

大島健作の 元気便り

2020年10月～2021年3月



目次

元気の意味とは何ですか？	3頁
「話す」と「書く」の違い	4頁
意味が分からなくても向かっていく	5頁
67歳からの起業	6頁
歌ってよ夕陽の歌を	7頁
あだ名が人生に影響を及ぼす！？	7頁
起きたことすべてがいいんだ	8頁

フリーターからフリーランスへ	9 頁
心に描いたことは実現する！	9 頁
「幸せ」を呼ぶ方法	10 頁
続けていけば上手になる	10 頁
一番関心・興味があるものは何？	11 頁
時間をかけて作るものには味がある	11 頁
幸せを呼ぶおひさまシール	12 頁
大島健作の未来予報	13 頁
笑うから 嬉しい楽しいおかしい	14 頁
90度のお辞儀	14 頁
何かを情報発信する	15 頁
謹賀新年	15 頁
仕事をするから張りもあって健康でいられる	16 頁
坂本竜馬のように	16 頁
ふわっとやる方がいい	17 頁
病気も後遺症も敵だと思わずに	17 頁
悩んだ後にできた時は達成感が得られる	18 頁
毎日書くことでどんな成果が得られるのか	18 頁
〇〇ができてありがとうございます	19 頁
「ありがとうございます」の効果	19 頁
「言葉」にはすごい力と意味がある	20 頁
私は自称「アイデアマン」です	20 頁
山を登れば景色も変わる	21 頁
お役立ち屋	21 頁
ニュースレターでお店・会社・営業が良くなる！	22頁～25頁
しもやんの伝説の小冊子から	26 頁
新聞配達の恩恵	27 頁
あとがき	27 頁

【元氣の意味とは何ですか？】

2020年10月8日

元氣便りを今日から書いてみます。平成18年の8月から10年間毎日書いていました。建材店の仕事のことから始まり、日々の出来事や自分の考え思いをできるだけリアルに書いたのが、皆さん興味を持って読まれたようです。その元氣便りをまた書いてみることにしました。

さて、私は父が築いた建材店を平成28年12月に潰してしまい、以後フリーターになりました。63歳の時です。建材店の親父として一生を終えると思っていたのに、それは想定外のことでした。今現在は新聞配達・ピザ屋の店員・コンビニの店員をしています。今は、あまり束縛もされず、割と自由に生きています。

人生は自分の考えで作るとも言われますが、様々な出会いや出来事に左右されることもあります。私は高校3年生の夏休みに大阪の先生に「一隅を照らす」という言葉を教えていただき、決めていた進路を変更して父の跡継ぎをすることにしました。

数年前には京都の先生に「元氣」の意味を教えてくださいました。一般的に勢いがいい、健康の意味と思われそうですが、「元」は神様のような天地創造の存在で、その方の意志が「氣」だそうです。つまり「元氣」は使命や志などの奥深い意味があるのですね。

何気なく「元氣」の言葉から「元氣便り」としていたので、大変驚いたと同時に、とても嬉しかったです。なお、正式には「元氣」が正しいそうです。

毎日書くことにより、いったいどんな効果があるのか分かりませんが、まずは自分自身が元氣になるのは建材店時代に知りました。できれば、読まれた方が元氣になるような記事を書ければいいなと思っている今日この頃です。

【「話す」と「書く」の違い】

2020年10月9日

私は元々書くことが好きなようです。高校生の時には雑誌で知り合った広島の人と文通をしていました。卒業時に会いに行きましたが会えませんでした。部活のバレエ部とは別に郵便友の会にも入っていて、他校の人とも交流がありました。

さて、何かを人に伝える時に様々な方法があります。今はラインが主でしょうか。例えば「話す」のと「紙に書いて渡す」の二つを比較してみます。話すのは相手が聞いてくれないといけませんから、聞いてもらう場を作る必要がありますね。大切な話だと、なおさらです。そして、うまく伝えられるかが重要になります。自分の思っていることを上手に分かりやすく人に伝えることは結構に難しいです。

一方、書くのはいくらでも修正ができるし、渡せばいいので割と楽かと思えます。都合のいい時にじっくり読んでもらえばいいのです。話す（言う）のは恥ずかしいし結構に勇気も要りますね。ラブレターがいい例です。

また、書けば記録に残ります。話すのも録音すれば一緒ですが。例えば講演会、50人にお話をしたとします。講演録を作れば後で振り返ることもできるし、話を聞けなかった方にも伝えることができます。この元気便りもいつか冊子になればいいなと思っている今日この頃です。

「相手に期待すると不満となり 環境に期待すると不安となり 自分に期待すると出番となる」 「やりたいことがあるということは、もうすでに滑走路に立っている。」

(しもやんの伝説の小冊子より)

【意味が分からなくても向かっていく】 2020年10月10日

8年前にドリプラという夢発表会にエントリーしました。ドリプラはドリームプラン・プレゼンテーションの略で、映像と音楽を交えて10分間のプレゼンを競うのです。米子のお友達と一緒に雪の降る2月に来られた神戸のMさんが「大島さんのゴールは何ですか？」と問われました。ゴールは今までやってきたことの延長線上にあるとのこと、即座に答えられなかったのですが、夢発表会に参加してみようと思いました。

