



「ひらほく新聞」で検索!
★祝! 令和改元感謝の108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

こころが 救われた



(主婦と生活社 1300円+税)

2017年9月号で「おせっかい協会」会長の高橋恵さんの書籍『笑う人には福来たる』をご紹介しましたが、その恵さんから、著者の明治大学教授・言語学博士、堀田秀吾先生からいただいたという『このことわざ、科学的に立証されているんです』という書籍のお勧めがありました。

私たちに身近なことわざに、実は科学的な根拠があると分かれば、その教えを実践したり、より強い説得力を持って受け入れたりできるのではないかとのこと。書籍で解説されている34の先人の知恵より抜萃、2篇をご紹介します。

笑う門には 福来る

いつもにこにこして笑いが満ちている人の家には自然に福運がめぐって来る。(広辞苑第7版)

教育やプレゼンはユーモア によって信頼度が上がる

(アリゾナ州立大学)

クーパーらの研究

一緒にいて、ニコニコしながら楽しそうに話を聞いてくれる人って素敵ですよ。反対に、愚痴や悪口を言っている人と一緒にいると、なんだか疲れてしまいます。職場でも飲み屋でも、不思議と楽しそうに笑顔でいる人の周りは、ポジティブな雰囲気に含まれているものです。

人間には承認欲求というものがあり、他人に覚えていてもらえることは、その承認欲求を満たすことになりやすから、嬉しいことです。笑顔でいれば、記憶に残りやすく、承認欲求が満たされやすくな

るといふことになりますから、まずはそれも小さな「福来る」だと言えるでしょう。また、笑顔にはストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールを軽減する効果があることも立証されています。カンザス大学のクラフトとプレスマンは、口にさまざまな形で箸をくわえさせるという面白い実験を行っています。

・大きな笑顔になるくわえ方
・口角だけが上がるくわえ方
・笑顔にならないくわえ方
被験者に右記の3つのくわえ方をしてもらい、一分間水に手を浸けてもらうなどのアクションをしてもうもらいました。その際、心拍数やストレスの度合いを計測したのですが、大きな笑顔になるくわえ方をしていた被験者たちの度合いが、もつとも低いことが明らかになりました。

・笑顔にならないくわえ方
この研究は、1600人以上の学生からの回答をもとに進められています。まず大前提として、99%の学生がユーモアのある授業を好意的に評価しています。たしかに、眠たくなる授業よりも、笑いを交えた授業のほうが聞く耳を持つてくれますよね。これはビジネスやその他さまざまなシーンでのプレゼンなどにも言えることでしょう。

・笑顔にならないくわえ方
研究の結果、効果的なユーモアがあることで、49.4%が授業をより楽しく感じ、聞く耳を持つようになったと報告しています。また、21.4%の学生が、ユーモアが記憶の助けになったと答え、7.8%の学生が、ユーモアがあると、難しい内容や情報をより時間をかけて処理できると答えています。ユーモアを使って、授業を楽しくすることは一

朝令暮改

朝に政令を下して夕方それを改めかえること。命令や方針がたえず改められてあてにならないこと。朝改暮変。(広辞苑第7版)

所得や学歴以上に自己 決定があなたの幸福度 を上げる

経済産業研究所の西村和雄と同志社大学の八木匡が、全国の20歳以上70歳未満の計2万人の男女を対象に、所得、学歴、自己決定、健康、人間関係の5つの項目が、どれだけ幸福感和相関するかを分析するための調査を行いました。

人間は、生来的に自分の行動や選択を自分で決めたという欲求が備わっています。しかし、それを強制されたり奪われたりすると、それが自分にとってプラスの提案であっても無意識に反発的な行動をとって選ぶ自由を取り戻そうとします。こういった現象を「リアクタンス」と呼びます。リアクタンスを回避するために、積極的に自分から意思決定をして動いていくことが効果的。つまり、ポジティブな意味で決定を変えることは決して悪いことではないのです。

