



「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



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

申年のサルII去る。合わないもの、いらぬものを手放す断捨離をした申年から、幸運酉(トリ)こも酉年へ。何を大切にトリ組んでいったらいいのか、年頭に当たり筆文字メッセージに込めてみました。本年も「ひらほく新聞」ご縁をどうぞよろしくお願いいたします。

事実の一つ。

解釈は無量大。

天才コピーライターひすい
こたろうさんの著書より
「自分の周りは面白くないことばかり、どうすれば人生は面白くなるんだろう？」←
「面白くない『現実』があるのではなく、面白くない『視点』があるだけ。」
お笑いの千原ジュニアさんのお話。「なぜジュニアさんの廻りではそんなに面白くないことばかり起きるんですか？」←
「お笑い芸人の周りだけ面白くないことが起きているはずなんかない。でも、わしらは人におもしろい話をするって決めて生きている。だから、面白い

ものがひっかかるんや」

24時間お笑いのことを考えているから面白くないことが起きる。面白くないことが起きない人は、面白くないところに視点を当てている。違いはそれだけ。
まずは、その視点のくせを変えるところから。この世界で何を体験したいのか。本当は何を大事にしたいのか。
視点、とらえ方を変える。それは「正しく」見ようとするのではなく、自分が「楽しく」なる見方をすればいい。不幸の中にだって幸せは隠れている。不幸の背後にひそむ希望に目を向ける見方だ。ある。もっと自由に、この世界を遊べるように、酉年をワクワクスタートしましょう！

「そのままがいいんだよ」って自分をほめること

納税額日本記録を持つ 齋藤一人さんの著書より

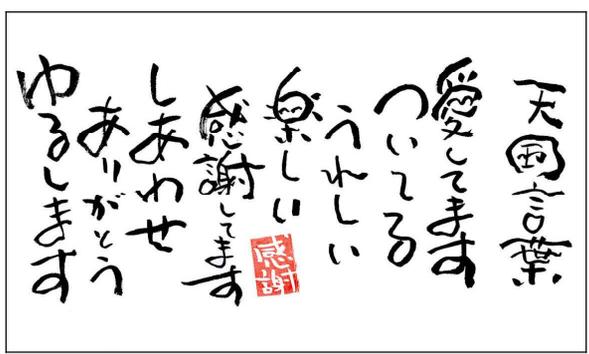
この星は行動しないと何もできない星なんだよ。その行動の前にやってみてほしいことがあるのね。それが、自分に向かって「そのままでもいいんだよ」って一日に何回か言ってもらいたい。なんでもかかっていうと、人間って、逃げちゃうタイプとか頑固な人とかいっぱいいて、その人の性質ってのがそれぞれあるんです。それを自分のどこが悪い、ここが悪いって悪くから直そうっていうかたちになると、悪い芽を植えてしまつて、悪いものがなっちゃうんだよね。
それよりも、そうなったのは仕方がないから、「そのままでもいいんだよ」「がんばったな」「よく生きてきたね」とかいうふうにして自分をほめてあげて、肯定してあげないとこれから始まらないんだよね。それで、これからそれを「自分はこのままでいいんだよ」と自分に何回も言えるようになるよ、それを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っていうことが言いたい。

「確信する」と「行動する」が大事。

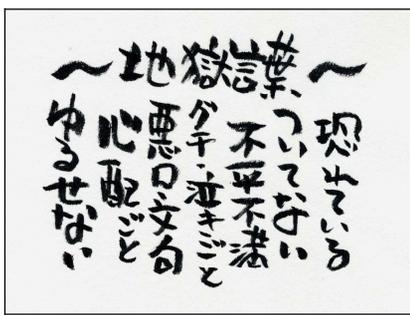
何回も何回も練習して逆上がりだってできるのと同じように、何回失敗しても、「絶対に成功する」っていう確信があるから、これじゃダメだっていうことがわかった、成功に一步近づいた、そして、さらに改良して改良してやるのは、絶対に成功するって信じているからなんだよね。

「ツイてる」だってそうだよ。「自分はツイてる人間なんだ」と思うから、行動できるんだよ。だから、確信する。成功しているところをほんとうに思い描く。そして、行動する。
前に山があつてこの山がどうしても邪魔だつて言うんだつたら、ただ考えてるよりスコップ持ってきて、少しでも山を削りな。それで、本気になって削っているうちにいろんなアイデアが出てくるし、知恵も出てくる。だから、行動を伴わない願い事は、願ひじゃないんだよ。

