

A+words

あなたの可能性の扉をひらく100の言葉

「人と組織の内なる力を引き出し、その可能性を無限に広げたい」

そんな想いで立ち上げたアクティブプラス。

皆さまのご支援のおかげで、今年で10年目を迎えることができました。

この場を借りて、厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございます。

本書『A+Words～あなたの可能性の扉をひらく100の言葉』は、2011年から約8年間、ご縁をいただいた皆さまに向け、月1回のペースで送らせていただいたメルマガ「今月のA+Word」を編集したものです。

これをはじめきっかけは、関わった方々と月に1度ぐらいはコミュニケーションを取っていききたい、成長に少しでも繋がるメッセージを贈りたい、研修を受講いただいた方には研修を思い出すリマインドの機会を提供したい、という想いからでした。

しかし、続けていく中で「自分はこの仕事を通じて何を伝えたいのか」「自分は本当に成長できているのか」と自分に問うこととなり、私にとっても貴重な内省の機会となりました。

今回はアクティブプラスの創立10周年の記念も兼ね、これまでお送りした100の言葉を6つの章立てに整理・再編し、皆さんの今の状態や気持ちに応じて気になる言葉を確認いただけるようにしてみました。

心のままに、気になる言葉のページをひらいてみてください。

言葉には時に人生を変えるぐらい大きなチカラがある—

皆さんの毎日が少しでも充実したものになるように、成長を実感する機会が増えるように、大切な人たちとの関係がより良いものになるように、可能性がさらに広がっていくように、そんな祈りを込めてお贈りします。

あなたにとって必要な言葉が見つかること、心から願っています。

アクティブプラス株式会社
石月 基樹

TOC

第一章『今の自分と向き合う』

～自分に迷いがある、自分への信頼(自信)を深めたいと感じているあなたへ

1. 受容と承認 (じゅようとしょうにん) : 自分を受け入れ、認めることが未来への扉をひらく...p8
2. 立志照隅 (りっしししょうぐう) : 今いる場所で「志」を立て、周囲を照らす、そこから始めよう...p10
3. 素直に、謙虚に (すなおに、けんきょに) : ありのままの心で本質を求めていく姿勢こそ真の勇氣...p13
4. 忠言耳に逆らう (ちゅうげんみみにさからう) : 耳の痛い言葉にこそ人生を豊かにするヒントがある...p16
5. 而今 (じこん) : 未来は「今、この瞬間」に集中して取り組んだ先にこそ創られる...p18
6. 一隅 (いちぐう) を照らす : 一人ひとりがそれぞれの場所で輝くことが世界を変える...p20
7. 無用之用 (むようのよう) : 無駄と思うことの中にも学びや真理は必ずある...p22
8. 得意に帆を上げる (えてにほをあげる) : 強みを活かすことが道をひらく...p24
9. 脚下照顧 (きゃつかししょうこ) : 真の課題はあなたの内面にあり...p26
10. 真摯さを育む (しんしさをはぐくむ) : 突破口はひたむきで誠実な姿勢から見つかる...p28
11. 影を畏れ迹を悪む (かげをおそれあとをにくむ) : 自分と対話する時間が自信と確信を育む...p30
12. 至誠通天 (しせいはいてんにつうず) : 誠実で真っ直ぐな心と言動が人を動かす...p32
13. 在るがまま (あるがまま) : ありのままのあなたが最も強く、美しい...p34
14. 虚心坦懐 (きょしんたんかい) : わだかまりのない「しなやかな心」が人生を豊かにする...p36
15. 俯瞰力 (ふかんりょく) : 高い視点や視座が物事の本質を明らかにする...p38
16. 内省の質を高める (ないせいのしつをたかめる)
: プロフェッショナルは質の高い振り返りを欠かさない...p40

第二章『逆境を越えていく』

～問題や悩みに直面している、ネガティブな状況を打破したいと感じているあなたへ

17. 人間万事、塞翁が馬 (じんかんばんじさいおうがうま)
: 何が「幸」となるかは分からない、だから人生は面白い...p43
18. 前後裁断 (ぜんございだん) : 真の「生」とは過去や未来にはない。「今、ここ」にある...p46
19. 自尊と自律 (じそんとじりつ) : 自らを尊び、律することができるから、人にも優しくなれる...p48
20. 上善如水 (じょうぜんみずのごとし) : 万物を育む「水」の働きにこそ、理想の生き方の秘訣あり...p50
21. 雲外蒼天 (うんがいそうてん) : 分厚い雲(困難)の向こうには晴天の空(希望)が広がっている...p52
22. 一言芳恩 (いちごんほうおん) : 何気ない一言が人を救い、勇気を与えることがある...p54
23. 一張一弛 (いっしょういっし) : 相反するエネルギーのバランスが人生をより豊かにする...p56
24. 勇壮活発 (ゆうそうかつぱつ) : 元気で活発なエネルギーがチャンスを引き寄せる...p58
25. リフレーミング : 柔軟で多様なモノの見方が困難を乗り越える道を照らす...p60
26. 信力 (しんりょく) を高める : 先の見えない状況であるからこそ、自分を信じよう...p62
27. 柔弱 (じゅうじやく) : 「真の強さ」とは、己の弱さを受け入れ、柔軟に変化できること...p64
28. 大丈夫とありがとう (だいじょうぶとありがとう)
: 困難に立ち向かう勇気をくれる魔法の言葉...p66
29. 為人成天 (いじんせいてん) : 今できる「努力と行動」に焦点を当てると道が拓ける...p68

