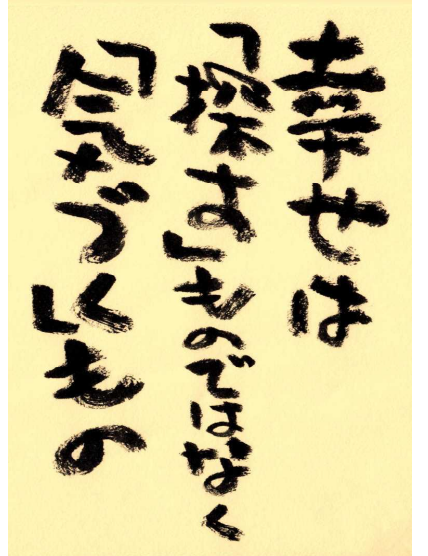




ひらほく新聞

「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



ベストセラー作家の
 ひすいこたろう氏推薦！
 「自分を変えるほんの小さなコツ」
 野澤 卓央 著 1,300円+税
 ※当社読者の方には、ご紹介書籍
 のお取り寄せ、お届け可能です。

多額の借金を背負ったときは、死ぬしかないと思っ
 てた時期もあったという野澤卓央さん。多くの壁にぶつ
 かり、大変な人生を歩んでたどりついた教え。野澤さん
 はその自らの体験と、そして自らを支えてくれた、出会
 った多くの人からの教えを「小さなコツ」として、メー
 ルマガジンでこれまで3500日以上、一日も休まず配
 信を続けています。そのなかから、大きな反響をいただ
 いたものを選び、まとめあげた著書、「自分を変えるほ
 んの小さなコツ」(かんき出版) よりご紹介します。

「はじめに」より
 努力すること、自分を磨く
 こと自体が悪いことではあり
 ません。どちらか人生におい
 て必要なことです。
 ただ、「むくわれる方法で
 努力しないと空まわりする」
 ということです。人生に無駄
 なことはありませんが、む
 くわれることのない「無駄
 な努力」はあります。
 大切なのは、「むくわれる
 方法」を知ること。そして、
 その方法に、がんばりすぎ
 ず、手を抜かず、「ほどよ
 く」取り組むことです。
 本当は、自分をすり減ら
 さなくても、幸せを手に入
 れることはできるのです。

しかし、その努力は「むく
 われない努力」でした。
 それを続けたことで、まわ
 りの人や家族との信頼関係
 が崩れたり、身体を壊した
 り、心のどこかが満たされ
 なかったりと、心から「幸
 せだ」と感じることはでき
 ませんでした。
 そんな僕を救ってくれた
 のが、本書でお伝えする「小
 さなコツ」たちです。

前項ではありのままの自
 分を受け入れることの大切
 さについて述べました。
 僕がそのことを理解する
 きっかけを与えてくれた人
 がいます。
 それは、僕の会社で働い
 てくれている栗木くんとい
 う男性です。

彼は、今から6年前、
 26歳のときにひとり暮ら
 しをはじめ、中古で買った
 車が納車された日に突然脳
 出血で倒れ、左半身に重度
 の麻痺が残りました。
 そのときお医者さんから
 は、「もしかすると一生流
 動食、よくなったとしても
 車イス生活です」といわれ、

「人生終わったな」と思っ
 たそうです。
 しかし現在の彼は、左半
 身に重度の後遺症が残って
 いるものの、元気に歩いて
 います。

彼が前向きになったきつ
 かけは、ちょっとした出来
 事でした。
 ある日、病室で隣同士だ
 った40代で寝たきりにな
 ってしまった男性の奥さん
 から、「あなたは右半身が
 動いていいわね」といわれ、
 自分が動かなくなった左半
 身のことはかりを気にして
 落ち込んでいたことに気が
 ついたのです。

「そうだー僕は右半身が
 動く、恵まれているー」
 7ヶ月間の入院中、彼は
 必死のリハビリを続け、杖
 を使い自力で歩けるまでに
 回復しました。
 また、彼は仲間がつくつ
 てくれた千羽鶴の写真を載
 せたチラシを5000枚つ
 くり、路上で配りました。
 そのチラシの表面には
 「今がいちばん幸せ……」
 裏側には「悔しいけれど受
 け入れていかなければ。時
 間がかかっても絶対に受け
 入れる！」という言葉が書
 かれていました。

