

「降りかかる逆境と試練が私の人生の花を咲かせた」

愛媛県西条市にある知的障害者のための通所施設「のらねこ学かん」。ここを自費で運営する塩見志満さんが学かんを立ち上げるまでの人生は、まさに試練に次ぐ試練の連続。そんな塩見さんのお話です。

白血病で長男が小学2年生で亡くなり、また4人兄弟姉妹の末っ子の二男が3年生になった時、私たちは「ああこの子は大丈夫じゃ。お兄ちゃんのように死んだりはしない」と喜んでいました。

ところが、その二男もその年の夏にプールの時間に沈んで亡くなってしまった。長男が亡くなって8年後の同じ7月でした。――プールの事故で突然……。近くの高校に勤めていた私のもとに「はよう来てください」と連絡があつて、タクシーで駆けつけたらもう亡くなっていました。

子供たちが集まってきた。「ごめんよ、おばちゃん、ごめんよ」と。「どうしたんや」と聞いたら10分の休み時間に誰かに背中を押されてコンクリートに頭をぶつけて、沈んでしまったと話してくれました。

母親は馬鹿ですね。「押したのは誰だ。犯人を見つくるまでは、学校も友達も絶対に許さんぞ」という怒りが込み上げてくるんです。新聞社が来て、テレビ局が来て大騒ぎになった時、同じく高校の教師だった主人が大泣きしながら駆けつけてきました。そして、私を裏の倉庫に連れて行って、こう話したんです。

「これは辛く悲しいことや。だけど見方を変えてみる。犯人を見つけたら、その子の両親はこれから、過ちとはいえ自分の子は友達を殺してしまった、という罪を背負って生きてかないかん。わしらは死んだ子をつかか忘れることがあるけん、わしら2人が我慢しようや。うちの子が心臓麻痺で死んだことにして、校医の先生に心臓麻痺で死んだという診断書さえ書いてもらうたら、学校も友達も許してやれるやないか。そうしようや。そうしようや」

私はビックリしてしもうて、この人は何を言うんやろかと。だけど、主人が何度も

強くそう言うものだから、仕方がないと思えました。それで許したんです。友達も学校も……。

こんな時、男性は強いと思いましたね。でも、いま考えたらお父さんの言うとおりでした。争うてお金をもろうたり、裁判して勝つてそれが何になる……。

許してあげてよかつたなあと思うのは、命日の7月2日に墓前に花がないのが1年もないんです。30年も前の話なのに、毎年友達が花を手向けてタワシで墓を磨いてくれている。もし、私があの時学校を訴えていたら、お金はもらえてもこんな優しい人を育てることはできなかった。そういう人が生活する町にはできなかった。心からそう思います。

でも、この苦しみは抜け出そうと思つてもなかなか抜け出せるものではありませんでした。

その後、人生のパートナーであつたご主人も交通事故で他界。自分を一番近くで支え続けてきた最愛の人を失います。塩見さんはその絶望的な状況をいかにして乗り越え、いまも前を向いて歩み続けているのか。

夏休みには中学生や高校生がここにボランティアに来てくれます。そんな子たちに私は「ボランティアをやるのは自分のためだよ」と言います。五体満足に産んでもらつて、十本の指で人のために何かができることのありがたさを知った人間は、そこから幸せを見つかることができます。そういう子が世の中のお役に立つし、自分の花を開かせることができる。私は思うんですね。恐ろしいことに、いま「将来、自分の子供を殺すのが夢だ」と普通に語る小学生がいます。話を聞くと、幼い頃から両親に虐待を受けている。命というものが軽んじられるこんな時代にしてしまったのは私ら大人の責任です。

私は自分が百まで生きてもこの罪の償いはできんと思つています。だけど、せめて自分に縁のある人たちの人生は花開かせてあげたいし、天国の主人もそのことを一番望んでいるのではないかと思います。

『致知』2014年7月号より

大流行の健康法

『インターバル速歩』とは？

アンチエイジングの基本、運動は単に肥満を防ぐだけではない。「高血圧や糖尿病といった生活習慣病、がん、うつ、認知症。これらのリスクが、すべて運動によって低くなる」という。

信州大学大学院医学系研究科、スポーツ医学講座の能勢博教授の研究チームが提唱している『インターバル速歩』とは、「ややキツイ」と感じるぐらいの「早歩き」を3分続けたら、普通の速さのウォーキングに切り変えて3分歩く……という「速い」「普通」を交互に繰り返すウォーキングのこと。世界的に注目が集まっている運動法。

