

地球は行動の星 思いだけが何でも始まらない 行動しなごうと行動も選べ 成功と失敗をどうあわせと とくごころをさがすの星だよ

銀座まるかんの創設者で、納税額日本一として有名な実業家、そして人生を幸せに生きるための本を多数出版されている齋藤一人さん。今月号は、著書『地球は「行動の星」だから、動かないと何も始まらないんだよ。』の中から至福のメッセージをお届けします。

私たちは悩むために 生まれてきたんじゃないの

何か自分に問題が起こったときに、「ひとりさんだったらどうやって解決するか」って考えるのは、ひとりさんの考え方を参考にしながらも、自分でできる範囲で考えるから、その人にとって、いちばんいい答えが出るんだよね。

それを、「私に直接聞いたほうが、いい答えがもらえる」と思う人がいるけど、人の魂を成長させるために問題は出てきたんだからね。私から答えを聞くために出てきたんじゃないんだよ。

占いで参考にするのはいいいけど、「占いでこう出たから」といって、自分の思考を停止させる人がいますが、それはよくありません。

「すごく当たる」と評判の占い

師に占ってもらったとしても、出た結果に依存して、自分の判断を占いにまかせちゃうと、その人の運勢はいつまでたってもよくなるじゃないです。

私たちはこの世に、問題に悩んだり、振り回されたりするために生まれてきたのではありません。問題を解決するために生まれてきたんです。

さらに言えば、問題解決を通して魂を成長させるために生まれてきました。

だから神様は、あなたが解決できる問題しか、あなたに出しません。

一見、「こんな難しい問題、自分には解けない」と思うこともあるかもしれないけれど、答えは自分の中に必ずあります。

その答えを導き出すのが、魂の成長にもつながるんです。

だから答えが「正しいか、正しくないか」よりも、その答えを導き出す「過程」が重要なんだよね。

たとえば、足し算と引き算を習っている最中の小学一年生に出た問題を、私が方程式を使って答えたらそれは間違いなんです。

商売を始めて一年目の人には一年目の人のための答えがあります。それをベテランが答えてもダメなんだよね。商人としての基礎体力が違つんです。

神様はしあわせに 変わるものをくれます

最初からうまくいかないのには理由があります。

それは、神様は私たちに困難を与えてくれるからなんです。

学校でいえば試験です。試験でいい点を取るから上の学校に行くことができるよね。

会社でもいろんな仕事がある。その仕事をクリアする。だからお給料がもらえるわけだよ。

何もなくて給料をくれるところはありませんし、何をしなくてほめてくれる人や会社もありません。ようは問題を解決することでご褒美が得られるんだよね。

それで、この星はどう考えても「行動の星」なんです。その行動ってなんです。かかっていうと、神様がご褒美を与えるための手段なんだよね。

会社で「給料をもらう前に働け」って言われるのと同じで、学校でもいい学校

に入りたかったら、その前に勉強しないと入れません。いい学校に入ったらほめられるけど、その子はその前に勉強という努力をしたんです。

だから、なんでもそうだけど、まずは自分が行動を起こして、それで初めてご褒美がもらえるんだよね。

よく「神様にしあわせを願ったのに、かなえてもらえなかった」というけど、神様はしあわせをくれるんじゃないの。「しあわせに変わるもの」をくれるんだよね。

梅の実もそのままじゃ食べられないけど、加工すれば「梅干し」という立派な国民食に変わります。

「経営の神様」と言われた松下電器産業(現 パナソニック)の創業者、松下幸之助さんは「あなたの成功の秘訣はなんですか?」と聞かれて、次の三つをあげたそうです。

- 一、貧しい家庭に生まれたこと
- 二、学歴がないこと(小学校中退)
- 三、身体が病弱であること

普通の人は、これを「できない言い訳」にするんだけど、松下幸之助さんは、「貧乏な家に生まれたので、お金に対する執着心があり、強い欲望を持ち続けられた」「学歴がないので、人の話からものを学ぶ習慣が身についた」

