

君は  
どんな大人に  
なりたいのか

ジニアス・フィールド主宰 社会啓発家 吉村正剛

## まえがき

君は、どんな大人になりたいのか。

いや、君にどんな大人になってほしいのか。

それが、この長い手紙を君に読んでもらう目的だ。

君はいま14歳になったばかりだ。

そんな君にとつて、途方もなく歳の離れた僕の話などまったく興味などないかもしれない。

いや、ないかもしれないではなく、ないに違いない。

それでも、僕は君に話さなければならぬ。

それでも、僕は君に話さなければならぬことがたくさんある。

いや、たとえ君が聞きたくなくても、話しておかなければならぬことがたくさんあるのだ。

たとえ君が僕の話に耳を傾けてくれようがくれまいが、僕は話さなければならぬ。

なぜなら、君は君が好むと好まざるにかかわらず、君が想像するよりはるかに早く大人になっていくからだ。

けれど、僕は君にただなりゆきで大人にはなってもらいたくない。

君が、君がなりたい大人になってもらいたいのだ。

それは、恥ずかしながら告白すれば、僕は僕がなりたい大人にはなれなかったからだ。

いや、もちろん僕の人生はまだ終わったわけではないから、僕はこれから僕がなりたい大人になるべく生きていきたいと思っている。

でも、僕は残念ながら、途方もなく遠まわりしてしまつた。

そして君には、できればそんなまわり道はせず、まっすぐに君が目指す大人になつてもらいたい。

でも、そのときいちばん大切なことは、君がどんな大人になりたいのか、はつきりと自覚することにか  
がない。

君がどんな大人になりたいのか、その目的地がはつきりしなければ、道に迷うこともおおいだろう。

もちろん、人生にむだな歩みなど一歩もない。

立ち止まつている時間も、決してただ時間が流れさつているわけではない。

しかしながら、長いようで短く、短いようで長い、一瞬の永遠のような人生のなかで、できればまっし  
ぐらに君がなりたいたい大人になることを願わずにはいられない。

君はどんな大人になりたいのか。

しつこいけれど、もう一度、問いかけていいだろうか。

君はどんな大人になりたいのか。

それと同じ問いかけを、自分はどんな大人になりたいのかという問いかけを自分自身にしながら生きて  
きたなら、僕ももつと立派な大人になれたはずだと、僕自身はいまさらながら後悔している。

けれど、いまこうして君に、君はどんな大人になりたいのかと問いかけられる、そんな大人にだけはな  
れたことを僕はささやかな誇りと喜びにして、この手紙のつづきを書き綴つていこうと思う。

君はどんな大人になりたいのか。

さあ、用意はいいだろうか。

## 目次

### まえがき

### 第1章 君に伝えておきたいこと 04

どんなことがあっても自分自身を否定しない  
君はかけがえない存在だ

### 第2章 君が歩んできた、

### 君が歩んでいく人生のステージ 09

君に伝えたい、成長と発達ของステージ

8つのステージを君は上がっていく

からだと感覚の「本能」のまま生きてきたステージ1

赤ちゃんはなぜハイハイするのか

視覚と聴覚を磨くことで言語力も磨かれてきた

君の健康なからだをつくってくれたお母さんのおっぱい

感情豊かに表現する「感性」のステージ2

思考の力を育むステージ3

ステージ3でやってくる思春期、反抗期

社会性を身につけ、「調和」を重んじるステージ4

リーダーシップを発揮する「自立」のステージ5

君が君の人生の目的を見つけるステージ6

君がこのステージ7にあがるのが僕の夢だ

かつてはステージ8まで到達したひともいた

### 第3章 君は君だけの天才になれる 21

君だけの天才を見つけよう

君が得意なこととはなんだろう

天才ほど努力を重ねてきたひとはいない

天才たちは努力しているなんて思っていない  
君が我を忘れて、没頭できること

君が君の「天才の種」を見つけたために

苦手なことではなく得意なことをやるう

目指したいのはフロー状態

失敗という考え方を捨ててもらいたい

正解がない時代がやってくる

君の天才を見つけるヒント集

### 第4章 君に試してもらいたいこと 34

目指してもらいたいのは、3つの健康

砂糖が大量に入った清涼飲料水はもうやめよう

君の好き嫌いを僕は認めたい

君はどれくらい眠っているだろうか

からだにいい歯磨き粉の選び方

### 第5章 君は誰を幸せにしたいのか 41

成長した君だから、話せることがある

君の幸せだけを考えてくれたひとたち

君が誰かにできること

モノの幸せからコトの幸せへ

誰かを幸せにすることくらい幸せなことはない

自分ひとりの幸せもつけれないのにと思ってる君へ

誰かを幸せにするために君のこれからの人生がある

君がひとをいちばん幸せにできるのはなんだろう

誰かを幸せにする、そんな大人になってもらいたい

### あとがき

第1章 君に伝えておきたいこと

## どんなことがあっても自分自身を否定しない

まず君にいつておきたいことがある。

これだけは、どんなときも忘れないでいてほしいことがある。

それは、なにがあっても、どんなことになっても、君は君のことを肯定しつづけてもらいたいということだ。

君は、君自身をけつして否定してはいけない。

自分の存在を、どんなときもけつして拒否してはいけない。

君は、君自身につねに肯定的であつてほしい。

そして、同時にお願いしたいこと。

それは、他人のことも否定しないということだ。

自分自身を否定しないように、自分以外の他人のことも否定しないでほしいということだ。

他人の存在はもちろんだが、他人の言動のそのすべても否定しないでほしいのだ。

意見が違ふことはもちろんあるだろう。

けれど、そんなときも他人の言葉にしっかりと耳をかたむけ、その意味を理解することからはじめてほしい。表面の言葉じりだけでなく、言葉の奥に密かに息づく真意についてもくみとつてもらいたい。

そのうえで、否定するのではなく、その相手と自分との意見が違ふことを伝えてほしい。

考え方や想いを含めて、立場や意見が異なることを相手に理解してもらえようつとめてもらいたい。

そのとき、場合によっては言葉では伝えられないこともあるかもしれない。

ただ黙って、沈黙していたほうが理解しあえることも少なくない。

けれど、否定することだけはやめたいものだ。

自分が否定すれば、相手も否定してくる。

否定のやりとりからはなにも生まれない。

誤解を恐れずにいうなら、互いの意見が同じである必要などまったくない。

怖いのは理解しあえないことだ。

理解するとは、相手の考えを承諾することではない。

同意するとは、同じ意見であるという意味ではない。

承認するとは、相手の意見を認めるということではない。

理解するとは、相手の立場を知り、相手の考え方を識り、相手のいっていることを正確に認識するということだ。

そのうえで、相手の意見と自分の意見が違えば、違う選択を互いにしあうこともあるだろう。

最も怖いのは、相手を理解せず、意思疎通が不能におちいり、相手の存在を遮断してしまうことだ。

そこには、対話もなければ歩みよりもなく、ただ自らの主張を一方的に振りかざす絶縁状態が待っているだけだ。

意見が同じである必要はない。

けれど、どんなときも理解しあえないことくらい、互いの不幸はないのだ。

## 君はかけがえのない存在だ

ひととくらべない。

他人と自分を見くらべない。

それも君にお願いしたいことのひとつだ。

当然のことながら、君とひとは違う。

いま立っている場所も、これまで歩んできた道も、生まれた生い立ちも、これから歩いていく行くへも、君とひとは違う。

本来、くらべようがないはずなのに、君が好むと好まないとにかかわらず、君がつねにひととくらべられてしまっていることを僕は知っている。

君に、君自身をひととくらべないでほしい、他人と自分を見くらべないでほしいなどといっておきながら、現実には大人たちは、この社会は、君と君以外のひととをつねに見くらべ、品さだめしていることを僕は残念に思う。