あれから6年、彼は笑
 顔でこういいます。
 「心のリハビリは完全にで
 きました。あとは身体だけ
 です」
 まだ左半身に重度の後遺
 症が残っていますが、この
 3年間、誰よりもはやく
 講演会場にきて準備をし
 た、自分にできることを探
 して働く姿には、僕自身も
 いい刺激をもらっています。

もし、彼の目標が「す
 べてを受け入れる」では
 なく、「身体を治す」だ
 ったとしたら、「病気に
 なる前より今が幸せで
 す」といいながら笑顔で
 働く彼はいなかったと思
 います。

以前、今は亡きおじい
 ちゃん師匠からこんなこと
 いわれたことがあります。
 ~~~~~  
 人にとっていちばん怖  
 いのは、ありのままの自  
 分を見ることがなんだね。  
 だから、多くの人は現実  
 から目をそらす。勝手な  
 理想を描き現実を直視し  
 ようとしない。  
 だけど、現実を受け入  
 れないまま、理想を掲げ  
 たらどうなるかわかるよ  
 ね？  
 理想と現実とのギャッ  
 プに苦しみ続けること  
 なるんだよ。  
 ~~~~~

僕は今、この言葉の本当
 の意味を彼から教わって
 います。
**不安や恐れを
 受け入れ、
 “可能性”に
 目を向ける。**
 ~~~~~  
 もう一つご紹介します。  
**満たされている  
 人がやっている、  
 自分も相手も  
 幸せにするコツ**

自分の心が60%しか満  
 たされていないのに、自  
 分の幸せを他人に注ごう  
 としてもうまくいきませ  
 ん。なぜなら、それを受  
 けとる人が、悲壮感漂う相  
 手の自己犠牲を心底喜べな  
 いからです。  
 人から感謝の言葉をもら  
 えないと、「これだけで  
 あげたのに」とイライラし  
 たり、がっかりしたりする  
 のは、自分自身が満たされ  
 ていない証拠。  
**自分の人生が120%  
 幸せになったら、あふれ  
 た20%が自然とまわりの  
 人を幸せにする。**

**自分が満たされて  
 生きること。  
 それが誰かを幸せ  
 にすることに  
 つながる。**



ママ、死にたいなら死んでもいいよ

娘のひと言から私の新しい人生が始まりました

岸田ひろ実

TEDx 講演動画 SNSで5万シェア達成

生きる力が湧く感動実話!

報道ステーション、朝日新聞「ひと」欄…続々メディア出演

致知出版社 1,400円+税

衝撃の感動実話

「ママ、死にたいなら死んでもいいよ」

岸田ひろ実 著

なぜ彼女は、かくも明るく、かくも強いのか?」

「ママ、死にたいなら、死んでもいいよ」

娘が放ったひと言に、私は言葉を失いました。

その日、私は絶望の淵にいました。知的障害のある長男の出産、夫の突然死、そして私は下半身麻痺で車椅子生活に。悲しみの連続で、押し殺していた「死にたい」という言葉を娘の前で吐いてしまったのです。

言ってしまうからとてつもない後悔をしている私に向け、娘が言ってくれた「死んでもいいよ」は、ほかのどんな言葉より私を救ってくれました。私の新しい人生が、そこから始まりました。

取り、どういう思いで乗り越えてきたか」ということが詳細に綴られていて、読み進むなか、いろんな場面で何度も涙が溢れました。

人生は必然の連続だった

私に起こった出来事は、人によっては「不幸」と形容されるかもしれませんが。しかし同時にそれらは必然でもありました。

これを私は、三つの転機と名付けて、皆さんに伝えることにしました。

一つ目の転機。(知的障害のある長男)良太が生まれてから、私たち家族はとてもしんどい日々を過ごして

きた。人と比べない。人と違っていていい。どうしようもないことを、自分のせいにして苦しまなくていい。

そのことを最初に教えてくれたのが良太でした。

二つ目の転機。頼り切っていた主人が亡くなった時は途方に暮れましたが、時間が永遠ではないとわかってから、私たち親子は喧嘩をしても「ありがとう」「ごめんねさい」は必ずその日のうちに言うようになりま

した。後悔を減らすためには、時に思い切って勇気を出すことも必要なのでしょう。それは主人が教えてく