「身体が弱いので、人の協

力を得て成果を上げることがいつも考え、人の使い方がつまくなった」といって、困難を成功の種に変えたんです。

「そのままでもいいんだよ」って自分をほめること

まずですね、「行動の星」っていうんだけど、行動する前にやってもらいたいことがあるのね。

それが、自分に向かって「そのままでもいいんだよ」って、一日に何回か言ってもらいたいのね。

なんでかっていうと、たとえば人間って、なんでも逃げちゃうタイプとか、頑固な人とか、いっぱいいるんだよね。その人の性質っていうのがそれぞれあるんです。

ただ頑固な人っていうのは、頑固じゃなきゃ生きられない、なんかがあつたんだよね。前世からずっと生きてるあいだに。

逃げ型の人っていうのは、つい逃げちゃうような癖があつたんだよね。

だけど、それは、そのときに逃げなければ、命にかかわるようなことがあつたから逃げたんだと思うんだよね。

それで弱気の人ってみんな、強気になれない、何かわけがあるんだよ。

それを、自分のどこが悪い、ここが悪いって、悪いから直そうっていうかたち

になると、悪い芽を植えてしまつて、悪いものがなつちゃうんだよね。

それよりも、そうだったのは仕方ないから「そのままでもいいんだよ」「がんばったな」「よく生きてきたね」とか、よくがんばったねというふうにして、やっぱり自分をほめてあげて、肯定してあげないとこれからが始まらないんだよね。

それで、これからそれを「自分はこのままでいいんだよ」って自分に何回も言えるようになる、人にも言えるようになるんだよね。

一旦まず、認めてあげないとダメだよ。おわり)

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

書籍や音声など、おかげさまで、10年以上前からの「ひとりさん信者」です(笑)。先月3月、初めて新小岩にある「ひとりさんフアンの集まるお店」を参拝。(「天之御中主様(あめのみなかぬしさま)」他五つのお神様を祀っています)宗教ではありませんが、有難くこちらの書籍を購入しました。

実はこの地、新小岩南口は、自分が新潟から高卒で上京して最初に住んだ場所。大学中退以来の30数年ぶりにアパートのあつた場所を訪れ、熱いものが込み上げてきました。全ての出会い、出来事に意味があり、行動した先に有難く今の自分がある。目の前の問題は成長のために。ひとりさんの教えを大切にしていけます。

主催 日本医師会/読売新聞社
後援 厚生労働省

【一般の部】

「お父さんの

思い出づくり」

杉本眞由美(福岡県)

19年前、夫はALS(筋萎縮性側索硬化症)と診断された。

いくつもの病院を渡り歩き、やっと診断された病名はあまりにも過酷なものだった。

治るところか、何の術もなくただ進行していくのを見ていただけ。「治療薬も治療法もない。進行性の難病である。今、動いている手も足も動かなくなる。人工呼吸器を装着しないと生きてゆけない。寝たきりになる等々」

初めて受けた告知の医師の言葉ひとつ、ひとつを素直に受け入れられず、私達はこの何をして、どうやって夫と生きていけばよいのだろうと考えれば考えるほど涙があふれ出て、とても前向きに生きていけるなんて想像もつかなかった。

「どうか誤診であって。そう祈り続けた。
しかし、現実には厳しく病気の進行は止まるところを知らなかった。それつが回らなくなり、手、指の動きがぶくぶくなってきた。

のどに物がつまる様になつてきた。おはしが持てない。すると、小6になった長女がパンを小さく切つて食べさせたり、吸引の練習を始めた。小2になった次女が顔を拭いたりヒゲをそつたりしていた。幼稚園に入園したばかりの長男は車イスにのせて上手に操作していた。3人の幼い子供達も父親の体の変化に気付き、自分達で出来る事を考え、いつしか家族全員で24時間介護を行っていた。

学校の休日は、遠出したり、外食したりすることは出来なくなったが、自宅近くの大きな公園で歩行訓練をしたり、発声練習をしたり杉本流のオリジナルリハビリをして過ごした。

何とかこのまま落ち着いてやっていけるかな?と思っていた矢先、高熱を出し膿胸(のつきょう)になった。意識がもうろうとしてゆく夫の目から一筋の涙がすーっと流れた。「もう、だめかもしれない」。夫のかたわらで泣きくずれていた私に主治医から告げられた。「もうご主人に時間がありません。家に帰って、家族の思い出を作つてあげて下さい。子供達にお父さんの姿とぬくもりをしっかりと覚えさせて下さい」と。一日も早く家に連れて帰りたいのだが、様態も悪化したため、今までの様に家族だけでの介護は不可能だ。まだ介護保険もない時代

だったので自分で計画(ケアプラン)をたてるのは容易なことではなかったが、K市の障害福祉課や社会福祉協議会、保健所の方々に相談に行き、訪問入浴サービスや訪問介護サービス、訪問看護ステーションの協力を要請した。