大人の代表として、そんな仕組みになっていることを君におわびするしかない。

そんな状況があるのに、君にひとと自分をくらべないでほしいなどといっても、それは大人の身勝手というしかないだろう。

でも、その身勝手を承知で、僕はやはり君にこういいたい。

ひとと自分を見くらべないでもらいたい。

偏差値という言葉や考え方が僕は大嫌いだ。



昔は、絶対値といって、ひととくらべた点数や成績ではなく、ひとつの基準に達しているかどうかで成績は決められていた。

でもいまは、ひとと競争させることで、ひととの競争を強いることで成績を決めるようになっていく。そんな現実のなかで、君が君のやる気をさかなでされてしまうことが僕は残念でならない。

君はこの世の中でたったひとりのかけがえのない存在だ。

その君を、誰かと見くらべて評価しようとするそんなしくみのなかで、君は君という存在に疑問をいだいたり、否定したりすることのないようなんとしてもお願いしたい。

誰かとくらべてはいけない。

誰かと見くらべる必要などまったくない。

君は、君だ。

そして、君は君であることにどんなときも自信をもっていてほしい。

かけがえのない君の存在は、君がそこに存在するというそのことだけですばらしいのだから。

第2章 君が歩んできた、君が歩んでいく人生のステージ

## 君に伝えたい、成長と発達のステージ

実は、いま14歳の君は、生まれてきてからいまままである人生の階段をのぼってきている。

「そんな話はいままで聞いたこともない」と君はいま思っているだろう。

でも、君は知らないうちにその成長の階段を一步一步あがってきた。

その階段の存在を発見した僕は、それを「成長と発達のステージ」と名づけて、それから長い間研究してきた。

これから君に伝えたいと思っているのは、この「成長と発達のステージ」にしたがって、君がいちばん幸せな人生を歩んでもらうためにいったいどうしたらいいのかということだ。

もちろん、そんなことを僕から聞こうなんて思ったこともないだろう。

しかも、この「成長と発達のステージ」をひとつの法則としてまとめた『成長と発達のステージ理論』は、残念ながらまだほとんどの人には知られていない。

だから、君のご両親も先生も、まわりの大人のひとたちも、この『成長と発達のステージ理論』についてほとんどというかまったく知らないし、とうぜんのことながら理解などしてもらっていない。

けれど、これから君が僕の話に耳をかたむけてくれて、そのなかのひとつでも自分の生き方に活かしてもらえらるなら、君の人生はより幸せにみちたものになることを僕は疑わない。

## 8つのステージを君は上がっていく

「成長と発達のステージ」は、全部で8つのステージからできている。

そして、いま14歳の君は、この8つのステージのうち3番目のステージ3の段階に達している。

君にはまず、君がこれまで歩んできたステージ1とステージ2がどんなステージだったかを伝え、そのあといま立っているステージ3がどんなステージか、そのあと君にどんな人生のステージが用意されているのか、それを伝えていきたいと思う。

ステージは全部で8つ。

しかも、まだ君はその3つ目のステージだ。

なんだか、ワクワクしてこないか。

僕はこれからステージを上がっていく君のうしろ姿を想像するだけでなんだかうれしい気持ちがあるのかにひろがっていく。

これからどんなステージがまっているのか。

これから君が向かうステージがどんなステージになるのか。

では、はじめよう。

まず君が生まれてから4歳くらいまでのステージ1について説明させてもらえるだろうか。

## からだと感覚の「本能」のまま生きてきたステージ1

君がお母さんのおなかのなかから生まれてきて、4歳くらいまでがステージ1だ。

もちろん、そんな赤ちゃんのころのことを君はおぼえていないだろう。

赤ちゃんだったときの写真をみると、自分もこんなちいさな時代があったんだなあと少し不思議な気持ち

ちになったりする。

そして、人間として生きていくためのからだと感覚をつくるのがこのステージ1だ。

見る、聞く、触る、味わう、匂(にお)いをかぐという5つの感覚を五感(ごかん)というが、この五感を発達させるのもこの段階だ。

アメリカの科学者のひとがとなえた理論によると、脳は三層構造になっていて、本能をうごかす爬虫類(はちゅうるい)脳、感情を動かす哺乳類(ほにゅうるい)脳、思考を動かす人間脳でできているという。

このステージ1では脳のなかでも爬虫類脳がそだつ段階として、からだと感覚の本能を成長させ、発達させることが生きる目的になる。

## 赤ちゃんはなぜハイハイするのか

爬虫類という言葉で、いちばんに思い浮かべるのがトカゲなどの爬虫類の歩きかただろう。

あの動きとまったく同じ赤ちゃんのうごきが、いわば赤ちゃんの象徴ともいえるハイハイのうごきだ。

一見、4つ足の動物の足の動かしかたとおなじようにみえるけれど、トカゲや爬虫類の足を動かす順序はだいぶちがう。

爬虫類は「左手↓右足↓右手↓左足」という順序だが、人間を含めた動物は歩くとき、走るとき、それぞれ爬虫類とは違う順番で手足をうごかすことになる。

このハイハイをすることで、赤ちゃんはからだと感覚を発達させる爬虫類脳を自然に発達させていく。もし君がどこかで赤ちゃんであったら、そんな赤ちゃんのハイハイの動きをちよつと観察してみても

どうだろうか。

## 視覚と聴覚を磨くことで言語力も磨かれてきた

赤ちゃんから幼児までのあいだ、目をみひらき、耳をおもいきりそばだて、見るもの聴くものをからだ  
と感覚でうけとめていく。

このとき、どんなものを見て、どんな音を聴いたかがその後の言語能力にも影響するといわれている。

赤ちゃんや幼児のときに英語を聞いて育つと、その後たとえ英会話を習わなくても、英語の音を聞き  
取るちからが自然に身につき、ネイティブつまり英語圏で育ったひとのような発音ができるのはこのため  
だといわれている。

## 君の健康なからだをつくってくれたお母さんのおっぱい

お母さんのおっぱいほどこの地球上で完璧なごはんはない。

そして、君のいまのからだの根本をつくってくれたのが、お母さんのおっぱいだ。

特に赤ちゃんのときには、おっぱい以外の食べものを消化・吸収する準備ができていない。

たくさんおっぱいを飲んで育った君がいま健康なからだを維持できているのは、赤ちゃんのときにお母  
さんからこのおっぱいの栄養をもらうことができたからだ。

あらためて、お母さんにありがとうとお礼をいってもけっしておおげさなことではないことだけは君に  
もつたえておきたい。

## 感情豊かに表現する「感性」のステージ2

ステージ1の赤ちゃん時代の君は、お腹がへれば泣くし、眠りたいときに眠って、起きたいときに起きてきた。

まさに、自己中心のステージに生きていたのだ。

もちろん、それはあたりまえのことだ。君は赤ちゃんとして生きていくための本能のままに生きていた。ステージ2に成長するとそれが一変し、周囲の顔色をうかがうようになる。

