④ 自画自賛の大切さ

相手を喜ばせることが上手な「も族」は、自分を喜ばせるのも得意。「も族」を目指すなら「自画自賛」が効果的と先生は言われます。私たちは控えめ、遠慮がち、冷静を品の良さとお勘違いしがちなだけに、自画自賛がなかなかできないもの。今回、そんな方々も中野先生のお話を聞いているうちに、幸せな感情、単純な喜び、素直な憧れを言葉にして口に出すことがどれだけ大切なのかを感じられたのではないのでしょうか。

「私は「ゆの里」にお邪魔するようになって二年近く経ちますが、ここでゆつくりして、いろんな考えをまとめたり、美味しいものを食べてお風呂に入るとそれだけで充分幸せなんです。こういう事って小さな幸せなだけで、積み重ねていくとすごく大きな幸せです。よくお風呂に入って「極楽、極楽」っていうじゃありませんか、そんな感覚でお風呂で私も大好きな言葉「FEELING OF JOY」って言ってみました。日本語では「喜びの感覚」という感じでしょうか。するとすごくいい気分になって、とても調子が良くなりました。」と先生。

先生から伺った四つのからくりと、その中に散りばめられたメッセージはどれも分かりやすく、簡単に実行できるものばかりでした。また講演会の最後に質疑応答の時間が設けられ、持病との上手な付き合い方や、上手に子どもを褒める方法などについて質問がありがりましたが、先生はそれぞれの質問にも分かりやすく例え話を用いて丁寧に回答してくださいました。



中野裕弓(なかのひろみ)先生 プロフィール

人事コンサルタント、ソーシャルファシリテーター
横浜生まれ。9年間の英国生活を経て、東京の外資系銀行にて総務人事、教育研修などに携わる。
1993年、ワシントンD.C.にある世界銀行本部よりヘッドハントされ、日本人として初めて人事マネー

ジャー、のちに人事カウンセラーとして4年余り勤務する。

1998年、内なる自分の声に従い、帰国して独立。現在は企業でのマネジメントコンサルティングや研修、コミュニケーションカウンセリング、執筆、全国各地での講演など幅広く活躍中。最近ではソーシャルリス(社会の輪)という構想を打ち立て、世界中の人々が有機的につながる社会のあり方を提唱。現在、認定NPO法人・スペシャルオリンピックス専務理事も務める。趣味はガーデニングとおもてなし。

中野先生の著書

【最新刊】「100人の村と考える種」(ビジネス社 1200円+税)
「3つの箱・人生が一瞬で変わる思考整理術」(ビジネス社)
「幸福のからくり」(リヨン社)
「心のパワーが湧いてくる本」(大和出版)
「幸運を呼び寄せる1行日記」(中経出版)
他 多数の著書を出版

その他

各種メッセージカード「カエル・カード」「ウルトラ・カード」「魔法のタネ」他
瞑想CD「あなたのウメちゃんに出会うCD」
インスピレーションDVD「HIKARI」
レクチャーDVD(図解つき)「3つの箱」など多数
オフィシャルウェブサイト <http://romi-nakano.jp>



講演会が終わった後の皆さんの笑顔は、前より、もっと豊かでキラキラと輝いて見えました。会場の外では、お話しを終えられた先生の周りに握手や写真撮影をお願いする方々が集まり、いつまでも賑やかな笑い声が聞こえていました。

取材「ゆの里友の会」