

心に響く人生の達人セミナー

講演内容

長崎県立奈留高等学校

講師：企画・編集オフィス ノンブル代表 河村 規子先生
演題：『人生を楽しく生きるコツ』

奈留高校のみなさん、はじめまして。今日は2回目の奈留です。しばらく海を眺めていましたが、「母なる海」という言葉がぴったりのおだやかな海ですね。奈留の海を見ていて、こんな環境の中で育ったみなさんは、きっと大らかでやさしい心が育っているんだろうなと思いました。だからみなさんはまず、こんな素晴らしいふるさとに育ったことを感謝しなくちゃいけませんね。私も五島列島の一番北の宇久島という小さな島の出身なのですが、長崎にいると「五島」というキーワードにはすごく敏感です。仕事柄たくさんの人と会いますが、「五島出身」と聞いただけで初対面から腹を割って話したり、何か私にできることがあれば応援したり。みなさんも将来はどこかで、同郷の人に助けられたり、お世話になったりすることがあるかもしれませんね。それに、島に育った人は、大らかで心が優しいのはもちろんだけど、強い人が多い。私自身も自分のことを強いと思うし、人からも感心されます。体も心も強いねって。どうしてかわかります？ たぶんね、不便な島で暮らす中で、知らないうちに「我慢」する心、耐力が養われているんです。たぶん、みなさんは我慢しているという意識はないかもしれないけど、社会で生きていく中では、我慢する力、耐力がある人は強いのです。社会で辛いことがあったとしても、なにくそ！とじっと我慢してふんばることができる、私はこの力をふるさとからもらった力だと思っています。だから、そんなふるさとにいつも感謝しています。

さて、私は、現在はオフィスノンブルの代表であり、クリエイティブディレクターとして働いていますが、5年前まで「ながさきプレス」という雑誌の編集長をやっていました。雑誌の編集にたずさわる前は、ある企業の研究所で報告書や学会の資料を作ったりしていました。OLとしては給料もいいし、休みもたっぷりあるしと、労働条件は良かったのですが、以前、テレビのレポーターをやっていたこともあり、マスコミ関係の仕事をやってみたかったのです。昔から本が好きで、原稿書くことは好きだったこともあり、会社を辞めて、創刊したばかりの「ながさきプレス」に転職しました。でも、いざ、ながさきプレスに入ったら、それはもうきついし、給料は安いし、おまけに休みはなしで、正直最初は、後悔しそうになりました。1ページの記事を作るのに、今の編集作業の10倍くらい大変でした。だから続かず辞めていくスタッフも多いんです。

でもそんな中で、私は取材して文章を書くという仕事がやっぱり好きだったんでしょね、それにタウン誌つくっていると、新しい情報にどんどんふれられる、それがとっても楽しくて、仕事にのめりこんでいきました。正直、「OLの頃はよかったな～」と懐かしむ気持ちも多少あったけど、



クリエイティブディレクターの仕事内容をスライドを用いて説明

弱音が吐けないんですよ、きつくても楽しいとしかいえなかった、負けず嫌いだったのかもしれないですね。誰かに相談して、「だから前の会社辞めなきゃ良かったのに・・・」って言われるのがいやだったんですね。

ながさきプレスの創刊当時は当然プレスのことを誰も知らなくて本は売れないし、忙しくて大変な毎日でしたが、だからこそフロンティア精神みたいなものが芽生えました。今は耐えてがんばるしかない、売れる雑誌になるようにがんばろう！って、逆に仕事に熱くなれたのかもしれない。だから、私は仕事って、お給料や待遇じゃないと思うんです。その仕事が自分に合うかどうか、自分を生かせるかどうか、が大切なんじゃないかなと思います。1冊の雑誌ができるまでには、取材して原稿を書く人だけでなく、広告をとってくる営業担当がいて、デザインをするデザイナーがいて、写真を撮るカメラマンがいて、印刷する印刷会社がいて、書店に卸した本を管理する販売係がいてと、それはもうたくさんの人が関わります。特に今の時代、広告をとってくる営業の仕事はとて大変です。楽しみながら取材したり原稿を書いたりしてるのとは違うんですね。でも雑誌は広告を出してくれるクライアント、長崎の場合、長崎の企業やお店が主体ですが、その方たちが広告を出してくれてはじめて発行できるんです。また、苦勞した本を売ってくれる書店やコンビニ・・・いろんな方に感謝をしながらの10数年でした。だから、一番学んだというか、プレスで得たものは、人とのつながりだったような気がします。社会とのつながりの中で自分は生きているんだということを実感できたことは今もよかったなと思います。

