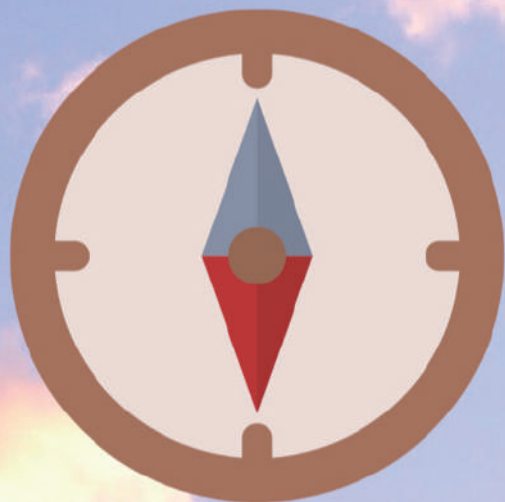
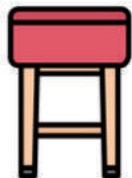
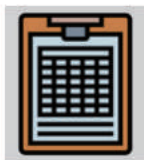
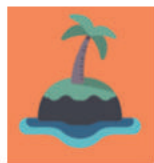
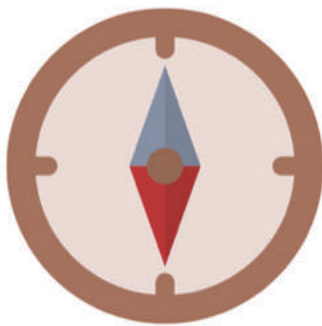
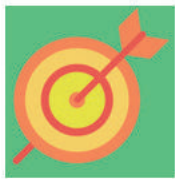


自分の生きる軸を見つけ、  
人生を思いっきり生き切るための

# 人生の道標



日本道徳道標協会



## PROLOGUE

**自分の軸を持つ生き方。**

～軸育のススメ～

今の時代、物質的豊かさを追求し他人と競争、比較をしてきた結果、自分の生き方を見失い、迷い続ける人が多くいます。他人の評価、世間評価を軸にして生きるから自分の心が苦しむのです。心は自分の軸で生きることを本質的に求めているのです。それが自然なのです。一度きりの人生、生命を燃やし、自分が満足して、生ききるためには心の中に、自分の生きる軸を持つことが必要です。

