

ある講演会で歴史好きの方から「明日を
にう子供達へ西郷隆盛さんの逸話を伝え
たい」という思いで編集された『西郷（せ
ご）どんの逸話』という素晴らしい冊子（特
定非営利活動法人 西郷隆盛公奉賛会 発行）
をプレゼントしていただきました。その人
の「人となり」は、何気ない普段の言葉の
中から感じ取れるものです。隠れた一面を
伝える素晴らしい逸話の数々、短編ですの
で、その教えを少しづつご紹介していきた
いと思います。

せごどんのいつか 西郷どんの逸話

「そりやこの握飯だけだよ。」

びっくりするなよ」

西郷さんが参議になられた時、他の参議
たちはいずれも昼食にあちこちから馳走
を取り寄せるのに、西郷さんだけはいつも
手製のお弁当を従僕に持って来させていま
した。ある時、大隈重信の従僕が、西郷さ
んの従僕に対して、「貴公の主人の弁当はど
んな弁当ですか」と聞くので、西郷さんの
従僕は

「そりやこの握飯だけだよ。」

びっくりするなよ」

と風呂敷を解いて竹の皮を開くと、出て来
たのは、味噌をこってりつけた拳大の握り
飯だけでした。

また、明治五年秋のこと、御親兵隊の演習
が東京越中島で行われ、西郷さんも都督とし
て出場されました。昼食の時、周りばかり
一箇の握り飯を受け、その包紙を取ろうとし
ましたが、誤って落としてしまいました。裸
の握り飯は地面を転がり砂がついたのです
が、西郷さんはそれを取り上げて「ふうふう」
と口で砂を落とし、何もなかったように食べ
られたのです。その様子を見ていた兵士たち
は、みな目を丸くして、西郷さんの行為に感
心したとのこと。

裕福になっても生活内容を変えず、質素
儉約に徹した西郷さん。なかなかできるこ
とではありません。（おわり）

「うーん。やっぱり、おれは、

兄どんには、かなわない」

明治維新後、一時、浜町で従道（西郷隆
盛の弟）と同居していた頃のことです。あ
る朝、西郷さんは夜明け前に食事をすませ
て早く出かけました。あとで起き出た従道
が食事を始めると、みそ汁にみそが入って
おらず、塩気もないのだそうです。それで、
まかないのおばさんに尋ねると、

「ハアこれは、すみません。今朝、だんな
さんが、早くお出かけで、暗くて、つい御
みそを入れるのを忘れてました」
と言ったそうです。

「それで兄さんはどうだった」
と聞くと

「はい、だんなさまは、これはうまいと
おっしゃって二杯もめしあがりました」
との答えに、さすがの従道も

「うーん。やっぱり、おれは、
兄どんには、かなわない」
と言ったそうです。

何事にも感謝し、人を思いやる心、行動
を実践している西郷さんならではのエピソ
ードです。（おわり）

魔法のつぶやき

『よかった』

どんなことを言う場合も、まず、「よかつ
た」と心の中でつぶやいてから、言葉を続
けるクセをつけてみよう。

会社のお茶の時間。うっかり、お気に入り
の茶碗を割ってしまった。そんな場合、
いままでだったら、「ったくうー！せつかく
京都に行ったときに買ったのに」なんて嘆
き節が先に口から出て、たちまちストレス
の固まりと化していたところだ。

だが、まず、「よかった」とつぶやくと、
「落として割ったのが、自分の茶碗で本当
にラッキー。課長のだったら、平謝りに謝
らなければならぬところだったわ」と胸
をなでおろしたりして、気持ちはスーッと
楽になる。

Hさんは新米の営業マン。いまだきの若
者によくあるタイプで、つい本音が口をす
べって出てしまい、得意先でも失敗が多か
った。だが、ある本で、この「よかった」

「よかった」
と聞くと

あるとき、かなりいい線まで攻めていた
商談が、最終段階でオシヤカになってしま
った。しかし、Hさんは、すぐに心の中で

「よかった」とつぶやくと、得意先に向
かって、「おかげさまで本当によい勉強をさ
せて頂きました。ぜひ、再挑戦の機会を与
えてください。今回の経験を生かして、次
回はきつとご満足の頂けるプランをご提示
できるようにがんばります」と心の底から
自然に言うことができたのだ。

作り事や口先だけではなく、心の底から
出たこうした言葉は相手の胸にもストレ
ートに響く。Hさんに好印象を持った先方は、
ほどなく次回の商談を、Hさん名指しでも
ちかけてきた。このように仕事がうまく進
みだせば、Hさんのストレスは、もちろん
ぐっと小さくなる。

「よかった」：戦術は、意外なほど効用
があることがわかるだろう。
『プチ・ストレスにさよならする本』より
（保坂隆） PHP文庫

体温を上げる

読売新聞の医療サイト「ヨミドクター」
で「漢方ブログ」を連載している、芝大門
いまづクリニク今津嘉宏院長の著書、『89.
8%の病気を防ぐ上体温のすすめ』名医が
実践する新・体温健康法！』（ワニブックス）
のご紹介です。