人には意味をはっきりつかんでから向かうタイプと、意味が分からなくても感性で向かうタイプとありますが、私は後者の方で、この催しに参加することが私にとってどんなメリットがあるのか全く分からなかったのですが、向かうことにしたのです。

9月に神戸で大会があり、それまで、月に一回支援会に参加してプレゼンの内容を高めました。当初予定していたのは「雲南元気学校」でしたが、途中でそれを止め、結局「元気便り」をテーマにしました。賞はもらえなかったのですが、私らしい発表だったと評価をいただきました。

私はこのドリプラに参加したことで、1人の友達を得ました。彼とは5月に出会い、私のプレゼンのお手伝いをしてくれたのです。その彼が、その年の終わりに私をモデルにした小説を書いてくれて大変驚きました。と同時にとても嬉しかったです。タイトルは「一隅を照らす 建材屋健ちゃんの夢探し」でした。

ドリプラに参加したことで何の成果があったのか、何に役立ったのか、いまだにはっきりしないのですが、何か少しずつ分かり始めたように思います。意味が分からなくても、とりあえず向かっていくのもいいのでは、と思っている今日この頃です。

【67歳からの起業】

2020年10月11日

私は家業を閉じてから様々な仕事をしました。最初は新聞配達、次がドライアイス屋3日、野菜の配達3週間、旅館の洗い場が半年、焼肉屋の洗い場が半年、居酒屋の洗い場と雑用係が半年、弁当屋の盛付が1か月、ユニットハウスの営業マンが9か月、現在も続けているのがピザ屋とコンビニです。よく言えば切り替えが早い、悪く言えば長続きしない、いろいろな仕事を経験したのは財産になったかもしれません。

ネットで仕事を探し様々なところに応募もしました。年齢不問となっても実際は65歳が上限で、昨年に66歳になってからはその壁にぶちあたりました。

さて、私は将来を考えて自立をしようと思っています。具体的に言うと、人に使われるのではなくて自分で仕事を作って収入を得るのです。それは起業と言われるものです。そんなもっと若い時ならまだしも、67歳になって、何ができるの、バカじゃないと言われるかと思います。

普通、起業しようと思ったら、資金が要ります。私は資金が無いので、お金を極力かけずに、私が得意としていることを活かして、あまり人がやらないことを無理せず、ノーリスクでやろうと思っています。今、思い浮かぶのが、お店や会社が良くなるお手伝いです。必要なものはアイデアと行動力で、資本は私だけですからお金はかかりません。

果たして実現するのか、構想だけで終わるのか分かりませんが、楽しみながらトライしてみようと思っている今日この頃です。

「あなたの人生には、あなたしかできないことがある。」
(しもやんの伝説の小冊子より)

【歌ってよ夕陽の歌を】

2020年11月28日

今朝はラジオ深夜便で大好きな森山良子さんの歌「歌ってよ夕陽の歌を」が流れました。森山良子さんは昭和23年生まれなので私より5つ上の72歳、最近、髪のコムでよく見かけます。私が高校の時に友達に誘われて松江の県民会館でコンサートがありました。私は森山さんの歌の中でこの歌が一番に好きです。

なので、松江に来られた時は、20代の前半だったようです。多分、今もあの透き通るような声なのでしょうね。なお、この歌の作曲は吉田拓郎さんで、彼が作曲した歌はすぐに分かりますね。私はおじさんなのにZARDが大好きで、車の中でよく聞いています。曲もですが、歌詞が好きで、元気づけられますね。いつか、森山さんに会いたいと思っている今日この頃です。

【あだ名が人生に影響を及ぼす！？】 2020年10月14日

私の小学校の時のあだ名は「おまけ」でした。当時「森永けーんキャラメル」というコマーシャルが流れていて、「おおしまけーん」から「おまけ」になり、その内「おぼけ」という変なあだ名になってしまい、高校まで言う人もいました。きっと今、同級生に会ったら、そう呼ぶ人もあるかと思います。

さて、「おまけ」は別名「サービス」という意味ですね。自分のあだ名が自分の人生に影響を及ぼして何かの形で関わっていくのかな、なんてふと思っている今日この頃です。

「夢が与えられる時には必ず実現する力も与えられる」

「自分にしかできないことをさがすことが幸せへの最短距離」

「大失敗するものだけが大成をおさめる」

「青春は何もかも実験」

「はじまりはいつも小さい」 （しもやんの伝説の小冊子より）

【起きたことすべてがいいんだ】

2020年10月15日

昔、「口ぐせが人生を決める」という本を読んだことがあります。例えば、「どうせ」の後には「ダメにきまっている」などの否定的な言葉が想像されます。

最近「大丈夫です」という言葉をよく聞きます。店員さん「レジ袋ご入り用ですか？」に対してお客様「大丈夫です」。大丈夫には何か安心感がありますね。

その本に書いてあったのが「起きたことすべてがいいんだ」究極の口ぐせであるとしてありました。

私は時々過去を振り返ることがあるのですが、くやしかったこと、恥ずかしかったこと、残念だったこと、バカなことをしたこと、などが走馬灯のように浮かんできます。ですから、「起きたことすべてがいいんだ」を受け入れるのは容易ではなかったです。

