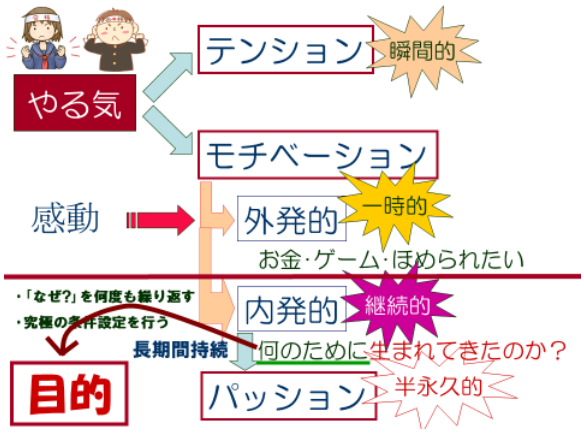
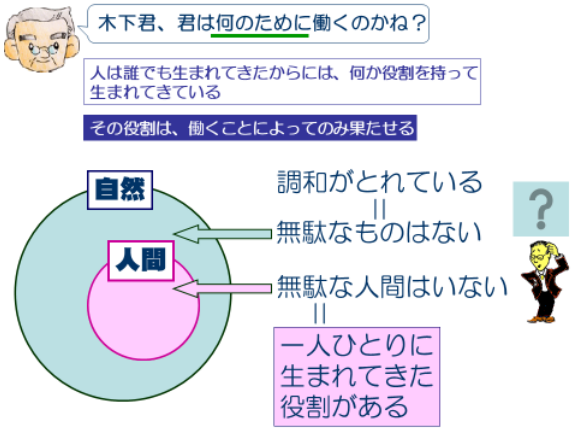
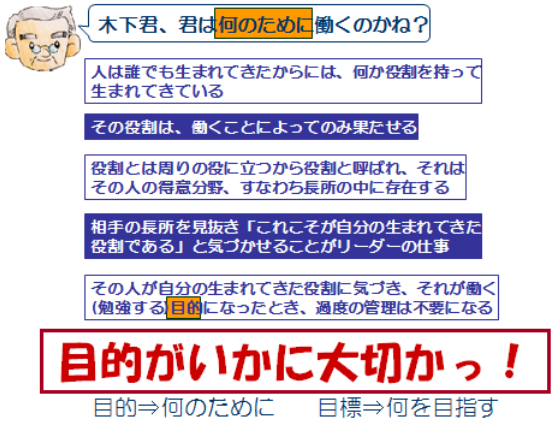
幸せな人生を送るために
知っておきたい５つの法則

2019年9月7日

For your happy life
アビトレ


やる気
テンション
瞬間的
モチベーション
感動
外発的
一時的
お金･ゲーム･ほめられたい
・「なぜ?」を何度も繰り返す
・究極の条件設定を行う
長期間持続
内発的
継続的
何のために生まれてきたのか？
目的
パッション
半永久的


木下君、君は何のために働くのかね？
人は誰でも生まれてきたからには、何か役割を持って生まれてきている
その役割は、働くことによってのみ果たせる
自然
人間
調和がとれている
||
無駄なものはない
無駄な人間はいない
||
一人ひとりに生まれてきた役割がある
?


木下君、君は何のために働くのかね？
人は誰でも生まれてきたからには、何か役割を持って生まれてきている
その役割は、働くことによってのみ果たせる
役割とは周りの役に立つから役割と呼ばれ、それはその人の得意分野、すなわち長所の中に存在する
相手の長所を見抜き「これこそが自分の生まれてきた役割である」と気づかせることがリーダーの仕事
その人が自分の生まれてきた役割に気づき、それが働く(勉強する)目的になったとき、過度の管理は不要になる
目的がいかに大切かっ！
目的⇒何のために　目標⇒何を目指す

ある、鉄道会社の社長の話
あるアメリカの鉄道会社の社長が、現場の視察に出かけた時の話です。
線路の修繕の現場を視察した時、一人の作業員が近づいてきました。
見ると、約10年前、鉄道作業員としていっしょに働いていた友人でした。
その友人は今も作業員をしているようでした。
彼は次のように話しかけてきました。

