



# サイズミックの壁

初版

二〇一二年六月



人生を変えるには、  
心の持ち方を  
変えることだ。

毎日 少しずつでも変わっていけば、

やがて大きな変化となる。

「あの時ああしていれば」と、言う代わりに  
「次はこうしよう」と、言ってみる。

今日は、  
これからの人生の最初の日だ。

そして

今日行う事が重要なのは、  
それを自分の人生の一日と  
交換するからだ。

**一日の長さを延ばすことは、  
誰も出来ない。**

一日の長さを延ばすことは誰しもできない。

しかし、一日の幅を広げ、深みを増す事であれば、いくらでもできる。

人生は短い、ボヤボヤしていると、あっという間に終わってしまう。

残りの日数を数えるのではなく、一日一日を大切に使い。

**勝者とは、  
人並み以上に努力している  
普通の人にすぎない。**

勝者は大成功を収めた後でも、さらに努力を続け、計画を立てて実行に移す。ほとんどの勝者は、あなたと同じ普通の人ののだが、能力を最大限に発揮しているところが違う。

勝者は多くの時間を割いて自分の進むべき方向を考え、そこに到達する為に自分が持っているものをすべて使う。

これが能力を最大限に発揮する秘訣である。

勝てない者には二種類ある  
考えるだけで何も練習しなかった者。  
練習はするけど何も考えなかった者。

しかし 実はもう一種類のタイプがある。

それは考えるし練習もするのだけれど、

**思考レベルが低い**

為に勝てない人の事だ。

一生懸命だと、知恵が出る。

中途半端だと、愚痴が出る。

いい加減だと、言い訳が出る。



言い訳が得意で、  
他の事も得意だという人は、  
一人もいない。

「忙しい」「やり方がわからない」「時間が無い」「お金が無い」などというのは  
正当な理由にならない。

それをするだけの勇気や能力、技術が自分には無い事を認めたくない人が  
思いつく言い訳にすぎないのだ。

何かをやってみるのに言い訳はいらない。

# 他人に勝つ事よりも、 自分の成長に興味を持って。

他人を蹴落とすという気持ちは、自分自身の成長に役立たない。

他人に勝つ為ではなく、「自分がどれくらい成長したか」ということに

価値観を求めれば、どんどん進化できる。

勝敗は時の運、しかもそれは済んでしまった結果に過ぎない。

自分自身を成長させる事に全力を尽くせば、

黙っていてもライバルを打ち負かす事ができる。

**競争は、  
他人とするものではなく**

**「昨日の自分」とするもの**

強い他人は自分の見本

自分の足りないところを教えてくれる

最高のアドバイザー

自分のレベルに最も近い相手が、本当のライバル

それは「昨日の自分」

昨日できなかったことを、

今日できるようになるのが成長

常に成長し続ける者が最も強くなる

競争とは、自分の成長を楽しむこと

強い他人から学び、自分と競争すれば

成長という楽しみを、一生涯 味わえる

**未来を想像してごらん。  
今日すべき事が、  
判るから**

近い未来の 大切な試合で、負けたとしてみよう。

そして、その負けた 理由を 想像してみよう。

今、あなたが 勝つためにすべき 練習メニューが わかるから。

**今日の練習で、**

**自分の人生が、変わってしまう。**

**明日からの試合で、**

**自分の人生を、変えられる。**

**失敗とは、  
より賢くやり直す**

**チャンスである。**

過去の失敗に拘って物事を悪い方に考え、

自分より下を見ては安心して暮らしている。

そんな人が世の中には思いのほか多い。

もし失敗しても、その原因を詳しく分析するなら、確実に賢くなれるのに。

いかなる才能も、  
努力には、勝てない。

運に恵まれた人々はいう  
「誰よりも努力してきてよかった」

天才といわれる人々はいう  
「誰よりも努力してきてよかった」

奇跡を成し遂げた人々はいう  
「誰よりも努力してきてよかった」

努力は才能のあるなしにかかわらず、やろうと思えばできるもの  
人はできない理由を、「才能」のせいにする。

しかし、本当にやりたい夢があるとき  
