



一寸先は光
生きていければ
光は必ず差してくる

鳥は飛ぶねばならぬ

鳥は飛ぶねばならぬ
人は生きねばならぬ
怒濤の海を
飛びゆく鳥のように
混沌の世を
生きねばならぬ

鳥は本能的に
暗黒を突破すべし
光明の島に着くことを知っている
そのように人も

一寸先は闇ではなく
光であることを知らねばならぬ
新しい年を迎えた日の朝
わたしに与えられた命題

鳥は飛ぶねばならぬ
人は生きねばならぬ

作：坂村真民

平成三十年、2018年
年頭にあたり、坂村真民先生
の詩『鳥は飛ぶねばならぬ』
（成年ですが、鳥のお話）
をぜひ味わっていただきたく、
ご紹介いたします。
邪道筆ですが、気持ちを込めて書かせていただき
ました。本年も何卒よろしく
お願いいたします。

以下、「念ずれば花ひらく」
で知られる生涯詩作一
万篇の国民詩人・坂村真民
の詩をやさしく紐解く手引
き書、『かなしみをあたため
あつてあるいてゆこう』
（坂村真民記念館館長・
西澤孝一著）より

この詩は、坂村真民が六
十七歳を迎える年、昭和五
十一年の元日の朝に書か
れ、その後修正を加えられ
てこの形になりました。

その時の気持ちを真民
は、後に随筆集『念ずれば
花ひらく』（サンマーク出
版・平成十二年）の中で次
のように述懐しています。

「わたしはあの天空を飛ん
でゆく鳥たちを思うと、人
間に生まれたことが、むし
ろ不幸であったような気さ
えしてくる。とくにわたし
は酉年生まれだから、彼ら
に対して一族のような思い
さえしてきてならず、年を
とるにつれ、だんだん鳥に
なつてゆくようなふしぎな

自分を発見して、びつくり
することがある。

（中略）

先にわたしが大きな意義
と云ったのは、わたしの心
の中に起きてきた死生観の
変化である。世尊が八十年
の生涯を身をもって示され
たのは『人は生きねばなら
ぬ』ということだったのだ
と知ったのである。とかく
わたしは今までよく人に

『いつ死んでもいいのだ』
と云ってきた。またそれだ
けわたし自身も一時一刻を
大事にして、詩精進してき
た。今倒れても自分自身を
責める何もも持たないぎ
りぎりの線で、仕事をし
てきた。詩は死であるとい
つてきた。しかし、本当の
生、本当の死というものは、
そんなものではない。もつ
と豊かなものだ。もつとキ
ラキラしているものだ、も
つと生き生きしているもの
だ、世尊その人をよく見よ、
と自分に言い聞かせ、これ
までどちがった死生の車を
動かしてはじめていたのである」

この詩で真民が訴えてい
るのは、一つは、人はどん
なにつらく苦しくても、悲
しくても、生まれてきた以
上は「生きねばならぬ」と
いうこと、もう一つは、
「闇の向こうには、必ず光
がある」ということだと思
います。

東日本大震災のあと、東

北で被災された方々が、真
民の詩を読んで「生きる勇
気と希望をもらった」と言
ってくれた時、まず一番
に挙げられるのが、この詩
です。

「人は生まれてきたからに
は、生きなければならぬ」
ということ、生きている
ならぬ」という強い断定の
言葉として書いています
が、これは、「人間が生き
る」ということは、各個人
が「生きるべきか、死ぬべ
きか」などといった思案を
する余地のない、誰にも疑
問を抱かせることのない、
既定のことだということを
表現しているのです。

そしてこれは、真民の強
い信念と人間に対する希望
の表れでもあると思いま
す。

今の時代は、様々な困難
が立ちはだかり、一寸先は
闇のような時代であると感
じている方もいると思いま
すが、真民が皆さんに訴え
ているのは、「生きる希望
を捨てず、しっかりと自分
の道を進んでほしい。生き
ていけば、必ず光が差して
くる」、「自分を信じて、前
に向かって歩いてほしい」
ということだと思えます。

（終わり）



心を照らす光

昨年1月14日に開催され
た、致知出版社新春特別講
演会、臨済宗円覚寺派・横
田南嶺管長の渾身の名講演
をDVDにて昨春拝聴いた
しました。冒頭に上記、「鳥
は飛ぶねばならぬ」を眼を
閉じて力強く暗唱されてい
ます。坂村真民先生の詩に
は、歴史に学ぶ素晴らしい
教えが随所に込められてい
ることでした。