自己犠牲のゾーンに入っていくのだ。

親や大人に助けてもらわないと生きていけないことを無意識のうちに自覚し、大人の顔色をうかがうようになる。

そして、親や大人にさまざまなことを話しかけるようになり、行儀作法をはじめ、この世の中で生きていくためのさまざまなルールを教えこまれていく。

## 思考の力を育むステージ3

いよいよ、いまの君が立つステージ3について話を進めよう。

10歳前後から20歳前後までの10年間は、君が人間としての思考力を存分にひろげるためのステージだ。

思考脳、人間脳ともいわれる、脳の大脳新皮質（だいのうしんひしつ）という部分が発達する段階になる。

この思考脳は、「錯覚」の世界、つまり主観的な観点からその解釈を飛躍的に広げられる世界を創造することができる。

少し難しく、理解しにくいかもしれないが、かんたんにいえば創造の世界をひろげられる力と理解してもらえればいだろう。

船も、車も、飛行機も、宇宙船も、もともとは存在しなかったものだが、そういった新しいモノを創造することができるのもこの思考脳のおかげだ。

いいかえれば、思考力をひろげるとは、この「錯覚」の世界をひろげることなのだ。

## ステージ3でやってくる思春期、反抗期

君がいま立っているステージ3では、君もいま体験しているまっさいちゅうだと思うけれど、脳はもちろんからだに劇的な変化がおきる。

いわゆる思春期といわれる大人への発達の時期だ。

ステージ2では自己犠牲のステージだったのが、思春期がやってくるとともに、君はまた自己中心のステージにもどることになる。

そんなステージにいるいまの君は、どこまでも冷静に、まわりの大人たちを観察していることだろう。

いいかたは悪いが、冷ややかな目で大人たちを分析しているのがいまの君に違いない。

その結果、大人たちからは反抗期としてとらえられてしまうのだ。

べつに君は、反抗しようとして反抗しているわけではないだろう。

ただ、大人たちのやることを自分自身の基準で冷静に分析したとき、どうしてもうけいれられない、許せない、そんな気持ちになるのだ。



その気持ちが行動としてあらわれたとき、反抗しているといわれてしまう。

君からすれば、反抗などしているわけではなく、ただ事実にたいしてありのままに対応しているだけなのだろうが、それを大人の基準で反抗として一方的にみられてしまうのだ。

そして、この思春期、反抗期を終えたあとには、ステージ4という社会人としてまわりのひとたちと「調和」できるステージがまっているのだ。

## 社会性を身につけ、「調和」を重んじるステージ4

いまはステージ3にいる君も、やがて思春期を終え、いわゆる大人の社会人としてステージ4にたどりつく。

このステージ4までは、誰もが自然に達することができるのでどうか安心してほしい。

ご両親や先生、大人たちが信じられずついつい反抗ばかりしてしまうという君の怒りも時間がくれば静まり、落ち着きをとりもどすことだろう。

このステージ4では、まわりのひとたちと協調していく力を君はみにつけているだろう。

ただし、再度自己犠牲のステージにはいるため、少なからず我慢をしいられることになり、その結果不満も生じることが否定できない。

けれど、まだステージ4にもたどりついていない君にいまからいってもむだかもしれないが、このステージ4の段階はできるだけ短期で卒業して、ステージ5にいつてほしいのだ。

## リーダーシップを発揮する「自立」のステージ5

ステージ4という「調和」のステージは、基本的に組織の一員として活動するステージだ。

組織のリーダーにみちびかれ、指示されたことを指示されたとおりに実行するのが君の役目になる。けれど、君にはこのステージ4をクリアしたら、できるだけ早く卒業して、次の段階にすすんでもらいたい。

それが、君がリーダーとして組織や集団をひっぱるがわにまわる、ステージ5の段階だ。

リーダーにしたがっていけば失敗してもその責任をおわなくてもいい。

でも、君にはたとえ失敗のリスク、つまり失敗したときの責任をおわなければならないとしても、君ならではのリーダーシップを発揮してもらいたい。

いまはステージ3にたっている君にそんなさきのことをいっても、もしかしたらピンとこないかもしれない。それでも、僕は君にいつておきたい。

そんな失敗をおそれることなく、ぜひリーダーとして活躍してもらいたいと。

もしかしたら、学校のクラブ活動などで、これから君がリーダーになることがあるかもしれない。

また、これまでも学校や課外活動でリーダーをつとめたことがあるかもしれない。

基本的には、そのとき君がはたしたリーダーの役割と、ステージ5ではたす君の役割はかわりがない。

ただし、ステージ5ではその責任のおおきさもずっとおおきくなっているだろう。

それだけに、やりがいもずっとおおきくなることはまちがいない。

いまは、いつかそのステージにたつ日をワクワクした気持ちでまっけてもらいたい。

君ならきつとステージ5ですばらしいリーダーシップを発揮してくれると僕も確信している。

## 君が君の人生の目的を見つけるステージ6

会社の社長さんになる、さまざまな組織のリーダーになる。

どんな集団で君がリーダーシップを発揮しているか、いまはまだ想像すらできないけれど、どこかで君がリーダーとして活躍してくれることを僕が疑うことはない。

けれど、そのリーダーに君がずっといるとは僕は思わない。

もちろん、君がそのままリーダーとして活躍しつづけることを僕は否定はしないが、君にはさらにうえのステージにすすんでもらいたいと思っている。

いや、君ならきつと自然につきのステージを目指してくれているだろう。

そのステージとは、君が君の人生の目的を見つけるステージ6だ。

もしかしたら、いまの君はもう君の人生でなしとげたい夢とか目標をいだいているかもしれない。

でも、僕がいつているステージ6で君がみつけるだろう目的とは、君だけの夢や目標にとどまらない、世の中さえもみすえた夢や目標だ。

それを僕は、「君の人生の目的」と名づけた。

大きくいえば、社会貢献というこの世のなかをよりよくすることが、君の人生の目標になることを僕は期待したい。

君がこのステージ7にあがるのが僕の夢だ

ステージ6で、この世のなかの幸せを人生の目的にした君に最終的にたどりついてもらいたいのがステージ7、「超越（ちょうえつ）」のステージだ。

ステージ6も高いステージであることにはかわりないが、君にはぜひともこのステージ7まで到達してくれることを願わずにはいられない。

理想を追いもとめるステージ6のさらにうへの段階にあるステージ7は、ありとあらゆる可能性を高次元でバランスさせる、きわめて高度なステージだ。

これからの時代に解決しなければならぬさまざまな問題に挑めるのは、若くしてステージ7に立つ君以外にないと僕は確信する。

その重圧さえも、ステージ7に立つ君なら強みとして活かしてくれるにちがいない。

いまはこのステージ7といっても、想像さえもつかない世界だろう。

それは、いまの大人のひとたちにとってもおなじだ。

でも、いやだからこそ、君にはこのステージ7を指摘してもらいたい。

いや、ステージ7を指摘するというより、君が君にできる最善をつくしてくれたとき、気がつけばステージ7に立っているその姿が僕にはみえるのだ。

## かつてはステージ8まで到達したひともいた

いまステージ3に立っている君に、あつという間にステージ7までの階段を説明してしまった。

けれど、このステージ7で終わるわけではないことだけは、最後にいっておこうと思う。

人類の歴史上でも、この日本の歴史においても、その次のステージ8に到達したひとは数えるほどしか存在しない。

君がその歴史に残るようなひとなるかどうかは僕にはわからない。  
でも、もちろんその可能性がないといっているわけでもない。

ガレリオ・ガリレイ、レオナルド・ダ・ヴィンチ、モーツァルトといったこのステージ8に到達していたと確信できるひとたちの名前をあげていけば、このステージ8がどれだけ高いステージかは君にもわかるだろう。

