



「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

おせっかいのススメ



(980円+税) 注文お届け可

【たかはし・めぐみ】短大卒業後、広告代理店に勤務し結婚を機に退職。その後2人の娘の子育てをしながら各営業職で独自のアイデアを活かしてトップセールスを記録。42歳で当時高校生の長女と姉サニーサイドアップを創業。同社は世界PR会社ランキングで19位(日本1位)を獲得(2016年)。2013年、一般社団法人おせっかい協会を設立。「愛のあるおせっかい」の必要性を説き、世界中が「やさしいおせっかい」であふれ、笑顔でいっぱいになることを心から願う。

愛読紙「みやざき中央新聞」に掲載された記事により、おせっかい協会会長の高橋 恵さんを知りました。私も普段の考え方で共感するところがたくさんあり、ぜひ皆さんにご紹介したいと思いい、昨夏発刊の高橋さんの2冊目の書籍、『笑う人には福来たる』(文響社)より、込められた大切な想いをお伝えいたします。

「幸せ」が集まってくる5つの習慣より

その2「おせっかい」

健康法よりも大事な元気の秘訣

私はこの何十年、風邪をひいた記憶がありません。そんな気配もありません。真冬でも、年中半袖・素足です。「なんでそんなに元気なの?」とよくまわりから不思議がられるのですが、何か運動をしているわけでも、特別な食事法や健康法があるわけでもありません。「元気の秘訣」を強いて挙げるとすれば、それは「誰かの喜ぶ姿」だと思うのです。

作ったご飯を美味しい喜んで食べてくれた、家に来てくれた人が「楽しかった、また来るね」と言ってくれた、また来たとき、それをみんなで分かち合えた...そんな瞬間が、私を元気にしてくれます。「子育て」もひと段落した70歳のとき、「おせっかい協会」という社団法人を立ち上げました。他人に余計な世話を焼くこと「など」辞書にあるように、一般的にはあまりいい意味では捉えられていないかもしれませんが、私なりに解釈しているおせっかいは、「見返りを求めない、立場も人種も関係ない、ただただ相手のことを思った親切な行動」です。

英語では「Random act of kindness」(ランダムに相手や場所に関係なく)行う親切な行動と言っただけです。

とはいえ、そんなに難しく考えなくてもいいですし、仰々しいものではありません。つまりは、「人のために何かしてみよう」ということです。

困っていいそうながいれば声をかける、仕事や恋愛で悩んでいるなら誰かを紹介してあげる、美味しいものがあれば分けてあげる...もちろん、何かをあげることでなく、職場などで元気よく声をかけて、場の雰囲気をよくしようとする

ことだって立派なおせっかいです。

これをしたら、喜んでくれるかもしれない。こんなことをしたら、もっと喜んでくれるかもしれない。

そんなことをワクワク考えながら、自分でできそうなことはすぐにやる。

そうしてその人がちょっとした笑顔になってくれると、「しめしめ」という感じで、心も身体も満たされていくような感覚を得られます。そうすると、身体が

カッカと燃えてくるのです。ちょっとくらの体調の悪さや眠気は吹き飛んでいきます。

それが、私の元気の秘訣です。

福は待っても やってこない

では、なぜ私がおせっかいを人にすすめるのかといえ、「幸福とはじつと待っていたらやってこない」と、思うからです。

人のために何かしてあげたいと思う気持ち。そして、その気持ちから生まれた行動が人生に転機を与えてくれます。

人のために何かしてあげたい、と起こした行動が積み重なっていくと、だんだんと向こうから自分のほうにやってくる。そんな瞬間が訪れるのです。

もちろん、自分がしたことのすべてが相手のためになるわけではありません。

相手に伝わらないことだってありますし、時には迷惑に思われてしまうこともあるでしょう。

しかし、それでいい。それがいいのです。

一つひとつのことに一喜一憂せず、自分の気持ちを外に分けてあげる。そんなことを続けていると、どこかのタイミングでおもしろいことが起きてきます。

たとえば、久しぶりに会いたいなあと思っている人がいると、思いがけない場所です。その人と出会う。行ってみたいなあと思っていた場所に、誰かが急に誘ってくれる。久々に食べたいな

あと思っていたものを、誰かが差し入れてくれる(しかも、そういうときはみんなが同じものを持ってくる!)