継続は力なりという言葉があるように、ながさきプレスで10数年働いているうちに、私もプレスで得た経験を生かして、何かまた新しいことをやれるかなという自信がでてきました。それで、5年前にクリエイティブ・ディレクターとして独立して、ノンブルという事務所を設立しました。

仕事の紹介を見ていただくとわかんと思いますが、この仕事、ほんといろんな経験をします。いろんな業界の人と出会います。そういう中で最近心配なことが、心の病にかかる人が多いということ。当たり前ですが、人生いいことばかりじゃないです。仕事に就いて働き始めても、100%満足できる職場はなかなかないと思っていてください。冒頭で五島の人は精神が強いと言いましたが、いくら強くても、やはり心が折れそうになる時は誰でもあります。

でも同じ辛い状況下にあっても、例えば病気になったり自殺したりしてしまう人もいれば、逆にそれをバネに強く明るく生きていける人がいます。ある作家の方は、どんな境遇でもぐれずに生きた自分のことを、人生のサバイバーと呼んでいましたが、「大切なのは心の持ち方」と訴えていらっしやいました。私も、そう思います。私の場合、雑誌づくりというハードすぎる仕事環境の中で、他の人の多くは辞めていったのに、私は続けていけました。続けたからこそ、今がある。きっと、私があの時、もうこんなきつい職場はいやだ、本づくりなんて辞めると言って途中で逃げていたら、きっとクリエイティブディレクターとして自立できることはなかったんじゃないかと思います。

どうして、できたか。それは、五島というふるさとで育ててもらった強い心はもちろんですが、どんな境遇に置かれても、物事をポジティブに考え、楽しいと感じることができたからじゃないかなと思います。人生の達人とは、いかなる環境においても、人生を楽しむことができる人だと、私は思うのです。



そこで今日は、私が思う「人生を楽しく生きるコツ」について話をしてみたいと思います。

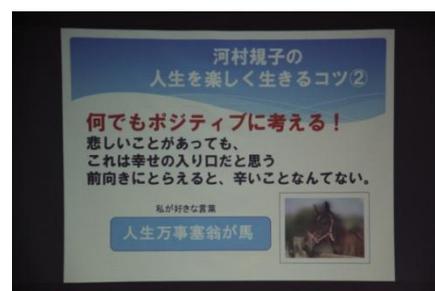
①仕事も趣味も、ちょっと新しいことをやってみる。

私は性格的に新しいもの好きなのですが、タウン誌という業界に飛び込んだことも、その時代は『新しい』ことでした。また、ながさきプレスが成功したのも、常に時代に先駆けて新しいことをやってきたからだと思います。新しいことがステップアップにつながったり、意外なところから道が開けることがあるし、また趣味の世界でも、新しいテーマに目を向けることで楽しさがぐっと広がることがあります。

②何でもポジティブに考える。

どんな小さなことも、あんまりがっかりしないようにしています。一瞬がっかりしても、ま、いいさと頭を切り替えて前に進みます。

「人生万事塞翁が馬」の考え方です。悲しいことがあっても、これは幸せの入り口だと思う。前向きにとらえると、つらいことなんて何もないんです。



③何か（特に仕事）を始めたらできるだけ持続する！簡単に諦めない！

古い考え方みたいだけど、耐えることも勉強、修行の一つです。ちなみに私も転職は何度かしましたが、「石の上にも3年」と自分に言い聞かせながら最低3年は一つの職場で頑張りました。努力は必ず自分のキャリアとなって、次のステップアップにつながります。

④人柄の良さは運を掴む。

私は今までいろんな芸能人の方や作家、タレントさんたちと会ってきましたが、何もないところから有名になっていく人は、やはり人柄もいいなと感じます。才能があっても、周りの人から愛されないと、自分一人の力で道を切り開いていくのは難しいからです。最初から運がいい人なんていません。自分の努力があって、運はついてくるものだと、いろんな方々取材させていただいて思います。

