

NO	座右の銘	選んだ理由
1	「縁有難く限りなし」	縁結びも縁切りも意識し、生活を始めた今年、出会った言葉。 「縁」は全ての人、モノ、コト。 全てを「縁」と考えたら、生きることが随分と楽になりました。 「縁」に感謝し、その感謝が、限りなく続く人生を歩みたいと願い、この言葉を選びました。
2	「楽は苦の種、苦は楽の種」	大好きだった小学3～4年生の担任、新崎先生がくれた言葉。寿退職される際に頂いたインダーの最初のページ、若草色の色紙に直筆で書かれていました。生まれて初めて贈られた言葉。読んだ瞬間に戦慄が走ったのを覚えています。以来、この言葉は私の心の中で芽吹き、根を張り、私を常に支えてくれています。それが選んだ理由です。
3	「成功したから満足したのではなく、満足していたから成功したのです」	日常でも、趣味でも、チームで一つのを創る場合でも、その過程で充実していることを、自分が感じていれば、それはすでに成功しているということだと、何度か、実感したことがあります。満足は、喜びや楽しさの中に見出すことができると思います。打ち込む熱意、貢献心があると、結果もそれに見合うものが得られるように感じますし、常に、その状態に身を置いていられるように心がけたい、と思えることから選びました。
4	「やーなりどう、ふかなりー」	家の中ですることは外でもしている。挨拶や受け答え、表情、行い、考え方など、旨く取り繕ってもいつもの自分が表面化するものだという故郷のことわざです。幼い頃祖父母に、いい悪いに関係なく、事ある毎に口酸っぱく言われました。 私は静かな動作が苦手で、何をするにも派手な音を立ててしまいます。また感情が顔に出やすいので、納得いかないと怒りが表情に表れます。その度にこの言葉を反芻して襟を正しています。
5	食は命なり 健康は宝なり	高校時代の家庭科の先生の言葉。それまで何気なくしていた食事であったが「自分の食べたもので体はできている」という意識を強く持てるようになり、体に必要か不要かで摂るものを考えられるようになった。おかげで、食養生まで興味の範囲が広がった。また、何をするにも健康が原点となるため、お金をかけて治す、メンテナンスする行動につながった。以来、なるべくコンビニ食を食べない、体が喜ぶ食事を選ぶ生活が定着している。
6	「継続は力なり」	私は不器用で、給食もビリ。かけっこは当然いつもビリ。小3から小学生新聞のリポーターになりましたが、文章も下手で全然掲載もされませんでした。しかし、ひきた先生に出会って文章を書くことの楽しさを教えて頂いてから、書き続けているうちに、掲載が続くようになったのです。小学校の文集には一度も載ったことがありませんが、作文の受賞も続いています。努力を継続していれば結果はついてきます。だから私はずっとずっと書き続けます！
7	ちりもつもれば山となる	わたしは今、学校で持ちゆう走の練習をしています。わたしは、あまり走るのがとくいでは、ありません。なので、「ちりもつもれば山となる」という言葉をしんじて、練習しています。練習（ちり）をつみかさねていけば、山（実力）が大きくなり、たっせいできると思ってがんばっています。
8	追いつけ、追い越せ	私は水泳をやっている。 0.01秒単位で勝負が決まる世界である。 部活動には先輩がいて、日々ともに切磋琢磨して競い合っている。一緒に速くなる方法を考えてくれる。アドバイスをくれる。 そんな先輩を、私は尊敬している。 だからこそ、いつか追いつき、先輩よりも速くなりたいと思う。 長ったらしい目標を立てるのは苦手だ。 だから感じたことをそのまま表そうと思う。追いつけ、追い越せ！

NO	座右の銘	選んだ理由
9	Only do what your heart tells you. (心の声に従う)	<p>長女として、事務職として、妻として母として、頑張るのが私の人生だと思ってきました。それらを差し引いたほんのわずかな時間で、自分の好きなことに時間を使う。それが幸せなのだと思っていました。</p> <p>この言葉は、故ダイアナ妃の言葉です。英国王室という伝統に縛られた世界にいながら心の声に従って世界中の助けを必要としている人々に寄り添い、「役割」とは違う自分の意思で行動する生き方に感銘を受け、この言葉を選びました。</p>
10	昨日の自分は、決して今日の自分を裏切らない。	<p>元フィギュアスケート選手の浅田真央さんの言葉です。これは、昨日の努力が今日の自分を作り出している、その繰り返しで人は成長する、ということです。</p> <p>この言葉は、私が日々の努力や練習で結果がでずいたとき、その努力や練習が本当に意味があるのか、と疑問に思ったときに出会った言葉です。辛い時や苦しい時に元気をくれて、必ず前を向かせてくれます。</p> <p>日々の努力を怠らなかつた彼女が、スケートというスポーツを通して教えてくれました。私も、自分を信じて努力していくために、毎日のように思い出し、行動にうつすようにしています。この言葉を胸に、これからも頑張っていきたいです。</p>