やろうと思っていたことを阻害されても、別のプランを好意的に解釈して、「むしろ自分は最初からこれをやるつもりだった」と考えれば、マインドは自己決定になる。朝令暮改はストレス回避をするうえで非常に有効というわけです。

リアクタンスを起こしたままならストレスがつるだけですが、自己決定として書き進めれば幸福感が上がって、効果的に物事を進めることができます。自分の朝令暮改を好意的に受け止めることも、あなたをハッピーにするヒントですよ。(終わり)

愛と祈り 今和へ

敬愛する博多の歴史・白駒妃登美さん。去る5月4日の素敵なSNS投稿をご紹介いたします。

雅子さまの満開の笑顔を見、胸がいっぱいになった国民は多いのではないのでしょうか。笑顔ひとつでこれだけ多くの人を幸せにできるって、本当に素晴らしいことですね。

そんなことを感じていたら、愛子内親王が中学時代にお書きになった作文を見つきました。心から感動し、皇室の弥栄を祈らずにはいられなくなりました。このよつな皇室を仰ぐことのできる幸せを、皆様と共に分かち合いたいと思います。

『世界の平和を願って』

敬宮 愛子

卒業をひかえた冬の朝、急ぎ足で学校の門をくぐり、ふと空を見上げた。雲一つない澄み渡った空がそこにあつた。家族に見守られ、毎日学校で学べることで、友達が待っていてくれるこ

と…なんて幸せなのだろう。なんて平和なのだろう。青い空を見て、そんなことを心の中でつぶやいた。このように私の意識が大きく変わったのは、中三の五月に修学旅行で広島を訪れてからである。

原爆ドームを目の前にした私は、突然足が動かなくなつた。まるで、七十一年前の八月六日、その日その場に自分がいるように思えた。ドーム型の鉄骨と外壁の一部だけが今も残っている原爆ドーム。

写真で見たことはあつたが、ここまで悲惨な状態であることに衝撃を受けた。平和記念資料館には、焼け焦げた姿で亡くなつていたり子供が抱えていたお弁当箱、熱線や放射能による人体への被害、後遺症など様々な展示があつた。これが実際に起きたことなのか、と私は目を疑つた。平常心で見ることではできなかった。

そして、何よりも、原爆が何十万人という人の命を奪つたことに、怒りと悲しみを覚えた。命が助かつて、家族を失い、支えてくれる人も失い、生きていく希望も失い、人々はどのような気持ちで毎日を過ごしていたのだろうか。私には想像もつかなかつた。

最初に七十一年前の八月六日に自分があるように思えたのは、被害にあつた人

々の苦しみ、無念さが伝わつてきたからに違いない。これは、本当に原爆が落ちた場所を実際に見なければ感じるこのできない貴重な体験であつた。

その二週間後、アメリカのオバマ大統領も広島を訪問され、「共に、平和を広め、核兵器のない世界を追求する勇気を持つよう」と説いた。オバマ大統領は、自らの手で折つた二羽の折り鶴に、その思いを込めて、平和記念資料館にそつと置いていかれたそう。

私たちも皆で折つてつなげた千羽鶴を手向けた。私たちの千羽鶴の他、この地を訪れた多くの人々が捧げた千羽鶴、世界中から届けられた千羽鶴、沢山の折り鶴を見たときに、皆の思いは一つであることに改めて気づかされた。

平和記念公園の中で、ずっと燃え続けている「平和の灯」。これには、核兵器が地球上から姿を消す日まで燃やし続けようという願いが込められている。この灯は、平和のシンボルとして様々な行事で採火されている。

原爆死没者慰霊碑の前に立つたとき、平和の灯の向こうに原爆ドームが見えた。間近で見た悲惨な原爆ドームとは違つて、皆の深い願いや思いがアーチの中に包まれ、原爆ドームが守

られているように思われた。「平和とは何か」ということを考える原点がここにあつた。

平和を願わない人はいない。だから、私たちは度々「平和」「平和」と口に出して言う。しかし、世界の平和の実現は容易ではない。今でも世界の各地で紛争に苦しむ人々が大量にいる。では、どうやって平和を実現したらよいのだろうか。