ところで、「過去は変えられないが未来は変えられる」という言葉があり、その逆で「過去は変えられるが未来は変えられない」と言う人もあります。

「過去は変えられる」は「過去の出来事は見方を変えられる」が正しいように私は思いました。ここで必要なのが、「起きたことすべてがいいんだ」と思うことです。それは何の根拠も正当性も無いかもしれませんが、そう思うことで心がすっきりして笑顔になるのです。「俺、バカばかりして、まあいいか」などと。

なお、未来はまだ起きていないから「変えられない」の方が正解かなと私は思います。過去の反省点は今後を活かして、前向きに明るく生きるために「起きたことすべてがいいんだ」と思った方がいいのではと思っている今日この頃です。

【フリーターからフリーランスへ】

2020年10月19日

フリーターとはフリーアルバイトの略だと、テレビのクイズ番組で知りました。私は現在フリーターです。もう4年になります。最近、若い人にも多くなったようです。収入は少なくても、束縛されることも無く自由な生き方を選択されるのでしょうか。

フリーターに似た言葉でフリーランスがあります。コロナ禍から持続化給付金でこの言葉を知りました。個人事業主のことですね。私もいつかフリーランスになれたらいいなと思っています。

私に特別な技術や才能はありませんが、ニュースレターを通してお店や会社の発展につながるお手伝いをビジネスにしたいです。また、建材店での経験を活かして、住まい関連のお役立ちもやりたいと考えている今日この頃です。

【心に描いたことは実現する！】

2020年11月26日

人生は筋書きのないドラマだと言われますし、運命は決まっているという人もあります。どっちが正しいのか、どちらも正しいかもしれません。

ある本に書いてありましたが、「人間は思った通りの生き方ができる」そうです。同じような言葉に「心に描いたことは実現する」があり、私の好きな言葉です。

10月から毎朝元気便りを書いているのですが、時には「心に描いたこと」を便りの中を書く機会となっていることに気付きます。「心に描いたこと」を書くことで、今一度、心の中に刻むことになるのかもしれませんがね。書くことはスゴイ効果があるのではと思っている今日この頃です。

【続けていれば上手になる】

2020年11月27日

時おり、家族に私が書いたものを渡すことがあるのですが、娘たちが「お父さんは文章が上手い」などと言います。書くことが本業の人、例えば新聞記者さんなどと比較すれば私など比ではありませんが、少しずつ上手になっているかもしれませんね。何でも一緒に、続けていれば上手になると思う今日この頃です。

【「幸せ」を呼ぶ方法】

2020年12月7日

日本人は外国の人に比べて、「幸せ感」が薄いと言われていています。物は何でも手に入るし、様々な点で恵まれているのに、何故か心は豊かでないのでしょうか。「幸せ」の入ったタイトルの本や歌はたくさんありますね。

「幸せ」っていったい何？

もっと経済的に恵まれていたら

もっと仕事がうまくいったら

もっと人生が思い通りになっていたら

幸せになるのでしょうか？

今の状況が幸せでないと思うのを辞めて

今が幸せだと思えばいいのです。そう思うだけで、何となく心の中が平安になるかもしれません。

それが「幸せ」を呼ぶ1つの方法だと思っている今日この頃です。

「幸福とは、なるものではなく、感じるもの。たくさんの幸福を感じる習慣で人生が変わる」 （しもやんの伝説の小冊子より）

【一番関心・興味があるものは何？】 2020年12月9日

あなたにとって、今、一番に関心・興味があるものは何ですか？
家族のこと、それとも仕事のこと、あるいは自分の健康のこと他
様々だと思われます。

では、今の私に一番関心と興味があるのは、自分の可能性です。
潜在能力です。将来がどうなっていくのか、どう変わるのか、
それとも変わらないのか、などと考えたりします。興味・関心があ
ると同時に私が一番恐れていて、怖いものでもあります。ワクワク
と同時に不安もあるのですね。そのことはある本にも書いて
ありました。しかし、その不安を超えないと新しい未来は開けな
いのでは、と思っている今日この頃です。

【時間をかけて作るものには味がある】 2020年12月20日

昨夜の夕食はピザ屋が土曜日で忙しかったので10時を過ぎて
いました。娘が春巻きを作っていてとても美味しかったです。
スーパーやコンビニで売られているのに較べたら、大きいし中の具
の量もたっぷりです。きっと時間もかかったことでしょう。私も
コンビニで冷凍の春巻きをフライヤーで揚げますが、数分ででき
てしまいます。

私はカレーが大好きで妻が作るカレーはとても美味しいです。時
間をかけて煮込むと味が良くなるようですね。

私の元気便りも短時間で書いたものと、1時間以上かけて書き上
げたものでは中身が違うことがあります。いったん書いたものを
削除したり修正したりすると結構に時間がかかります。何でも、
時間をかけて作るものには味があるように思う今日この頃です。