11	「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」	<p>この言葉はスポーツなどにだけでなく勝ち負けとは無縁の対人関係などにも当てはまります。例えば、自分の言ったことでたまたま相手を喜ばせることができたということは日々の中でよくありますが、言葉で相手を傷つけてしまった時は必ず何かこちらに原因があります。このように、この言葉は様々な場面で使うことで自分のあり方を常に見直すことができます。</p>
12	「諦めたらそこで試合終了ですよ」	<p>この言葉は漫画「SLUM DANK」に出てくる、主人公・桜木花道が通う湘北高校の男子バスケット顧問である安西先生の言葉です。</p> <p>この言葉を伝えられた部員は数々の試合において諦めずに最後まで戦い、全国大会で優勝候補に勝つことができます。その次の試合では嘘のようにポロ負けするのですが、私はこの言葉と湘北高校の諦めないプレーにとっても感動しました。</p> <p>私は今バスケットをしています、試合の中でチームに逆風が吹くことは少なからずあります。そんなときはこの言葉を励みに、チーム一丸となってお互いを鼓舞しあっています。私はこの言葉が大好きです。</p>
13	「人生はマーケティングのようなもの」と「踏ん張る」	<p>「人生はマーケティングのようなもの」は、生きる目的やゴールは、年齢、環境で変わっていく。だからこそ、何事にも執着せずその都度自分の目的にあった戦略を修正変更しながら生きていかなければならないと思うからだ。「踏ん張る」は、ショックな事があり、自分の感情を整理できず、何も手につかない時に出会った言葉。とにかく、踏ん張って、時間をかけて気持ちを整理したら次に進む道が見えて来たからだ。</p>
14	「和して同ぜず」	<p>安易な同調や付和雷同ではなく、独立した個人同士が協調できる人間関係を築きたい。周囲に流されず、かと言って孤立せずの絶妙な距離感を保つには、自分自身をしっかり持つ必要があるし、他者を認める寛容さも求められる。他者の人格や意見を守ることは自分の人格や意見を守って貰える事でもある。</p>
15	継続は力なり	<p>単調な練習や勉強を継続・習慣化するというのはほとんどの人間にとってはとても難しい。人がうらやむような才能を持っていても、継続できず辞めてしまう人は数知れない。理想の姿と現実との差に絶望したり、何度も訪れる壁や障害に心が折れそうになった時、それでも歩みを止めず続けられる人こそが夢を実現できる人だと考えます。自分が進歩を感じられず焦った時にはこの言葉を思い出すことにしています。</p>
16	楽しいから笑うのではなく 笑うから楽しいのだ ウィリアム・ジェームズ	<p>長く活躍されている方々は笑顔が素敵です。</p> <p>日本でも昔から「笑う門には福来る」と言われてきていますが、感情は行動によって生み出されるそうです。</p> <p>上手くいれないことが多くなるとニコニコできないのが実際のところですが、落ち込んで元気を出したい場合や普段の生活を今より愉快地楽しみたい。</p> <p>また、笑顔には他の人にも幸福感を与えることのできるパワーが秘められているので、とにかく笑うように心がけたいと思い選びました。</p>

NO	座右の銘	選んだ理由
17	「九転十起」	七転八起という四字熟語がありますが、それ以上の失敗を重ねてもすぐ立ち直り努力すれば必ず成功するという意味です。なぜこの言葉かという、自分が通っている中学校の創立者の浅野総一郎の座右の銘であり、その言葉にとっても惹きつけられたからです。総一郎は会社がつぶれてもおでんを売るなどして浅野財閥を気づいたのです。僕もたとえどうなっても立ち上がる総一郎のような人になりたいのです。
18	「即今目前」	仏教用語で「今、目の前のことに集中する」という意味です。大学生活ではいくつもの顔をもち、講義中にアルバイトの事を考えたり、友達と話している時に課題の事を考えたりと常に未来の事ばかり考えてしまい、今この瞬間を生きられなくなっていました。そんな時期にある本でこの言葉に出会い、救われました。それ以来、うまくいかない事があっても、この言葉を思い出して、目の前の物事に集中できているか見直すようにしています。
19	「随所作主」	この言葉は禅の言葉で、「人生の主人公たれ」という意味があります。私の大学の授業で敬愛する教授から教わった言葉です。どこにいても自分が主人公であるという意識を持つことで、自分自身を保つことができます。「見られている」という意識を常に持つことで、誤った道に外れることなく自分の人生を生き生きと生きることができる。その自分らしく生きること共感を覚え、この言葉を選びました。
20	なるようになる。	自分の努力の足りなさをごまかしているような気もするのですが、何かを行う場合、ポジティブになる事で自分に自信を持たせ、モヤモヤを晴らし、「エイヤっ」と切り替えて気持ちを集中させるために用いています。楽観的で、事前準備も甘く、失敗は起きるべくして起きるといった自分にとっての予測不可な事態に突入しても、めげずにやれているのはこの気持ちも大きいかと思います。もう少し計画性を持っていきたいこの頃です。