何気なく見た青い空。しかし、空が青いのは当たり前ではない。毎日不自由なく生活ができること、争いごとなく安心して暮らせることも、当たり前だと思つてはいけない。なぜなら、戦時中の人々は、それが当たり前前にできなかったのだから。日常の世界の一つひとつ、他の人からの親切一つひとつに感謝し、他の人を思いやることから「平和」は始まるのではないだろうか。

そして、唯一の被爆国に生まれた私たち日本人は、自分の目で見て、感じたことを世界に広く発信していく必要があると思う。「平和」は、人任せにするのではなく、一人ひとりの思いや責任ある行動で築きあげていくものだから。

「平和」についてさらに考えを深めたいときには、また広島を訪れたい。きつ

と答えるの手がかりが何か見つかるだろう。そして、いつか、そう遠くない将来に、核兵器のない世の中が実現し、広島「平和の灯」の灯が消されることを心から願っている。(終わり)

よき死を迎える

ために、

よき生を生きる

人は生きてきた

ように死んでいく

柏木哲夫(金城学院大学学長)

(これまで二千五百名の方を看取られてきて、何か発見されたことはありますか。の質問に)

人は生きてきたように死んでいくという事です。これは私の実感ですね。

ですから、しっかりと生きてきた人はしっかりと死んでいくべきです。表現はおかしいけれどもベタベタ生きてきた人はベタベタ亡くなっていく。

それから、周りに感謝をして生きてこられた人は、我々にも感謝をして亡くなられるし、不平等ばかり言つて生きてきた人は不平等ばかり言つて亡くなつていくんですね。

このことは、よき死を迎えるためには、よき生を生きなければいけない、ということをお教

してくれていると思うのです。では、よき生というのはいったい何か。

そこには個人の主観がだいぶ入ると思うんです。

Aさんにとってよき生とはこうだし、Bさんにとってよき生とはこうだというふうに、人によって皆違う。

ただ、二千五百名の看取りの中で私が感じることは、やはり前向きな人生ということ、それから周りに感謝できるということ。その二つに集約されるような気がして仕方がないんです。

物事には必ずプラスとマイナスがありますが、物事のプラス面をしっかりと見た生き方をしてこられた方々。そういう方々の生は、やっぱり前向きで、よき生なんだろうと思うんです。

それから、感謝、というのはとても重要なキーワードだと思つたんです。

家族に対して、周りの人たちに對して、最後に「ありがとう」と言いながら、そして、自分も相手から「ありがとう」と言つてもらいながら生を全うできるのも、よき生だと思つたんです。

そういう生を全うする人を、私は人生の実力者と呼んでいるのです。

(月刊愛読誌「致知」)

二〇〇八年一月号より

編集後記

今月号では、「人は一人では生きていけない、お互いに敬愛の思いやり、笑顔、感謝を大切に、前向きに平和な新時代を紡いでいきましょう」というメッセージを込めました。そんな明るい御祝いムードの令和改元前後に、悲惨な交通事故も連続して発生しました。

表面、ことわざ書籍の項目に『年寄りの冷や水』がありました。政治的なテーマをどう受けとるかという幅広い年代での調査で分かつたことは、世間一般で言われがちな「ネットを利用したコミュニケーションが政治的な意見を過激化させる」という傾向はなく、「過激度に最も大きな影響を与えているのは年齢」ということでした。

過激な意見を持ちやすいというところは、言い換えれば、「私は間違つていない」という頑固な発想(柔軟性を失い、選択肢が狭まり悪い意味で脳機能を最適化)になるということ。

歳を重ねたときに必要なことは、「慣れ」よりも「新鮮さ」。いきなり大きな挑戦ではなく、謙虚に「半歩先にある新しいモノや情報に触れる、始めること」が老害化を防ぐという。

『半歩先の新鮮さ』、ぜひ令和のキーワードに!