「自分にも分からない自分が誰にもある」（伝説の小冊子より）

平成28年1月に阿蘇のイラストレーターのあべまりあちゃんが島根に来られ、出雲の保育園でお絵かき教室をして、翌日に私の店でライブをしました。大分のたまちゃんも一緒だったので、2人で対談もしてもらいました。まりあちゃんは私より少し年上、マーガレットなどの少女雑誌の絵を描いておられた方です。

その後、私の店を「おひさまの店」にしたいという構想が生まれ、まりあちゃんがデザインして作ったおひさまバッジや、まりあちゃんの絵葉書や冊子などを並べるコーナーもできたのです。また、まりあちゃんから教えてもらった酵素玄米と焼き芋も一緒に売ろうとしたのですね。

その年の12月に会社は整理したのですが、「おひさまの店」は私の心の中に残っていました。その後、おひさまクラブの構想も生まれたのですが、思いだけで前に進めない状況でした。

そんな中、あることがきっかけになり「おひさまシール」をこの度作ることができて、名前を「幸せを呼ぶおひさまシール」と名付けました。「幸せの」よりも「幸せを呼ぶ」の方がより具体的に分かりやすいと思ったのです。

バッジは付けるのが服やカバンなどに限定されますが、シールなら携帯・車・玄関他どこでも貼れますね。携帯に貼れば、「幸せを呼ぶおひさま携帯」になり、早速に私も貼っています。

今後は「幸せを呼ぶおひさまポストカード」なども加えて、「幸せを呼ぶおひさまショップ」が展開できたらいいなと思っている今日この頃です。



【大島健作の未来予報】

2020年12月14日

令和2年は誰もが予想しない年だった。新型コロナウイルスという今まで経験したことが無かったものがやってきたのだ。多くの人が将来に対して不安を持った。この年の12月に島根の67歳のフリーターが作った「幸せを呼ぶおひさまシール」当初これは何？と笑われたが、後に予想もしない展開になった。

ヒントは「幸福の黄色いハンカチ」の映画から、「幸福の」より「幸せを呼ぶ」の方が分かりやすい。大島はあちこちにシールを貼っているが、見る度に笑顔になるから不思議だ。「心が安らぐ」「元気が出る」他嬉しい声をたくさんもらった。

そのうち、シールを売りたい、おひさまショップを名乗りたいと希望される人が次々あり驚いた。「幸せを呼ぶおひさまショップ」が生まれ、すぐに1000店になった。大島は1000の数字が好きだ。「千羽鶴」「1000日休業」「1000本ノック」「千と千尋の神隠し」お金も1000円からお札だ。

大島はニュースレターを活用して、おひさまショップの支援を1ヶ月に1000円という超格安な費用でしたので、評判が評判を呼び、令和9年には10万店を超えた。

その頃にはスタッフも10名を超え、大島はひたすら全国行脚をした。令和12年に念願の「おひさまコンサート」を東京ドームで開催、歌手の平原綾香さんと一緒に「おひさま」を皆で歌った。高校の時に教えてもらった座右の銘「一隅を照らす」と「おひさま」が見事にマッチングしてしまった。

以上ですが、あくまでも私の妄想として受け取って頂ければいいのではと思っている今日この頃です。

【笑うから 嬉しい楽しいおかしい】 2020年12月25日

昨日はクリスマスイブでピザ屋も1年で一番の大忙し、私も1年ぶりにサンタになり、仲間から可愛いと言われました。配達に行った先でも、お客さんが思わず笑顔になりました。

その笑顔ですが、何かいいこと嬉しいことがあった時、おかしい時に笑いますが、その反対の時、例えば失敗したりうまくいかなかった時、注意されたり怒られた時、何か気持ちが乗らないとき、落ち込んでいる時に、笑って見たらどうでしょうか。

つまり「嬉しい楽しいおかしいから笑う」ではなく「笑うから嬉しい楽しいおかしい」に変換するのです。私も昨日の仕事の中でいくつか失敗もあり少し気落ちしましたが、携帯や車に貼っているおひさまを見て思わず笑顔になった、そんな今日この頃です。

【90度のお辞儀】 2020年12月29日

昨日がピザ屋の仕事納めでした。4年前の大晦日に面接に行き、2日後の1月2日から勤め始めたので丸4年になります。

ところで、お客様がピザをお持ち帰りされる時に「ありがとうございます」と言ってお辞儀をするのですが、何故か最近から深々と90度近くまでお辞儀ができるようになりました。

建材店時代に母の90度のお辞儀をよく見ていたのですが、真似できなかったのですね。それが、今、出来るようになって、自分ながら不思議です。90度のお辞儀をすると、実は、自分自身が気持ち良くなり、それが満足感になっているのかなあ、なんて思っている今日この頃です。

【何かを情報発信する】

2020年12月30日

昨日は妻が年賀状を書いていたのですが、手書きで絵も入れている中々に上手でした。建材店時代は400枚位出していましたが、今は少ないです。来るのも50枚以下かと思います。

初めてのことですが、勤め先のピザ屋とコンビニにも出しました。写真を撮ったので、元旦にラインで仲間にも送ろうと思っています。きっと喜んでくれると思います。今までやっていなかったことをするのは、ちょっと新鮮な気持ちになります。

