



「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で10年目突入 112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) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



1,300円+税

2017年に著書の『笑う人には福来たる』をご紹介した、一般社団法人「おせっかい協会」会長、現在77歳の高橋恵さん。9月に発売の新著『あなたと太陽』をご紹介します。学校で教えてくれない、人生を豊かにする「心の教科書」として、生き方に悩み苦しむ一人でも多くの人たちに届けたい、心がしたいことをするために生きてほしい。その思いを10万人(10万部)に届けたい。ご縁有難く、ずっと応援していきます。

できないことを数えてもしょうがない。ないものは、ない。その認識が、人生のスタート地点。

あなたには、あなたのいいところがある。他人のいいところを伸ばせばいい。そんなふうにしてあげられる人が増えれば、みんなもつと心地よく過ごせるはずなんです。

私たちは、ついつい完璧な人を目指したり、多くを望んでしまうのです。そして、その望みが心を迷わせる原因になります。

お金はないよりあった方がいい。頭の回転は遅いより早いほうがいい。足は短いより長い方がいい。それは、そうなんです。でも、大事なことが一つ…それは、「ないものはない」ということです(笑)。

天地がひっくり返っても、ないものはない。急に手足が伸びることはありません。私たちは、何でも「できないこ

自分には自分のいいところがある。人には人のいいところがある。私たちは、そのいいところに誇りを持って生きていけばいいのだと、その言葉で何度も救われてきました。

人は、どうあがいても他人のようにはなりません。「三つ子の魂百まで」と言うように、小さい頃の気質をずっと持っているものなのです。見て見ぬふりをして、おさえつけようとして、おさえつければおさえつけるほど、本来持っているものを無視しようとするほど、大きな反発がやってきます。

何だかわからないけどつらい、自分がわからない、というときには「こっちは見てくれ〜!」と心が叫んでいることに気づいてあげてください。

人生というのは、いろいろな人に会って、いろいろな経験をしていきますが、年齢を重ねて最終的には「本来の自分」に戻っていきます。どれだけ取り繕って新しいものを身につけたとしても、子どものときのような性格や性質に、だんだんと戻っていくのです。

しかし、その時に未消化のものがあると…つまり、自分が自分でいいのだと認めてあげられていないと、非常につらくなります。変えたくても変えられないの

ですから、早いところ自分のあるがままを認めてあげたほうが楽しい人生が待っているのです。「あなたは、あなたのままでいい」「人と比べなくても、たくさんいいところがある」「あなたにお子さんやパートナーがいたから、ぜひそんなふうになってあげてほしいと思います。信頼している人からのたった一言で救われる人がたくさんいるはずですよ。そして何より、あなた自身もそう考えることによつて、変にないものねだりすることなく、今あるものに目を向けることができます。本当に自分らしい人生が歩めるようになるはずですよ。

「天知る、地知る、我知る」。この言葉は、私が母からずっと教えられてきたものです。中国の故事からできた言葉で、「自分の行いは、天や地上の神さまが見ている、何よりも自分が一番知っている。だから、悪いことをしてはいけませんよ」と言う教えです。

小さいとき、母は私たち姉妹が何か悪さをしようものなら、また礼節を欠いた行動をとろうものなら、鬼の形相で3人を並んで立たせ、姉から順に「天知る」「地知る」「我知る」と復唱させました。罪悪感が残るようなことはしてはいけません。人の道を踏み外してはいけません。とても大切な言葉です。

人の行動は90%近くが「無意識」に行われるものだそうですが、行動に対して意識的になるということが大切です。

「天知る、地知る、我知る」。他人にも自分にも、ウソはつき続けられない。

一般的に見てどうかではなく、あなたにとっていい、悪いで動いてください。

「天知る、地知る、我知る」。この言葉は、私が母からずっと教えられてきたものです。中国の故事からできた言葉で、「自分の行いは、天や地上の神さまが見ている、何よりも自分が一番知っている。だから、悪いことをしてはいけませんよ」と言う教えです。

小さいとき、母は私たち姉妹が何か悪さをしようものなら、また礼節を欠いた行動をとろうものなら、鬼の形相で3人を並んで立たせ、姉から順に「天知る」「地知る」「我知る」と復唱させました。罪悪感が残るようなことはしてはいけません。人の道を踏み外してはいけません。とても大切な言葉です。

