

「ひらほくに新聞」で検索!  
★感謝で10年目突入 113号★  
<http://www.hirahoku.com/>  
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほくに) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



1,400円+税

社会心理学者・神社の案内人、「リユウ博士」こと、八木龍平氏の最新書籍、『成功する人が磨き上げている「超直感力」』。「直感を磨けば夢や目標が現実になる」ことを膨大な統計データや心理学・脳科学の視点から解説。科学的に直感を鍛えるための新習慣や驚きのトレーニング法も初公開。発売即大重版と売れ続けている書籍より、その一部をご紹介します。

## 「神社本」が日本一に

八木さんとの出会いは、2015年夏、グループで新聞作りを楽しむ「まわしよみ新聞」のイベントでした。ランダムに決まった3人グループの中のお一人、八木さんは、当時青山学院大学の非常勤講師という自己紹介で、翌年発刊の初書籍、27万部のベストセラーとなる『成功している人は、なぜ神社に行くのか?』(当紙2016年8月号でご紹介)を連想させるような「神社」やスピリチュアルに関わることは全く感じられませんでした。

もともと神社好きだった自分分は、その素晴らしい機会をおかげさまの出会い、引き寄せご縁として、さらに有難く学ばせていただいています。今回の新著にも直感力を磨く神社参拝の実践方法が解説されています。

## ガマンの人生と、自由な人生、その違いは?

不満をかかえてガマンして生きる人と、自分の人生を謳歌し明るく自由に生きる人。同じ社会にいて、なぜこんな「ギャップ」が生まれるのでしょうか? その差はたったひとつです。才能の差でも能力の差でも学歴の差でもありません。

## それは「自分の声に従っているか?」どうか。

自分の声とは、腹の奥底にある「叡智」ともいえるべき「自分からのメッセージ」。それを本書では「超直感」と名付けました。

自分の超直感に従うことが、充実した人生を送るために最も重要なことです。でも直感とは一体何なんでしょうか?

## 21世紀に求められる力とは?

インターネットの普及で、知識の価値は暴落しました。多くの知識はインターネットを使って無料で検索できるからです。知識に代わって価値を持つようになったのが、「直接体験」です。実際に体験して、感じることです。

インターネットでは、ちょっと珍しい体験や挑戦をして、動画やブログで発信する「経験代行業」ともいえる人たちが人気です。あなたが体験し、あなたの感性で感じたことの表現、インターネットで検索できない「体験」「感性」を生み出す力が、21世紀らしいスキルなのです。

## 人はあなたの感性に共感します

感性は、あなたが何かを瞬時に感じ、それが何か認識すること。その瞬時に感じるものが、「直感」です。直感を発揮し、あなたの感性を表現することで、人から共感され、愛される。これほど、人生が充実し、自分の価値を実感することが他にあるでしょうか。

2025年の社会は、直感力が最重要の能力になる。僕はそう断言しています。

## 心拍数が安定すれば「すべて良くなる」

人は脳よりも心臓から強い電磁波が出ています。人から出ている電磁波は当人だけでなく、他の人にも影響を与えます。そして、「心電図が安定している人の電磁波は、周辺の人の脳波を安定させる」「心電図が不安定な人は、他の人の脳波に影響を与えることができない」というのです。

「いい気分は伝染する」ということです。夫婦のコミュニケーションにおいて、心理学のジョン・ゴットマン教授によると、夫婦関係の良好なカップルでは、ほめ言葉が批判的な言葉の約5倍かわされることがあります。ポジティブ5対ネガティブ1です。この割合を下回ると、夫婦関係の不満が強くなります。つまり、こころいいことです。

## 「いい気分度」高い「合う」ことほど大事なことではない

ポジティブな感情は心拍のリズムを非常に規則正しくし、すると脳波もシンクロし、α波のリズムが規則正しくなる。さらに血圧なども身体の細胞もシンクロします。ようするに、ポジティブな感情を持つと身口意のリズムが一致し、超直感を発揮しやすくなります。リズムの指揮者は「心臓」です。身口意の一致とは、「やること・言うこと・思うこと」が一致していること。超直感を大いに発揮する状態です。

イブな感情を持つと身口意のリズムが一致し、超直感を発揮しやすくなります。リズムの指揮者は「心臓」です。身口意の一致とは、「やること・言うこと・思うこと」が一致していること。超直感を大いに発揮する状態です。