軸を持つことで、ブレない、迷わない心を持つ。それを、私たちは、「**軸育**」と定義しています。

なぜ迷うのか、それは明確な軸が無いからです。心の軸を育てていくことで、迷いが無くなり、自分の心が求める道、自分の道が、始まるのです。

## 軸を持つ。

なぜ、軸を持つ必要があるのでしょうか。

戦後、第一次ベビーブーム一団塊の世代は豊かになる為にひたすら働く。

それにより実際に物質的に豊かになり喜びを感じ、迷いはありませんでした。

第二次ベビーブーム一団塊ジュニア世代は、その恩恵に預かり

さらに物質的な豊かさを他人と比較し、より物質的な豊かさに満足するのではなく、他人との比較に優位性、豊かさを感じました。

他人と比較するということにはゴールは無く、

永遠の競争の中に生きなくてはなりません。

情報化社会でそれはより拡大しより大きな心の問題となっています。

自己顕示欲、承認欲求、他人優位比較。

本来の心の求める方向性とは真逆のところに行きついています。

これまで私達が受けてきた教育、思考の末路です。

私たちが自分の人生を生きるために、何かと比較する必要はありません。

自分自身で人として正しい道を歩めば良いだけなのです。  
そのためには、基本となる人としての軸を持つ必要があります。

難しい話ではなく、人としての当たり前のこと、原点に戻り、原点を軸として生きていけば良いだけです。

原点とは他人の評価で生きるのではなく、自分の求める心を認めることです。

なんでもない裸の自分を認めてあげる。  
そこから始める。  
他人が採点するのではなく、自分が採点する。

それだけで迷いは消え、自分に自信を持ち生きることが出来るのです。

# 日本道徳道標協会 金澤創立 道標塾

設立理由目的

軸学を学び

己の軸を持つ

軸を持つことにより

迷いをなくし

人生を豊かなものにする

そのような人々が増えることにより

より良い社会が実現される

激動の時代、日本という社会に生きる私達は、一体、何を判断基準にしていけば良いのだろうか。

昨今の道徳教育には曖昧な表現が多く、答えがわかりにくい場面が多々ある。

「何でそうしなければいけないの？」

「なぜ、それをしてはいけないの？」

子どもにそう聞かれた時、何を基準に善悪を考え、どう答えれば良いのだろうか。

偉人たちは自ら学び、自分の軸を持ち己の人生を生きた。

そのような人々が近代日本を創ったのであろう。

その生き方は人々に力を与え、人生を生きる上での軸となってきた。

しかし、その教えは受け継がれなかった。

物質的豊かさが成功とされた。

国の礎となった教えは今、企業研修、社長学などではかろうじて学ばれている。

しかし、家庭には全く受け継がれていない。

お母さんもお父さんも、子どもの質問に対して答えに迷い、窮している。

何が良くて何が悪いのかを言い切る軸が自分自身に無いのである。

なんとなく「ダメなのだよ」と伝え聞いたこと、自らに備わっている良心、世間の暗黙のルールから、その時々、言うことを変えながら答えることしかできない。

道徳教育では、言い切らないことが良いという風潮が蔓延している。

「どちらの答え、考え方にも良いところがあるので、皆さんも色々考えてみましょう」

こうして、結局、答えを敢えて出さない。

いや、出せないのであろう。

