



「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

無限の可能性 究極の引き出し まなゆい(愛結)

大好きなベストセラー作家ひすいこたろうさんが最近のメルマガで紹介していた『まなゆい』。それは、心の深いところにある声を聴き行動をおこすことができる、シンプルでパワフルな全肯定メソッド。まさに、『言葉は言霊』、そのパワー恐るべしです。ひすいさんの共著書籍「実践！世界一ふざけた夢の叶え方」に「内なる叡智につながる言霊メソッド『まなゆい』」として詳しく載っていましたので抜萃してご紹介します。

……と思った自分を 受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます

たとえば溺れたときに、力を抜いたら一瞬で水面に浮上します。

実際の人生において、力を抜くとは、自分の心の状態をありのままに、受け入れ、認め、ゆるしてあげることです。それが、あつという間にできてしまうオススメの方法が

「まなゆい(愛結)」

という言霊メソッドで、僕の友人の小玉泰子さんが、宇宙から受け取ったものです。

もし、僕がノーベル平和賞をあげられるとしたら、このまなゆいにあげたいと思ったほど、シンプルで深い、素晴らしいメソッドです。

たった4つの言葉を使うだけで、自分の存在を受け入れ、自分の内なる声を聞けるようになります。たった4つの言葉で感情のモヤモヤを晴らし、自分らしいビジョンを見つけ、そこに向かうためのアイデアすらも、自分で見つけることができるようになります。

まなゆいは、「受け入れ」「認め」「ゆるし」「愛していただきます」という4つの言霊を使います。4つの言葉を使うだけなので、とてもシンプルです。まなゆいは一人でもできますし、二人でやるやり方もあります。まずは、一人の方法からお伝えします。

何かイヤな気持ちになったら、その心のつづやきに、「〜と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます」と、くつつけてください。それだけです。シンプルでしょ？

私は、○○○○ と思った自分を 受け入れ、認め、ゆるし、愛して いただきます。

○○○に心のつづやきを入れるだけです。

例1 私は、「片づけができない自分って情けない」と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます。

例2 私は、「満員電車はイヤだ」と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます。

そこからスタートして、その次に思い浮かんだ心のつづやきを、そのまま、またこのフレーズに入れて言います。

どんなイヤな自分であろうとも、

私は、○○○○と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます

と4つの言葉で自分の素直な気持ちを全肯定していきます。ひたすら4つの言霊で、どんな自分もOKって認めてあげるので、

すると、自己否定は癒されていき、いい悪いというジャッジの世界から解放されていきます。すると、どのような自分でありたいか、という心の声が聞こえやすい状態をつくることのできるのです。

すぐに他人の目を気にしちゃう自分が嫌いななら、「他人の目を気にしすぎて疲れてしまう」と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます。

その次に湧き上がってくる感情も同じように繰り返して全肯定していきます。たとえば、「そうは言っても、そんな自分をゆるせない」という思いが湧いてきたら、「そうは言っても、そんな自分をゆるせない」と、思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます。次に、「だっ

て、人に嫌われたら独りぼっちになってしまうから」と恐れが出てきたら、そう思った自分も受け入れ、認め、ゆるし、愛します。

本気で受け入れなくていいんです。言葉には言霊が宿っているので、このフレーズをただ言っているうちに次第に気持ちも変化していきます。

これを1分、2分、5分、10分、15分と自分の心がスツキリするまで、ひたすら湧き上がる思いを4つの言葉で全肯定していきます。途中で、「お腹がすいたな」と浮かんでも、「お腹がすいたな」と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます」と浮かぶものは、何でも全肯定してあげます。

終え方は、スツキリしてきたら終了ですが、いつ終えても大丈夫です。慣れてきたら心のなかでつづやくだけでもOKですが、最初は声に出すとなお変化が早いです。

ムカツときたときに、一回言うだけでもいいです。

受け入れると、癒しが起ります。

癒しは、否定・避難からは起こらなくて、「受容」から起こるからです。人は認めてもらってからじゃな

いと、なかなか新しい一歩は踏み出せません。感情も一緒に、まず受け入れ認めてあげることです。

まなゆいは基本一人でできるメソッドで、一人まなゆいだけでも素晴らしい変化は起るのですが、実は、二人でやるとさらにパワフルです。

二人まなゆいは、一人まなゆいに合いの手を入れるように応援する人が、応援のフレーズを言いながら進みます。

まなゆいをして、自分の心の声を聴く人を「まなゆいさん」、まなゆいさんを応援する人を「応援さん」と言います。

まなゆいさんが「私は、〜と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます」と言ったことを受けて、応援さんは「私はそう思った○○さんを受け入れ、認め、ゆるし、愛していただきます」と交互にシンプルに進めていきます。