いそぎあしで紹介したので、君も少し混乱しているかもしれないけれど、いまそれでいい。

いずれにしても、最も大切なことは君が君の人生の成長と発達のステージを、君のペースであがっていつてくれることだ。

そのためにこの僕にできることを、僕は惜しみなくさせてもらいたい。

そして、まずはこの手紙をこの先も読み進めてくれることが、いま君にもっともお願いしたいことにちがいない。

第3章 君は君だけの天才になれる

## 君だけの天才を見つけよう

まず、誰かと自分をくらべらることをやめよう。

君は、君というこの世界でたったひとりの存在だ。

そして、君には君だけの「天才の種」が埋めこまれているのだ。

ここでまず、天才という言葉の意味をもういちど考えてみたい。

英語で天才を意味する *gift* という言葉には、天から与えられた才能、天賦（てんぷ）の才という意味がある。

天才とは、なんの努力をしなくても、もしくはひとと同じことをやっても凄いことができってしまう、そんなひとのことではないことをまず君に知ってほしい。

テレビやインターネットで、いわゆる天才と紹介されるひとたちや、君と同じかもっと若くても天才的なことを達成するひとたちがいることは事実だ。

でも、少なくともそんな若き天才キッズと自分をくらべるのだけはもうやめよう。

君は、ほかの誰も持っていない君だけの「天才の種」を持っている。

そのことをこれから少しずつ話していきたいと思います。

## 君が得意なことはなんだろう

「天才なんてとんでもない。自分はどこにでもいるふうつの人間だし、ひとよりすぐれていることなんてなにもない…。」

君はいまそんなふうに心のなかで思っているかもしれない。

でも、違うのだ。

勉強とか、スポーツとか、音楽とか、さまざまな分野で天才といわれるひとは確かにいる。

でも、勉強や、スポーツや、音楽以外にも、この世のなかにはありとあらゆる分野でありとあらゆるモノゴトや仕事がある。

たとえ、勉強や、スポーツや、音楽で君が天才になれなくても、君が天才になれることはこの世界に限っていくらいたくさんあるのだ。

たとえば、君もきつと大好きな東京デイズニールランドには、掃除の天才と呼ばれるひとたちがいる。

掃除の天才などというと、「えっ、それなに？」と君は思うかもしれないけれど、そんなことはない。

そんな掃除の天才のひとがいてくれるからこそ、東京デイズニールランドはあんな素晴らしい場所になっているのだ。

いままでの狭い世界での天才ではなく、この世界のありとあらゆるところで、ありとあらゆる天才がもてめられている。

そして、君のなかに埋めこまれていたであろう「天才の種」を育てあげ、いままでになかった天才として活躍するありとあらゆる場が待っていることを僕は君に断言したい。

**天才ほど努力を重ねてきたひとはいない**

君と同世代で天才という名を欲しいままにしてきた、将棋の藤井聡太さんが最年少棋士記録を更新した



のは14歳2ヶ月のときだった。

天才という以外のなにもでもないだろうことは誰も否定できない。

けれど、この藤井聡太さんほど、幼少のころから将棋だけに打ちこんできたひとはいない。

もつと子どものときから、子ども同士で遊ぶこともなく、ひたすら将棋盤に向かっていたという。

5歳で将棋をはじめ、それから他の子が休むときも休まず、ほぼ毎日将棋の修行をつづけたという。

小学校の遠足に欠席して、将棋の試合に参加したという逸話(いつわ)も残っている。

天才と呼ばれるすべてののひとは、ただなにもせず天才になったわけではなく、その分野で誰よりも努力することで天才になっていったということだけは、君にもしておいてもらいたい。

## 天才たちは努力しているなんて思っていない

ただ、ここで君にはぜひ理解しておいてもらいたいことがある。

そんな努力の天才たちは、けっして努力しているという意識などないということだ。

ほんとうはやりたくないけれど、歯をくいしばって、涙を流しながら頑張っているということが努力という言葉のイメージだが、そういう意味で天才たちは努力などしていない。

では、なにをしているかといえば、ただ自分がやっていることが好きで好きでたまらなく、楽しくて楽しくてたまらなく、オモシロイからやっている、やりつづけているというだけだということを、ぜひ理解してもらいたいのだ。

天才たちは努力しているなんてけっして思っていない。

ひとに強制されてやっているわけではないし、ひとにほめられるからやっているわけでもない。ただただ好きだからやっているのだ。

**君が我を忘れて、没頭できるんじ**

勉強が得意だとか、スポーツが得意だとか、ダンスが得意だとか、楽器が得意だとか、将棋や囲碁が得意だとか、いろいろなジャンル、分野で、ひとそれぞれ得意なことがあるだろう。

でも君がもし自分には得意なことなんてなにもないと思っているとしたら、それは君がまだ君が得意なことを見つけられていないだけなんだ。

片付けの天才として世界で知られる日本人のひとがいる。

「えっ、片付けの天才？」と君は思うかもしれない。

世界中には料理の天才がいて、それぞれの料理のおいしさを競っている。

ラーメンづくりの天才がいて、それぞれのラーメンをきわめるために日夜研究をつづけているひとがいる。

そんなひとたちの共通点は、時間も忘れ、我も忘れ、自分がやっていることに没頭していることだ。

だから、君はどんなことなら、我を忘れて没頭できるか。

君が我を忘れ、没頭できることはなにか。

それを見つけることが、君が天才になる第一歩にちがいない。

**君が君の「天才の種」を見つげるために**

まず、いろいろなことをやってみよう。

なにかが苦手だと決めつけず、いろいろなことに挑戦してみしてほしい。

勉強は苦手、スポーツは苦手、楽器は苦手、というようにきめつけないほうがいいと思う。

勉強といつても、さまざまな科目がある。

英語、国語、数学、理科、社会、それ以外とさまざまな科目のなかで、さらにその科目のなかで絞り込んでいけばいい。

むしろ、絞りに絞った、針の先のようなピンポイントのテーマのほうがいいといえる。

スポーツだって、ありとあらゆるスポーツがある。

ひとつのスポーツのなかでもさまざまなポジションがある。

音楽も、ダンスも、アートも、さらに細かくありとあらゆるジャンルがある。

また、そんなよくあるテーマだけでなく、ひとがふつうは注目もしないようなことや、掃除や片付けのようなあたりまえすぎるテーマだってある。

なんだっていい。なんだっていいのだ。

女子だから男子が得意なこととはだめということもないし、男子だから女子がやることはだめだということもない。

あらゆる常識、制約、既成概念はいつさい忘れて、君が我を忘れて打ちこめることを探し、見つけたい。そして、それは必ず存在するし、そこで必ず君は天才になれると僕は断言する。