駄目なものは駄目、良いものは良い、その軸が無いのである。

そのような環境で育った子どもが親になると、また同じように答えが無いという連鎖が続く。

法に触れるものは駄目、それ以外は何をしても良いという考え。

法として良くて、人として駄目だという軸が無い。

その軸こそが最も大切なのにも関わらず。

物質至上主義の世の中では心の満足は得られない。

働くことに意味を見出せない人々も増えている。

お金さえ得れば幸せになると信じられていた時代は終わった。

お金が無いから不幸なのでは無く、心に軸が無く生きる意味を理解出来ないから不幸だと感じるのである。

自分軸で考えずに、比較という他人軸で生きるから幸福を感じられないのである。

お金や物の大小で、心の豊かさの大小は決まらない。

自分の人生の豊かさは自分自身で決める。

決めるためには答えを自分で出す必要がある。

その答えが曖昧では豊かになることは出来ない。

よく学び、自分の軸を持ち、自分の一度きりの人生を豊かに生きる、

そのような人が増えることで、今の社会はより良くなっていく。

世界全体と繋がり、その中の日本という社会で生きる私達が軸を持ち、豊かに生きることが、先代への感謝になり、子どもたちの未来を創るのである。

#### **NPO 法人「日本道徳道標協会」**

●軸を持つ人を増やす

●良い社会を築く

●社会貢献を通じてこれからの時代に必要な道徳道標学を提唱する

<https://npo-doutoku.com/>





# 人生の道標

## 24

今日というかけがえのない

**1日に、**

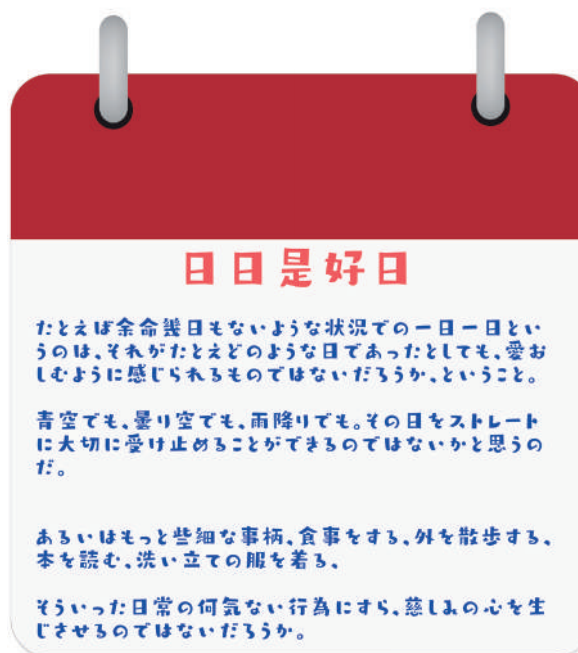
**生命を燃やそう。**



どんなに悲しい時でも、  
どんなに落ち込んだ時でも、

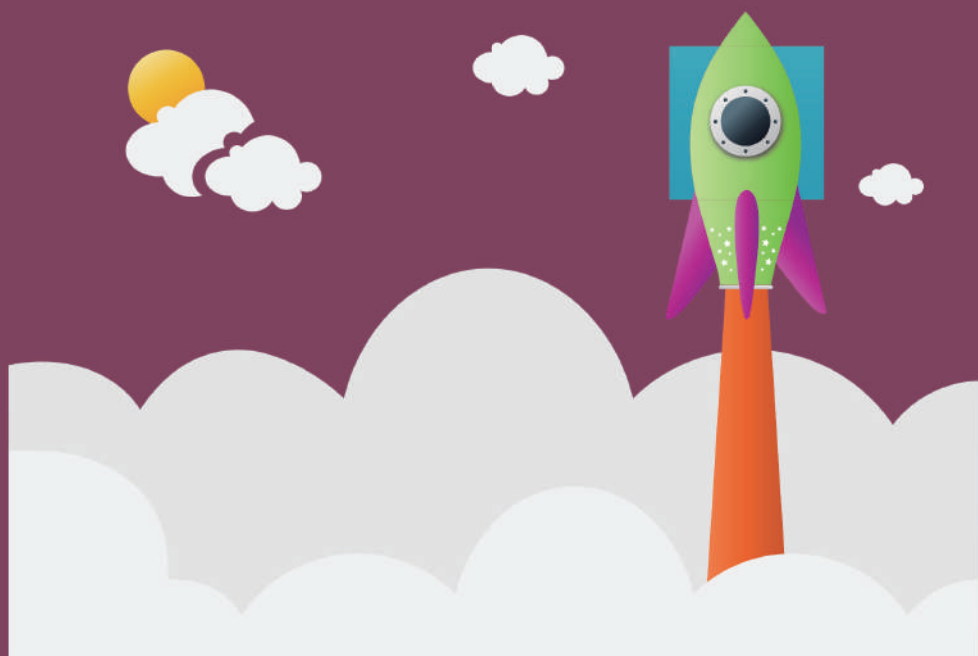
**今日が一番いい日である。**

今日は、あなたの人生の中で、  
一番大切な日なのだから。



**志に大小はありません。**

志を  
持とう。



一度きりの自分の人生を  
社会の役に立つようにしよう。



今日が人生最後の日だとしたら。

**【大欲清浄】**

自分中心の小さな欲を積み上げるのではなく、人を幸せにしたい、地球環境を守りたいといった、清らかな大欲を育て上げる。  
(理趣経)

今日が  
人生最後の日。



自分はどう生きるだろう。

その日その日を「人生最後の日」と考えて行動する。



**【前後裁断】**

過去も未来も裁ち切り（過去のことにとらわれず、未来を心配することなく今を生きよ。今の目の前のことに精一杯集中すること。

夢を持つ。





人は考える生き物である。

自分を幸せにすると嬉しい生き物、人。

他人を幸せにすると嬉しい生き物、人。

皆が幸せになる夢を持とう。

出来る、出来ないは問題じゃない。

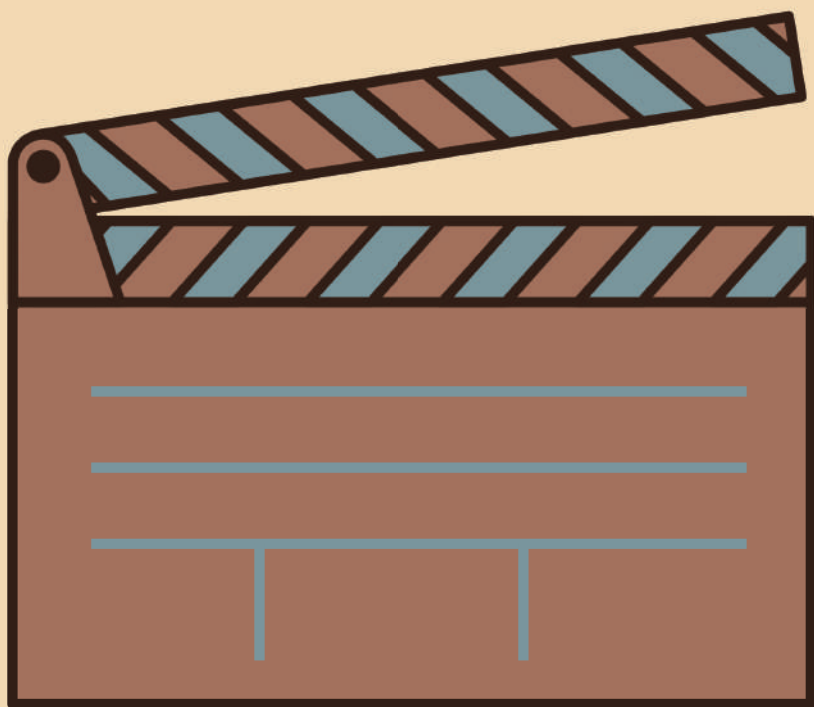
皆が幸せになる夢を持つことは素晴らしい。



**「無分別」**  
区別せず、比較せず  
ありのままを観る

『夢なき者は理想なし 理想なき者は信念なし 信念なき者は計画なし 計画なき者は実行なし 実行なき者は成果なし 成果なき者は幸福なし ゆえに幸福を求むる者は夢なかるべからず』 渋沢栄一