詳しくは公式サイトをご覧ください。
http://www.manayui.com/
「たまちゃん」こと小玉泰子さんが『まなゆい』について分かりやすくレクチャーしている動画もあり、おまけ映像では、実際にどんな風にやるのか、実践編も公開中です！

わが心の 先師先賢

吉田良次さんは兵庫・伊丹の農家の後継ぎに生まれた。安岡正篤師に出会ったのは昭和二十四年、十八歳の時である。「自分の人生は一介の農民としてこのまま終わっていいのか……その煩悶が師の門を叩かせたのである。

以来、吉田さんは農業に勤しむかたわら安岡師に親炙し、古今の聖賢の教えを学ぶ道に入った。

吉田さんの非凡な点は、その学びをわが身のみにとどめなかったところにある。自分が培ったものを少しでも後世にと、自宅の納屋を改築し、「丹養塾幼稚園」という保育園を開設、古典の徹底した素読教育を実践したのである。

二歳から六歳まで、園児は常時二十人ほど。吉田さんは自分が感動をもって学んだ古典の言葉をそのまま教えた。

子どもたちの一日は、朝三十分の「勤行」から始まる。

「禊祓詞」「修証義第四章・発願利生」「般若心経」、それに本居宣長などの「和歌」「三輪執齋の「憤」」などを唱和するのである。

意味を教えたりはしない。解説を加えることもない。吉田さんが先頭に立つてとにかく朗誦する。子どもたちが後について和する。

この繰り返しが驚くべき力を発揮した。一年もしないうちにどの子も古今の名言をすらすらと朗誦するようになったのだ。それだけではない。新しく入ってきた子は年上の子に倣って朗誦するようになる。そして、いつか漢字まじりの原文を読み、書き、意味を理解するようにになっていくのだ。

平成十五年十一月二十日、吉田さんは亡くなられた。葬儀では園児を代表して六歳の吉田歩未ちゃんが「お別れの言葉」を読んだ。その原文がある。筆跡は六歳児らしくたどたどしい。だが、漢字仮名まじりで書かれたその文章は、誰に教えられたのでもない。紛れもなく六歳の子どもが自分で考え、自分の手で書いたものなのだ。そのまま引用する。

お別れの言葉
園長先生、歩未の声が聞こえますか。

二歳十ヶ月の時、丹養塾幼稚園に入園してから、漢字、算盤、諺、俳句、花園文庫、伝記、少年日本史朗誦選集など、園長先生

には沢山の事を教へて頂きました。毎日一所懸命勉強して南宋の文天祥の正氣歌を暗誦できるやうになつた時も、算盤の大会でトロフィーを買つて来た時も、園長先生はとても喜んで褒めて下さいました。

それから園長先生は色々な所に連れて行って下さいました。北海道巡歴研修でクラーク博士の像の前で「青年と大志」を朗誦した事、青森駅のデパートの軒先で野宿をした事、北陸巡歴研修で、永平寺で座禪をした事、橋本左内の銅像の前で啓發録を読んだ事、沢山の楽しい思い出があります。他にも、親子教室甲山の遠足、運動会、お餅搗ぎ、立志集、卒園式、小音楽会、桃太郎の劇など、園長先生に教へて頂いた素晴らしい思い出が沢山出来ました。

これから園長先生は天国へ行って、私達の事を見守って下さい。私達は、園長先生に教へて頂いた事をいつまでも忘れず深くさぐって強く引き出す人になります。天から受けたものを天にむくゆる人になります。そして、この世に役立つ人になります。園長先生、ありがとうございます。

平成十五年十一月二十三日
園児代表 吉田 歩未
吉田良次さんにとつて、安岡正篤師はまたとない

「わが心の先師先賢」であった。同時に園児たちにとって吉田さんは、かけがえない先師先賢であったのである。

この歩未ちゃんの六歳児とはとても信じられないような格調高い一文が、余すところなくそのことを示している。良き師を得、良き先達にめぐり会い、学び得た者の豊饒をここに見る思いがする。