人はできない理由を、自分の努力が足りないだけと考える

**長所とは、  
偶然に手に入るものではない。**

長所とは、高い所に目的を置き、ひたむきに努力し、

計画性を持って前進し念入りに磨き上げて、ようやく得られるものなのだ。  
したがって、長所とは多くの選択肢の中から懸命な選択をした結果だといってもいい

どんな行動をとる時でも、必ずいくつかの選択肢がある。

その中から正しい選択をするかが鍵になる。

あなたが長所を持てるかどうかは、その選択にかかっている。



**打とうとしなければ、  
どんな球も絶対に打てない。**

どんな偉大な選手であっても、すべての勝負に勝てるわけではない。  
しかし、本当に偉大な選手は、完璧には成りえない事がわかっているても  
挑戦し続ける。

人生についても同じことが言える。

きみはただ単に球を打とうとしないために、

打てないでいるのではないだろうか。

挑戦しようという気持ちが足りなかったために、

チャンスを逃しているのではないだろうか。

**次の大きな試合で勝つことは  
今後の人生に  
大きく影響する事なんだよ。  
本当はネ。**

あなたの人生で

次の試合には、あと何度出ることができる？

そして 勝てば どうなる と、思っ？

実は人生の岐路の一つなんだ。

自分の説明書、つまり 自分が生きていた証の1ページになるんだよ。

**自分を、  
小さくしているのは 自分。  
自分を、  
大きくするのも 自分。**

人間が大きくなるとは、「できる」と思うことを増やす事  
小さくなるとは、「できない」と思うことを増やす事

「できる」と思うか、「できない」と思うか  
それは自分の考え方次第

自分以外の他人が、自分を小さくする事はできない

自分が大きくなりたいと思えば今　ここで大きくなることもできる

できるか、できないか  
ではなく  
やるか、やらないか。

新しい事に取り組む時

「できる」か「できない」かを考えると

結論は、「できない」になる

なぜなら、新しい事は、考えれば考えるほど

問題が見つかるだけだから

新しい事に取り組む時は

「やりたい」か「やりたくない」かを考える

そして、「やる」を決めたら

「どうしたらできるか」だけを考える

そうすれば、「できること」しかなくなる

「知っている」という事と

「わかっている」という事とは違う。

また、

「わかっている」という事と

「できる」という事も違う。

知っているだけで実行しないのならば、

わかっていないのと同じだ。

学んでも実践しないのならば、

本当に学んだことにはならない。

実行し、適用し 初めて知識と理解は、自分のものとなる。

この世で一番哀れな人は、  
目が見えていても  
未来への夢が見えていない人だ。

本来 夢を持つという事は、人生について「なぜ」という問いかけをすることだ。

自分はなぜここにいるのだろうか？

自分はなぜこれをしているのだろうか？

なぜ現在の方向にすすんでいるのだろうか？

自分に「なぜ」の問いかけをして、未来への夢を創造しよう

# 後ろ向きの考え方で 前に進む事はできない

がっかりするようなこととか不快な事ばかり考えて自分を苦しめているなら自分で自分の足を引っ張っているようなものだ。

前向きに考える事によって、心の中のコミュニケーションの質を向上させよう。

自分との対話を、聞く事が出来るのは自分しかない。自分が聞きたい言葉を自分に語りかける、そんな習慣を日頃から身に付けるようにしよう。

「型」をしっかり覚えた後に  
「型やぶりに」なれる。



**迷い、選択し、判断し**

**決断し、検証し、反省する。**

**そんな**

**自己コントロールができる**

**選手になって欲しい。**

# 寿命以外は、 自分で決める。

あなたの人生を管理しているのは誰だろうか。

あなたは寿命以外のほとんどすべてを管理しているのは、

あなた自身だということを知っているだろうか。

自分の人生で改善したい点をリストアップし、

自分の能力や才能と比べてみよう。

欲しいものを手に入れるには、自分の資質を生かすことが大切だ。

**最も速く走った  
マラソンランナーが、  