人の行動は90%近くが「無意識」に行われるものだそうですが、行動に対して意識的になるということが大切です。

よりよい行動を選んでいくことが人生にはとても重要になります。よりよい行動というのは、「道徳的に正しいこと」を常にしなさいというわけではなく、自分が一般的に考えてどうか、が問題ではないのです。

自分の行動のいい・悪いは、自分が一番よくわかっています。あなたが本当にそれを望んでいるのかどうか、それだけです。

心が「本当はやりたくない」と思っていることをずっと続けていると、どんどん本音がわからなくなっていくますし、本心では「悪いなあ」と思っていることを続けていけば、自分は悪い人なんじゃないかと考えてしまうかもしれません。心にストレスがたまっています。

どこまでいっても「天知る、地知る、我知る」なのです。自分をごまかすことはできません。あの世に後悔や悩みは持っていくことはできないのですから、心にウソをつくことなく、正直な生き方をすることに限るのです。

無意識にやってしまったことに、ちょっとだけ意識を向けてみてください。そして、ちょっとずつでいいから、工夫して変えていってみてください。人との接し方、時間の使い方、考え方、毎日、ちょっとずつで構いません。

人生も性格も、すべては行動の積み重ねです。行動があなたを変えます。お天道様に、自分自身に胸を張れる生き方ができれば、それ以上に素晴らしいことはありません。

自分の行いは、いつだって自分が一番よくわかっている。

自分の行いは、いつだって自分が一番よくわかっている。

リーチ マイケルの覚悟

待ちに待ったラグビーワールドカップ日本大会開幕！アジア初の開催で、44日間、全国12の会場で列島は熱狂の渦に。

開幕ゲームのロシア戦を見事4トライで圧勝した日本。28日は優勝候補のアイランドに歴史的初勝利！自信に満ちたチームプレーで、奇跡ではない、必然の番狂わせを演じた。

我が日の丸代表のキャプテンは、リーチマイケル。彼の今大会へ臨む覚悟がTBSテレビ、9月22日の「情熱大陸」にて特集されていました。ご紹介します。

「海外へ行った時に、特に日本のラグビー選手は、リスペクトされていない。それを変えたかった。この国の『強さ』を世界に証明してみせる！日本の選手は、一番努力している。4年前は奇跡と言われたが、もう奇跡とは言わせない！」日本のラグビーの強さを誰よりも信じているリーチは、キャプテンとしての重責も臨むところだ。

1988年、ラグビー王国、ニュージーランド生まれ、5歳でラグビーを始める。15歳で交換留学生として、北海道・札幌山の手

高校へ。入学当時は、細くて弱くて、練習についていくのがやっと。

今でも恩師と慕う佐藤幹夫監督が当時を振り返る。「相手に「あの外人たいしたことはないな」と言われて、彼はすごくショックを受けて、それから練習後に一人でタイヤ引きをやったり、筋トレをやったり…。食べる量が凄かった。一生懸命食べて身体も大きくなって、強くなっていった」。

リーチの基礎をつくった高校時代、人生を決定づける出来事があった。

ある日、ニュージーランドの実家が火事、家族は無事だったが、家は全焼…。この時、監督や仲間が募金を呼びかけ、リーチの家族は救われたという。

「恩返ししたいですね。家の火事で助けてもらったし高校3年間、いろんな人にお世話してもらった。ラーメン屋さんとか、定食屋さん、いろいろな人がばっかり。その人たちのために恩返ししたいです」。

後に努力が実を結び、日本ラグビーを代表する存在となったリーチに、母国ニュージーランドからオファアーがあった。だが、リーチは帰らなかった。恩返しを決めた男は、圧倒的な強さで今、日本を引っばっている。練習以外でもラグビー

を高めるために、時間を惜しまない。CM撮影や取材もその一つ。そして、月のほとんどが合宿だから、家族と居られる時間をとても大切にしている。奥さんと一人娘の応援も大きい。

生命あふるる日々

ALS（筋萎縮性側索硬化症）という難病を御存じでしょうか。愛読紙「みやぎ中央新聞」2019年9月9日号、水谷護人編集長の社説、札幌在住の山形総さんのお話をご紹介します。