ローリン・マクレイティ博士によると、心身のリズムが一致すると、免疫力や認識力の向上、思考がクリアになる、感情が安定する、幸福度が向上するなどの様々な恩恵があります。まさに「いい気分度」高いことほど大事なことはないですね。

さらに近くにいる人とお互いにポジティブな感情を持つと、心臓のリズムがシンクロします。手をつないでいない時よりも、つないでいる時の方がシンクロしますし、寝ている時は近くの人と心臓のリズムがシンクロする。人間だけでなく、ペットと飼い主の心臓のリズムもシンクロします。

お互いに好意を持つとき、心臓を通じて、他人と見えないつながりが生まれ、心身に良い影響を与えます。ビジネスでも夫婦関係でもポジティブなコミュニケーションが重要なのは、このようにお互いの心臓のリズムがシンクロするからだったのです。

いい気分度であることのポイントとは、呼吸のリズムを安定させること。呼吸の回数を数えると、呼吸のリズムの安定につながります。

## ★オオススメ実践ワーク

2分間の呼吸回数を数える呼吸のリズムが安定すると、心臓のリズムが安定する。心臓のリズムが安定すると、脳波のリズムが安定し、さらに身体の細胞全体のリズムが安定する。呼吸はあなたの意思だけでできる。いい気分度であることも、あなたの意思だけでできるのです。

多動な人が強制的にリラックスする方法

- ①歩く、歩きながら瞑想。歩きながら、足が地面に着いた、足が地面に離れたという感覚に集中。思考と自分の意識が切り離されて、意識に余裕が生まれる。
- ②温泉。日本文学の代表的な作品の多くは、温泉宿で執筆された。リラックスしてひらめきが生まれる。
- ③神社参拝。参道を歩くときは歩き瞑想、拝殿前で祈るときは合掌瞑想。ぼんやりとした状態から、集中して何かしようと思き出すときに、ひらめきが起こる。

脳には緩急が大事。直感には緩急から生まれます。

# さながら平安絵巻 慶びの日輝いて 伝統文化に誇り

天皇陛下におかれましては十月二十二日、菊薫る佳き日に「即位礼正殿の儀」を挙行せられました。心よりお慶び申し上げます。

この日、富士山に初冠雪。儀式の直前、雨天から一転の青空、東京は低い位置の虹に包まれるという不思議な現象。静岡浅間神社では、二日前に御本殿前の桜が数輪開花したという。まるで神話級ともいえるこれらの出来事も、実は必然なのではないかと私は思います。

世界で唯一無二の悠久の歴史を紡ぎ、ひたすら世界平和、国民の安寧を祈り続ける日本の「天皇」は、まさに奇跡的な存在。今回の儀式に列席された世界の要人の方々は、皆一応に心からの敬意と、そして憧憬の念を抱かれています。

国際経験豊かで、海外の賓客と通訳なしで懇談される、諸外国に類を見ない日本の皇室のエンプレス、皇后、雅子さま。内から自然と溢れ出す素敵な笑顔と素晴らしい振る舞い、一段とお綺麗になりました。令和の代の平安と、天皇皇后両陛下のますますのご健康、皇室の弥栄を心より祈念申し上げます。

# ONE TEAM

31人の桜の戦士たちの解散式。家族よりも長く苦楽をともにしてきた計240日間。感情を抑えきれず、一度も見せたことがなかった最初で最後の涙を流し、感謝の言葉を語ったリーチ・マイケルキャプテン。

「このチームのキャプテンをできて誇りに思う。みんな家族やいろんなことを犠牲にしてきた。ジェイミー（ジョセフ・ヘッドコーチ）が『ONE TEAM』を作ってくれた。リーダーグループがベスト8を達成してくれた」

「日本代表になりたいという子どもが増えれば一番嬉しい。日本代表が強いまま継続することが大事。日本のファンに感動を送り続けられたらいい」（リーチ）

さまざまな国から来た選手たちが『ONE TEAM M』となり「日本中に勇気を与えた」と、スポーツ団体では初の受賞となる『菊池寛賞』授賞が決定した。日本代表31人中、15人が海外出身者。今回の大躍進は、その全員が同じ方向を向くチームをつくり上げることができた、ダイバーシティ（多様性）の成功例といわれる。「ラグビーが注目されてる