## 苦手なことではなく得意なことをやる

ひとにはそう思われていないかもしれないけれど、実は君がけっこうまじめな考え方をしていることを僕は知っている。

そんなまじめなひとにありがちなことをちよつとだけ注意しておきたい。

君は苦手なことに必要以上に取り組んでいないだろうか。

苦手だからといって逃げていてはだめだと思つて、なかなかうまくいかないことをやりつづけていないだろうか。

誤解をおそれずにいつてしまうおう。

苦手なことではなく、自分がやりやすいことをやればいい。

君にとってやりやすいということは、君がそのための能力・才能を持っているということだ。

ほかのひとが難しいと思うことでも、君ならかんとんにできてしまう。

かんとんにできることはもつと工夫したりして、もつとうまくできるようになる。

もしかしたら、その先に君の天才が待っているかもしれない。

ひとつ注意したいのは、君にとってかんとんにできるか難しいかは重要なことではないということだ。

そのことに没頭できるか、我を忘れてやりつづけることができるかがどうかが大切なことだ。

たとえ悪戦苦闘していても、自分ではそれが楽しいのならばそれでいい。

ただ苦手なことをやりつづけて、それが苦痛ならばやめたほうがいいということだ。

やりやすいことをやるのは誰でもできると思いがちだが、それでいい。

とにかく、自分にとってなにをすることがいちばん我を忘れて没頭できるか、それを基準に考えてもらいたいと思うのだ。

## 目指したいのはフロー状態

君が我を忘れ、なにかに没頭している状態を「フロー」という。

つまり、君がなにをすれば「フロー」にはいれるかが最も大切なことだ。

メジャーリーグで二刀流に挑戦する大谷翔平選手は、プロ野球にはいるまえ、ピッチャーでいくか、バッターでいくか二者選択に迫られたことがあった。

結局、ピッチャーとバッターの二刀流でいくことを条件に日本ハムファイターズに入団し、大活躍したことは君も知っているとおりで。

このときも、ピッチャーだけだったり、バッターだけだったら、大谷選手は逆に「フロー」に入れなかったのではないだろうか。

君はなにをやっているときがいちばん「フロー」に入れるだろうか。

自分にとって「フロー」に入りやすい、「フロー」に入ってもなかなかそこから抜けでないのはなにをやっているときなのか。

それを見つけてほしいのだ。

ひとからみたら楽しくないことも、君にとって楽しければそれでいい。

ひとからみたら苦しいことでも、君にとって苦しくないことならそれでいい。

ひとからみたらではなく、自分にとってどうなのか。

それは、君以外の誰にもわからない。

だからこそ、君自身で君の“フロー”を見つけてもらいたいのだ。

そして、その“フロー”こそ、君が君だけの天才を発揮できるゾーンに違いない。

## 失敗という考え方を捨ててもらいたい

なにか新しいことをはじめるとき、なにかいままでしたことの無いことに挑戦するとき、うまくいかないこともしばしばあるだろう。

いや、むしろすぐにうまくいくことなど少なく、うまくいかないことばかりかもしれない。でも、それを失敗とか間違いとは思わないでもらいたいのだ。

失敗しないこと、間違わないことなどけっして大切なことではない。

ただひとつそれを失敗というなら、そこで挑戦することをやめちゃうことだけだ。

“転ぶ”ことは失敗ではない。

“転ぶ”ことを怖れて、走ることをやめちゃうことだけがただひとつの失敗なのだ。

失敗や間違いと考えるのではなく、あらゆることが次のステップに進むためのプロセスでしかないと考えてもらいたい。

だから、なにをやるときも結果を怖れることはない。

どんな結果が出ようと、それはその次に進むためのひとつの過程でしかないのだ。

失敗や間違いを恐れ、そこでやめてしまうのがいちばんもつたいない。

どんな結果が出て、その次に進むための経験だと思えばいい。

だから、どんなときも笑顔でいればいいのだ。

うまくいかなかったら笑おう。

そして、もう一度やってみればいい。

うまくいくまでやりつづける。

うまくいく魔法は、ただそれだけだ。

だから、君は必ずうまくいく。

そう僕は断言したい。

## 正解がない時代がやってくる

たとえばテストの問題では正解がある。

ひとつの問いには、ひとつの答えがある。

でも、これから君が生きていくとき、正解のない問題とも何度も出会うことだろう。

いや、これからの時代は、正解のない時代ともいわれている。

これまででは、どれが正解か、それを選べばいい時代だったのかもしれない。

3つの選択肢のなかから、正解はどれかという問題を君は解いてきたのだろう。

あらかじめ用意された選択肢のなかからどれが正解か選べばよかったのだから、いくら難しい問題でも

いちおう答えることだけ是可以。

君にはそんな選択肢などないどころか、誰もほんとうの正解がなにかわからないような、そんな問題に  
もぜひ立ち向かってもらいたいのだ。

これまでの正解とはまったく違う新しい答えが見つかるかもしれない。

いままでだったら有り得ないことが正解になるかもしれない。

少なくとも、これからの正解は、これまでの正解とはまったく違うことだけは知っておいてほしいのだ。

僕が君に期待したいのは、そんな問題に目をそむけず、新しい正解を考えつづけることだ。

誰もわからない正解を考えつづけることほど難しく、骨の折れる、たいへんなことはないだろう。

それでも、君にはぜひそれに挑戦するような大人になってももらいたいのだ。



## 君の天才を見つけるヒント集

■スポーツ サッカーの天才／ドリブルの天才／パスの天才／シュートの天才／リフティングの天才／バスケットボールの天才／シュートの天才／ドリブルの天才／スティールの天才／リバウンドの天才／フリースローの天才／テニスの天才／サーフの天才／リタインの天才／ボレーの天才／スマッシュの天才／野球の天才／バッティングの天才／ピッチングの天才／捕球の天才／盗塁の天才／バントの天才／バレーボールの天才／スパイクの天才／トスの天才／ブロックの天才／レシーブの天才／陸上競技の天才／短距離の天才／中距離の天才／長距離の天才／ハードルの天才／リレーの天才／ジョギングの天才／走り高跳びの天才／棒高跳びの天才／走り幅跳びの天才／砲丸投げの天才／ゴルフの天才／パターの天才／飛距離の天才／アプローチの天才／バンカーショットの天才／ソフトボールの天才／バドミントンの天才／ドッジボールの天才／卓球の天才／ボウリングの天才／ハンドボールの天才／弓道の天才／剣道の天才／柔道の天才／空手の天才／水泳の天才／平泳ぎの天才／背泳ぎの天才／バタフライの天才／潜水の天才／遠泳の天才／水球の天才／登山の天才／ボルダリングの天才／スキーの天才／スノーボードの天才／スケートボードの天才／カーリングの天才／ダンスの天才／新体操の天才／トランポリンの天才／バトントワリングの天才／チアリーダーの天才／バク転の天才／逆立ちの天才 ■文化 音楽の天才／ピアノの天才／ヴァイオリンの天才／カステネットの天才／タンバリンの天才／シンバルの天才／ボイスパーカッションの天才／美術の天才／油絵の天才／デッサンの天才／スケッチの天才／彫刻の天才／版画の天才／演劇の天才／将棋の天才／囲碁の天才／書道の天才／茶道の天才／華道の天才 ■学び 国語の天才／漢字の天才／古文の天才／四字熟語の天才／感想文の天才／数学の天才／図形の天才／方程式の天才／因数分解の天才／四則演算の天才／暗算の天才／理科の天才／科学の天才／物理の天才／生物の天才／地学の天才／社会科の天才／地理の天才／歴史の天才／公民の天才／国旗の天才／英語の天才／リスニングの天才／スピーキングの天才／筆記の天才 ■屋外体験 凧あげの天才／かくれんぼの天才／おにごっここの天才／缶蹴りの天才／ダンボール土手すべりの天才／ブランコ靴飛ばしの天才／丸太渡りの天才／水切りの天才／砂場遊びの天才／砂鉄集めの天才／アスレチックの天才／木登りの天才／魚捕りの天才／しゃぼんだま

の天才／竹馬の天才／すべり台の天才／散歩の天才／虫取りの天才／アリ探しの天才／セミ採りの天才／セミの抜け殻集めの天才／ダンゴムシ集めの天才／ザリガニ釣りの天才／サワガニ採りの天才／ミノムシを見つける天才／落ち葉拾いの天才／ドンぐリ集めの天才／花摘みの天才／4つ葉のクローバー探しの天才／花冠づくりの天才／タケノコ掘りの天才／秘密基地づくりの天才／雪だるまづくりの天才／草相撲（オオバコ相撲）の天才／草笛の天才／笹舟づくりの天才／ジャガイモ掘りの天才／牛の乳しぼりの天才／穴掘りの天才／キャンプの天才／ピクニックの天才／サイクリングの天才／一輪車の天才／ローラースケートの天才／スケートボードの天才／ストレッチの天才／貝殻拾いの天才／潮干狩りの天才／海水浴の天才／日光浴の天才 ■屋内体験 カルタの天才／トランプの天才／クロスワードパズルの天才／数独の天才／電子工作の天才／プラモデルの天才／ハンドクラフトの天才／あやとりの天才／輪投げの天才／お手玉の天才／折り紙の天才／ヨーヨーの天才／けん玉の天才／積み木の天才／似顔絵の天才／パラパラ漫画の天才／ドミノ倒しの天才／射的の天才／口笛の天才／鼻歌の天才 ■コミュニケーション あいさつの天才／スピーチの天才／ケンカ仲裁の天才／ひとを励ます天才／ひとを勇気づける天才／ひとを元気づける天才／人助けの天才／あいづちの天才／ホームパーティの天才／ヒッチハイクの天才 ■生活 お好み焼きの天才／たこ焼きの天才／もんじゃ焼きの天才／焼きそばの天才／焼き芋の天才／家事の天才／床磨きの天才／味見の天才／餃子包みの天才／卵割りの天才／お菓子作りの天才／食器洗いの天才／食器下げの天才／上履き洗いの天才／シール貼りの天才／シール剥がしの天才／ゴミ拾いの天才／ゴミ捨ての天才／風呂洗いの天才／窓拭きの天才／洗濯物たたみの天才／洗濯物を取り込む天才／アイロンがけの天才／掃除機をかける天才／トイレ掃除の天才／雑巾がけの天才／おもちゃ収納の天才／整理整頓の天才／ダンボールたたみの天才／ペットの餌やりの天才／雪かきの天才／雑草抜き of 天才／花の水やりの天才／ごきぶり退治の天才／後片付けの天才／肩たたきの天才／縫い物の天才／探し物の天才 ■その他 早起きの天才／早寝の天才／牛乳早飲み of 天才／利き牛乳の天才／大食いの天才／変顔の天才／読書の天才／半身浴の天才／長湯の天才／朝風呂の天才／文房具集めの天才／ハンコ押しの天才／黒板消しの天才／落書きの天才／鉛筆削りの天才／身支度の天才／日記の天才／歯磨きの天才／耳かきの天才／爪磨きの天才／プレゼント選びの天才