なぜ効果的なのか？その秘密は「高負荷による下半身の筋力維持」「持続性」そして「運動による遺伝子レベルでの変化」の3つ。能勢教授によるとトレニングには筋力トレーニング（無酸素運動）や持久力トレーニング（有酸素運動）などのトレニングがありますが、老化による体力低下を予防することが目的の場合には、インターバル速歩で、下半身の筋肉量低下を抑えることが出来れば、両方の効果を得られることがわかつたそうだ。ただし、この運動での大事なポイントが、運動中に必ず「ちよつとキツイ」と感じる高負荷の運動を加えることにあるという。

「普通のウォーキングを行なつた集団では、運動能力の向上がほとんど見られなかつたのに対して、インターバル速歩を実施した集団では大幅な体力向上が認められ、また血圧、血糖値、中性脂肪、BMIといったいわゆる生活習慣病指標でも、すべての指標が低下することが確認できました。特に、血圧、血糖値、BMIでは大幅な低下が見られます。」と能勢教授。

「週2時間、5カ月間インターバル速歩を続けた中高年の体内の炎症反応を起こすASC遺伝子を調べると、10歳ほど若返つていた」という。

速歩は分けて行つてもOK。週2時間が無理なら、通勤時3分とか合計して「一週間の合計が60分程度」になるようにまずはチャレンジしてみよう。

『インターバル速歩のポイント』
・顎を引き、肩の力を抜く。そして背筋を伸ばし、軽く膝を伸ばす。
・なるべく腕を強く振り、足を大きく踏み出すように。

・足をカカトから地面に着け、裏全体で地面に着くようにして、足先で地面を蹴つて歩く。（大事なふくらはぎを刺激）
・競歩に近い自分の最も速い歩きの70%程度が「速い」ペースで歩くときのスピード。その50%程度が「普通」のペースで歩くときのスピード。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

『ライフトラベラー』

この夏、お薦めの一冊です！
以前ご紹介しました、映画にもなった『また、必ず会おう』と誰もが言つた。原作者喜多川 泰さんの昨夏発売の作品です。

「旅先にあふれている〈0〉をできるだけたくさん〈1〉にする」
小さな旅の中に、
人生の旅のすべてが詰まつている。
あなたの人生を変える、
約束された出会いが待っている。

「人生を変える旅をしたい」と言う、大学生の知恵に、親友の夏樹が提案したのは、「ほとんどすべてが〈自由〉な〈不自由な旅〉だった。ほとんど荷物を持たず〈出会い〉という〈奇跡〉を呼ぶ旅だった。夏樹の口を通して語られる数々の宝石のような言葉。なぜに、夏樹はそこまで、〈人生〉という旅を価値あるものにする知恵を持つのか？その謎が明らかになる後半……」

著者自身の手による写真も含め、豊富な美しい写真とともにお送りする、この短いストーリーの中に、「読者の人生を変える秘密」が秘められている。



1,300円＋税

プラスチックごみを 石油に戻す！

プラスチックは石油からできています。しかしながら、日本ではプラスチックごみの5割以上が焼却処分されている。このような中、プラスチックごみを石油に戻す「廃プラスチック油化装置」の製造と販売で、世界から注目を集めているベンチャー企業があります。

5月12日にTV東京、未来世紀ジパングでも放映された、平塚の「株式会社プレスト」(<http://www.blest.co.jp/>)。当社の新聞エリア、四之宮にこんな素晴らしい会社あつたとは！従業員あつた9人という小さな会社が、プラスチックごみを油に変えるすごい装置を作りました。世界へ向けた社長の熱い思いが本場に素晴らしいです。日本ではあまり知られていないこの技術、09年に国連ウェブマガジンに動画で紹介されると世界中からアクセスが殺到。いまや動画再生数は389万回にも及び、全世界から問い合わせが殺到しているそうです。

昨年夏には茅ヶ崎市と観光協会が主催するパブリックビューイングに「Eco Live」もてなし隊（茅ヶ崎市民のおもてなし）として参加、『旭化成パックス(株)』のPPカップを提携したお店と海の家などで使用、ボトルキャップと共に回収を協力いただき『株』プレスト』で油化し、その油を『新日本建販(株)』のデンヨー発電機に投入して会場全ての電力を供給、マスコミにも大きく取り上げられ、話題となりました。

本年は、外務省の新たな取り組み「政府開発援助を活用した地方自治体及び中小企業の国際展開支援」にて、『支援事例』として紹介されたそうです。

会社を訪問すると、伊東社長は、ある大学にて実演講義中とのことでご不在でしたが、次回はコンタクトをとつて、「廃プラスチック油化装置」の実演を見てみたいですね！
どれだけ凄いか、ぜひ国連ウェブマガジンの動画を観ていただきたいと思つています。冒頭紹介のプレスト社サイト、トップ画面の一番下の方、『2009年国連ウェブマガジンに弊社油化技術が掲載されました。』をクリック☆動画にリンクしています。