今だからこそ日本代表にいる外国人選手にもスポットを。彼らは母国の代表より日本を選び日本のために戦っている最高の仲間だ。国籍は違おうが日本を背負っている。（五郎丸歩・前W杯代表）

チーム内では各試合で四つの賞が設けられていた。その中には、試合へ向けた準備やスタップを表彰するものもあった。大会で1試合もベンチ入りできなかった選手も士気を持ち、出場する選手の練習相手や試合時の給水役などとして貢献した。

「グラウンドに出てないメンバーも徳永のウォーターボーイ（給水係）で（指示の）伝達は素晴らしいプレー。出てるメンバーだけじゃなくて、ワンチームで戦うって意味で、どのプレーがとかじゃなくて、それまでのサポートが土台として大きい」（中村亮士選手）

「試合に出ていない選手たちの協力があつたからこそ、本当のいいチームとなった」（ジョセフHC）  
『ONE TEAM』をスローガンにチームが一丸となって躍進した快挙の8強入り。子どもたちに夢を与えてくれた、日本の誇り、桜の戦士たち。日本中に勇気と感動をありがとう！

# 胎内記憶を知れば生きている意味がわかる

横浜の池川クリニック院長、産科医の池川明氏が提唱する「胎内記憶」とは、「母親の胎内にいた時や出産時の記憶」のこと。2013年、ご縁をいただいた池川さんとは以来何度も講演会等でお目にかかり、当紙面でもご紹介しました。

この度、10月31日号の週刊誌「女性セブン」に、「菅田将暉の両親、木村拓哉の母、安倍昭恵さんが傾倒する『胎内記憶』を知れば生きる意味がわかる」という記事で紹介されています。非科学的だと賛否両論ありますが、敢えてご紹介させていただきます。

2002年から翌年にかけて長野県諏訪市と塩尻市のすべての公立保育園でアンケートを実施。すると回答した1620件のうち約3割の子どもの胎内記憶があることがわかった。そのうち、言葉が話せるようになって間もない2〜4歳の子が圧倒的に多かった。

さらに調査を進めると、「胎児になる前」の記憶を持つ子が多数報告された。池川さんはこの記憶を「中間記憶」と名づけた。「ほくね、雲の上についてね、

あー、あそここの家がつつてもいいなおにいちゃんたちがいていいな行きたいな、と思ってたんだよ。だからほくね」へきたんだよ』  
（中間生記憶の例）  
なぜ、多くの人が「生まれる前の物語」に共感するのか。最大のポイントは、子どもたちが「自らお母さんを選んで生まれてきた」しかも「お母さんの役に立つために生まれてきた」と語っているということ。

# 編集後記

大地が、大自然が、私たちに大きな警笛をならしている。目の前の有難い自然環境は決して当たり前ではない。温暖化対策が叫ばれて久しいが、改善は進まず、安易に利便性、快適性を求め続けてきたことへのツケが大きく回ってきた。

かつて経験したことのない、あれだけの自然の脅威に、私たちはあまりにも無力だ。50年に一度といわれるほどの災害が今後は毎年のように起こりうると思定しなければならぬ。

国や行政が各種整備や制度変更等を急ぎ進めることに併せて、私たち個々でも、とにかく備えを徹底することが重要だ。

台風19号の直撃が確実視された10月11日朝、寒川神社と当社の氏神様に当たる八坂神社を参拝。通常、お朔日参りを含めて、表面にご紹介のリユウ博士の教え

える参り方、「はらいのことば」と感謝のみをお伝えしているが、今回は「台風からお守りいただき、ありがとうございます」をこめて祈念した。

翌12日、終日続く猛烈な雨で相模川が一気に増水。上流の城山ダムの緊急放流予告で緊張が走る。一階の重要な物を二階に上げたり、仮の土嚢を準備。神奈川県発表する、近くの神川橋観測所での10分ごとの水位変化をずっと注視。

台風通過後、一旦横ばいだった水位がダム放流後再度上昇、氾濫危険水位近くに！店舗裏の用水路の水位が過去最高で命の危険を感じる。日付けが変わった時間帯で上昇が停止。避難、待機を解除して、配達出発。

一段落した2時台、各避難所へ新聞を届けて廻り、全員の前を待つ。無事終えることができたが、中止する判断などこの葛藤、複雑な思いで疲労困憊、今後への重要な課題となった。