⑤出会いを大事にする。

相手への第一印象を良くすることも、出会いをプラスにつなげる第一歩です。例えば、姿勢を良くして、笑顔で、大きな声で挨拶するだけで、印象はぐっと良くなります。また、私は常に、人と付き合うときに、「人を肩書きで判断しない」「人と付き合う際に計算しない」と思っています。また、「自分だけ儲けようと思わない」「心の中にあるズルさは捨てる」これも自分に言い聞かせています。ズルい人は、結局嫌われてしまう、ツケは自分にまわってくると思うようにしています。『**取り合えば足りない、分け合えば余る**』その精神ですね。



“しんゆう”の種類を語る
新友 → 親友 → 心友 → 真友

⑥どんどん失敗しよう。

失敗したら悔しくて、次は絶対失敗しないぞって思うでしょ、それが大事なんです。だから、どんなことでも失敗を恐れず、チャレンジしてみてください。**失敗の経験がのちの大きな力となる**と思います。

⑦なりたい自分を思い浮かべる。

みなさんはこれから進学、就職と、いろんな道に進まれると思いますが、それぞれの道で夢を持つことが一日一日の張り合いにつながると思います。それに、私は、**具体的に描ける夢は叶うと信じています**。そういう人を今までたくさん見てきたからです。だからみなさんもまずは夢をもつこと。そしてそれに向かって生きていってほしいと思います。

⑦一日に3回以上『ありがとう』と言おう。

今ここに命をもらって生きている、それだけで感謝です。**感謝の気持ちは人を育てます**。「いただきます」もありがとうの仲間です。両親に先生に友達に感謝する気持ちを持つことで、命への大切さを感じることに繋がると思います。**「ありがとう」は魔法の言葉**です。

⑧感動は宝物。脳と心に投資しよう。

貯金することも大切なことですが、私はもっともっと脳と心に投資してもいいんじゃないかと思っています。脳と心への投資とは、感動を与えることです。**本を読んだり、芸術にふれたりして上質な時間を過ごすことは何よりも心の栄養**です。心にたっぷり栄養を与えると、人間性が豊かになります。特に若い人にはもっと本を読んだり、講演会に行く機会を増やしてほしいですね。特にみなさんは今島に住んでいて、そういう面ではハンディがあります。卒業後は大いに、いろんなものを見て、心の栄養をたくさん吸収してください。

⑨人生は学歴より食歴。

私はこの30年間、病気で仕事を休んだことはほとんどありません。その秘訣は、やはりバランスのとれた食事、その毎日の積み重ねのおかげだと思っています。私がハードな職場環境でも頑張ってきたのは、『食歴』のおかげです。最後は体力勝負の時もあります、そのときにあわてないように日ごろから元気を蓄えておきましょう。特に女性はダイエットという名目で食べない人もいますが、女性は将来、命のバトンをわたすという大切な役目を担っています。できるだけ健康な体でいたいですね。

⑩立つ鳥、跡を濁さず。

終わり良ければすべて良し、ということわざがあるように、ものごとは締めくくりが大事です。

⑪幸せを人の幸せと比べない。

幸せの基準は人それぞれです。私は常に『自分自分』という気持ちを持って生きてきました。比べることがなかったら、ひがんだり卑屈になったりすることもないです。

⑫人生という物語の中では「自分」だけが「主人公」

私はよく自分の人生を1冊の本に例えます。もちろん主人公は自分です。そして道に迷ったとき、少し客観的に見て、もしこれが1冊のサクセスストーリーだったら、主人公はどうするかな？と考えたりします。波乱万丈な人生でも、最後に幸せをつかんだらすてきなラストになるし、穏やかで波風のない人生であっても、それもまた一つの物語の形です。何しろ、自分の人生の中では、他にどんなすごい人が周りにいてもみんな自分の引き立て役でしかないのです。そう思ったら、生きるのがなんだか楽しくなってきませんか？

みなさん、どんな小説にも負けない、カッコいい主人公を演じられるよう、これからの人生、がんばってください。