**自分が**  
**主人公。**



あなたから見える景色はあなただけのものである。

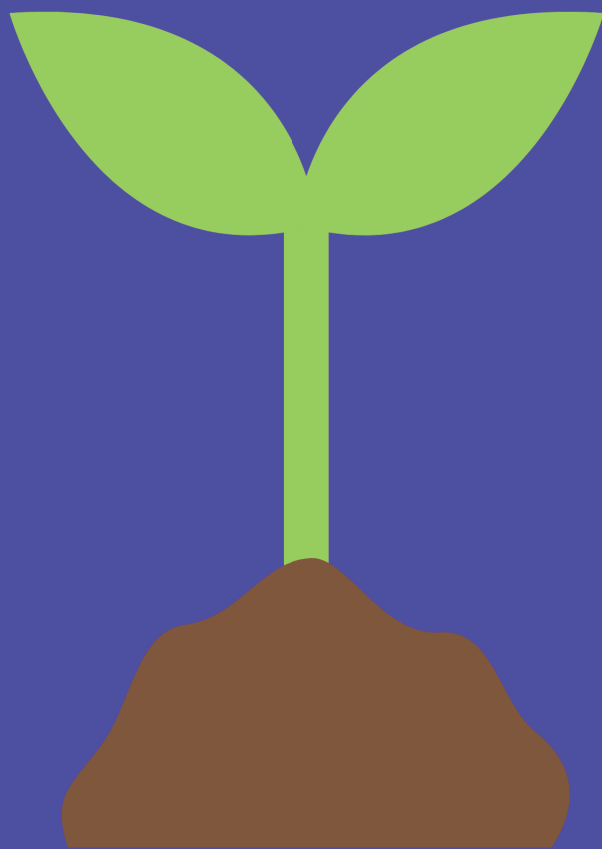
あなたが、あなたの心がその景色を彩るのです。  
全てはあなたが決めるのです。

自分が見るすべての景色はあなたが主人公なのです。



『認めることができないことを認めること』  
加藤諦三

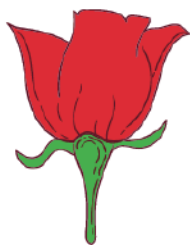
**なりたい自分  
になろう。**



なりたかった自分になるのに、  
遅すぎるということはない。

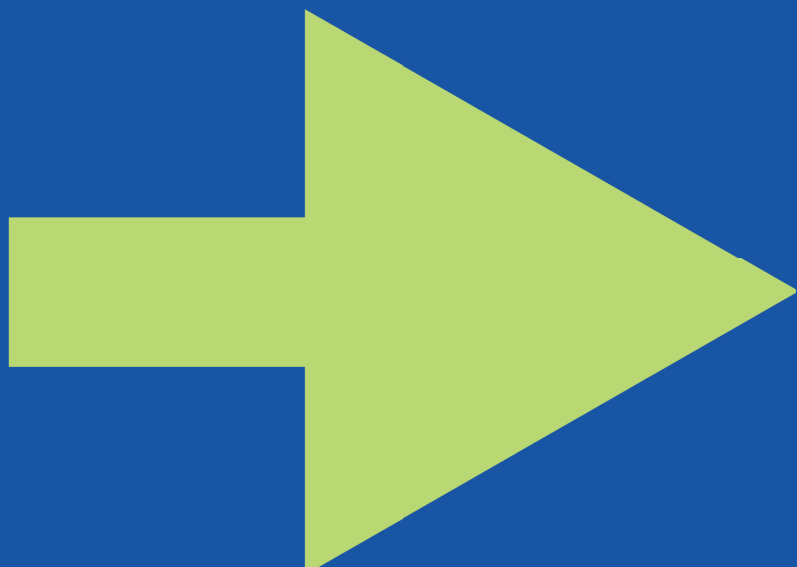
早いとか、遅いとかに意味は無い。  
なりたい自分になりたいと思えばなるだけなのである。

何からも影響を受けない自分の真の心と対話をして、  
なりたい自分になろう。



『他は是れ吾にあらず』  
あなたはあなた、私は私

**シンプルに考え、  
行動する。**



なぜ難しくなるのか  
何を気にしているのか

自分の心だけに問いかけてみれば  
シンプルに解決する。

他人の評価はいらない。



本質、自分の行く道は知っているとか、知らないとかいうものではない。知っていると言っても間違いだし、知ることができないとも言えない。

もし本当に疑いもない道に達することができれば、晴れた大空のようにカラリとしてこだわりも無くなる。それなのに、どうしてあれこれ悩み、疑いながら、自分の行く道に対して、良いとか悪いとか言うことに、どんな意味があるだろうか。

