

はじめに

現在、日本経済にはアベノミクス効果が生じていると言われ、日経平均株価は大きく変動しています。そのことに希望を見出している方もおられるでしょう。

しかし、確実に言えるのは、その上昇気流もいつかは終わるといことです。

バブル経済やリーマン・ショック、東日本大震災を経験した私たちは、そろそろ一時的な経済の浮き沈みに一喜一憂することをやめるべきではないでしょうか。

今浮き足立っているようでは、いずれまた時代が大きく動いたときに、大きな傷を負ってしまいかねません。

そのような事態を避けるためには、今のうちにしっかりと根を張って、自分の軸になるものを据え、本当に大切なものを見つめ、そのために生きようと努力することです。

そして、そのためには、心を鍛えなければいけません。心が弱っていると、ちよつとした出来事や誘惑であつさり軸がぶれ、時代の波にさらわれてしまいます。

人は、肉体のためには、栄養を取ったり、運動したり、お風呂で洗ったりしますが、体の中にある見えない心のケアは疎かにしがちです。

大切なのは、心にも潤いを与え、鍛錬を行い、気を循環させて澱を洗い流そうと意識す

ることです。

そうした習慣を身につけることで、これからどんな時代になろうとも、しっかりと軸を持った自分の生き方を、世の空気に惑わされることなくできるようになるのです。

前著『日本人にしかできない「気づかい」の習慣』では、私がドイツ人と三越で働くことで発見できた、「気づかい」の素晴らしさについてお伝えさせて頂きました。

対して本書では、私がこれまでの人生で経験した様々なものを下敷きに、よりパーソナルな部分についても踏み込んでまいります。

そのことで、特別なものを持っていない私のような者でも、心を鍛えることはできるのだということに気づいて頂けるのではないかと期待しています。

実は、本書で最も伝えたいのはそのことなのです。

特別な才能など必要ありません。どんな方であっても、正しい意識づけをすれば、鋼のような固さとバネのようなしなやかさを併せ持つ、強い心を手に入れることができます。そしてそれこそが、新しい時代を生き抜いていく力となるでしょう。

どうか、最後までお付き合い頂きますと幸いです。

——上田比呂志

はじめに 3

Chapter

1 鍛える

鍛錬

体力・精神力・能力などを鍛えて強くすること。

01 仕事を続けますか、親の死に水を取りますか
12
ドイツ人を辞めた日

02 何にもなれない自分と闘う日々
18
「生きる」とは何か

03 鋼のように固く、バネのようにしなやかな心
22
古の知恵と強さ

Chapter

2 律する

自律

自分の立てた規律に従って自らを規制しながら行動すること。

04 今は上に伸びる時期か、根を生やす時期か
30
陰と陽