ある、鉄道会社の社長の話

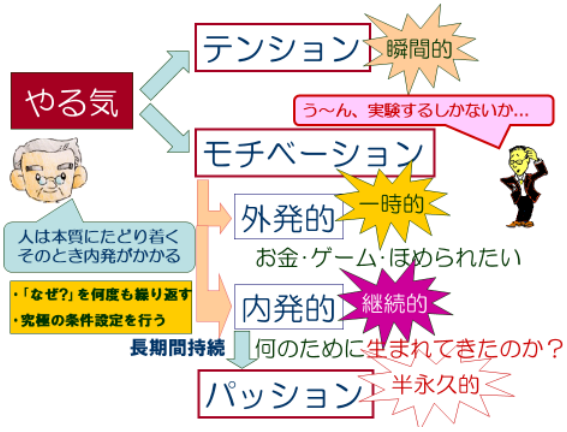
左記はこの書籍からのエピソードです

上田情報ビジネス専門学校
比田井 和孝 先生
比田井 美恵 先生　共著
「ココロの授業」シリーズより抜粋

ミーティングで、朝礼で、授業で、モチベーション急上昇の感動話が満載！！

法則1

目的が変われば人生は変わる



うちの子に勉強してほしい!

なぜお子さんに勉強してほしいの？

いい学校に入ってほしいから

勉強しておかないと将来困ると思うから

できないよりできる方がいいから･･･etc.

なぜいい学校に入ってほしいの？

なぜ将来困るとだめなの？

なぜできるほうがいいの？

幸せになってほしいから

幸せとはどんな状態ですか？

健康で、ある程度お金があって･･･
世の中の役に立ち、人から慕われて･･･

みんなから感謝されて･･･

愛する人に囲まれ、
笑顔のあふれる人生を送ってくれれば･･･

授業の目的 ？ **授業の目標**

成績向上・志望校合格

感謝　お金　信頼

これらのものを得る人生

他人を喜ばせた人生

これらのものを得られない人生

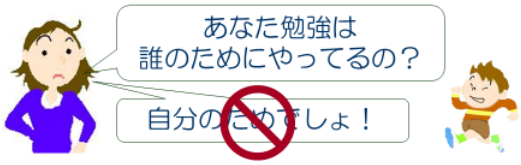
自分が喜びたい人生

学歴　地位　権力

法則2

人に与えたものは必ず自分に還る

因果応報　**情けは人のためならず 巡り巡ってわが身に還り**



法則2

継続すること
・与えた相手から還ってくるとは限らない
・還ってきていることに気付かない

人に与えたものは必ず自分に還る

ところが私たちはこれに気付けない！

でも、私たちはつい「もらうこと」
「奪うこと」を考えてしまう

～してもらいたい ～してほしい ～して下さい
～してもらえない　～してくれない

法則2

「与えたもの」＝「受け取るもの」

be→do→haveの法則

① be :**自分の存在そのものへの承認**

↓

② do :**幸せな自己実現へのたゆまぬ努力**

↓

③ have :**幸せな自己実現を手に入れる**

イチローさんの卒業文集

「ぼくの夢」　愛知県西春日井郡豊山小学校 6年2組 鈴木一朗

ぼくの夢は一流のプロ野球選手になることです。そのためには、中学高校と全国大会に出て活躍しなければなりません。活躍できるためには練習が必要です。ぼくは、3歳のときから練習を始めています。3歳から7歳までは半年くらいやっていましたが3年生のときから今では365日中360日は激しい練習をやっています。だから1週間中で友達と遊べる時間は5～6時間です。そんなに練習をやっているのだから、必ずプロ野球選手になれると思います。そして中学、高校と活躍して高校を卒業してからプロに入団するつもりです。そしてその球団は中日ドラゴンズか西武ライオンズです。ドラフト入団で契約金は1億円以上が目標です。

