究できるか、どこまでのかたちを手に入れ

人生設計をし、そこで自分がどこまで追 僕にとってチャレンジとは、長い目で自分 めたいとは思わなくなっているのである。

そこで終わらせると身体も意識も成果以前 ほぼ筋肉の質が変わって成果が見えるが、

に戻ってしまう。しかし三年続けると、や

テージに行きたいという意識をもたらすと

いうことだ。運動を例にすれば、三か月で

人生で大切な三つのこと

ひろみ

れるか、手に入れられたならそれをどう

楽しんでそれに向かっていける。僕もその チャレンジしている方々は、希望に満ちた えず、そこまで続けてきた自信が、次のス ことをいつまで続けるのだろうなどとは考 ると違うレベルに達しているので、こんな に放り出すことができるが、三年続けられ 三日で忘れ、一か月で出来たことでも容易 になくなってしまう。自分の経験から知っ のではなく、簡単に手に入ったものは簡単 時を過ごしていると思う。好きだからこそ、 たのは、三日で出来たことは放っておけば 人だが、それは簡単に手に入れられるも いている夢や目標を達成するために

を受けたことで、抱えていたいろいろな迷 その師から三年間みっちりトレーニング で行ったニューヨークで素晴らしいボー 大きなターニングポイントは、四〇代半ば これまでいくつも転換点はあったが、最も らか自分を変えたいと思うようになった。 会い、さまざまな経験を積み、いつの頃か を極めないでやめるという考えは持って していた。ただ、スタートした以上はそれ そんなにうまくできないことを僕は自覚 カル・トレーナーの師に出会えたことだ。 いなかった。それから多くの人々や本に出 が吹っ切れたのだ。 五、六歳の当初は歌も踊りもしゃべりも もちろん若い時からこういう考えを抱 化させることができるかということだ。 ていたわけではない。デビューした

負った時に、なんでこんな目に合うのかと が人生なのではないだろうか。だが傷を いこと悲しいことのほうが何倍も多 そして思う。実は、楽しいことよりも辛 0

> 思うのと、この程度で良かったとポジティ 1972年8月、「男の子 女の子」 で歌手デビュー。同年の新人賞を 総なめにし、人気を不動のものと する。その後も「よろしく哀愁」 「2 億4千万の瞳」「言えないよ」 「GOLDFINGER"99」など、バラー ドからアップテンポまで数多くの ヒット曲を生み出す。誰もが認め

とが三つある。それは思考、行動、 ことも確かなのだ。 によって人間は大きくなっていき、他者に だろう。そしてそれを乗り越えていくこと 対して優しい気持ちを持てるようになる ブに思うのでは傷の治り方は違ってくる 僕には、自分の人生で大切にしているこ

ことを望んで日々を過ごしている。 僕は今でも自分が少しずつ変わっていく 発想ではなく、できるまでやるのが努力な 努力ということについて考え方を変えて だ。忍耐、 ことができる。最後の継続には忍耐が必要 明確になる。行動は情熱を伴っていて、こ には信念があり、 のではないか。そんなことを考えながら、 みると、これだけやっても出来ないという て続けていくうちに花開いていく。だから などさまざまにめぐらすその思考のなか なにかを始めたいとか、どうすればよいか 情熱というものがあるから行動に移 すなわち我慢すること。我慢 信念があってこそ思考が

0)

次号は、料理人の幸村純氏にお願い致します。

※本コーナーは、弊会ホームページでもご覧いただけます。

る日本最強のエンターテイナーと して、日々進化し続けている。