以下、講演内容からです。

「古教照心」、いにしえの
教えを学んで心を照らす。

そして、お互いの心が周
りを照らしていき、十方の世
界が開いていく。一遍に全
世界を照らし、日本をよく
することはできないが、私
たちは、努力をすれば、身
近なところを照らしてい
くことはできるはず。

明るい笑顔で接する。優
しい言葉をかける。思いや
りのある眼差しで見つめて
いく……。こういう気持ち
で一人ひとりが照らしあつ
ていけば、やがてきつとそ
の光は大きな光となってい
く。一寸先は闇ではなく、
光である、この年の初め
にあたり、そう信じてまい
りたいと思います。その力
こそ、混沌の世を生きとい
く智慧なのではないでし
ょうか。

（終わり）

マイナスを

プラスに転化する

「だからこそ」

は魔法の言葉

私は幼い頃から母に、「だって」「や」「でも」という言葉を言っではいけないと教えられてきました。言いわけをするのは野暮なことだ、と。これらの言葉を封印するために、「だって」「や」「でも」とは逆の「だから」という言葉を、私は意識して使うようにしていました。しかし、この「だから」というのは、意外に怖い言葉なのです。

例えば、次の二通りの言い方はどうでしょうか。
「私には小さな子どもがいて忙しい。だから」やりたくないことができないのよ」「私には小さな子どもがいて忙しい。だから」時間を大事に使おうと思ってるの」

同じように状況を受け入れるのですが、受け入れた結果、それをプラスに転化する場合と、マイナスに受け止めて、愚痴を言ったり自己を正当化する場合の、両方があり得るのです。

「うちの親は、私が小さい頃から仲が悪かった。だから」私は幸せな家庭をつくらうと思った」というのもあり得るし、「だから」私は今、こんなに不幸な

の」となってしまう可能性もあるのです。

「だから」という言葉は怖いな、どちらにも転ぶなど思っていた時に、(人生の師と仰ぐ) 境野勝悟先生にお会いし、千利休のお話を伺いました。千利休は堺の商人で、お金にまみれた前半生を送ったからこそ、その対極にある自然の素晴らしさを理解し、茶の湯を茶道にまで高めることができたのだ、と。

それ以来、私は「だからこそ」という言葉を心の中で口癖にしようと、心がけています。

例えば、「両親の仲が悪い、だからこそ」と言ったら、「私はこんなに不幸だ」とは言えません。「だからこそ私は幸せな家庭をつくらうと思って、努力しているの」というように、プラスの言葉しか使えないのが、「だからこそ」なのです。

私は境野先生と出会ってから、相変わらず凹むことは頻繁に起こるのですが、凹んだことをプラスに転化するのがうまくなりました。ですから「だからこそ」と言う言葉は、私にとっては「魔法の言葉」だと思っています。

(先月号で紹介しました白駒妃登美著「幸せの神様に愛される生き方」より)

経験の履歴書

を書こう

国際基督教大学(ICU) 教育研究所 博士(教育学) 金泰勲

学生の中には「人間を幸せにするものはお金」と考えている人も少なくありません。確かにお金があると幸せですし、誰しも好きなことにお金を使いたいでしょう。

では、お金で買える最高のものとは何でしょうか？ 生きていく上で最も大切なものは何でしょうか？

それは、所有物ではなく、旅や書物などを使った「経験」にお金を使うことです。つまりそれは、「他者とのコミュニケーションの話題」を買うことだと思います。「経験」は生涯にわたって貴重な財産となります。旅や書物を通して得た物語は、生涯を共にする友だちをつくるきっかけにもなります。服や車などの「物」を買っただけでは人生は変わりません。しかし、旅や書物は人生を、生き方を変えてくれるのです。

私の教え子の中に、今は小学校で教鞭を執っているK君がいます。彼は大学在学中、青森から東京まで自転車で一人旅をしました。それこそ、まさに孫の

代まで語れる(誇れる)立派な経験です。

それは「経験の履歴書」として書くことができるでしょう。彼はその経験を通して、間違いなく人間的に成長したと思います。ですから私は、「お金があれば所有できる物ではなく、『経験の履歴書』が書けるくらいの経験を買いなさい」と学生に言います。