介護疲れもあり、かたづいていない家に他人が毎日入るのはすごく抵抗があつたけど、学校でいじめにあつたり、近所の心ない人に冷たい言葉を言われたり、苦しい時にスタッフの皆さんが自分の事のように私達家族に愛情を注いで相談にのつてくれたおかげで、少しずつ強くなり困難を乗り越えられたと感謝している。

その後、夫は拒絶していた人工呼吸器を私の責任のものと装着する事になった。

「呼吸器をはずしてくれ。死なせてくれ」と、文字盤で夫は訴え続けたが「私が責任をもつて装着すると伝えた。いっしょに最後まで、せいっぱい生きぬいていこう、まだ子供との思い出づくりは終わってないよ、生きてさえいれば、どんな体になつても、これからもたくさんの楽しい思い出を作つてゆけるよ、いつまでも、ずっといっしょにいるから」と何度も何度も説得し続けた。

のI先生、3か所の訪問看護ステーション、2か所の訪問介護ステーション、訪問入浴の各スタッフの方々、それぞれのケアの計画をたてるケアマネジャーのおかげで呼吸器を装着して10年を超えた今も在宅で療養生活を続けられていると感謝している。

ふり返つてみると、夫の病気はとてつらい事だが、決してマイナスイメージでもない。今まで人として当たり前だった事が、こんなにもありがたい事だと感じられるようになったり、人との絆の深さや心からの励ましがどんなに生命力を与えてくれたかを肌で感じることができた。

幼かつた3人の子供達も成長し、長女は看護師、次女は薬剤師になり、長男は理学療法士の大学4年に在学中と、それぞれに違った角度の医療現場から夫の病気を見つめ、自分達が経験した事を活かしてゆこうと努力している。私も微力ながらC地区ALS患者家族会の代表として活動を始めた。

教育が障害を持つた人たちの社会貢献の可能性を広げていく

野澤 和弘

(毎日新聞東京本社 社会部 副部長/千葉県障害者差別をなくす研究会座長)

もう1人紹介したいのは、福島智(さとし)さんという東京大学の教授です。

彼は目が見えない、耳が聞こえないという、ヘレン・ケラーと同じ盲ろうの方です。

彼は最近2度目の結婚をしました。十何歳か年下のかわいらしい奥さんです。

彼が大学教授の人生を歩むことができたのも教育を受ける環境があつたからです。

彼は3歳のときに右目、9歳のときに左目を失明しました。つまり9歳までは見ることができていたんですね。それから、18歳のときに突発性難聴になり、耳が聞こえなくなりました。福島さんが最近出した本『ぼくの命は言葉とともにある』には、彼が小さい頃に書いた詩が載っています。

音を失い、まるで地球上から自分もぎ取られ、真空の真つ暗な宇宙空間に放り投げられた気がしたそうです。

そんな光と音を失った彼も、やがて学校に戻つてきます。そのとき、友だちの1人が彼の手のひらに指で文字を書きました。

その友だちは何と書いたか? 「じさくは きみのために ある」と書いたんですね。泣けてくるようなエピソードですよ。

「思索」というのは「思うこと」「考えること」です。つまり「君は光と音を失つたけれども、考えることができる。その思索は君のためにある」と、その友だちはそれを指文字で伝えたわけです。

指によるコミュニケーション手段を彼に教えたのは母親でした。5本の指先で「あいうえお」を書き、子音と母音の組み合わせを書いて文字を書き伝えるのです。彼はそのコミュニケーション手段を手に入れることにより、本を読めるようになり、人と会話ができるようになり、考えることができるようになりました。そして、思索を深め、勉強して勉強して、大学を卒業し、今は東京大学の教授になりました。

最重度の障害を持った人でも、もつともつと教育を受ける機会に恵まれると、いろんな才能が開花するということなんです。知的障害の人も同様です。

才能を伸ばすことは人生を楽しむことに繋がります。社会に貢献する可能性を大きくしていきます。

そういう意味で教育というのは非常に重要だと私は思っています。

「豊川市主催「障害者差別解消法啓発講演会」より (みやざき中央新聞 2016年2月22日号)」

満足とは 足を満たす

と書きます。足を使つて歩くこと。何もなくなつて、自分の足を使つて歩くだけで心は満たされる。

ガンが奇跡的に治る人には共通点があると。それが、よく歩いている人だということです。老化は足からという言葉もあります。これは**幸せになるコツであり、健康になるコツ**でもあつたんです。「足を満たす」つてことは、**具体的にあなたが行動をした証**なんです。「足」つまり、何らかの行動を具体的に起こしたことから「満足」は生まれます。

「面白いほど幸せになる漢字の本」より (ひすいこたろう+はるなむ)