また、昨日は知り合いの方やお友達に私が作ったニュースレターの資料や元気便りのハガキを渡しました。年賀状もいいのですが、何かの情報を発信するのも大切だと思います。それが何かに結びつくかもしれないと思っている今日この頃です。

【謹賀新年】

2021年1月1日

大晦日、大雪の中での新聞配達と家の周りの雪かきで疲れたので、午後からは家でゆっくりしていました。夜は8時半頃に寝たのですが、12時に新聞販売店から電話があり準備できたとのこと、一応は知っていましたが、出掛けました。

雪も一段落で道路の除雪もしてあり、昨日に比べたらとても楽でした。元旦は新聞の厚みも普段の倍以上でいくらか時間はかかりましたが4時前には帰り、今年の初仕事は無事終わりました。

さて、今年はどんな年になるのでしょうか。私は当分はそんなに変わらないように思いますが、まずは健康で毎日元気に過ごす、ほがらかであり怒らず、ニコニコして、人には親切であって、そしてできれば輝いていたいものです。節分過ぎたら、何かをしてみたいと思っている今日この頃です。

【仕事をするから張りもあって健康でいられる】 1月2日

本日は新聞休刊日で、いつもより2時間ちょっと遅く起きました。昨日は雪かきやテレビで駅伝を見たり、家族で近くの神社に初詣にも行き、一日が終わりました。12月29日からの4連休も終わり、本日からピザ屋仕事始めです。

仕事をしている時は休みが待ち遠しくなり、休みになると仕事がしたくなる、その連続ですね。もしも、お金がたくさんあって、仕事をしなくても生活できたら仕事しないのでしょうか。仕事をするから張りもあって健康でいられるかもしれませんね。

できれば将来は自分の好きなこと得意なことを仕事にできればいいなあと思っていますが、まだその段階に至らないようです。そんな日が来ることを信じて、今できることを頑張りたいと思っている今日この頃です。

【坂本竜馬のように】 2021年1月19日

中学生の時に「竜馬がゆく」を読んで、竜馬にあこがれ、竜馬のように生きたいと思いました。高校の時には1人で高知へ行きました。竜馬が生きていた幕末と今とはあらゆる状況が違いますが、私も竜馬のように人のため世のため、日本のために自分の人生をかけて生きたいです。

何も政治家でなくても、今の自分で出来ることがあると思います。例えば、ブログやSNSで何かを発信してもいいのです。昨日、テレビのワイドショーで次の日本のリーダーは誰というようなのをやっていて、ふと竜馬のことを思った今日この頃です。

「世の中の人、何とも云わば言え 我が為すことは、我のみぞ知る」
(伝説の小冊子より 坂本竜馬の言葉)

【ふわっとやる方がいい】

2021年1月23日

今は全く縁が無くなったゴルフ、20数年前に熱中し練習場とコースに行きました。本も読みいろいろ研究したのですが、上手くなれませんでした。ある日、力を抜いて振ったらナイスショット、分かっているつもりで球が左右に行きますね。

これまた板や靴も捨ててしまったスキー、20歳から始め、信州や北海道にも行きました。緩斜面でパラレルが出来る程度ですが、ある日、板に任せて滑ったらとてもスムーズに曲がれることを知りました。曲げようとするとなんかダメなんですね。

字の下手な私ですが、筆文字も上手に書けません。ある日、筆で「一隅を照らす」という文字を左手で書いたら、とても味のある字になりました。左手だから下手でもいいという感覚が良かったかもしれません。

何か新しいことをしようと思った時に、「意気込み」や「チャレンジ」などの思いは自分の中にしまいこんで、気軽に楽しんで、ふわっとやる方がいいように思う今日この頃です。

【病気も後遺症も敵だと思わずに】

2021年1月24日

私は小学校5年の時に足の病気をして玉造と米子の病院で2回手術をして、出席日数が足らず留年しました。中学の時ある日、松江市の整形外科に行ったら、この病気は松葉杖1本で治るよ、君の時には医学では分からなかったと言われびっくりしました。

2回の手術のおかげで私には後遺症があります。左足が少し細く短くて弱いのです。でも、たいしたことは無くスポーツもやっていたのです。病気も後遺症も敵だと思わずに、一緒に生きると考えた方がいいのではと思っている今日この頃です。

【悩んだ後にできた時は達成感が得られる】 1月29日

妻は毎日の晩ご飯の献立に頭を悩ませています。「今日は何にしようか？何がいい」と聞くと「何でもいい」と答えてしまいます。一方、私は毎日の元気便り、今日は何を書こうかなと頭悩ませています。時折、書く内容が決まっている時もあります。

私の元気便りは何かの出来事からコラム・エッセイのようなものにしたいと努力しています。そして、タイトルをつけるのですが、時々、今日はいい感じだったなあと自画自賛しますね。（笑）

妻も悩むのですが、夕方には美味しい食事がテーブルの上に並んでいます。お互いすることは違うのですが、悩んだ後にできた時は達成感が得られるのではと思っている今日この頃です。

【毎日書くことでどんな成果が得られるのか】 2月4日

15年位前に名前を変える話があり、すっかりその気になったのですが、妻の反対で辞めました。ある人に相談したら、改名してもその効果はあまり期待できません、それよりも与えられた道に自信を持ち感謝して心明るく進むことが大事と言われました。