『荀子』はいう。
人に三不祥あり。
幼にして長に事ふるを肯んぜず。
賤にして貴に事ふるを肯んぜず。
不肖にして賢に事ふるを肯んぜず。

（人に三つのよくないことがある。幼いのに年長の人につかえようとせず、卑賤なのに貴い人につかえようとせず、愚かなのに賢者につかえようとしない）

仰ぐべき師を持たぬ人生は大きな不幸であること。先哲の言葉は教えている。先師先賢に学ぶ道を歩みたいものである。

『小さな人生論』藤尾秀昭著 致知出版社より
|||||
塚本幼稚園での教育勅語暗唱の話がありました。暗唱自体、全否定はできません。重要なのは師としての側の姿勢です。（終）

障害ある息子 マギーに力

読売新聞2017年
5月23日付夕刊記事
THE GIANTS2017より

新天地の環境にもすつかりなじんだ5月のある日。ケーシー・マギー(34)は、チームメートの村田修一(36)が長男の早産をきっかけに新生児医療支援に取り組んでいると聞き、驚きの表情を浮かべた。「村田さんに敬意を表したい。自分にも障害を抱えた子供がいて、米国で同じような活動をしているから……」

長男のマケイル君(10)は脳性まひを抱えて生まれました。先天的に手足の一部が不自由で、階段の上り下りなど日常生活で困難に直面することも多い。

当初は現実を受け止められなかった。「マック(マケイル)は走り回って野球を楽しむこともできない。なぜ我が子がかんな目に遭うのか」と途方に暮れた。そんな時、妻のセイラさんに誘われ、同じ症状を持つ子供たちの支援を始めた。

目にしたのは障害と向き合いながら、ひたむきに生きる小さな命。健常者には当たり前前の動きも、彼らにとっては懸命な努力が必要になる。「それでもあきら

めない。前向きな姿を見て、自分の不安がいかにささいなことなのか思い知らされた」。野球を続ける限り、プレーで勇気づけたいと心に誓った。支援活動はライフワークとなり、巨人でも「日本の人たちに小児まひのことをもっと知ってもらいたい」と志願して、施設訪問などを検討中だ。

マケイル君も日々、たくましく成長している。字を書くのは苦手だが、どんなに時間がかかっても、投げ出すことなくペンをとる。「ノートを見せてもらうと、少しずつ上達しているのが分かる。本当に小さな変化だけれど、すばらしいことなんだ」。愛息のことを話す目に、涙が浮かんだ。

共に来日した家族は、東京ドームで熱心に声援を送ってくれる。「最後まであきらめず、全力を尽くす父親の姿を見て何かを感じてくれたら」と願ってやまない。打率リーグトップ(5月21日現在)の頼れる5番打者は、強くて優しいパパでもある。

|||||
村田選手の支援活動は以前から存じ上げていました。大切な幼い命に対しての両選手の同様な深い思い、支援活動をぜひ多くの方に知ってほしいと思います。お二人の更なる活躍を祈念いたします。（終）

|||||

編集後記

「相模読売会」の立場からも発信、ご案内させていたいただきましたが、5月13日に「NIE講演会」新聞で学校が変わる」に参加してきました。この度、その詳細が5月28日付の本紙紙面で特集、紹介されました。

週一回わずか15分の朝学習「新聞タイム」を、楽しめるように工夫してとにかく継続していくことで、子どもたちだけでなく、教師も変わった、学力テストの結果も大きく向上した、という報告。実際のエピソード、『体育館で書き初めの会をしたとき、後かたづけをしない子どもたちがいたので、「何をしているのか」と近づくと、下敷きに使った新聞を読んでいた。「なんの記事」とほかの子もどんどん集まってきた。子どもたちの大きな変化を感じた瞬間だった。』というお話を聞いて、とても有難く胸が熱くなりました。

具体的な取り組み方法を今後、学校や行政の教育関係者の皆様に提案させていただきます。併せて、シニアの皆様が元気に過ごしていただけたら、認知症予防への日々の新聞活用や、各種健康法等をお伝えしていきたいと思っております。お楽しみに。

|||||