そんなことが連日のように起こるのです。どんなときも心に何を思うかが大事で、人に笑顔を与えていけば、自然と幸運に恵まれるようになります。

子育てをしながら会社員として仕事をしていき、離婚をして会社の経営を始めたとき、そして引退してからも、思いがけない幸運が起こり、私は助けられてきました。

たとえば目の前に赤ちゃんがいて、自分のとった行動で「キャッキヤ」と喜んでくれたらどう感じるでしょう。

心が安らぐ気持ちを味わえると思います。その感覚が、重要です。苦しいとき、悲しいとき、どんなときでも人に与えることを忘れなければ、人生はいい方向に動き出します。

そのために、おせっかいは大切なことだと私は思っています。

まずは与えること

その心を

大事にする

その心を

大事にする

いのちの教え

8月中旬、書籍に紹介されたお仲間突然の訃報が...。告別式朝の恵さんのフェイスブックへの投稿をご紹介します。

午前10時にCMプロデューサー町田さんの最後の別れの時間になります。一年前私が町田さんのこの手紙をどうしても未来の方達に伝えたい想いで、本に入れたと話しましたところ是非ということでもこの本の中に掲載いたしました。184ページ是非読んでください。

お互いに親を思う気持ちは出来る時にすべきだと...。これが正に町田さんの親との別れの文章になろうとは...。親を思いとめどもなく溢れた町田さんの気持ち、どうかみなさん噛み締めてこの文章を読んでください。その想いだった町田さんが一年後帰らぬ人になるとは...。悲しすぎます。

亡くなられる前日サンフランシスコで撮ったこの太陽の光線があつたかく天国で見守ってくださいることを信じてお別れいたしました。ビジネスで明け暮れて健康や親のことを時に忘れがちなあなたに私からおせっかいたいします。

人生は親がいてあなたがいること、人生は一幕、命の大切さを...

☆以下、裏面にて掲載内容を

# 誕生日には自分を育ててくれた人に

感謝を (書籍184頁より)

私は、誕生日とは自分の誕生日を祝うものではなく、自分を育ててくれた人たちに感謝をする日ではないかと考えています。

美味しいものを食べた、恋人やパートナーにプレゼントをするのもよいですが、自分の、また相手のご両親に感謝の気持ちを伝える日にするべきだと、若い人によく伝えます。

先日、日清食品の「カットボードル」や資生堂の「TUBAKI」など、数々のCMを手がけてこられたCMプロデューサーの町田さんが、SNSでこのような投稿をされていました。

53歳になりました。2年前の夏、大好きな母が天国へ行きました。

8月下旬、兄から携帯に着信がありました。ちょっと胸騒ぎがしました。2日後早朝に、僕が見守る中で静かに息を引き取りました。最期の4時間、26年分の話をしました。きつと聞こえていたと思います。

急遽、喪服を買いに梅田へ行った帰りの電車の中、突然止め処なく涙が溢れ出しました。生まれて初めてです。あんなにいっぱい涙が出たのは。

びっくりするくらい大きく心が動き、悲しみと虚しさと一緒に襲って来ました。23歳、就職で上京してから26年間。お正月に3日ほど帰省するという生活が続きました。

26年で80日くらい、約2ヶ月半です。それだけしか一緒にいなかった。いなくなつてから気づきました。母がどんな気持ちで何を思っていたのか。本当にもう少し一緒にいたかったなあ。

他に人には全然普通に言えるのに、母にだけ恥ずかしくて言えなかった「ありがとう」の言葉。最期に言えてよかったです。

53歳。母が僕の母親になつてから53年が経ちました。いつまでも両親には、感謝しながら謝っています。

どれだけ成長したといっても、大人になつたといつても親と子の関係は切つても切ることではできません。

もちろん、感謝できることばかりではないと思います。すから、100点満点の間などいなのです。でも、自分のために時間を注いで、愛情を注いで、悩んでくれた親、育ててくれた人の存在のありがたさに気づき、本当の意味で感謝できたとき、人は自立することができて、「愛がある人」になれるのではない

かと思うのです。家族といられる時間というのは、長いようで短いものです。(ここまで)

お母様のもとへ旅立った町田様、謹んでご冥福をお祈りいたします。いつ終わるか分からないのち。だからこそ一日一生、目の前のいま、「感謝を忘れず」自分にできることとで、「誰かの笑顔につながるおせっかいを全力で」ということをあらためて実感、受け取りました。故郷の施設に1人でいる母親にも小まめに面会したい……。

お手紙の中で「最期の4時間、26年分の話をしました。きつと聞こえていたと思います。」とありました。先月号でご紹介しました故郷日野原重明先生は書籍で「臨終」について次のように語られていました。