改名というのは一般的ではないですが、その目的は運勢や生き方が良くすることだと思います。良くする方法は様々ですが、毎日、何かを書くのも良くなる方法の1つではないかと思います。多分アスリートの方はされているのではないのでしょうか。

「書く」ためには「考える」ことが必要で、考えることで新しい自分を発見することもあります。そして、希望や元気や勇気が生まれることもあります。毎日書くことで、人生にどんな影響をもたらしてどんな成果が得られるのか、それらを分析してみるのも面白いのではと思う今日この頃です。

【〇〇ができてありがとうございます】 2021年2月6日

10年前には毎日やることを決めて実行していました。その中に「“ありがとうございます”を100回言う」というのがあり、新聞の配達先が100件弱なので、新聞をポストインの際に言おうと思い早速にやってみましたが、中々に気持ちが悪かったです。

私はコンビニやスーパーで買い物をした時にレジで「ありがとう」と言うようにしていますし、コンビニ勤務でも「ありがとうございます」をなるべくたくさん言っています。

「ありがとうございます」を言えないような時、例えば、気持ちが落ち込んでいる時、うまくいかなかった時、誰かとケンカした時、そんな時にも言うとう効果があるかもしれませんね。

また、夢とか、目標などを達成してしまったということにして、「〇〇ができてありがとうございます」と言うのも効果があると記憶していて、これもやってみようと思いました。夢が叶った場面を常に浮かべるといいのではと思った今日この頃です。

【「ありがとうございます」の効果】 2021年2月12日

数日前から「ありがとうございます」と言いながら新聞をポストに入れていますが、いろいろな効果があるように思います。

誰しも過去の出来事を振り返ることがあると思います。私もそうです。そして、あの時にああすれば良かったなどと思ったりしますが、今更何の意味もありません。反省して、今後に活かすのは必要ですが。そんな後悔みたいなものを「ありがとうございます」を言うと何となくクリアーしてくれる気がするのです。

今日も「ありがとうございます」をたくさん言って過ごしたいと思っている今日この頃です。

【「言葉」にはすごい力と意味がある】

2月14日

昨日、運転中に「私は絶対に事故をしません」と書かれたトラックを見ました。ピザ屋でも以前には店を出発する際に「安全運転で〇〇地区に行ってきます」帰ったら「安全運転で帰りました」と言っていたので復活することにしました。安全運転という言葉を使うと、それが頭にインプットされ意識となります。その意識が安全運転につながると思います。聞いた人も安心感をえます。

私の記憶ですが、聖書に「はじめに言葉があった」と書かれています。と思います。「光あれ」と言われ光ができたようです。「言葉」にはすごい力と意味があるのではと思った今日この頃です。

【私は自称「アイデアマン」です】

2月16日

一昨日の日曜日の朝7時半からの「がちりマンデー」は、お店がじわじわ増えている特集、「からあげ屋さん」がとても心に残りました。店舗は全く無くて、ファミレス他様々な飲食店の中に「からあげ」を揚げるスペースがあるのです。

そして、店の中で売るのではなく全て宅配（デリバリー）で、自転車のウーバーイーツが配達を受け持ちます。本部がするのは、メニューの作成、材料の手配、ネット集客とウーバーイーツの手配、店舗を出す必要は無く経費もかかりません。お店は手の空いた時間に売上をプラスできるので、大助かりのようです。

私はこれを見て、すごいアイデアだと思いました。実は私は自称「アイデアマン」です（笑）。アイデアが大好きで、過去にもいろいろ色々なことをやりました。うまくいくこと、いかないこと様々ですが、やることに意義を感じます。今密かに、あるアイデアを描いています。全国の多くのお店が喜ぶサービスで、うまくいくかどうかは別にして、そんな夢を描いている今日この頃です。

【山を登れば景色も変わる】

2021年2月28日

昨年の7月頃だったと思いますが、知り合いの方に会った時に「お宅の新聞、私が配っていますよ」と言ったら「ありがとうございます。毎日楽しみにしているんです」と言われ、新聞配達は楽しみを配っているんだと思ったら嬉しかったです。

さて、新聞もニュースレターの1つと言えると思います。地域や学校からのお知らせもそうです。私は近い将来、ニュースレターの仕事をしたいとっていて、昨年の今頃と比べたら構想みたいなものが進化していることに最近気付きました。

ある方が「山を登れば景色も変わる」と言われました。景色が変われば、考えや思いも変わるのですね。だから少しずつでもいいから山を登っていけばいいのだと思っている今日この頃です。

【お役立ち屋】

2021年3月5日

4月から「お役立ち屋」をやろうと思います。この言葉は6年前に私が作ったのですが、ただ作っただけで何もしていません。世の中には「屋」のつく職業がたくさんあります。「酒屋」「瓦屋」「パン屋」などなど。私も好んで「建材屋」を使っていました。

「お役立ち屋」をネットで検索するとお役立ち情報が出てきます。似たものに「便利屋」があり、これは全国にたくさんあります。つまり、世の中に「お役立ち屋」は無いわけですね。