今津院長は、現在52歳。白髪もほとんど
なく、肌にしわやシミの類もなく、何より
健康で、病気はおろか風邪ひとつひかない
そうです。世間一般の「年相応」よりずつ
と若く見えるのですが、サプリメントや健
康食品を利用していませんし、スポーツも
していません。つまり、「上体温」（か
らだを温め体温を上げること）という心が
けだけで、肉体と精神の若さを保っている
ということ。以下、書籍より、

原因不明の消化器症状も「からだを温め
る」ことで解決する。

・筋肉はあなたにとつての熱の製造工場。
筋肉をつけたほうが「からだを温める」こ
とが簡単にできるようになる。

・どんな簡単な運動でも必ず準備運動をし
て、からだを温めてから行うことが重要。
・ストレスが冷えの原因になることも。

・「漢方医学」の本場は日本。漢方医学は日
本が育んだ、人間の生理に合った治療法。
・生きているからだの中では、がん細胞の
数に比べて、正常にはたっている細胞の
ほうが圧倒的に多い。正常にはたっている
細胞の活動性を増し、がん細胞をやっつ
ける。それは「からだを温める」ことから
始まる。

・「いいとこ取り」で生まれたがん漢方は最
善の治療法。西洋医学と漢方医学を組み合
わせることで、がんを治すことは可能。

・雑誌やインターネットなど、氾濫する情
報よりも「からだを温める」ほうがいい。
・外の環境に左右されにくいからだを作る
ことが大切。「住」で大切なポイントは、温
度と湿度の管理。

・からだの回復力は温めることで促進され
る。「第2の脳」である腸の活性化は、温か
さがカギ。からだを効率よく温めるには、
からだの芯から。まず血液から。

・トウガラシはからだを冷やす。
・ネギとニンニクでからだはほかほかに。
・シウウガは最強のあったか食材。

・体温が上がる食べ方。色の濃い野菜を選
ぶ。お肉は赤いお肉。温かい料理を増やす。
・どんなときも「よく噛むこと」。水もよく噛
みましよう。噛む運動によって脳に刺激が
加わって、認知症の予防にも繋がる。一食
のうちのひと口ひと口を大切にす。

・体温が上がる裏技。靴下のゴムが足首を
締め付けていると、逆効果の可能性。着脱
が容易な衣服でこまめな体温調整を。いつ
でも「頭寒足熱」。からだを温めるには、ゆ
っくり呼吸を。

・親がくれた財産である自分のからだを、
大切に使うことこそ、健康の秘訣。

先月、インフルエンザの予防接種を受け
た時の体温は、36.7度。ある取り組みを
する前までは36度の前半でした。その取り
組みとは、以前ここでもご紹介しました、

生姜紅茶・人参リンゴジュースなどの継続
習慣です。ダイエットに成功し、さらに体
調がすごく良くなり風邪もあまり引かなく
なりました。（その方法は、ブログにて「お
せっかいやまちゃん ダイエット」で検索）
冷えは万病のもと。体を温めることで、
ある程度病気は予防できそうです。からだ
を温めて健康と若々しさをキープ。身近な
ちよつとした心がけ、意識の継続から、始
めてみませんか？

二〇一四年を振り返り

大雪、台風、集中豪雨、地震……。過去に
経験したことがないような多くの自然災害
に見舞われた本年。逆らうことのできない
自然界からの警笛とも感じ取れます。手元
で指を動かすだけで、欲しいものが何でも
届く、手に入るといふ手軽さ、便利さと引
き替えに、何かとても大切なものを失って
いるのではないのでしょうか。携帯電話のな
い時代、「人と会う」という約束は、とても
重みがありました。指を動かすだけで済ま
せていいのでしょうか。

ちよつと一年前、昨年暮れに友人達が秋
に主催した「サムライドリブラ」日本人の
生き方」というイベントのDVDをいただき
きました。当たり前にはないという強い衝撃を
受けました。どれだけ目の前の一日一日が
大切か。その思いを常に忘れずに、今年
は、皆さんの新たなことにも挑戦しました。

そして、尊敬する父の死。誰もが必ず死
ぬという事実。感謝と共に多くの教えをい
ただきました。この「いのち」は何のため
にあるのか。自分なりに「いのちの使い方」
が理解できた有難い一年だったと感じてい
ます。

大切な子供達の未来のために、できるこ
と……。流行のゲームで一緒に一喜一憂して
いる場合でしょうか。人にはすべて各々に
与えられた「役割」があります。夢、目標
がなくても、目の前のことを一生懸命に取
り組み続けた先に、必ずその「役割」に出
会い、気づけるはず。いろんな機会
で伝えていきましょう。連綿と繋がり、引き
継いでゆく「いのち」の使命として。

継いでゆく「いのち」の使命として。