家庭でも、ぜひ子どもたちに「経験の履歴書を書くためにお金を使いなさい」と言っておいてください。そうすれば「人間関係形成能力」が育まれ、心豊かな人間になります。

皆さんはご自分の「経験の履歴書」を、お子さんの「経験の履歴書」に役立てられるでしょうか？ (みやざき中央新聞 2017年12月18日号より)

=====

昔から可愛い子には旅をさせろ、と言いますが、実際には突き放してやることで、温室育ちにしてしまう親が増えていくのかもしれない。自分が苦労したから子どもには・・・、というのは多くの場合甘やかしとなるでしょう。「だからこそ」、同じように「苦労の経験」を与えて、社会への免疫力、自立への経験を積ませてあげたいものです。(終わり)

成年年頭所感

2018年成年、年頭に当たり、お伝えしていきたい思いを一筆、書かせていただきました。本年もよろしくお願いいたします。

①ワクワク笑顔で

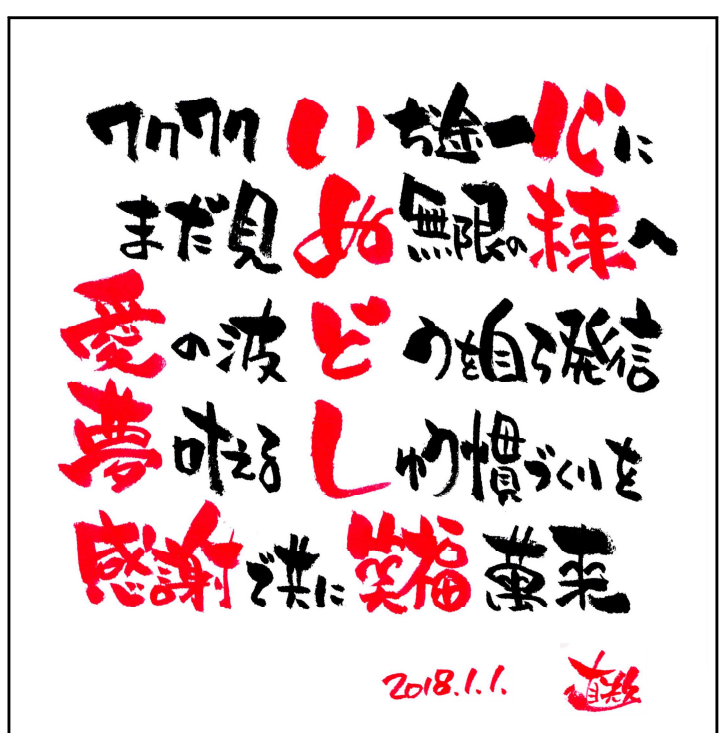
イイイヤやることで決して良い結果は生まれません。ときめく好奇心を爆発させて向き合えることを。

②まず、笑顔は自分から。

③目の前の一つことに

『一途一心』に

どんな小さなことでも、常に最大最幸の本気の思いで向き合う。そして、比べるのは他人ではなく、昨日の自分。他のライバルは、自分の良き師匠。日々『自分超え』を目指す。



④自分を愛する3つの方法
①環境を変える
住まいや仕事など。

②付き合う人を変える
新たな仲間との出会い、ご縁づくり。

③使う言葉を変える

これが一番手っ取り早い。もしも「地獄言葉」(不平不満・グチ・泣き言・悪口・文句)が身につけているなら封印して「天国言葉」(ついでに・嬉しい・楽しい・感謝します・幸せ・ありがとう・ゆるします)を癖になるほど口にする！ (一番聞いているのは自分)

効果が大きいのは、未経験事項へのチャレンジと、共に楽しんで継続できる新たな仲間とのご縁。これまでの筆文字しかり、昨年は、障がいのある方と多くのご縁があり、興味が生まれ初歩的ですが手話教室にも参加。年末にはお仲間の飲食店の接客お手伝いを体験、相当な繁忙状況でも笑顔でやり通せて、大きな満足感、喜びをいただきました。

=====

さて本年取り組みたい認知症予防、それには食を含めた身体の健康、脳や心の健康が大切ですが、そういったことを共に学び励む、仲間とのコミュニケーションが最も重要なこと。ということで本年、皆様と共に楽しむ「ひらほく教室(仮称)」開校いたします。