これで、何かのビジネスにしようという考えは今はありませんが、もしもビジネスになれば面白いかなという感じです。とりあえず、「お役立ち屋」を意識するということから始めて、何かお役に立てることがあったらやってみようと思っている今日この頃です。

【ニュースレターでお店・会社・営業が良くなる！？】

元気ニュースレター研究会 大島健作

「プロローグ」両親が築いた建材店の2代目として40年建材の仕事をしてきましたが、私の力不足で平成28年12月に店を無くしました。私は元々新しい物好きで行動力もあり、様々な新しい取組をしたので山陰経済ウィークリーに5回も掲載され、変わった建材店として見られたようです。

今は、過去にとらわれず、過去の反省を活かして前向きに歩んでいます。今後はお店や会社の発展につながるお手伝いをライフワークにしたいです。

では、私に何ができるのかと考えたら「ニュースレター」でした。ニュースレターの存在を知ったのは数年前ですが、それより10年以上前から情報誌を発行し、平成18年からは「元気便り」を10年間毎朝発信していました。

「お店・会社・営業が良くなる」は具体的に言うと「業績が上がった」「お客様からの信頼が増えた」「営業活動に活気が生まれた」などいろいろあると思います。私も建材店時代、様々な勉強会に参加して会社を良くする方法を模索しました。その中のひとつにニュースレターがあります。

「ニュースレターって何ですか？」広い意味で言うと、新聞や地域・学校からのお知らせもニュースレターです。ニュースレターの反対は世の中の多数である売込チラシやセールスレターです。売込チラシは新聞折込などで多くの方に配布し、ニュースレターは一度お客様になられた方を固定客（ファン）にするための方法とされています。

営業の上手な人は、相手の知りたい情報を提供して話を盛り上げ、最後に少しだけ商品の話をして商談を成立させますが、とにかく売りたいと思っている人は最初から商品の話を切り出します。

前者がニューズレターの性格に近いです。どちらがいいという訳ではなく、目的が違うので使い分けが必要かと思います。

「**営業の秘訣**」はお客様と親しくなることだと思います。多くの人が親しい人に相談をして、親しい人から物を買いますね。同じ買うならお気に入りのあの人から買いたいと思ってもらえる時、お客様はあなたのファンになっています。

そんな人がどんどん増えたら、営業も仕事もとても楽しくなり、結果的に成績も上がり、お店や会社の発展に大きく貢献します。当然モチベーションもあがります。

こうした理想的な状況が構築出来るニューズレターは、営業ツールの中でもかなり優秀な存在だと言われています。

「**ニューズレターの作り方**」は自分で作るか人に頼むかのどちらかになります。世の中にはニューズレターの作成会社もあります。スキルのある方は自分で自由自在に作られます。私はスキルが無いので、ついつい文章中心のニューズレターを作ってしまう。

建材店時代に書いていた「元気便り」は私が結構に自分をさらけ出していたので、割と読まれていたようです。人は他人の生の情報に興味を持つのです。そして、心惹かれると文章を真剣に読み、感動感銘します。ニューズレターに自分自身のこと、例えば考えや出来事などを書くと、親しみをってもらえることがあります。うまくいったことよりも、失敗したことを書くと安心感を持たれ、「この人正直だなあ」と思ってもらえるかもしれません。

人それぞれですから、つまらないと思っていることに興味を持たれる場合があります。そして、ニュースレターは必ずしも綺麗でなくてもいいと思います。手づくりで素人っぽい方が愛着を持たれることもあります。

予算があって、綺麗でセンスを求められるのでしたら外部に発注されてもいいかもしれません。自分で作れば達成感はあるし、お金もかからないので継続できると思います。

「ニュースレターの効果」は様々あります。配布先は新規や既存のお客様、同僚・上司・取引先・家族・友人などたくさんあるのですが、自分の情報（考え・思い・出来事・感動したこと・嬉しかったこと・うまくいった事・失敗した事他）を紙に書いて人に伝えると、もしかして今までとは違った現象が生まれるかもしれません。

例えば、営業活動に新たな活気が生まれた、人間関係が以前より良くなった、自分のやる気が上がったなど、結果として店・会社・営業に良い影響を与えるのです。

ある住宅のリフォーム店さんは営業の方が会社とは別に自分のニュースレターを作成され、お客様を訪問される時に手渡しされたそうです。例えばよく行くお店の情報とか、休日に行かれた美術館の様子などを書かれ、お客様との絆を深められるのですね。

「ハガキ名刺っていかがですか！」

ポストカードはハガキサイズなので切手を貼ってもいいし、手渡しもOKです。何かを伝えたい時、自分自身を相手に知ってもらう場合にも使えますね。名刺には限られた情報しか入らないので（例外もありますが）ハガキ名刺なんてどうでしょうか。

そんなハガキ名刺の発想を持っていなかった建材店時代は、両面の名刺を作っていました。裏に趣味とか出身校や年齢など自分の情報を書いていたのです。自分を知ってもらうことで、相手の方と親しくなることもあるのですね。

