

# ひらほく新聞



「ひらほく新聞」で検索！  
 ★ホームページ・ひらほくランド★  
<http://www.hirahoku.com/>  
 ☆バックナンバー含め「ひらほく新聞」を  
 閲覧・ダウンロード可能です！

発行所 読売センター平塚北部 (ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

## 環境というものは その人の心が決める

毎月、人間学を学ばせていただいている月刊誌『致知』は今年で創刊38周年。編集・発行者である藤尾秀昭氏が創刊25周年を機に上梓した一冊が『小さな人生論』。「どんな仕事でも、いのちを込めて打ち込めば、天は無限の宝を与えてくれる」とは著者の人生観を表す生の言葉。「人は何のために生きるのか。どう生きたらよいか」。各人の人生へ贈る熱きメッセージが込められた書籍より二編、メルマガより一編をご紹介します。

### 一隅を照らす

「古人言く、徑寸十枚、これ国宝に非ず。一隅を照らす、これ則ち国宝なり」と

伝教大師最澄『天台法華宗年分学生式』の冒頭に出てくる言葉である。これは最澄の師、唐の湛然の著『止観輔行伝弘決』にある次の話を踏まえている。

むかし、魏王が言った。「私の国には直径一寸の玉が十枚あって、車の前後を照らす。これが国の宝だ」。すると、齊王が答えた。「私の国にはそんな玉はない。だが、それぞれの一隅をしっかりと守っている人材がいる。それぞれが自分の守る一隅を照らせば、車の前後どころか、千里を照らす。これこそ国の宝だ」と。

### 一燈照隅

この話にこもる真実に深く感応したのが、安岡正篤師である。爾来、安岡師は、この一事を呼びかけ続けた。

「賢は賢なりに、愚は愚なりに、一つことを何十年と継続していけば、必ずものになるものだ。別に偉い人になる必要はないではないか。社会のどこにあっても、その立場立場においてなくてはならぬ人になる。その仕事を通じて世のため人のために貢献する。そういう生き方を考えなければならぬ」

その立場立場においてなくてはならぬ人になる、一隅を照らすとはそのことだ、という安岡師の言葉には、私たちの心を奮起させるものがある。

国も社会も会社も自分の外側にあるもの、向こう側にあるもの、と人はともすれば考えがちである。だが、そうではない。そこに所属する一人ひとりの意識が国の品格を決め、社会の雰囲気を決め、社風を決定する。一人ひとりが国であり社会であり会社なのである。

### 潑刺颯爽

近所に、それほど大きくはないが、手入れの行き届いた庭を持つ家があった。植木もきれいに手を加えられ、季節の花々がいつも、彩りあざやかに咲き、道行く人の目を楽しませ、心を和ませていた。

ある日突然、その家の主人であった人が亡くなり、若い夫婦が二人、その家に住むようになった。それから数ヶ月、道行く人の目を楽しませていた庭は、みるみるうちに荒れ果て、無残な姿になった。同じ庭がこうも変わってしまうのか、一種悲しいような思いで、その庭を道すがら、眺めている。

これは一つの例である。心の時代、といわれている。しかし、人間の心とはそれほどきれいなものではない。

### 人間の心も、それと同じである。放っておくと、雑草が生える。

心の花を咲かせるためには、絶えず心を見張り、雑草を抜き取らなければならぬ。

二宮尊徳は「あらゆる荒廃は人間の心の荒蕪から起こる」と言った。そして、心を荒れ放題にしないためには絶えず、心の田んぼ、つまり心田を耕さなければならぬと説いた。

潑刺颯爽——。いつも気持ちさをさわやかにしておく。いつも、さっそうとした気分である。

潑刺颯爽こそ、心の雑草を取り、心の花を咲かせるために、欠かせない必須の条件である。(おわり)