第三章『今を感じる、行動する』

～停滞した現状を変えたい、何かを始めたいと感じているあなたへ

30. 感即動 (かんそくどう) : 行動は生きている「証」、何かを感じたら即動こう...p71
31. 日々是新 (ひびこれあらた) : 毎日が新たなスタート、その意識が成長を促す...p73
32. 率先躬行 (そっせんきゆうこう) : 自分から積極的に動く、可能性の扉がひらく...p76
33. 知行合一 (ちこうごういつ) : 知識は言動との一貫性にこそ本当の価値がある...p78
34. 感奮興起 (かんぶんこうき) : 一度きりの人生、己が奮い立つほどの想いを育もう...p80
35. 勇猛精進 (ゆうみょうしょうじん) : 困難に立ち向かう勇気と努力は、あなたを裏切らない...p82
36. 計画された偶発性 (けいかくされたぐうはつせい)
: あなたにとって良い偶然は、あなた自身が引き寄せている...p84
37. 毫釐千里の心がけ (ごうりせんりのこころがけ)
: 小さな行動の継続が、途方もなく大きな差をつくる...p87
38. シンクロニシティ : 偶然と感じる出来事にも重大なメッセージが含まれている...p89
39. 随処為主 (ずいしょじゆ) : 自分が主体となるコトが増えると、可能性は掛け算で広がっていく...p91
40. 変容を期する (へんようをきする) : 変化こそ成長、今この瞬間からはじめよう...p93
41. 進一歩 (しんいっぽ) : 現状維持を打破し、歩みを進められるかが常に試されている...p95
42. シンギュラリティ : 技術的特異点=今は大変革の時代。準備を怠るな...p97
43. Stay Hungry, Stay Foolish (ステイハングリ、ステイフーリッシュ)
: 心の声を信じ、常に開拓者精神を持って生きよう...p99
44. 百聞は一験に如かず (ひゃくぶんはいっげんにしかず)
: 五感での実体験に勝る気づき、学びは他になし...p101
45. 為さざるなり、能わざるに非ず (なさざるなり、あたわざるにあらず)
: 能力より、勇気の不足がやならない原因では?...p103
46. Begin Now! (ビギンナウ!) : 「いつやるのか」、対する答えは常に「今、すぐに！」...p105
47. 探究する心 (たんきゆうするこころ) : ワクワクした人生にする秘訣は、好奇心と探究心にある...p107
48. 意気軒昂 (いきけんこう) : 前向きで活発なエネルギーはプラスの結果を引き寄せる...p109
49. セルフ・エフィカシー (Self-efficacy) : 人生を好転させるには、自己肯定からはじめることだ...p111
50. 不羈奔放 (ふきほんぼう) : 常識や固定概念に囚われることなく、己を開放しよう...p113
51. 証は行動の中にあり (あかしはこうどうのなかにあり)
: 行動なくして想いを真実とする方法はない...p115

第四章『自身と周囲をリードする』

～自分の進む方向を決めたい、周囲を上手くリードしたいと感じているあなたへ

- 52. 先義後利 (せんぎこうり) : 成すべきことに集中していれば、利益は後からついてくる...p118
- 53. 自反尽己 (じはんじんこ) : 自責をベースに物事に向きあえたなら、人生に後悔はない...p120
- 54. ノブレス・オブリージュ (noblesse oblige) : 能力がある者は、それを発揮する宿命を負う...p122
- 55. 惻隠之心 (そくいんのこころ) : 思いやりや労り、慈しみの心が、結局あなたと世界を救う...p124
- 56. 心不在焉、視而不見 (こころここにあらざれば、みれどもみえず)
: 表面ではなく本質を視ようという心がより良い関係を築く...p126
- 57. 志士仁人 (ししじんじん) : 愛なき理想は実現しない。あなたの理想は愛にあふれているか...p128
- 58. リフレクションと経験学習 (リフレクションとけいけんがくしゅう)
: 質の高い振り返りが圧倒的な成長をもたらす...p130
- 59. 前提のリセット (ぜんていのりせつと) : 固定概念をリセットした先にワクワクする未来がある...p132
- 60. 陰陽を變理す (いんようをしょうりす)
: 互いの「らしさ＝個性」への理解と感謝がチーム力を育てる...p134
- 61. 活人力 (かつじんりょく) : あなた自身の輝きで、人を輝かせることができる人になろう...p136
- 62. 安心感のリーダーシップ (あんしんかんのリーダーシップ)
: これからのリーダーシップの要諦は安心感にある...p138