## 第4章 君に試してもらいたいこと

## 目指してもらいたいのは、3つの健康

君に健康ですかとたずねたら、きつと「はい、健康です」と元気なこたえがかえってくるだろう。

それはほんとうに素晴らしいことで、それだけでも君は「天才」なんだ。

あたりまえのことは、実はあたりまえではない。

一見、あたりまえに思えてしまう健康も、よくいわれることではあるけれど、それを失ってはじめて大切さに気がつくものだ。

ふだんはなにも気にしていないだろうが、風邪をひいて熱を出してしまったり、お腹が痛くてがまんできなくなったりすると、ただ健康であるだけでもどれだけ幸せかわかるだろう。

ところで、健康というところからの健康のことだけだと思いがちだけど、ひとの健康は、からだの健康、精神の健康、感情の健康という3つの健康からできていることを君は知っているだろうか。

いくらからだ健康でも、考え方や心のあり方が不健康だったら、うわべの健康でしかない。

さらに、感情の健康、つまりはればれとしたい気分でいられなかったら、感情の健康が足りていないということになる。

ひとには、この3つの健康が欠かせないのだ。

からだも元気、気分もいい、でも同級生をいじめているというのは、精神が不健康ということだ。

君が、からだも精神も感情も、すべての面で健康な日々を過ごしてもらおうためのヒントをこれから伝えていきたい。

ぜひ参考にしてもらって、ひとつでもふたつでも取りいれてくれたらこれほど嬉しいことはない。

## 砂糖が大量に入った清涼飲料水はもうやめよう

もしかしたら君がいちばん大好きなもののひとつかもしれないけれど、これだけは絶対に口にしてほしくないものがある。

それは、砂糖がたくさんはいつたジュースやコーラなどの清涼飲料水だ。

砂糖ほど、からだや頭や心に悪い影響をあたえるものはないと断言できる。

砂糖といっても、僕が君によくはないといっているのは、あの真っ白に精白された白砂糖のことだ。

実は、白砂糖はからだのなかにいれるとあつという間に吸収されてしまう。

この食べ物や飲み物がからだに吸収される速さのことをGI値というのだが、このGI値が異常なくらい高いのだ。

そのため、血糖値という血液のなかの糖分の値が急激にあがるとともに、思考力が減退し、集中力がなくなり、さらに短期でキレやすい性格をよびおこしてしまう。

白砂糖ほど、君に避けてもらいたくないものはないといっても過言ではないのだ。

## ジャンクフードやファーストフードも卒業しよう

もうひとつ、君に絶対口にしてもらいたくないもの。

それが、いわゆるジャンクフードといわれるありとあらゆるお菓子たち、ファーストフードといわれるハンバーガーなどのようなものだ。

お菓子には、砂糖が大量に使われているうえ、塩分もはんばなく多い。

砂糖と塩という、本来採る必要のないものを考えられないくらいたくさん採ってしまうことになる。

それらのお菓子には脳のなかを麻痺させる物質がはいっているうえに、幸せホルモンという君を幸せな気分させるホルモンが分泌されるような物質まで入っているのだ。

幸せな気分になるならいいではないかと君は思うかもしれないけれど、その幸せは食べているそのときだけの一時的なもので、そのまま食べ続けた結果、必要以上に太ってしまったり、からだの健康を損ねてしまったりする。

たしかに、君たちが運動したあとなどは適度な糖分は欠かせない。

しかし、なにごとにも限度がある。

こうしたお菓子は、その限度を遥かに越えて君のからだと頭と心を破壊していくのだ。

### 君の好き嫌いを僕は認めたい

ここで僕は、もしかしたらほかの大人のひとには認められないかもしれないことを君にいつてしまおうと決意した。

君のご両親や先生にも、なんてことをいつてくれたのかと叱られてしまうかもしれないことだ。

でも、大切なことなので、やっぱり君には伝えておきたいと思う。

それは、君がもし食べたくないものは食べなくていいということだ。

好き嫌いをいつてはいけなないと、君はずつといつて聞かせられてきたかもしれない。

誤解をおそれずにいうと、君が好きになれないものは食べなくていい。

いや、嫌いなものを無理矢理飲み込むようなことは、からだのためにも心のためにも、そして頭のためにもしないほうがいい。

少なくとも、まだ成長期の途中の君が、嫌いなものを食べても君の成長のためにいいことなどないと僕は確信している。

いま嫌いなものも、君が大人になったときには大好物になっているかもしれない。

そのときになって食べればいい。

嫌いなものを食べても君の栄養にはならない。

好きなものでも食べてはいけないものもある。

嫌いなものを無理やり食べることより、食べてはいけないものを食べない、健康に有害なものは食べない、そういったことのほうが遥かに重要だ。

ただし、君が置かれた環境のなかで、君は君の嫌いなものも食べさせられる場合も残念ながら少なからずない。

そんなとき、少なくとも食べたくない自分や、食べられない自分をけっして自分自身で責めたりしてはいけない。

ほんとうは嫌いなものは食べなくてもいいことだけは君には知ってもらいたいと思う。

**君はどれくらい眠っているだろうか**

まず君に質問したい。

毎晩君は何時に寝て、何時に起きているだろうか。

君はいま14歳。君の人生のなかで、君のからだが一番も成長・発達する年代のなかにいる。

そして、実は眠っている時間、睡眠時間は、なにもしていない時間ではなく、君が君のからだを育てているもつとも大切な時間なのだ。

もしかしたら、睡眠時間を削って君はいろいろなことにとりくんでいるかもしれない。

多少睡眠時間を削っても、からだには支障をきたしてはいないかもしれない。

でも、君がいまよりもつと強く、逞しいからだだと、君がいまよりもつと優しく、思いやりあふれる心を手にいれるために、十分な睡眠時間をぜひ確保していただきたい。

最低8時間は眠ってもらいたい。

どんなに少なくても7時間は確保してもらいたい。

9時間とか10時間とか眠ったとしても、けつして眠りすぎということはない。

昼間眠くなったら、時間を見つけて居眠りするのもおすすめしたい。

何度かにわけて1日トータルな睡眠時間を確保するという方法もあるだろう。

また、昼間居眠りすることに罪恶感だけはもたないでもらいたい。

君のからだの細胞が生まれかわるのも、眠っている間だけのことだ。

病気が治るのも睡眠時間があってこそ。もし調子が悪くなったら、まず睡眠時間をできるかぎり長くすることがいちばんの対策になる。

また、眠っているあいだにからだをリセットして、細胞を新しくすることにからだを集中させるためにも、



眠りにつく3時間前にはなにかを食べるのは避けたい。

眠る直前になにかを食べると睡眠が浅くなってしまうことも覚えておこう。

## からだにいい歯磨き粉の選び方

いきなり歯磨き粉の話などはじめて、君は少し驚いたかもしれない。

でも、これは君の健康のために大切なことなので、ぜひしっかり聞いておいてもらいたい。

お店で売っている多くの歯磨き粉には、フッ素という薬品が混ぜられている。

このフッ素は、虫歯予防のための薬だ。

けれど、実はフッ素は君のからだによくないといわれる危険な薬品で、アメリカやヨーロッパでは禁止されている劇薬といっても過言ではない。

虫歯は、ミュータンス菌という名の虫歯菌がその原因とされているが、なにもフッ素入りの歯磨き粉を使わなくても、天然の塩をはぶらしにつけて磨けばそれで充分だ。

また、歯磨きよりも大切なのは、歯間磨きと、歯ぐき磨きだ。

歯間磨きは、歯間ブラシやデンタルフロスで、歯ぐき磨きは歯ブラシと天然塩で。

フッ素入りの歯磨きはもうやめて、お母さんに頼んで、天然の塩を買ってきてもらおう。

第5章 君は誰を幸せにしたいのか

## 成長した君だから、話せることがある

そろそろ、僕が君に話したいことも終わりに近づいてきた。

もちろん、話せば話すほど、話したいことは限りなく生まれてくる。

でも、いちばん話したかったことをこれから僕は話そうと思う。

こうやって、ずっと君が聞いてくれたことで、僕も僕自身の考えを改めて見直すことができたことを、君にも心から感謝したいと思っている。

君もまた、僕の話と君の考えがかわることで、きっと新しい考え方、新しい気づき、新しい想いも芽生えているのではないだろうかと勝手に期待している僕を許してほしい。

これから僕が話そうと思っていることも、最初からそれを君に話しても、君にはまだそれを受け止めてくれる準備はできていなかっただろう。

なんでそんなことを急に言うのかと、そんなことは自分には関係ないと頭から拒絶されてしまってもおかしくない。

だけど、成長の階段を上がってくれたいまの君なら、これから話す僕の話も聞く耳を持つてくれるに違いない。

君がひとと話すときも、ぜひこのことは知っておいてもらいたいと思う。

どんなに正しいことを言っても、それを聞くひとがその話を理解する準備ができていなかったら、それを聞いてもらうことはできないし、聞いてもただ聞くだけで、その内容がそのひとに何かの影響力を持つことはできない。