山形総さん(50)が右手に違和感を感じたのは2013年、大手眼鏡店の店長をしていた時。右手に力が入らなくなり、その症状は日に日に悪化。

2016年2月、4件目の病院で病名が「ALS」と判明。治療法がなく、「全身の筋力が無くなり、ただ死を待つのみ…俺の人生終わった」と思った。

甲子園を目指す一人息子、悠人と一緒にその夢を見ることがもうできない、仕事を辞めた後の家族の生活は…。一人泣き続ける夜が一週間続いた。

筋力の衰えが手から足へと進行し始めた2017年秋、総さんは両親へ言った。「みんなに迷惑をかけたくない。1日も早く死んだほうがいい」

母親は「親の前でそんなこと言うな！」と泣きながら怒った。

その後、総さんは姉の圭子さんのこんな一言で前向き始めた。「悠人に、病

気と闘う父親の姿を見せないのかい！」

総さんは自分にできることを探し始めた。一つだけあった。笑顔だった。「これからは笑顔で生きる」と決めた。

霊能者のような人に「あなたの仕事は本を書くこと」と言われ、ブログ「生命あふるる日々」を書き始めた。そして、「みやぎ中央新聞」「FM番組」と、不思議な出会い、ご縁がつながり、9月2日、総さんの電子書籍『生命あふるる日々』が出版された。

(以上、紙面より)

病名の告知後の失意と決意。進む症状の悪化、心の葛藤、本音の部分。そして、奇跡が起こりうる可能性があるある行動と考え方で自分を変え、日付入りの時系列で赤裸々に表現されている。

息子の悠人君の行く甲子園へ、こんな身体でも絶対に行ってみせる！

「死んでもいいから行こう」と覚悟を決めた。

夢を叶えるために。自分の想いに、正直に生きるために。応援してくれるみんなに、俺なりの感謝を伝えるために。そして、この病気に立ち向かうために。家族や仲間の助けを借りて、いつどこで危険な状態

になるかも知れない旅へ出発。果たして夢は叶うのか。決して諦めず立ち向かう姿…『目の前の今を全力で生きろ！』と、当たり前

に不自由のない日常を過ごしている私たちに強烈なメッセージを投げかけてくれる素晴らしい一冊です。

※以下、まえがきより、一人でも多くの方に、勇気と生きる喜びを感じていただければ、「本を書いてよかった」と心から思えるし、更に前向きに頑張れる。

原因不明、突然誰に発症するかわからない病気、こんな難病の人間でも、夢のために行動を起こしたということを知ってもらいたい。

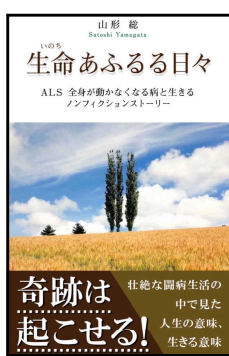
夢のために、覚悟を決めて…

母は泣き崩れ、三姉妹を抱きしめた。そのたった一言で一家は救われ、強く生きていくことができた。

今月号でお伝えしたかったテーマは「人の縁」。

2009年11月、サンマーク出版の大規模なイベントに参加。栗城史多さん、中村文昭さん、大嶋啓介さん、入江富美子さん他、たくさんのご縁が広がった。最後に登場した、樋口一さんの生ライブに号泣。

編集後記



縁の皆さまにご紹介した。総さんの沈んだ心を動かしたのは、お姉さんの「悠人、病気と闘う父親の姿を見せたいのかい！」という言葉だった。同様に思い出したのは、高橋恵さんの悲話。幼少時代、三姉妹母子家庭4人で東京に出てきて、生活苦に皆希望を失って、一家心中寸前の状況。その時助けてくれたのは玄関へ挟まれた一枚の手紙。「どうか希望を失わないでください。あなたには、3つの太陽があるじゃありませんか。今は雲の中に隠れていても必ず光輝く時があるでしょう。どうかそれまで死ぬことを考えないで生きてください」。

母は泣き崩れ、三姉妹を抱きしめた。そのたった一言で一家は救われ、強く生きていくことができた。

今月号でお伝えしたかったテーマは「人の縁」。

2009年11月、サンマーク出版の大規模なイベントに参加。栗城史多さん、中村文昭さん、大嶋啓介さん、入江富美子さん他、たくさんのご縁が広がった。最後に登場した、樋口一さんの生ライブに号泣。

親への感謝、子への愛情、親子の在り方を伝える大切なメッセージ溢れる樋口さんの『手紙』という歌をいづも紹介している恵さん。ご縁は有難くつながった。