

——『常識を疑うことから始めよう』ひすいこたろう・石井しおり著——

《今いるところから始めよ。持っているものを使え。できることをするんだ》

(アーサー・アッシュ／黒人テニス選手)

実に人生に奇跡を起こすのは、そう難しいことじゃないんです。

0.1%で人生は変わるからです。

昨日よりも今日、0.1%でいいので、人生が楽しくなる方向へ一歩ずつ踏み出し続けられればいいのです。

毎日0.1%ずつ変化すると、どうなると思いますか？

5年後には、6倍変化したことになります。10年後にはなんと、38倍もの変化です。38倍って、年取で計算したら、いかにすごいことかわかりますよね？

2倍可能性が広がるだけだってすごいことです。0.1%の積み重ねで人生は大きく変わるのです。

大リーガーのイチロー選手が言ったとおり、「**小さいことを重ねることが、とんでもないところに行くただひとつの道**」なのです。

この0.1%の変化というのは、ほんとうに小さなことでいいんです。

ホスピタリティが定評のリッツカールトンホテルの元日本支社長の高野登さんは、今日着た背広を、1日の最後に「今日も一日ご苦労様」と声をかけて洋服ダンスにかけることを続けていくだけでも、全く違う存在になるとおっしゃっています。

靴も毎日ではなくても、磨いて木型に入れて下駄箱にしまう。

そんな小さな行動パターンでいいので、自分の習慣にできると、今度は、まわりにも気が配れるようになるといいます。

そういう些細なことを意識しているホテルマンが20人いるのと、していない人が20人では、ホテル全体の雰囲気は全く違ったものになるのだとか。

それだけで感性は磨かれると高野さんはいいます。

共著者である、石井しおりさんも、小さなことを続けることで、思わぬ変化につながったことがあります。

わたし（石井）は毎日残業に疲れ果て、眠れなくなり、読書が一切できなくなってしまった時期が数年ありました。

それまで大好きだったのに、どうして本が読めないのか、自分でもわかりません。

そんなときに「ハッピーな人々の秘密」という本をたまたまめくってみたら、ある言葉が飛び込んできました。

脳卒中になり、大好きなサックスの演奏ができなくなってしまった、87歳のミュージシャン、モーリス・ワシントンの言葉です。

「もうサックスが吹けなくなってしまったからね… これからは歌うことにしたんだ！」

すごく心に響きました。

病気で楽器が演奏できなくなった。それは変えられない事実。ならば、歌えばいいって。

どんなときでも、人は可能性を見つけることができるんだって、それは87才になっても。

