視点が広がる！「利他」「反省」「感謝」そして「三方よし」のストーリー

思いやりを形にするヒント「無財の七施」

関連する章　第2章

思いやりを行動に移すことで自己中心の心が薄まるとはいっても、今まで口にしたことのない感謝を伝えるのは気恥ずかしかったり、率先して何か行動を起こすことが難しいタイミングもありますよね。

自分にできることが分からない時は、「雑宝蔵経（ぞうほうぞうきょう）」という仏教の経典の中にある「無財の七施（しちせ）」という教えがヒントになります。

そこには、財産がなくても他人に施しを与えることができる七つの方法、つまり思いやりの形が示されています。

一、眼施（げんせ）　温かいまなざしをもって他人を見ること。
二、和顔悦色施（わげんえつじきせ）　にこやかな和らいだ顔で接すること。
三、言辞施（ごんじせ）　他人に対して優しい言葉をかけること。
四、身施（しんせ）　他人に対して自分ができる奉仕をすること。
五、心施（しんせ）　良い心で他人と接し、良いことをしようと努めること。
六、床座施（しょうざせ）　他人のために座席や場所を譲ること。
七、房舎施（ぼうじゃせ）　他人を家に迎え、泊まらせること。

思いやりとは、必ずしも特別なことをするだけではありません。

人は日常のささやかな行いによって、周囲に喜びの種をまいていくこともできるのです。

視点が広がる！「利他」「反省」「感謝」そして「三方よし」のストーリー

「半分しかない」と「半分もある」あなたはどちら？

関連する章　第4章

あなたはいつも、感謝スイッチを入れていますか？それとも不満スイッチを入れていますか？

例えば今、ペットボトルに入った飲み物を半分こぼしてしまったとします。そのとき、あなたはどうような気持ちになるでしょうか。

「こんなにこぼれてしまって、あと半分しかない」

「こぼれてしまったけれど、まだ半分もある」

どちらも同じ状況について言っていますが、残った飲み物をおいしく味わうことができるか、涙混じりの悲しい味になるか。その分かれ道が「あと半分しかない」と「もう半分もある」という、受け止め方の違いにあります。

人は、他の人と同じだけの自由な時間や、同じだけのお金が与えられたとしても、その生活に皆が「同じだけの満足」を感じるとは限りません。

半分残った飲み物について「半分しかない」と「半分もある」という二通りの受け止め方が存在するように、**私たちの生活に対する満足感は、一人ひとりの心が決める**ことになるのです。

不満の心で毎日を過ごし人生の悪循環を回すか、「感謝を先」にして好循環を回すか、どちらにするかはあなた次第です。

視点が広がる！「利他」「反省」「感謝」そして「三方よし」のストーリー

思いやりを広げて深める「三方よし」のヒント

関連する章　第5章

「三方よし」について考えるとき、「自分」「相手」はイメージしやすいのですが、「第三者」は必ずしも顔が見える相手ではありません。その時々で、さまざまな人たちに自分の行動の影響が及ぶ可能性があるのです。

次に紹介するのは、顔の見えない「第三者」を考えるヒントになる事例です。

株式会社イエローハットの創業者、故・鍵山秀三郎さんは、選挙事務所へ応援に行く際、地元のスーパーで差し入れの品を購入していたそうです。買い出しの時間は、決まって閉店間際。売れ残っているパンとおにぎりを全部買い込んで、事務所へ届けたのです。

選挙を手伝っている人たちは、差し入れのパンやおにぎりを喜んで食べます。スーパーでも、売れ残るところだった商品が全部売れたのですから、大助かりでしょう。しかも、鍵山さんが買い出しの時間を閉店間際と決めているのは、**“他のお客さんが自分より後に来店して、買いそびれることのないように”との配慮から**だというのです。

鍵山さんは「差し入れ」という行為一つにも、これだけ多くの人たちに思いを巡らせています。

差し入れを渡す相手はもちろん、スーパーや他のお客さんまで含めて、誰も不利益を被らないように配慮する。特に「スーパーに買い物に来るかもしれないお客さん」という、直接的に接することのない第三者にも行き届いた配慮をすることは、容易なことではありません。

広い視野と知恵があれば、目の前にいない相手に対しても思いやりの心を発揮して「三方よし」を実現することができるのです。

視点が広がる！「利他」「反省」「感謝」そして「三方よし」のストーリー

心の視野を広げる「三方よし」のヒント

関連する章　第５章

自分が物事に熱心に取り組むほどに視野が狭くなり、周囲の状況に考えが及ばなくなることはありませんか。時には少し立ち止まり、顔の見えない「第三者」にも思いを巡らせたいものです。この「第三者」は、視野を広げれば「社会全体」という捉え方もできます。

長野県伊那市に本社を置く寒天のトップメーカー・伊那食品工業株式会社の取り組みをご紹介します。

同社では毎朝、社員がマイカーで通勤してくる場合には、右折で敷地内に進入することを禁止しています。社員は、わざわざ迂回して、左折のみで進入してくるのです。

それは地域社会に迷惑をかけないようにするためだといいます。

もし同社が右折を禁止しなければ、何十台もの社員の車が会社の敷地前で、いわゆる「右折待ち」（対向車が通り過ぎるのを待つこと）をすることになります。すると、後ろの車の進行を妨げることになり、渋滞の原因にならないとも限りません。

その渋滞に巻き込まれる地元の人たちからすれば、“なぜ毎朝、同じ場所で待たされなければならないんだ”と、イライラするのではないでしょうか。右折禁止というルールは**「少しでも社会に迷惑をかけないように」「少しでも誰かのお役に立てるように」という同社の思いの表れ**です。これは広く社会に目を向けた「三方よし」の実践といえるでしょう。

とはいえ、初めから社会を意識するのは難しいかもしれません。まずは、自分ができる範囲に意識を向けていくことが大切です。**自分の目の届く範囲の人たちへ配慮を続けることで、視野は少しずつ広がっていきます。**