ひととひとが話すとき、話すことは単なる手段でしかなく、話すことで理解しあえることがほんとうの目的だ。

その目的を果たすために、君もひとと話すときには、ぜひ相手が聞く準備ができていのかどうかを見極めてもらいたい。

そして、いま君は、僕がこれからお話することをきくと理解してくれるだろう。

君にはもうその準備はできていると僕はいま確信している。

ずいぶん長い前置きになってしまったけれど、それでは本題に入ろうと思う。

準備はいいだろうか。

## 君の幸せだけを考えてくれたひとたち

君はまだ14歳。

いや、もう14歳といつてもいいだろう。

これまでは、君のお父さん、お母さんをはじめ、君の周りのひとたちが、君の幸せを願っているいろいろなことをしてきてくれただろう。

いや、もしかしたら、いきなりこんなことを言われて、君は少し戸惑っているかもしれない。

親が子どもの世話をすることなど当たり前のことかもしれない。

そんな当たり前のことをいまさら急に言われても、君からしたら迷惑な話かもしれない。

だいいち、君は親に産んでほしいと頼んだわけでもないし、親が産んだ子どもを育てるなど当然の義務

と思っけても誰も責めることなどできない。

実は、君は産まれてきてくれただけで、君のお父さんやお母さんやお爺ちゃんやお婆ちゃんに幸せを運んでくれた。

君が産まれたときの周りのひとたちの幸せそうな笑顔といったらなかつた。

それからずっと、君のご両親は、君の幸せのことだけを考えて、君を育ててくれたんだ。育ててくれたといつても、恩着せがましいことを君に言いたいわけではない。

君が育ててくれと頼んだわけでもないことはわかっているし、なによりご両親は君を育てることで誰よりも幸せなかけがえのない幸福感を味わつてきたのだから。

君が泣けば心配し、君が笑えばいっしょに笑い、君が転べば手を差し伸べ、君が走ればその後を追い駆ける。

君のすべての瞬間がご両親に幸せを贈つてきた。

そして、君がご両親に感謝しろなどと言いたいわけではない。

感謝すべきだとお説教したいわけでもない。

ただし、君が産まれてきてくれたこと、君がきょうまで無事育つてくれたことを誰よりも喜んでくれたひとがいたことだけは、ぜひ心のなかに留めておいてもらいたいのだ。

君の幸せだけを考えてくれたひとが存在したというこのかけがえのない事実を、ぜひ素直に受けとめてもらいたいのだ。

君はそこにいるだけでまわりのひとを幸せにしてきた。

そして、これからは君がそこにいるだけでまわりのひとを幸せにするひとに君がなるばんなんだ。

## 君が誰かにできること

もしかしたら、子どもと大人の間の中途半端な年齢のなかで、君はいつたいどうしたらいいのかわからないでいるかもしれない。

君は君の日々のなかで、友達と話し、笑い、日々を過ごしていることだろう。

朝起きれば食べるものが用意され、学校に行けば授業が待っていて、それが終わればクラブ活動をはじめ自由に自分で時間を費やし、ふたたび家に帰り着けば温かい食事が待っている。

けれど、それはもちろん君もわかっているように、この地球上では決してあたりまえのことではない。ホームレス、という言葉をも知っているだろう。

食べるものもなければ、寝るところもない。勉強どころではなく、誰も自分を守ってくれない、そんなホームレスな子どもたちが、悲しいことにこの地球上には想像以上にたくさん存在する。

だからといって、君がいまふつうに生き、ふつうに暮らしているそのことを感謝しろなどといったわけではない。ただ、君が君のおかれた環境について、ほんの少しでもかえりみることをしてみると、いままで気づけなかったことに気づけるようになり、いままで見えなかったものが見えるようになるだろう。

それは君にとって、君のこれからの人生にとって決して損なことではない。

いや、むしろそのことに想いをはせることで、君の日々はいままでにない新しい輝きを放つに違いない。

それは、君がご両親をはじめ、周りのひとたちや誰かに何かをしてもらうだけでなく、君自身が自分

以外の誰かに何かできることはないか考えはじめることからきつとはじまる。

君が誰かにできること。

なんだか、素敵な響きを発する言葉に感じないだろうか。

君が誰かになにかをしてもらうだけでなく、君が誰かになにかをしてあげる。

それは、なにか特別なことや、いわゆる世間を驚かすような凄いことでなくてもいい。

君の日々のなかで、君ができるなにかだ。

もしかしたら、お母さんの家事のちよつとした手伝いかもしれないし、学校に行く途中に出会ったお年寄りに手を貸すことかもしれない。電車のなかで席を譲ることもそうだろう。

君が誰かになにかをしてあげること、その誰かが幸せな気持ちになつてくれることに気づいてもらいたいのだ。

優しい君のことだから、これまでも周りのひとの役に立つことをやってきてくれただろうことは想像に難くない。

でも、そのとき、相手のひとが幸せを感じていることまで考えもしなかったのではないだろうか。

そしてもうひとつ、そうして相手を幸せにすることで、ほかの誰でもなく君自身が幸せな気持ちをもたらえることに気づいてくれたとしたら、僕はこれほど嬉しく、誇らしいことはない。

君が誰かにできることがある。

そのことに気づくことくらい、君の偉大な成長はないと僕は断言できる。

モノの幸せからコトの幸せへ

君はどんなときがいちばん嬉しいだろうか。

君はどんなときがいちばん幸せだろうか。

欲しいものが手に入ったときだろうか。

おいしいものを食べたときだろうか。

行きたいところへ行って、見たいものを見たときだろうか。

それとも君は、いったいどんなときが、いちばん嬉しくて、いちばん幸せを感じられるときだろうか。

スポーツをやっているひとなら、そのスポーツでいいプレーができたとき。いままでできなかったプレーがうまくできるようになったとき。

音楽をやっているひとなら、自分が演奏している楽器がうまく演奏できたとき。いままでうまくできなかった演奏がうまくできるようになったとき。

ダンスをやっているひとなら、自分がうまくダンスを踊れたとき。いままでできなかったダンスがうまく踊れるようになったとき。

そう、なにかがうまくできたとき。

そして、それ以上に嬉しく、幸せを感じるのには、きっとできなかったことができるようになったその瞬間に違いない。

それは、僕もそうだったからよくわかる。

僕は不器用で、やることなすことなにもかもうまくいかず、なにもかも苦手だったので、その苦手なことなかでも、ずっとがんばってなにかができるようになったときくらい嬉しく幸せなことはなかった。



でも、君は気づいてくれただろうか。

ひとはモノを得られる喜び、嬉しき、幸せから、モノではなくコトが得られる喜び、嬉しき、幸せへと、求めるものが変わっていくことを。

そして、そのことこそ、ひとがひととして成長していくために最も大切なことのひとつであることを君もきつと理解してくれるだろう。

### 誰かを幸せにするごとくくらし幸せなことはない

君が嬉しかったとき、君が幸せだったとき、その隣で微笑んでいっしょに喜んでくれたひとのことを君はきつと忘れないだろう。

こんなに喜んでくれるんだと驚いてしまうくらい、まわりのひと君の幸せを喜んでくれる。

そして、このあといつか君が仕事というものはじめたとき、その仕事とはお金を稼ぐことでも、モノを作ることでも、ひとになにかをしてあげることでもなく、その仕事で関わるひとを幸せにすることだということ覚えていてほしい。