～（中略）～

そして僕が一流の選手になったら、お世話になった人に招待券を配って応援してもらうのも「夢」のひとつです。とにかく1番大きな夢は、プロ野球選手になることです。

be→do→haveの法則

存在承認
① be :自分の存在そのものへの承認

行動承認
② do :幸せな自己実現へのたゆまぬ努力

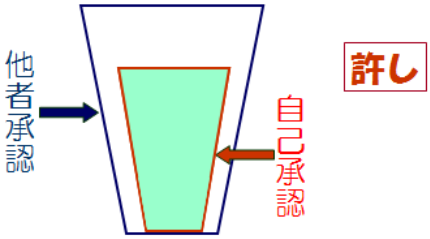
成果承認
③ have :幸せな自己実現を手に入れる

反発 or 服従

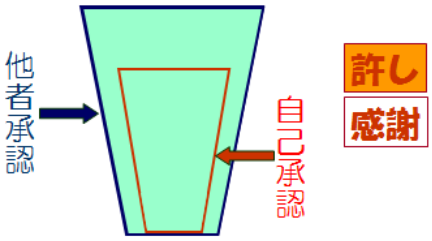
法則3

存在承認が幸せへの第一歩

承認のコップ



承認のコップ



感謝の3レベル

レベル① 何かをしてもらったときに
「ありがとう」と思える心

レベル② あって当然と思っている事柄に
感謝できる心

レベル③ 自分に降りかかる困難や災難、
課題にさえ感謝できる心

荘子「けいこ(蝉のこと)春秋を識らず」
曇鸞「では、蝉は夏を識っているといえるか？」

法則4

「許し」と「感謝」は幸せを約束する

成功の反対ってなんだ？

↓

~~失敗~~

何も行動しない

課題に対し
挑戦し続ける勇気

ナオミ･フェイル（Naomi FEIL）
バリデーショントレーニング協会専務理事

高齢者ケアの専門家として国際的に知られており、この分野で最も人気のあるトレーナーの１人。現在までにおよそ９万人の介護職、家族介護者が彼女のワークショップに参加。コロンビア大学ソーシャルワーク修士号を取得。老人ホームで働くなかで、認知症のお年寄りに対するこれまでのセラピーに満足できなくなり、老化の過程の一部としてあらわれる見当識障害にお年寄りがうまく対処できるように支援する方法としてバリデーションを開発。

公認日本バリデーション協会（Authorized Validation Organization Japan）について

本協会は、認知症高齢者が感じる世界を受入れ、共感する方法の一つである「バリデーション」を日本で普及･啓発し、介護現場での認知症高齢者へのケアの向上を図ることを目的として、2003 年 1 月に「日本バリデーション研究会」を設立いたしました。

これまでの約３年間の活動が認められ、2006 年 4 月 1 日からはバリデーショントレーニング協会（Validation Training Institute, Inc 本部アメリカ合衆国オハイオ州）の承認を受け、「公認日本バリデーション協会」と名称を変更するとともに、バリデーション・コースの開催が認められている日本で唯一の公式団体となりました。

6. 認知の混乱にいるお年寄りや見当識障害があるお年寄りの行動の根底にある理由は、以下の人間の基本的欲求（一つまたは複数）である可能性があります。
The reasons that underlie the behavior of maloriented or disoriented very old people can be one or more of the following basic human needs:

- 安らかな死を迎えるためにまだやり終えていないことを解決する欲求
Resolution of unfinished issues, in order to die in peace
- 平安に暮らす欲求
To live in peace
- 視力、聴力、身体的自由、記憶力が低下した時、バランスを保とうとする欲求
Need to restore a sense of equilibrium when eyesight, hearing, mobility and memory fail.
- 恋びがたい現実を納得のいくものにする欲求、なじみのある人間関係をもて、居心地がいいと感じられる場所を見つける欲求

誰しも人生の各段階で、その時々に
向き合わねばならない固有の課題がある。

私たちは自分自身でその課題と奮闘し、
それを成し遂げ、次の課題へと進んでゆく。

もし未解決の課題を残してしまったとき、
その課題は必ず人生の最終ステージであなたの
前に立ちはだかる。

法則5

課題に向き合い続けることで成長が約束され人生は光り輝く

法則1 目的が変われば人生は変わる
～あなたは何のために生まれてきたのか？～

法則2 人に与えたものは必ず自分に還る
～他に幸せを与える者は幸せな人生を送る～

法則3 存在承認が幸せへの第一歩となる
～「be」→「do」→「have」の順序で人は夢を実現する～

法則4 「許し」と「感謝」は幸せを約束する
～「許します」「ありがとう」を口癖に～

法則5 課題に向き合えたときに人としての成長が始まる
～課題は先送りできても逃げ切れない。今ここで向き合いましょう～

エンディング出典：鈴木秀子さん「縁を生かす」より