良い言葉をたくさん言っているよ、また言いたくなるような、しあわせなことがたくさん起きます！

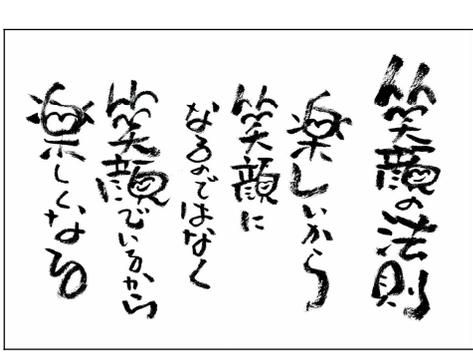


逆に次のような悪い言葉を言っているよ、もう一度こういう言葉を言ってみようよ、イヤなことが起きます。



自分を変えるには、環境(住まい・付き合う人)を変える。そして、一番簡単な方法は、自分自身が一番に聞いている、自分の『使う言葉を変える』こと。『天国言葉』習慣、信じて続けてみましょう。

まず笑顔から 大嶋啓介師匠の目めくりより『笑顔の法則』



何はなくても、まず笑顔から。笑顔でいると、心も明るくなり、見る視点もモノノ考え方前向きになる。そして、何より周りを明るくする。笑顔の種まきは幸せの種まき☆

厳しさと素直さ
自分を赦し、認めたらうえで、一生成長、学び続けるという自分に対する厳しさ。人と比べるのではなく、比べるのは昨日の自分。
そして、何事も受け入れるという謙虚な心。経験を積み重ねるほど、初心を忘れたがちとなり、素直さ・謙虚さが、より大事になる。
酉年2017年、大飛躍のためにまずできること。年頭から『笑顔で挨拶』、特に心からの感謝の気持ちを含めた笑顔の『ありがと』習慣を顔晴らう！

人生は駅伝。

「たすき」を子孫へ託していいこう

元東京オリンピックマラソン日本代表選手／1968年メキシコシティオリンピック銀メダリスト 君原健二

人生はよくマラソンに例えられます。私はマラソンも駅伝もずいぶん走ってきましたが、走りながらいつも「実は人生はマラソンよりも駅伝に似ているのでは？」と感じていました。

駅伝は、マラソンに比べれば一人が走る距離は短いですが、ランナーは一本の「たすき」を肩にかけ力尽きるまで懸命に走り、最後の力を振り絞ってそれを次のランナーに渡します。

たすきを託されたランナーはチーム全体に対する責任を担って走ります。

私たちも、親、おじいちゃんおばあちゃん、それ以前の前から連綿と続いてきた命、多くの尊い遺産を受け継ぎながら、今ここに生きています。

それは先祖が懸命に生き、私たちに「たすき」を渡してくれたからです。だから私も、子孫に「たすき」を渡すために頑張って人生を全うしていかなくてはいいけない。

そんな大きな「いのち」をつなぐ責任や使命のようなものが、今を生きている私たちにはあるように思えてなりません。

2020年東京オリンピック・パラリンピックという大きな夢が、すぐそこに近づいています。この夢を実現すれば、日本は一層元気になると思います。

昭和のオリンピックは日本を大きく変えました。そして2020年のオリンピックが日本の発展のきっかけになり、ひいては世界を変えるような素晴らしい大会となつてほしい。そう願っています。

(福岡市での基調講演)

「みやぎぎ中央新聞2016年11月28日号掲載分より抜粋」

『社会を支える「花畑」』

第8回かながわ新聞感想文コンクール2016年入賞作品5年生の部 最優秀賞

湘南白百合学園小学校

5年 流石 美遙

八月十一日、新聞は、リオオリンピックで大活躍する日本人選手たちの華々しい記事で埋め尽くされています。その中にこの記事は、掲載されていた。八十八歳の東瀬さんは、二十二年前

に、自宅近くの交番横にひろがるごみであふれていた空き地に心を痛め、自ら市に掛け合い、見事に花畑に生まれ変わらせ、現在まで季節の花々を育て続けている。

さらに、「ガーデニングを勉強して、もつときれいな花だんを作りたい」と次の目標を語り、老いてもなお意欲的に取り組んでいる姿は、次のオリンピックへの抱負を語る若き選手たちと同様に、私の胸を熱くさせた。