きちんと別れることができれば、死もまたやさしい

延命処置のために家族が病室から追い出され、ようやく招き入れられたかと思えば、「何時何分、ご臨終です」と医師が告げる。動かなくなった死体に家族が取りすがって泣く。それはあまりにも痛ましい光景です。大勢の患者さんを看取ってきてわかったことは、少

なくとも患者さんの心臓がかすかながら打っているうちにしっかりと別れができれば、家族は肉親の死を穏やかに受け入れることができるということです。そこに訪れた死は、なんとやさしいことかと思えることさえあります。

臨終は大切な別れの儀式なのです。濡らせたガーゼで唇を拭いてあげながら、家族の一人ひとりがお別れのことばをかけてゆく。「おじいちゃん、ありがとう」と、孫が大きな声で耳元で呼びかける。あるいは「お母さん、聞こえた？」と息子が手を握れば、ぐつと握り返されたように感じる。

患者さんは、もう目を開ける力もない、声も出せない。けれど耳は聞こえていますし、手を握られれば反射的にかすかにつかみ返す力が残っています。

好きだった音楽を耳元で流してあげれば、旅立つ人には慰めになるでしょう。

肉親が息を引き取る瞬間まで、家族一人ひとりの別れが繰り返されます。ひと巡りして、ふた巡りして、と別れの儀式は続くのです。

そのようにしっかりとお別れをすると、まるで遠くへ旅立つ人を駅で見送るように、いよいよ列車がホームを離れていくときにはさ

みしく切ないけれど、悲痛ということはありません。もう十分に見送ったな、という気持ちに満たされて、いよいよ訪れた死の瞬間にわつと泣いて取り乱すようなことがありません。

「これでお別れのときになりました。でもみなさん、お別れができてよかったですね」ということばが私の口から自然にこぼれるのです。(ここまで)

「死」についての捉え方の教えもありました。子どもたちをお葬式やお通夜の機会に連れて行くこと。私たち大人の責任として、とても大切に思います。

## 【大事なもの 表に出ない】

渡辺和子氏の 心に響く言葉より…

私の出身校である東京の武蔵野の私立の小学校には、当時の日本のトップリーダーの子女も多く通っていました。その頃珍しい男女共学で、「心の教育」に力を入れ、毎朝、全員が講堂に集まって「心力歌」を唱え、大きな鐘の響きとともに始まる凝念に、指

に入るのです。入学してすぐ担任にいわれたことの一つは、「校門を通る時、男の子は必ず帽子を取って守衛さんに、先生にするのと同じ態度であいさつしなさい」ということでした。6年間、これを続けていた間に、いつしか習慣になり、これが一つのリーダー学であることに気付いたのは、社会に出てからでした。

「土の中の水道管 高いビルの下の下水 大事なのは 表に出ない」 (相田みつを)

私が、今も職場で特に目立たない働きをしていてくれる人たちにあいさつをするのは、多分、小学校で身につけたことなのです。学生たちにも、「お掃除や草取りをしていてくださる人たちに、ごあいさつするのですよ」といっています。

「給料を払っているのに、あいさつしたり、ありがとうという必要はないでしょう」という若い教師も、いないではありません。

それは、大きな考え違いです。あいさつは、身分や立場とは無関係なのです。特に、あいさつしてもらふことの少ない人たちに、あいさつは、「あなたは、大切な人なのですよ」と伝える最良の手段であり、お互いが、お互いのおかげで生

きていることを自覚し合う、かけがえのない機会なのです。

「目立たない仕事をしてい人へのあいさつを忘れてはいけぬ。私たちはお互いに「おかげさま」で生きていくのだから」

『置かれた場所で 咲きなさい』 幻冬舎

「花を支える枝 幹を支える根 根は見えねんだなあ」 (相田みつを)

我々はつい、きれいな花だけを見てしまい、それを支えている根のことを忘れてる。花でも、木でも、そして人間も、根がしっかりとっていないければ、しっかりとそして、どっしり生きることができない。人間にとつての根になるものは、「笑顔」「礼儀作法」「あいさつ」「感謝の心」「思いやり」などとともに、「弱者への共感」「卑怯なことを憎む心」「側隠の情」などがある。「弱者への共感」とは、弱い者いじめをしな

いことや分け隔てがないこととあり、「側隠の情」とは相手の心情を深く理解することができるとだ。

「目立たない仕事をしてい人へのあいさつを忘れてはいけぬ」 おかげさまの気持ちで日々過ごしたい。(by hiro-san)