例えば「同じ高校ですね」「ゴルフ好きなんですね」などと共通した面から話がはずむことってありませんか。ハガキは名刺と違い印刷もコピーも簡単にできるので便利ですね。あなたも、一度ハガキ名刺作ってみられませんか。営業にもきっと使えるかと思えます。

営業訪問して留守だった時、ハガキ名刺に何かの連絡やお願い等のメッセージを空欄に書いてポストに入れたり、あるいは事務員さんに渡すとインパクトあると思います。ハガキは封書の手紙と違ってオープンなので、他の人が読まれて思わぬ効果が生まれることもあることでしょう。

「ニュースレター作成セミナー」

建材店時代にパソコン教室から依頼されて、再就職される方を対象にした「小冊子作成講座」を10数回しましたが、その時にはニュースレターの概要を知りませんでした。なお、この小冊子もニュースレターでして、セミナーのテキストにもなりますね。

- ・参加費お1人様1000円（交通費別途・最低開催人数5名）
- ・場所は私の町から車で片道2時間以内（2時間以上は要相談）
- ・話20分・作成30分・発表30分の内容が基本ですが、要望に応じたいと考えています。
- ・申込と問合せは電話かメールにて。
- ・一緒に楽しく勉強するスタイルです。

【しもやんの伝説の小冊子から】

「頭の中にある不安と心配事の9割は実際に起こらない」

「道に迷わなければ 新しいルートは発見できない」

「本気でやれば たいていのことは出来る」

「ま、とりあえず笑顔 それで80%うまくいく」

「夢が実現する可能性があるからこそ 人生はおもしろいのだ」

※平成23年10月に島根で初めて「しもやんワンデイセミナー」が開催され参加しました。元気が出る言葉集「伝説の小冊子」は税込1100円、ネットで注文ができます。（684個の言葉集です）

※しもやんの紹介です。

通称しもやん 本名は下川浩二（しもかわこうじ）。多種多様な家という職業を持つ中年男子58歳。起業家、作家、講演家、筆文字書家、音楽家、料理家、バイク愛好家、投資家、YouTuber。現在、岡山県の田舎、備前しもやん村でのんびり暮らしている。大阪市立大学卒業後、大和証券10年とソニー生命10年で営業マンを20年経験。42歳で独立してオリジナル手帳の開発販売と筆文字講師で個人起業。15年間のセミナー講師と講演活動で日本全国に1万人のしもやんファミリーという家族のようなコミュニティを作り上げ御縁の大富豪となる。現在のコロナ禍の影響で全国出張型の講演家とセミナー講師を引退を決断。現在、東京しもやんランドを撤退して岡山県の備前しもやん村で田舎暮らしYouTuberとして新しい生き方を模索中。令和三年から令和の松下村塾【合宿型しもやん村塾】を開校予定している。著書「気がつけば御縁長者」「手帳を作れば人生が変わる」「人生はマネしてトクして楽しもうTTP三段活用の極意」Amazon DVD「好きな事を仕事と収入に変える7つの方法」「100の夢リストを実現する方法」「40を超えた中高年の為の非常識な成功法則」その他50作品。

【新聞配達の恩恵】

2021年3月31日

朝早く起き、雨の日も風の日も時には吹雪の日もあるという精神鍛錬、「ありがとうございます」を唱えてポストイン、背筋を伸ばして歩く訓練、階段登りもあるので足腰の運動に、時には様々な思いをめぐらせ、アイデアが生まれることも、いろいろな恩恵をもらいながらお金を頂戴できるので、有難い仕事だなと思って
いる今日この頃です。

【あとがき】

コロナ禍で人と会うことが少なくなりました。お友達やお世話になった方、一緒に仕事をした方や現在も一緒に仕事をしている方お知り合いの方やこれからお知り合いになる方、様々な方にこの冊子を読んでもらえたらと願い作りました。私のことがたくさん分かってしまう物になったのですが（笑）、冊子を作ったことが今後の私の人生にどんな影響を及すのか、興味あります。もしも、私の夢実現に向けて大きな原動力になったとしたら、夢を叶える方法の1つとして紹介できると思います。

また、こうした冊子を作ることが何かの役に立つかもしれません。例えば、営業活動や就職活動の際に自分を知ってもらえるツールとして活用できると思います。しかし、何よりも、冊子を作ることで自分自身が元気になるのが最大のメリットです。

なお、この冊子はコピー自由です。どんどん広めて頂きましたら喜びます。コピーされる場合は中綴じ用ホッチキスが必要です。内容はあくまでも私の考え方を基に書いたものですので、ご意見ご感想等を頂きますと大変に喜びます。宜しくお願いします。

大島健作の元気便り

発行日 令和3年（2021年）6月1日
価 格 1冊100円（消費税込）
送 料 10冊以上は無料・10冊未満は100円
おまけ 10冊1000円で2冊おまけします。
発行者 大島健作 kensaku.ohshima@gmail.com
〒699-1221 島根県雲南市大東町飯田53-4
携帯 090-8996-0850

- ・ブログ「大島健作の元気便り」<https://kensaku-genki.hatenablog.com/>
- ・ブログ「元気ニュースレター研究会」
<https://genkiletter.hatenablog.com/>

題字 下川浩二氏（愛称：しもやん）