もちろん、お金を稼ぐことや、モノを作ることや、ひとになにかをしてあげることでも大切なことのひとだけ、それはあくまで手段であって目的ではない。

いや、少なくとも君にはそう考えてもらいたいと僕は思っている。

君が仕事をする中で、誰かが幸せになる。

なんだか、素敵な気持ちがある胸のなかに広がっていくような気がしないだろうか。

誰かを幸せにすることくらい、自分自身が幸せになれることはない。

いや、誰かを幸せにすること抜きにして、ひとは幸せにはなれないと僕は断言する。

そんな、誰かを幸せにすることで自分も幸せになれるという考え方や行動をするひとがひとりでも多くなることで、この世の中はもつと幸せにあふれる世の中に変えられると僕は信じて疑わない。

### 自分ひとりの幸せもつけれないのと思ってる君へ

でも、もしかしたらいま君は幸せを感じることがあまりなく、自分の幸せさえつけれないのに、ひとの幸せなんか考えてはられないと思ってるかもしれない。

もちろん、君が思うそのことはもつともなことだ。

けれど、僕は決しておおげさなことをいいたいわけではない。

君が幸せを感じるの、ひとが幸せを感じるの、実は日常のささいなできごとのなかにいくらかでもある。たとえば、君がお店に出かけてなにかを買ったとき、お店のひとが満面の笑顔で「ありがとうございます」といつてくれたとき、しかもその言葉に心からの感謝の気持ちがこめられていると感じたとき、君は幸せな気持ちを感じないだろうか。

幸せ、というほどおおげさなものではないかもしれないけれど、少なくともいい気持ちにはなると思う。

そのいい気持ちを僕は幸せと呼びたい。

そんなちつぽけかもしれない気持ちを僕はかけがえない幸せとして大切にしたい。

そんな小さな幸せの積み重ねがこの世の中に広がっていったとき、みんなが幸せを感じられる世の中に

近づいていくと僕は信じたいのだ。

なにをするかではなく、君が誰かにするすべてのことで、君はその誰かを幸せにできることに気づいてもらえたら、僕はこれほど嬉しく誇らしいことはないだろう。

## 誰かを幸せにするために君のこれからの人生がある

モノが与えてくれる幸せは、そのモノを手にいれたひとだけの幸せだ。

でも、コトが与えてくれる幸せは、このコトが終わったあとも永遠にひとの心に刻みつけられるかけがえのない想い出になる。

しかも、コトの幸せは、そのコトにかかわるすべてのひとに幸せな気持ちを与えてくれる。

君が産まれてきてくれたことは、君のご両親をはじめ、周りのひとを幸せな気持ちにしてくれた。そんな幸せをまわりのひとに配ることから、君の人生ははじまっている。

実は、君はひとを幸せする天才として生まれてきたのだ。

君はただそこに存在するだけで、まわりのひとを幸せにしている。

そのことにぜひ気がついてもらいたい。

君はいまの君のままでも、お父さんやお母さんはもちろん、まわりのひとたちに幸せをふりまいている。そのことに自信をもってもらいたいのだ。

だからこそ、こんどは君がまわりのひとを幸せにするばんだ。

ひとを幸せにする天才としてこの世に生まれてきたのだから、その才能をぜひ活かしてもらいたい。

## 君がひとをいちばん幸せにできるのはなんだろう

君がまわりのひとをいちばん幸せにできることはなんだろう。

それを見つけることが、君のこれからの人生でいちばん大切なことだと僕は考えている。

君が得意なことはなんだろう。

君が時間を忘れ、我を忘れ、没頭できることはなんだろう。

ひとつには苦勞なことでも、君にとつてはまったく苦勞ではないことはいったいなんだろう。

それこそ、君が君だけの天才になれることだ。

でも、けっしてあわてることはない。

いまそれが見つからなくてもあせることはない。

天才キッズと呼ばれているひとたちは、それを早い段階で見つけられたひとたちなのだろう。

でも、君には君の君だけの人生があり、君だけの人生のペースがある。

あわてず、ゆっくりやっつけていけばいい。

君なら必ず、君だけの天才を見つけ、君だけの才能を開花させられるはずだと僕は信じて疑わない。

そして、そのためにはここまで君に書いてきたこの手紙を何度も読み返してもらいたい。

とくに、君が自信を失ってしまったときこそ、この手紙を開いて読み直してもらいたい。

もう一度、君にいおう。

なんども、君にいおう。

君には君だけの天才がきつとある。

あとはそれを見つけ、君が君だけの天才になるために頑張ればいいだけなのだから。

## 誰かを幸せにする、そんな大人になってもらいたい

「君はどんな大人になりたいのか」、という問いかけではじまった君への手紙。

君にはもう僕が願うそのこたえは、伝わってしまったているかもしれない。

そう、僕は君に誰かを幸せにする大人になってもらいたいと心の底から願っている。

自分だけの幸せを追いもとめるのではなく、誰かを幸せにすることで、自分自身も幸せになるそんな大人。

誰かを喜ばせる、誰かを嬉しがらせる、誰かを感動させる。

そして、誰かを幸せにする。

誰かのためになることくらい、君がきつと幸せになれることはない。

誰か困っているひとがいたら、手を貸し、からだを貸し、頭を貸してあげる。

その困っていることを解決してあげるために君ができることに全力を尽くす。

そんな大人がひとりでも多くなったら、この日本は、この地球は、もつと幸せな国に、もつと幸せな星になるだろう。

もつと幸せな世の中をつくるために、その一步として君には誰かを幸せにする大人になってもらいたいのだ。

たったひとり、君が誰かを幸せにする大人になったところで、世の中なんて変わらないという見方をするひともいるかもしれない。

でも、そんなことはけつしてない。

たとえ君ひとりでも誰かを幸せにしたいという大人がふえれば、そのぶんだけこの世の中は幸せな方向に向かっていく。

そう考える君のような大人がひとりひとりふえていくことで、この世の中は幸せな方向に向かっていく。君にどんな大人になってもらいたいのか。

そのこたえをこれからもいっしょに考えてもらえたら、これほど嬉しく誇らしいことはない。

「君はどんな大人になりたいのか。」

そのこたえは、もう君の心の奥底にしつかりと刻みこまれているに違いない。

君がそんな大人になる日を僕はいま、ワクワクしながら待ち望んでいる。

さあ、いっしょにはじめよう。

君が目指す大人になる日々を。

## あとがき

気がついたら、ずいぶん長い手紙になってしまっていた。

こんな長い手紙を最後まで読んでくれた君にまずお礼をいいたい。

ありがとう。

ただ読んでくれた、そのことだけでも嬉しいことだけれど、この手紙のなかに書いたことをひとつでもふたつでも参考にしてくれて、実際に試してくれたとしたら、僕は飛びあがるほど喜ぶだろう。

もしよかつたら、この手紙は、君のお父さんやお母さん、先生にも読んでもらえたらと思う。

けれど、世の中の大人のひとたちには、もしかしたら受け入れられないこともあるかもしれないから、そつと君の机か本棚の隅にしまっておいてもらってもいい。

たとえそうしたって、もう君の心の底には、僕がお話したことは真っ白な新雪のようにきつと降りつもっているに違いない。

その新雪にどんなシユプールを描くか、それは君にまかせよう。

いつかどこかでであったとき、もしよかつたら僕に声をかけてもらいたい。

そして、僕がこの手紙に書いたことがけつして間違いではなかったことを報告してくれることを僕は楽しみに待っています。

いつか君だけの天才として、

誰かを幸せにしてくれる

そんな大人になってくれるだろう  
最愛の君へ。

ジニアス・フィールド主宰

社会啓発家

吉村正剛

吉村 正剛 Facebook  
[www.facebook.com/seigo.yoshimura.9](http://www.facebook.com/seigo.yoshimura.9)

吉村 正剛 オフィシャルWeb サイト  
(ジニアス・フィールド)  
[www.genius-field.jp](http://www.genius-field.jp)