私も、テストで百点をとりたい、英検に合格したい、バレエの舞台で主役に選ばれたい、だからつらくてもきつくて練習を続けて努力している。でもその努力は、東瀬さんとは異なるものだ。私の努力は、百点・合格・主役という華々しい結果を出すためであり、両親や先生からほめてもらい、友人たちからもうらやましがられることにより、自分自身が満足するという「ごほうび」があるからだ。

もしかしたら、百点そのものよりも、「ごほうび」がほしくて毎日がんばっているのかもしれない。だからこそ、東瀬さんのように「ごほうび」がなくても努力を続けることに対して、尊敬の気持ちでいっぱいになる。新聞には、華々しい結果

を出しスポーツライトを浴びるヒーローたちの記事が掲載されることが多い。でも、その裏では、多くの人々が「ごほうび」なしの努力を続けてヒーローたちを支えている。それは、社会全体の姿でもある。東瀬さんが手塩にかけて育てた花畑は、住民のいやいや活きたり地域を支えている。

オリンピック期間中の紙面に掲載されたこの記事のおかげで、私は大切なことを学んだ。

四年後の東京オリンピック開催時には、私は中学三年生になつている。選手として活躍することは難しいが、何か少しでも役に立ちたいと思っている。例えば、英語で道案内ができるように、もっと英会話を上達しようとして取り組んでいる。

これからも、私の「花畑」をもっときれいにするために努力を続けていきたい。 ※課題(読売新聞8月11日付) 「花畑 交番わき彩り22年」 いよいよの2020年東京五輪・パラリンピック、会場や予算・費用の問題で難航しましたが、あと3年半と、時が迫っています。一つのことを千日継続すると、自分のものになるともいいます。何か目標を決めて始める絶好のチャンスと捉え、新年をスタートしてみてはいかがでしょうか。

受けて立つ

年末11月30日、長野県上田市の「上田情報ビジネス専門学校」主催(念願の比田井美恵校長・比田井和孝副校長にお会いできました)の「ココロの授業講演会・歴史編」に一般参加、五度目となる博多の歴女・白駒妃登美さんの素晴らしい講演を聴いてきました。学生の皆さんのために心を込めて語ってくれた感動講演より、一話ご紹介します。

に与えられた環境を受け入れるという思想だから一般人はなおのこと。そして、受け入れるだけではなく、自分の人生に何が起ころうともそこから逃げない「受けて立つ」という気概を持つて生きてきた。それは、自ら乗り越えていくという絶対的な受け身、受動のなかの「究極の能動」。

それは夢や目標を持ってそれを叶えていくことよりも険しい。なぜなら夢や目標は自分の得意な分野から生み出せばいいが、「受けて立つ」は自分の不得意なことや嫌なことがあつても、何があつても受けて立つというところから。この言葉も日本人の心のスイッチをオンにするおまじない、魔法の言葉です。

皆さんの人生にはこれからステキなことがいっぱい待っています。でも同じくらい辛いこと、悲しいこと、苦しいことも起る。それが人生。嬉しいことばっかりだったら人生楽しくない。辛いことが起るからその後やってくる嬉しいことや人の善意が身にしみる。皆さんそれぞれのこれから先の素晴らしい人生に向かって、この「恩に報いる」と、「受けて立つ」という二つの言葉をおまじないとして大切にしていってもらいたい。(おわり)

編集後記

昨年末、2016報知プロスポーツ大賞の表彰式の場に有難いご縁で出席させていただきました。プロ野球部門の広島・新井選手、日本ハム・大谷選手はじめ、8人のトップアスリートの方々に間近で観させていただき、年の瀬に最幸のパワーを授かつてきました。何より感じたことは、堂々とした受け答えと謙虚な姿勢。トップで有り続けることの重圧を乗り越える精神・肉体を育んできたのは、まさにこれまでの日々の鍛錬で培ってきた強靱な精神力であり、その精神力の成長がそのままその立場の人間力を醸しだしていると感じさせていただきました。受賞選手の本年の更なる活躍を祈念いたします。

健康オタクの自分、12月中旬より、また新たな習慣を二つ続けています。結果を少しでも感じてきたら2月号で紹介しようと思えます。また、今年も邪道ですが楽しむ筆文字講座を開催しようと思えます。そこで健康法や認知症予防などのお話もできたらと考えています。新年まずは笑顔で天国言葉から。5日発行のチケプレ1月号で「天国言葉カード」プレゼントをご案内します。お楽しみに。