最も疲れません。**

最も速く走ったマラソンランナーは、最も疲れているはずなのに  
笑顔で優勝インタビューに答える

体はとも疲れているかもしれないのに、決して「疲れた」とはいわない  
「楽しかった」という

なぜなら、そこには「充実感」があるから

人は誰でも、最高のつらさを、最高の喜びに変える  
「充実感」という魔法の力を持っている

「好き」ということは、  
それと共に 自分自身が  
「一緒に成長したい」と、  
思う気持ち。

**勝つために、**

**自分は何をするのか？**

**相手に何をさせるのか？**

もしあなたが、  
がっかりしたのだとしたら、  
それは、  
あなたの自惚れの表れです。

**諦めるな。**

**一度諦めたら、**

**それが習慣となる。**

何をするために、  
自分が生まれてきたのか  
そのことだけを考えればよい

何かをしたい者は 手段を見つけ、

したくない者は 言い訳を見つける。

努力する人は 希望を語り、

怠ける人は 不満を語る。



十年後には、きっと

「せめて十年でいいから戻って

やり直したい」と思っているだろう。

今 やり直せよ。未来を。

十年後か、二十年後か、五十年後から

戻ってきたんだよ。今

勝つことは、人を止める。

負けることは、人を進める。

「負けた事がある」というのが、  
いつか大きな財産になる。

**夢は逃げない。  
逃げるのはいつも自分。**

人生の落伍者の多くは  
それを 諦めた時に  
どれだけ成功に近づいていたかに  
気づかなかった人達だ。

**君が同意しない限り  
誰も君に「自分は劣っている」と  
感じさせる事が出来ない。**

誰になんと言われようと、それに同意しなければ劣等感とは無縁でいられる。

あまりにも多くの人が「しよせん私はこの程度です」とか

「どうせ私なんて」と他人に言いふらしている。

どうやら自分に満足できない人はかなりの数にのぼるようだ。

もし あなたが自分に満足できないなら、自分を変えればいいのだ。

自分のことを話すときに「しよせん」とか「どうせ」といった自分がみじめになるような言い方はやめるべきである。

**「必ず 自分は、これをする。」  
と、誓ってみる。」**

今年の一年間が素晴らしいものになるかどうかは、他人の責任ではない。  
自分の責任において、素晴らしい一年間をつくりあげればよい。

心の中でもう一度、

「今年も、自分を成長させていく一年にする」と、誓ってみる。

「今年一年で、家族に何をしてあげられるか」を、考えてみるのもいい。

聞いてみなければ、  
答えは「**No**」と同じ。

これまでの人生で、相手に断られるのが怖くて、あるいは間抜けな人間だと  
思われるのが怖くて、聞けなかったという経験が何度もあったはず。  
残念ながら、今となっては答えが永遠にわからないものもある。  
もしかしたらイエスという答えが返ってきたかもしれない。が  
聞かなかつたのだから、答えはノーのままだ。  
聞かなければ、答えは永遠にノーと同じなのだから。

あなたの運命は、  
まだ決まってもいなければ  
用意もされていない。

何に出会い、  
何に屈するか、  
それを決めるのは  
あなた自身でしかない。

人を責めず、人を理解し、  
自分の器を大きくする。  
これが、自分の向上となる。

相手を非難しても始まらない。非難はどんな者でもできる。

賢明な人間は、相手を理解しようと努める。

相手の考え、行動には、それぞれ相当の理由がある。

その理由を探さなければいけない。

また、

自分を誉める言葉を聞いては喜び

自分を非難する言葉を聞いては腹を立てる。

これは、自分が度量に欠けているからである。



幸福になりたければ、  
やれ、

「恩を返せ」だの

「恩知らず」だの

言わないで

人に尽くす喜びだけを

生きがいにしよう

人生は、  
一冊の書物に似ている。

ばか者達は、

それをパラパラと

めくっているが、

賢い人間はそれを念入りに読む。

なぜなら、

彼はただ一度しか、  
それを読む事が  
できない事を、  
知っているから。