## 旅人の話

ある町がありました。一人の旅人がその町へやってきました。町の入り口の門のところに一人の老人が座っていました。

旅人は聞きます。「おじいさん、この町はどんな町?」

おじいさんは聞きます。「あなたがいままでいた町はどんな町でしたか?」

旅人は答えました。「いやあ、前にいた町は嫌な人ばかりで、ろくな町じゃなかったよ」

「そうですか、この町もあなたが前にいた町と同じ町です」

また別な日に旅人が来る。「おじいさん、この町はいつたいどんな町ですか?」

おじいさんは聞く。「あなたがこの前にいた町はどんな町でしたか?」

「私がいままでいた町は、すばらしい町で、人々は親切で、あんなによい町はありませんでした」

「そうですか、この町もあなたが前にいた町と同じ町です」と答える。

これは逸話です。いい方はいろいろあるようですが、昔からある有名な話です。

二人の旅人が来た町は同じなんです。結局この逸話のいいたいことは何か。環境というものは「その人の心が決める」ということです。

我々が何のために学ぶのかというのは、環境をよりよくつくるために学んでいるわけですね。

結局環境をつくるのはその人なんです。その人の心が環境を決める。

環境に左右されるのではなく、環境をつくれる人間になりたいものです。

最後に、安岡正篤先生の言葉を紹介します。

「環境が人を作るといふことに捉われてしまえば、人間は単なる物、単なる機械になってしまふ。

人は環境を作るからして、そこに人間の人間たる所以がある、自由がある。即ち主体性、創造性がある。

だから人物が偉大であればあるほど、立派な環境を作る。人間が出来ないと環境に支配される」

(書籍「安岡正篤一日一言」  
四月十三日)

※メルマガ「小さな人生論」  
2007年八月一日配信より

「みやぎ中央新聞」での過去記事紹介より、ぜひ読んでいただきたい一話です。(1999年5月24日号より)

## 幸せになる努力

### 私がトイレ訓練の話をする理由

熊本県のちの会代表(当時) 野尻千穂子

私は車いすの生活をしていいます。圧迫性脊髄炎という病気で、胸から下の感覚がありません。

障がい者になつていろいろなとの出会いがありました。心優しい人ばかりとは限りません。平気で人の心を傷つけるようなことを言う人もいます。

16歳の時、知り合いの人が家にやってきてこう言いました。

「あなたが長い間入院したせいで父ちゃんは田畑を売って入院費を払ったつばい」

私は、父がどのような都合を付けて入院費を払ったのか知りませんでした。まさか大切な田畑を売ったなんて思ってもいませんでした。

私はその日の夜、涙が止まりませんでした。そして「あの人が私の親でなくてよかった」と思いました。

だって私の親は私にそんなことを一生口にする人ではないからです。

それともう一つ分かったのは、「病気で苦しんでいたのは自分だけじゃない。家族みんなが私のせいでつらい思いをしていたんだな」ということでした。

眠れないある日の夜、私がお母さんとお父さんとお母さんのおむつを干している母の姿が見えました。私のおむつです。「お母さんは偉いな。お母さんに親孝行をしたいな」と、生まれて初めて心の底からそう思いました。

そして、「おまえが娘でよかったよ」と、そう言われる娘になりたいと思いました。「こんな体だけれど、私、幸せだよ」と言えるような生き方をしたいと思っただけです。

「この体を使って自分が望んでる幸せに向かって努力して生きていこう。日本一素敵な障がい者を目指そう」と決心しました。

翌日からトイレの訓練を始めました。幸い両腕は動きます。左のほうに両足を曲げ、左手で足首を掴み、右手で這って、自分の体をトイレまで運びます。3日もしないうちに手足の皮膚が剥けました。

そこで父の厚い靴下を足に履き、軍手を手にはめ、訓練を続けました。

トイレに着くと、付けているおむつをはずし、両手を使って膀胱を押しえ体をゆすります。その刺激で少しだけ尿が出ます。一回トイレに入ると、そのような刺激を15回から20回ほど繰り返します。ですから私の一回のトイレの時間は20分から30分はかかってしまいます。

なぜここまで細かくトイレ訓練の話をするのかというと、「それでもまだ私は自分で用が足せるから幸せなんだよね」と思いながら生きていく人間がいるというのを皆さんに知ってほしいからです。

半年かかっておむつをはずせるようになりました。トイレに入ったとき、おむつが尿で汚れていないのを見て、とても感動しました。

「不可能を可能にするのも自分の意志次第なんだな」と思いました。

皆さんの人生にも自分があるということ。たとえ親が悪かったり、環境が悪かったり、友だちが悪かったとしても、周りのせいにしていたら幸せになれません。幸せになるための努力をする自分になることです。

おむつがはずれたことで私は障がい者の施設に行けるようになりました。

20歳の時、車の免許を取り、故郷の阿蘇を離れて熊本市内で一人暮らしを始めました。

そして障がい者の活動をする中で、今の夫となる男性と出会い、結婚し、後に母親となることができたのです。(おわり)