第五章『関係性の質を高める』

～人間関係をより良くしたい、組織としての相乗効果を高めたいと感じているあなたへ

- 63. 随人觀美 (ずいじんかんび) : 「自らの強み」にフォーカスすることが大きな成果を生み出す...p141
- 64. 一期一会 (いちごいちえ) : 一生に一度かも知れない出逢いが人生を豊かにしてくれる...p143
- 65. 克己心と励ましの力 (こつきしんとはげましのちから)
: 自分を磨き続けるために必要なこと、それが「励まし」...p145
- 66. 愛縁機縁 (あいえんきえん) : 縁は偶然ではなく大切な奇跡...p147
- 67. 竹に上下の節あり (たけにじょうげのふしあり) : 個性や違いこそ真の調和をもたらす...p149
- 68. 忠恕とおもてなし (ちゅうじょとおもてなし)
: 人生を豊かにする要諦は、真心と思いやりにあり...p151
- 69. 氷炭相愛す (ひょうたんあいあいす) : 異質な人との関わりこそ、成長の機会となる...p153
- 70. 和而不同 (わじふどう) : 和して同ぜず、その姿勢が真の絆と調和を生み出す...p155
- 71. 君は君、我は我也、されど仲良き : 広き視野は異なる価値観からこそ育まれる...p157
- 72. 多逢聖因 (たほうしょういん) : 良い人、コトとの関わりがあなたにプラスの結果をもたらす...p159
- 73. 期待と信頼 (きたいとしんらい) : 真の関係性は期待ではなく、信頼からはじまる...p161
- 74. 益者三楽 (えきしやさんごう) : 人生を豊かにする3つの有益な楽しみとは...p163
- 75. 共創 (きょうそう) : 協力し合えるパートナーこそが、枠を超えるキーとなる...p165
- 76. 益者三友 (えきしやさんゆう) : あなたに成長と輝きをもたらす3種の友とは?...p167
- 77. ユーモアをプラスする : 明るさと勇気を生み出す素敵なエネルギー...p169
- 78. 切磋琢磨 (せつさたくま) : 素質は磨かれることでその輝きと可能性を増す...p171
- 79. 報恩謝徳 (ほうおんしゃとく) : 当たりまえと感じてしまっていることにこそ感謝を...p173
- 80. 我逢人 (がほうじん) : 人との出逢いが新しい道を切り拓く...p175
- 81. 氣が利く人になる (きがきくひとになる) : ちょっとした心がけが感動を生み出す...p177

第六章『充実した、幸福な人生を歩む』

～毎日を充実させたい、生活の質を高めたい、成長を加速させたいと感じているあなたへ

82. 温故知新 (おんこちしん) : 先人の知見・知恵は新たなチャレンジにこそ活かす...p180
83. 一途一心 (いちずいっしん) : ひたむきに本質を磨く鍛錬の積み重ねが、仕事の質を高める...p182
84. 小積りて大となる (しょうつもりてだいとなる) : 小さな良い行いの継続は大成へとつながる ...p184
85. 笑門来福 (しょうもんらいふく) : 「笑顔」が生み出す「引き寄せパワー」を感じてみよう...p186
86. 先憂後楽 (せんゆうごらく) : 不安や憂いは先に片付けておくことが重要...p188
87. 感性を磨く (かんせいをみがく) : これからは「感性」が重要となる時代へ...p190
88. 不易流行 (ふえぎりゅうこう) : 一見相反するもののバランスが大きな成果を生む...p192
89. 巧遅は拙速に如かず (こうちはせつそくにしかず) : 仕事のスピードが品質をも高めていく...p194
90. 一所懸命 (いっしょけんめい) : 過去でも未来でもなく、今に懸命であることが人生を切り開く...p196
91. 矛盾と葛藤に学ぶ (むじゆんとかつとうにまなぶ) : 悶々とした葛藤の先に可能性の扉がある...p198
92. 一意専心 (いちいせんしん) : 感動レベルへの到達は、圧倒的な追求の先にある...p200
93. 運気を高める (うんきをたかめる) : 自身の心がけと行動が運気の高低を決める...p202
94. 質実剛健 (しつじつごうけん) : 表面を美しく装っても、内なる本質は誤魔化せない...p204
95. 本質眼を磨く (ほんしつがんをみがく) : 困難な局面こそ、本質を見極める力を養おう...p206
96. 画竜点睛 (がりょうてんせい) : あなたの「コア」を見つけ、更なる高みへと飛び立とう...p208
97. 明鏡止水 (めいきょうしすい)
: 穏やかでゆったりする時間を持つ。本当に大切なものを見失う前に...p210
98. 米百俵の精神 (こめひゃっぴょうのせいしん) : 今日の飯より、将来につながる種を蒔こう...p212
99. 習与性成 (ならいせいとなる) : 良い習慣の積み重ねがワクワクする人生とあなたを創り出す...214
100. 敬天愛人 (けいてんあいじん) : 自然との調和と慈愛、それは真の幸福な人生への道しるべ...p216