迷ったら、  
辛い方を  
選ぶ。





辛い道には経験がある。  
楽な道には楽がある。

辛い経験は、精神を強くし、  
困難を乗り越えるスキルを得ることが出来る。  
その精神、スキルを使えば他人を助けることが出来る。

楽な道には、  
楽という自分だけしか得られない快樂しか無い。



『私は人生の岐路に立った時、いつも困難な方の道を選んできた』  
岡本太郎

**他人の目を  
気にせず、  
生きよう。**

**1**

## 他人の目を気にして生きる人生とは 他人の人生を生きるということである。

誰かに言われたことを、何も考えずにやり続けるのも  
他人の人生を生きているだけである。

一度しかない人生

自分で考え自分の心に素直に生きる

それが自分の人生を生きるということである。

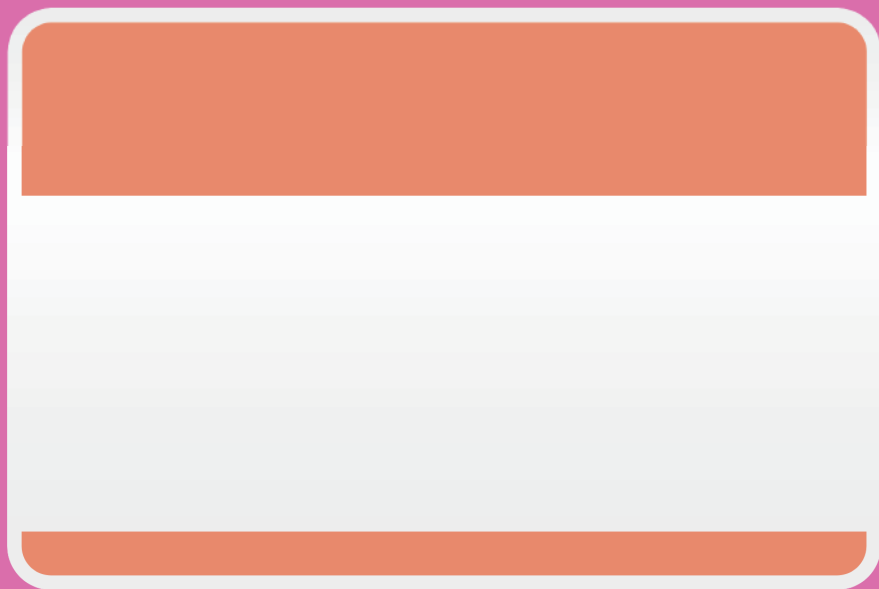
自分の人生を生きろ。



**「天上天下唯我独尊」**

世界に存在する人は  
1人ひとりみな尊い存在

**自分の名前の  
意味は自分で  
決めよう。**



## 氏名は、使命。

あなたは、何のために生まれてきたのか。  
天からもらった命を、何のために使うのか。  
人間は弱い心も持っている。  
だが、信念や使命感で行動するときは  
果てしなく強くなれる。

親はあなたの為に名前を決める。  
親は子が自分を超越ることが嬉しい。  
親の決めた名前以上に、  
自分で自分の名前の意味を高めて親の思いを超える。

それが親の望む親孝行。



『一人ひとりに天の使命があり、その天命を楽しんで生きることが、  
処世上の第一要件である』 渋沢栄一

**誇りを持って  
生きる。**



あなたが生きているだけで  
何かの役に立っている  
誰かの役にたっている  
社会の役に立っている

自信を持って、誇りを持って、生きよう。



『森羅万象』



『諸行無常』

桜の花びら1枚では咲きほこれない。  
1枚1枚の繋がりが桜を満開とさせる。  
桜の花は春先に一気に皆で咲きほこり散っていく。  
人間という種も同じである。森羅万象、諸行無常である。  
形あるものは全て滅びる。  
滅びるがゆえに誇りを持って咲きほこるのである。  
それを知り、そのように生きる人は心に満開の花を咲かせる。  
心豊かに生きるのである。

極める。





どの道も辿り着くところは同じです。  
何かを極めるならば、気づくことは同じです。  
何かを成し遂げていくための原理や原則、  
本質はどれも同じです。

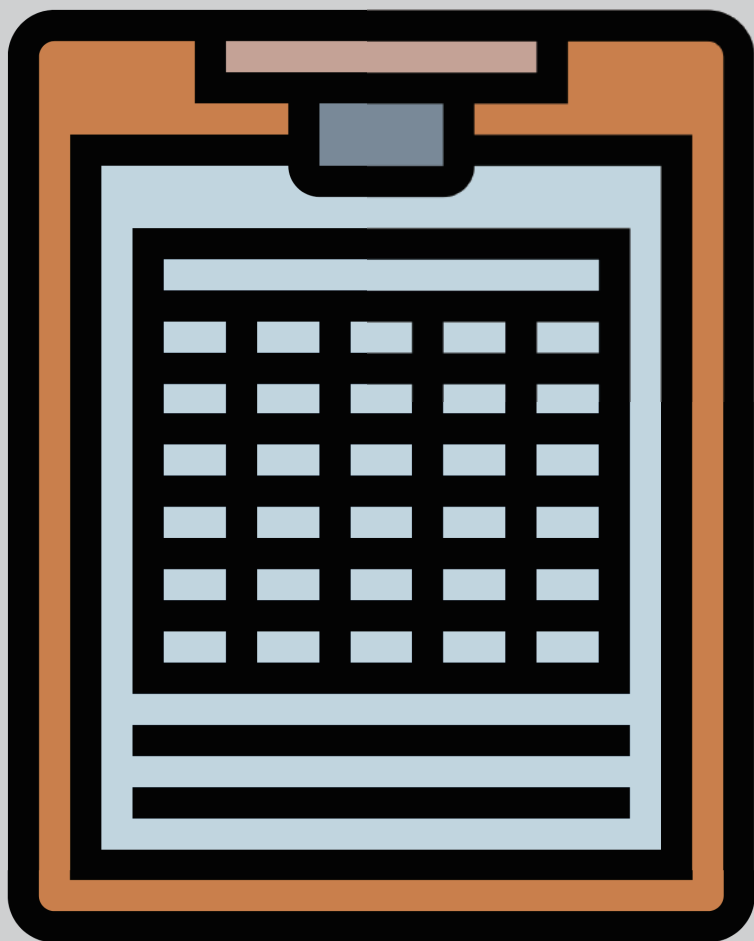
当たり前のことが  
日々当たり前にあることに感謝する。  
その中に存在する己に感謝する。  
自分の周りに感謝する。