## スマホの

### 恐るべき弊害

終始手放せない依存症による恐るべき『スマホ病』、歩きスマホの危険性の他、眼精疲労、スマホ老眼・ストレートネック

↓肩凝りや頭痛、首凝り  
内まき肩、猫背  
テニス肘、腱鞘炎

長時間使用で神経の異常な興奮が体の諸器官の働きをそこねる、etc

以下、致知12月号での東北大学加齢医学研究所、川島隆太所長と、明治大学文学部、齋藤孝教授の対談『素読のすすめ』より。

7年間、仙台市の7万人の子どもの脳の追跡調査した結果、スマホやSNSを使えば使うほど、学力は下がり、それは睡眠時間や勉強時間とは関係ないと分かった。本来なら総合点が高いはずの子どもたちが、SNSをやっているばかりに勉強した

大切な脳の記憶が消えているという恐ろしい真実。高齢になって脳機能や生活の質が低下する一番の要因は、記憶の容量が小さくなること。若者でも、SNSばかりやる人は、このような状態になる。認知症のお年寄りに、美しい日本語の文章を、声に出して読ませる素読トレーニングを続けると劇的な変化が見られた。

5年前にお会いして、以来応援してきた、絵本作家のふみさんが、夢だった『情熱大陸』に出演。(ぜひ番組動画を観てほしい)ユーチューブで「情熱大陸のふみ」で検索)先月、話題の絵本「いのちのはな」をご紹介したが、その後、

「世界一受けた授業」では、絵本「ママのスマホになりたい」がとても分かりやすく紹介されていた。ステイプ・ジヨブズは、子どもたちに決してスマートフォンやiPadを使わせなかつたという。毎晩キッチンで長いテーブルで夕食をとり、本や歴史や様々なトピックについて家族で話し合っていたという。

大切な子どもたちのために、制限するのは何より自分自身。スマホをしまい、毎晩「素読」や、「読み聞かせ」の時間をとる。最後に貴重な時間をぜひ!

## 回顧2016

いよいよ師走。皆さん、どんな一年だったでしょうか。まだ終わりではありませんが少し時間を作って、個人の、家族の、また会社の「今年の10大ニュース」を書き出してみてはいかがでしょう。まず浮かぶのは、喜怒哀楽のどんな感情、場面でしょうか。多くの場合、だれか「人物」がその思い出のなかにいることでしょう。

個人的に私のなかの第一位は、残念ながら「哀悼」でした。自分より若い身近な大切な人の突然の死、小学生の娘さん二人を心より愛した、とても優しく、子煩悩な父親でした。四十九日法要では、戒名で思いを込めて筆文字メッセージを書かせていただきました。その際に、娘さん二人に、どんなお父さんだったのか、そして今後のこと、そこに込めた意味を伝えました。少しでも心に残ってくれたらと思います。

先月、11月には、毎年恒例の神田中学校2年生の職場体験受け入れがありました。5人が元気に折込チラシの新聞差し込みや、実際の夕刊配達など、しっかりと取り組んでくれました。最後は動画などを含めたパワポを使った「道徳」の時間。何のために勉強する

のか、働くのか、そして「いのち」の大切さと「感謝」、「人のせいにしない」、目の前のことに全力で向き合う使命など、今年も大切な思いを伝えました。父親を亡くした一人の子どもたちにも、「お父さんや数え切れないほどのたくさんのご先祖様が自分の中にいる」という、同じ「いのちのお話」をしました。残された母子をできることでした。サポーターしていきたいと思えます。

環境とは、いかに受け取るか、自分の心次第。どんな境遇でも、そのいのちは輝くために、幸せになるために生まれてくる。絵本「いのちのはな」には、「人と比べない、自分を超えて、自分の花を咲かせよう」という大切なメッセージが込められている。まずは自分を赦し、愛することから。そして、あふれた愛は必ず誰かの喜びにつながる。

相次ぐ地震や異常気象災害、決して避けることはできない自然の猛威。「一遇照らす」とは、今置かれてある場所、立場でベストを尽くすということ。このいのちのある限り、どんな状況下であっても何のためか、どんな思いで向き合っていくのか、年末にあらためて再確認して、2016年を感謝で終えましょう。

年を感謝で終えましょう。