

Kazuyoshi Hara
弁護士 原 和良 著

明るい 失敗

身近な悩みや、ちょっとした躓きからの脱出法

プロローグ 壁にぶつかった時に

弁護士のもとには、日々いろんな方が相談に来られます。もちろん相談内容によっては、事件としてお引き受けできないケース、法律問題にならないケースもあります。

でも、この仕事は、日々人との出会いの連続です。ご依頼を受けられなかった方々であつてもご相談にのり、少しでも悩みが軽減されて帰っていただけることが私たち弁護士の仕事です。弁護士として二二年間、壁にぶち当たった人々の人生とつき合ってきました。一般に、法律事務所の扉をたたく人は、何日も何カ月も、時によつては何年間も誰にも言えない悩みに苦しみ、最後の頼みの綱として弁護士を訪ねるという人も多いのです（もちろん、もっと身近に気軽に相談してくれてよいのですが）。

私は、人はどんな時に幸福を感じるのか、どんな時に不幸だと思ふのか、どうすれば充実した人生を送ることができるのか、この仕事をしていて感じたことを一冊の本にすることにしました。

本にすることで、読者とご縁をいただき、知り合いになることができます。私はそのことがとても楽しく、幸せなことだと思っています。

もしかしたら、この本を手にとられたあなたは、今、人生の深刻な壁にぶち当たっているのかもしれない。右に進むべきか左に進むべきか、毎日迷う日々を送っているかもしれない。「断崖絶壁」に立たされた人々は、誰もが自分がこの世界で一番不幸であるかのような気持ちで弁護士のもとを訪れます。

「なんで自分だけがこんなつらい目に遭わなければならないのか？」

「なんで誰も自分のことをわかつてくれないのか？」

「何をやっても八方ふさがりで先が見えない」

「いつそのこと死んでしまいたい」

実際、依頼者の中には不幸なことに、事件処理の途中で自ら命を絶ってしまった人もいます。

この本は、様々な人生模様と修羅場を見てきた弁護士として、人生とはなんだろうか、なぜ人は行き詰ってしまうのか、どうしたらどんな底から抜け出ることができるのか、についてヒントをつかんでもらうために筆をとりました。

結局、自分のことは自分にしかわかりません。

自分の人生の主人公は、自分しかいないのです。

逆境と向き合うとは。

そしてそれを乗り越えるとは。

他でもない自分の唯一無二の人生を自分で生きるという覚悟を決めることだと思います。

自分を信じ、自分を愛し、自分に今できることをひたすらやるしかない。

そんなメッセージをこの本でみなさんに届けたいと思います。

プロローグ 壁にぶつかった時に…………… 2

第1章

自分と向き合う

災難は突然ふってくる……………	14
自分の人生を生きるとは……………	16
明るい離婚……………	19
他人の人生は、楽しそう、幸せそうに見えるのはなぜか？……………	21
ソクラテスの逸話……………	23
楽しそうな人は、なぜ楽しそうなのか？……………	26
等身大の自分と向き合う方法……………	29
自分が変わると、他人は変わる……………	32

他人と比較しない

比較することから幸福は生まれない	36
自分が恵まれていることに目を向けよう	38
コップの水	40
失ってはじめて気づく大事なもの	42
あるものを生かす以外に、前には進めない	45

心のブレーキをはずす

コンフォートゾーンの一步外へ	48
自分と対話してみよう	51
マンネリ、あきらめからの脱却	54

心の持ち方

ワクワクする	56
枠にはめているのはあなた自身	59
人はあなたが思っているほど、あなたには関心がない	62
心の持ち方が、人生を左右するのはどうしてか？	66
三人の石工	68
笑顔	71
ユーモアとジョーク	73
感謝	75
自愛	77

逆境の乗り越え方

逆境とはどんな状態？	80
不幸との向き合い方	83
逆境とは、心の持ち方	85
人は逆境がないと成長しない	89
飛躍のチャンス	92
最悪の事態は起きない	95
すべてを受け入れる覚悟	98
ジョンソン・エンド・ジョンソン社の危機管理	101
乗り越えられない課題は人に与えられない	103
オー・ヘンリーの『賢者の贈り物』	105

時間を捻出する方法

忙しいとは何か？	108
忙中閑あり	110
忙しいことは悪いことではない	112
やりたいことができないのは、忙しいからではない	115
人は忙しい人に仕事を頼む	117
人の力を借りる	119
コヴィイのマトリックス	121
忙しさと健康維持	124

お金とのつき合い方

お金と幸福	128
-------	-----

理想を忘れない

ビジネスとお金	131
サラリーマンとお金	133
使ってこそお金	136
お金に好かれるには？	138
信頼貯金	140
お金から見放された時はどうすればよいか？	142
お金よりも大切な報酬	144
なぜ、理想・理念が必要か？	148
どんな理想を持てばよいのか？	150
理想は現実化する	152
ジョブズの「Think Different.」	154

人間力を高める

お金とは蜘蛛の糸の如し	156
逆説の十カ条	158
ホルステイの「マニフェスト」『THIS IS YOUR LIFE.』	161
報酬とは人に奉仕した代償である	164
人生は未完だからこそ、生きがいがある	168
壁の存在を歓迎する	171
人間力を構成する7要素	174
マズローの欲求5段階説	178
承認欲求を否定するアドラー心理学	180
悩みとうまくつき合う	182

人生の目的とは

人生の目的とは、自分を成長させ続けること	186
成功と失敗は紙一重	188
幸せと不幸せも紙一重	190
直観力——内面に耳を傾ける	193
今を精一杯生きることの中に、幸せはある	195
人との出会いに感謝し、助け合う	198
あなたは、自分らしく悔いなき人生を送れたであろうか？	201
あなたは、この世に生まれた以上、幸せになる権利がある	204

第1章

自分と向き合う