21	『明日私は死んでしまう』	人は必ず死んでしまう。いつ死ぬかはわからない。私が明日も生きているという保証はどこにもない。 だから、毎日繰り返される何気ない些細なこと、大切な友人と過ごす時間、自分の気持ち、好きでやりたいことなど、色んなことを大切にしたい。グダグダするのも忙しく動き回るのも自分のため。後悔のないように生きよう！そう思っています。
22	『段取り八分』	仕事・家事・育児・家計管理・余暇の計画など、とにかく忙しい。時間が無いからこそ、何事も手回しや事前準備が大切だと思う。 全てに100%完璧を追求するほどストイックではないので、80%ほどの準備をすれば後は心に余裕を持って物事に取り組めるはずである。段取りさえ頭の中にしっかり入っていれば想定外のことが起こっても柔軟に対応できるだろう。20%は色んなことを頑張っている自分を甘やかしてもいい部分にもしたい。
23	「この一球は絶対無二の一球なり」	ウィンブルドンでマッチポイントを握った場面でこの言葉を唱えながらサービスを放ち、ベスト8進出を決めた松岡修造。元は早稲田大学テニス部OBの福田雅之助氏が部に贈ったものだ。 社会人2年目の夏。学生時代から知る松岡君の戦う姿をテレビで見て、自分の踏ん張りどころについて考えさせられた。 それ以来ここだけは譲れないと思う時、自分を鼓舞するように思い起こす言葉になっている。
24	祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。 沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらはす。 おごれる人も久しからず、唯春の夢のごとし。 たけき者も遂にはほろびぬ。 ひとえに風の前の塵に同じ。 (平家物語)	小6の時に覚えた言葉です。 学生時代は、誰かから意地悪された時、 社会に出てからは、強い意見を言う人に振り回されたり、 あまりに理不尽だよ、と途方に暮れた時、 この言葉を心の中でそっと唱えていました。まるで呪文のように。 ですが、最近では、むしろ後半部分に心惹かれています。 人の人生は風の前の塵に同じような儚いもの。 勢い盛んでも滅び去るといった虚しさではなく、だからこそ、今を大切に生きよう、と捉えています。

NO	座右の銘	選んだ理由
25	『失敗は成功の母』	私は小さい頃から失敗をすることをとても嫌がりチャレンジすることをして来ませんでした。しかし中等科でテニスでダブルスをやってポレーに入っていた時、相手に任せっきりしていないでチャレンジしてみようと思ったら成功したことがありました。やっている中で失敗してしまうこともあります、失敗をしてしまったら原因を考え修正するということが出来ようになりました。これからは勉強でも出来るようになりたいと思います。
26	『笑う角には福来たる』	30代になってこの言葉が座右の銘になりました。 10代の頃はツルツル頭の高校の先生から教わった『チャンスはハゲ頭』がインパクトがあり、忘れることができず20代前半までこの言葉を胸に公私ともにアグレッシブに生活してたと思います。その過程で知った、『類は友をよぶ』。やはり頭の回転が早い人の周りには同じように会話のテンポがいい方が多く、ジムに通う人の周りには健康に気を使う自分の身体を甘やかさず大切にしている人が集まり、博報堂には雑談の面白い引き出しの多い先輩が多いなあと思うと、社内にはユニークな個性の方がうじゃうじゃいて、「るいとも」って本当なんだなあと確信しました。 そこで私はいつもラッキーが舞い降りてくる人を見ていたら、その人の周りは笑っている人が多いということに気がつきました。アンラッキーでも嘆き苦しみ続けるのではなく、一通り嘆いたらそのあとは笑い話に変えて、気がつけばhappyに変わっている。なんて素敵な人生なんだろうと思い、私も真似することに決めたのです。 そこで出会ったことは、『笑う角には福きたる』『招福万来』は私の、我が家の座右の銘です。
27	「為せば成る、為さねば成らぬ何事も、成らぬは人の為さぬなりけり」	どんな物事も必ず実現できる、結果が得られないのは成し遂げようと思って行動しないからだという意味ですが、私は後半の部分により共感しています。なにかに挑戦する時や新しい事を始める時は、ゴールまでの道のりを考えて心が折れそうになったり、無理だと考えてしまう事が多々あります。そんな時にこの言葉を思い出し、自分で自分の背中を押すようにしています。
28	判断に迷った時はより多くの人達に貢献できる方を選ぶこと。自分よりも仲間たち仲間たちよりも社会全体に。 この判断基準で大きく間違ってしまうことはまずはないであろう。	ありきたりですが、アドラーの素敵な言葉です。人間は社会的な生き物。レヴィナスのいう”他者”との人間関係とその中の居場所こそが、自分の存在の意義であり、幸せと勇気の元と考えます。とくに来たるべきAI ネットワーク ロボット化社会において。