日付：　　　　年　　　月　　　日

氏名：

**森信三先生から学ぶ生きる知恵　レポート**

**１．「人生二度なし」について考えてみよう！**

諸君！！

この人生は二度とないのです。

いかに泣いてもわめいても、そのわれわれの肉体が一たび壊滅したならば、二度とこれを取り返すことはできないのです。

われわれ日本人としては、自分が天より受けた力を、この肉体的生命の許される限り、十分に実現して人々のために尽くし、さらにこの肉体の朽ち果てた後にも、なおその精神がこの国土に残って、後からくる人々の心に、同様な自覚の火を転ずることにあるかと思うのです。

**Ｑ１．森先生のこの言葉を聞いてどう思いましたか？**

**Ｑ２．「人生は二度なし」といった思いで生きていますか？**

**Ｑ３．今の仕事で、どのような自分らしさを周りの人、会社のために発揮したいですか？**

**２．「最善観」で自分に起こった出来事を振り返る**

わが身に降りかかってくる一切の出来事は、自分にとっては絶対必然であるとともに、また実に　　絶対最善である。

**Ｑ１．今までの人生で一番つらかったことは何ですか**

**Ｑ２．その辛かった出来事のよかった面はなんでしょうか**

**３．もし、自分が下坐行を行う立場になったらどのように立ち向かいますか？**

下坐行とは

・自分を人より一段と低い位置に身を置くこと。

・言い換えれば、その人の真の値打ちよりも、二、三段下がった位置に身を置いて、しかもそれが「行」と言われる以上、いわゆる落伍者というのではなくて、その地位に安んじてわが身の修養に励むこと。

**４．森信三先生の仕事の知恵で取り入れたいことを３つ、優先順位をつけてあげてみましょう**

・　最初に結果を求めない

・　仕事の処理は自分の修養

・　仕事の順序を決める

いやなもの、重い物を先に。

軽い物は思い切って捨てる覚悟をもつ

＝私利私欲を絶つ道

・　手順を明らかにして、まず着手

・　一度手を付けたら一気呵成。８０点でOK

・　ねばりこそ仕事を完成させるための最後の秘訣

・　仕事とは、寡兵をもって大敵に向かうもの

・　目下に対する心がけは、相手を目下だからといって決して軽んじない

・　目上に対する心がけは、相手の人物いかんに関わらず、とにかくその人の地位に対して、それ相応の敬意を払って正しく素直に仕える・・・

１．

２．

３．

**５．森信三先生の生活・健康の知恵の中から　実践したいものはなんでしょうか。　　　　　　　　　　　　　　　　　またその理由も考えてみてください。**

・　立腰：腰骨をいつも立てる

・　朝、必ず挨拶をする。

・　呼ばれたら必ず、「ハイ」とハッキリ

返事をする。

・　ハキモノを脱いだら、必ずそろえ、

　　席を立ったら必ずイスを入れる。

・半身入浴法

・無枕（むちん）安眠法：枕をつかわずに寝る

・飯・菜交互咀嚼法：

ご飯とおかずを交互に食べる