『明智』  
明らかに知る

「智者」のさらに上をいく存在、「明智の人」。  
それは、「己=自分」のことをよく知っている人。  
他人のことを知るだけではせいぜい「智」にとどまるのであって、  
己を知る者こそが「明智の人」。  
それは、人を知ること以上に難しいこと。

**自分の点数は  
自分でつける。**



人のつける点数を気にする必要はありません。  
人の評価は気にする必要はありません。  
自分の心に嘘無く自分に点数をつけるのです。  
満点の必要はありません。  
満点など無いのです。  
自分に正直に生きることに意味があるのです。

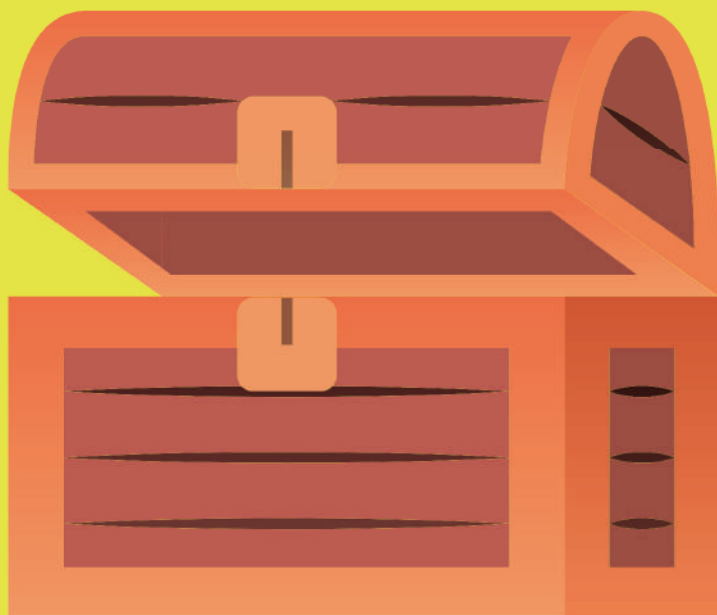


『妄想する莫れ』  
比較して考えることを止める

**【随处作主 立处皆真】**

「随处に主と作れば、立处皆な真なり」。どこへ行っても、自分の主体性を失わず、主人公になろう。そうすれば、今いるところが、あなたを最大限に活かす場所なるから。(臨濟録)

**宝は**  
**自分の**  
**心の中にある。**



## 自分を信じよう

宝は全て自分の心の中にあります。

天国も地獄もすべては自分の心にあります。

過ぎたことを考えない。

先のことを思い悩まない。

本来のありのままの自分の姿を思い出す。

自分の色を持てばよいのです。

自分の心が何に喜びを感じるのか素直になればよいのです。



『世間からいくら拍手喝采をあげようとも、結局、自分らしく生きているという実感が得られなければ、何の意味もない』  
斎藤茂太

**人は必ず死ぬ。**



人間は「必ず死ぬこと」を覚えておく。

それを覚えておくことで、すべてのものの見え方が変わる。

当たり前のことだと思っていたことが、

全て当たり前ではないことに気がつく。

当たり前ではないことに感謝を感じることが出来るようになる。



**【切に生きる】**

ある時、弟子が師の道元に聞いた。

「なぜ、成功する人としない人がいるのか？」

「成功する人は努力する。成功しない人は努力しない。その差である」

「なぜ、努力する人と努力しない人がいるのか？」

「努力する人には志がある。しない人には志がない。その差である」

「なぜ、志のある人と志のない人がいるのか？」

「志のある人は、人間は必ず死ぬということを知っている。

志のない人は、人間が必ず死ぬということを本当の意味で知らない。

その差である」 道元

**生かされている  
ことに感謝する。**





## 『生きているのではなく生かされている』

自分の意志で生まれたいと思っても

生まれることは出来ません。

理由があって生まれてくるのです。

自分の力で生まれたものではありません。

一人で成長したものではありません。

まずはそれに感謝することから始める必要があります。

感謝して生きる人生は豊かさに恵まれます。

まずは目の前の全て、自分に感謝しよう。



『恩を知るは大悲の本もとなり、善業を開く初門なり、  
恩を知らざるものは畜生より甚はなはだし』（龍樹菩薩）

恩を知り他者に情けをかけられる人が、人を慈しみ、人に幸福を  
与えられる。自分に都合のよいことばかり期待して、自らは善い  
行いをしない、身勝手な人は、人間とは呼べないのです。