れたのです。

三つ目の転機は、(大動脈解離の手術を受け、奇跡的に一命を取り留めた)私の後遺症ですが、つらい体験があったからこそ高齢者や障害者の実情やニーズがよくわかり、それらを代弁する講師として第一線で活躍できています。

私と(娘が創業メンバーを務める株式会社)ミライ

の縁を結んでくれたのは(娘の)奈美でした。奈美は我が家で悲しい出来事が相次いでいる時に、嬉しい出来事をもたらそうと、大学に合格してくれました。

(会社創業メンバーの)垣内と民野と出会い、私が活躍できる環境をつくってくれました。

私の人生を振り返ると、どんな不幸なことも、それによって気づけた幸せなことも、すべてが必然だったのです。

だから今、私は悲しいことがあっても、その先にある未来に目を向けることができています。(ここまで)

これだけの体験をした岸田さんですが、「すべてが必然だった」と明る笑顔で語れる強さは果たしてどこから生まれたのでしょうか。それは、何より『強い家族の絆』に他なりません。現代社会において希薄にな

っている大切な『家族愛』、その教えがまさに溢れる感動とともに私たちに力強い『生きる力』を与えてくれます。

特に娘の奈美さんは、母が前に進むために本当に大きな存在でした。巻末に添えられた「娘から母への手紙」で、書名に秘められた真意が語られています。涙なしには読むことはできません。

ユニバーサルマナーという考え方

書籍の後半では、岸田さんが取り組んでいる、現在の活動が次のように紹介されています。

「ユニバーサルマナー」は、誰もが安心して利用できる環境をつくること。ハードは変えられなくても、ハードは変えられない。ハードは変えられる。

そんなハートの在り方に私たちは名前をつけました。高齢者や障害者など多様な方々に向き合い、適切な理解のもと行動すること。それがぜひ知っていたきたい「ユニバーサルマナー」です。

日本では高齢者や障害者

に対して、無関心が過剰かのどちらかになりがちです。無関心も過剰も、もどをたどれば「何かしてあげたい」という優しさや思いやりが膨れ上がってしまった結果かもしれません。でも、残念ながら、どちらも正解ではないのです。

本当に求められているのは、その中間ともいえる、さりげない配慮です。大切なのは、無関心でも過剰でもなく、本人の気持ちと向き合うことです。

そうはいっても、なかなか自分で判断するのは難しいです。そこで私がいつも講演でお伝えしているのは、魔法の一言です。

『何かお手伝いできることはありますか?』

困っている障害のある方や高齢の方を見つけたら、まずこう尋ねてください。ちなみにこの時「大丈夫ですか」と尋ねると、人は反射的に「大丈夫です」と答えてしまいがちなので「(自分に)できることはあるか?」という聞き方だと相手は答えやすくなります。(ここまで)

現在では「ユニバーサルマナー検定」で資格も取得できるそうです。こうしたことを一つを知るだけで、私たちに今日からできることがあります。詳しくは書籍にてどうぞ。(終)

実は数年前、ある研修で車椅子に乗る側、押す側の両方を体験しました。乗って押してもらった時のあの恐怖感は今でもよく覚えています。今回、「相手の気持ち・立場に向き合う、寄り添う」ことの大切さをあらためて実感しました。

今日からできることは沢山あります。「目の前の今、それをどんな思いで向き合い、行動するか」。2月末、そんな内容を長年職場体験受け入れをさせていただいているご縁で地元、神田中学校2年生全員に体育館でお話をさせていただく有難い機会がありました。

お伝えしたのは、「何のために働くのか、勉強するのか」「夢・目標の叶え方」。そして、将来のために今知ってほしいこととして、「人のせいにならない」「自分を信じ、愛する」「人と比べない」「言葉は言葉」等々。

「事実の一つ、捉え方は二つある」の陽転思考の話も。一番は「奇跡のないもの」つながり、大切さ」と、その「いのちの使い方」。

なぜ今ココを全力投球、一生懸命に生きなければならぬのか?それは生きていくにも生きられなかった多くの命たちが、後押ししているから。感動書籍に出会い、思いを新たにしました。

編集後記

編集後記

編集後記

編集後記

編集後記