足るを知る。



無人島に取り残されたときに、必要なもの。

それが本当に必要なもの。

それ以外を求めても、実は、  
何も必要がないことに気づくはず。



**先入観を持たず、  
穏やかに生きる。**



何事にも先入観を持たず、  
心にわだかまりを残さず、穏やかに生きよう。

過ぎたことを考えない。  
先のことを思い悩まない。  
本来ありのままの自分の姿を忘れない。  
それぞれが自分の色を持てばよいのです。

自分の心が何に喜びを感じるのか素直に感じてみましょう。



**【虚心坦懐】**

「虚心」とは「わだかまりや先入観をもたない心」「素直な心でいること」ということ。

稲盛和夫

**好奇心を  
忘れない。**



人生は一生勉強です。

今見えていることが全てではありません。  
常に好奇心持って、この世界を見ていきましょう。



『百不知百不会』  
私はまだ何も知らない。  
何も理解していない。

【お天道様が見てござる】江戸時代の伊勢商人  
たとえどんなに食い詰めようと、悪事に手を染めるくらいなら、  
いっそ乞食を選ぶのが、伊勢商人の心意気。  
人の道に外れることは決してしない。  
お金は大切だけど、お金のためだけに生きている訳じゃないとい  
う伊勢商人魂。

**面白いことは  
自分で育てる。**





## 面白いと思える心を育てよう。

面白いことは、棚からぼた餅のように待っていても、落ちてくるものではありません。

自分から探し、自分から楽しいと思わない限り、楽しいことなどないのです。



『おもしろきこともなき世をおもしろくすみなしものは心なりけり』  
高杉晋作

どんなことでも自分で面白いと思える心が大切。面白い事があるわけではなく、面白いと思える心を自分で育てることが大事。  
自分の外部を変えようとするより自分の内面を変えることで世界は変わって見える。

まず、  
自分が幸せ  
になる。



他人の幸せを願うなら、  
まず、あなたが幸せになる。

自分が幸せであってはじめて、  
他の人も幸せにできるのです。

弱い自分を認め許さない限り、他人の弱さを認めることは出来ません。

弱い自分を認めると許容範囲が大きく変化します。

許容範囲が変わると人の本質が見えやすくなります。

言葉で聞くことだけが本質ではなく、その背景を知ることが出来るようになります。

表に現れていることは結果でしかなく、その原因、本質は違う場合がほとんどです。

結果だけに着目するのではなく、本質からの対話をするのが大切です。

本質の対話が無ければ他人を幸せにすることは出来ません。



「自分の利益と他人の利益とは、相反するようだが、自利と利他、  
これを一致させるのが人生の目的なのである」  
空海

相手の心を  
思いやる。



自分の気持ちだけを押し付けてはいけない。  
相手の気持ちを思いやり、考える必要がある。

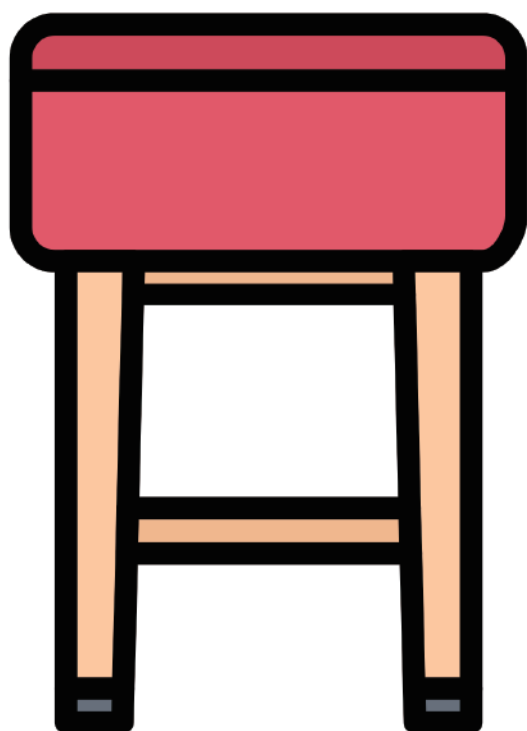
気持ちはキャッチボールと同じ。  
相手の容量に合わせてやらなければ上手くはいかない。  
キャッチボールは、1人ではできない。  
受けて、投げて、互いに行うもの。

人間関係はキャッチボールなのだから。



【惻隠（そくいん）の心は仁の端なり】  
相手を思いやる心、哀れむ心がやがては仁（人生の最高の徳）に  
到達する

目の前にいる人  
を大切にしよう。



互いの尊敬無くしては、人間関係は成り立ちません。  
そのためには相手の長所を見るようにし、  
短所はあまり見ない方が良いでしょう。

リスペクトの心を持って相手を見ると相手の長所ばかりが見えます。  
リスペクトの気持ちは相手に伝わりやすく、相手も敏感です。  
互いにリスペクトした関係は心地よく大切な時間となります。

目の前にいる人はなんらかの縁があり、あなたの前にいるのです。  
何十億人の人類の中であなたの目の前にいる人は限られています。

それだけでもリスペクトする理由になります。

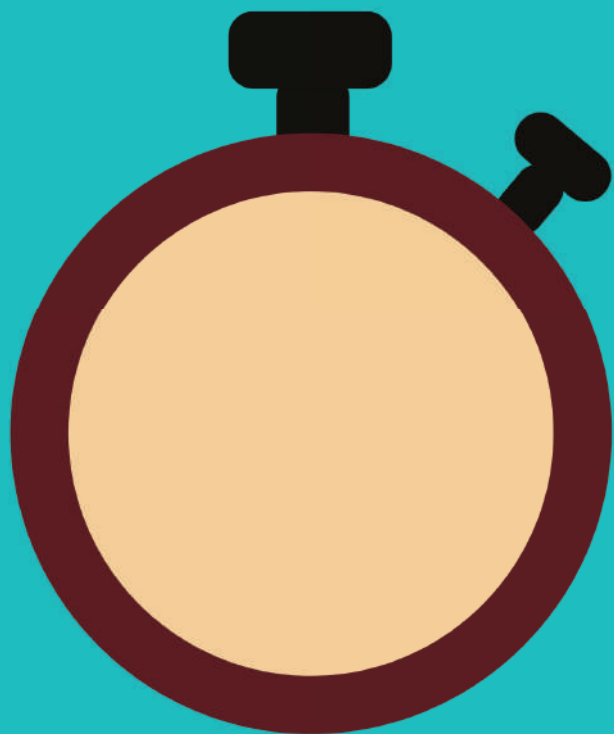


『一期一会』  
今、この機会は一生成に一度

**【袖振りあうも他生の縁】**

道で人と袖を触れあうようなほんの小さな機会でも、前世からの  
因縁に関わるほど、深いつながりがあるものだ。

**今、ここに  
全てがある。**





今、目の前のことに心を尽くそう。

今、ここにすべてがあります。

ここではないどこかに答えなど、ありません。

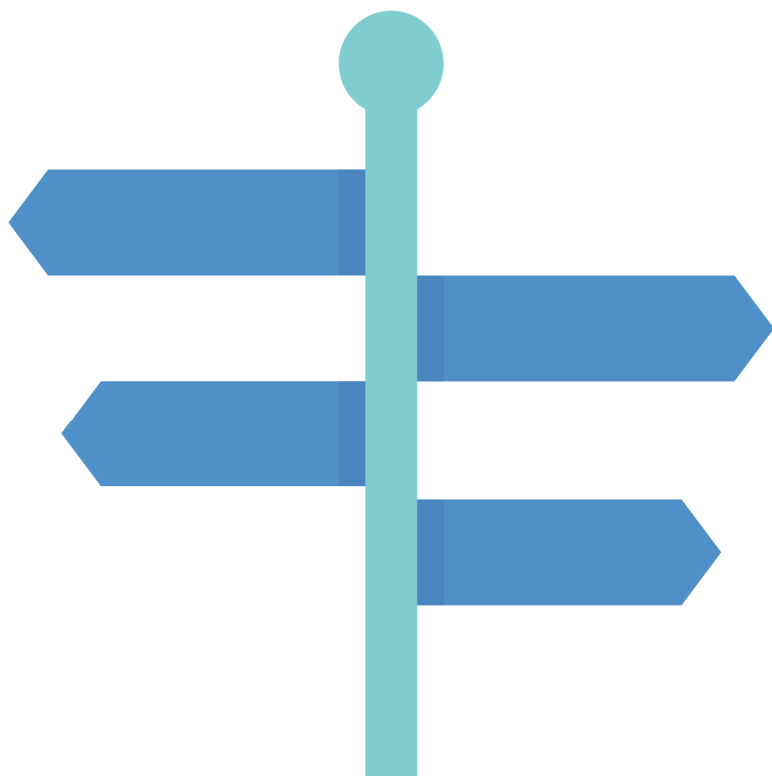
過去や未来を想うことは出来ません。

しかし、今目の前に、大切なこと、必要なこと、  
人生の全ての瞬間があるのです。



「中今」  
今、この瞬間を生き切る

『一片の花を知ること、全ての本質を知ることにつながる』  
一片の花となりきって、花となって花を開き、花となって太陽の  
光を浴び、花となって雨に打ち濡れる。そして、花が私に語りか  
けてくる。私は花の一切を知る。私は花の一切の神秘を知る。そ  
ればかりではない。花を知り得たこの「知」によって全宇宙の神  
秘を知る。  
鈴木大拙



**自分の軸を持ち、  
自分の人生を  
生きよう。**

## EPILOGUE

### **自分の軸を持ち、自分の人生を生きよう。**

自分の人生を生きる為の道標＝（みちしるべ）を24個掲げてみました。

自分の人生とは、旅のようなもので  
人生の旅は最終目的に着いて終わりとなります。

もう一度、やり直すことは出来ません。

本書はその人生の旅をいかにすれば豊かに出来るのかを考えたものです。

まずは人生の旅を理解し、その進むべき軸を持ち、先人の道標を見て  
自分の心に素直になり、自らの道を進むことを推奨しています。

軸を持ち進むならば、目的地に辿り着いた時に、  
後悔の無い旅路を振り返れることと思います。

共にそのような人生を歩んでいきましょう。

# 人生の道標

2021年9月1日 初版発行

監修 日本道徳道標協会

URL <https://npo-doutoku.com/>

© Dotoku Douhyo Kyokai2021 Printed in Japan