



「ひらほく新聞」で検索!  
★感謝で10年目突入 116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

## 環境を整える

1月号で紹介しました人生学習塾「格闘塾」の塾長山田一夫さん(通称どやさん)には、ブログやメール等で重要な教えをたくさん届けていただいています。そのどやさんのオススメが、思索家としてあらゆるジャンルを分かりやすく解説している勝間和代さん。勝間さんのYOU-TUBE発信から今回、『時間割引率』について紹介します。「今の一分間や今の1円を、一年後の一分や1円、10年後の一分や1円、死ぬときの一分や1円と等価に考えられるかどうか」というのが時間割引率です。それが低ければ低いほど、健康であり、成功もするし、お金も儲かるし、長生きできるといえることが分かっているそうです。

### 時間割引率とは?

たとえば今9500円もらったと、一年後に1万円もらったのがどっちが得かという質問。お金が十分に手本にある人は今1万円銀行に預けても全然増えないので、今の9500円よりは一年後の1万円を選ぶ。ところが今3000円くらいしか手本にお金がない人にとっては、一年後の1万円よりは、今の9500円ももらったほうがずっと幸せになれる。その代わりその人は、一年間で増えるであろう5000円分を損するというのが時間割引率という考え方。パチンコで毎日1万円ずつ使うとすると毎日10%ずつくらい損をするが、毎日1万円を使っていったら、5日目に4万円ぐらいが当たる。ということでは5万円使って、返ってくるのが4万円。それでも毎

日の1万円は貯められないが、一気に4万円がくると嬉しいというタイプの人がパチンコにハマっている。

お酒も同じ。お酒は飲まない方が健康になれるとみんな分かっているが、それでも飲んでる時はみんな楽しく楽しい。とても楽しいあまりに10年後、20年後の肝臓疾患や、肝細胞のリスク等を全部忘れて、手前の楽しさを好んでしまっているのがこの時間割引率。運動もしかり。階段を上るのか、エスカレーターで上がるのか。階段を上ったほうがその時は苦しいが、足腰とか心肺機能を将来的に考えた時、これは階段を上る方が正しい。今を楽しみたいという人は、ついついエスカレーターを使う。時間割引率を低くしたほうが、人生全体は得をするし、幸せになれるのだが、ではどややって低くすればいいのか?

### 余裕ある環境

時間割引率は、余裕があれば低くできる。心肺機能が強く、今現在足腰が強い人にとっては階段を上るのは何でもない。何でもなく階段を上れるから、心肺機能が強く、ところががすでに足腰が弱っている人にとっては階段は大変。大変だからエスカレーターを使う、エスカレーターを使うから、足腰が弱る...という悪循環。

お金も同じで、1割2割り貯められる人というのは、余裕があるから貯められる。しかし、同じスターラインで、生まれた時から余裕のある人など一人もいない。誰でもお腹が空いたり、何かに不快で泣くということを繰り返すが、余裕がある大人に囲まれたり、あるいは余裕がある生活をしていると、だんだんとその余裕を使って自分の余裕をあとに回すということを学習していく。

「4歳くらいの子どもにマシユマロを1個与えて、我慢したら2個目ももらえる」という有名な実験がある。大人になると、マシユマロを我慢できた子どもものが育ちがよかったという話だが、これに後口談がある。マシユマロ実験の再現

### 育った家庭環境

結局、実際に一番時間割引率に効いた要因というのは、その子どもたちの性格というよりは、親がどのくらい余裕があるか、本人がどのくらい余裕がある環境に恵まれているかということだった。どんなに本人が時間割引率を低くしたいと思っても、マシユマロを二度とももらえないような環境だったら、親が何と言おうが、先生が何と言おうが、その場では食べてしまったほうが得になる。あるいは、親が約束を守ってくれない家庭だった場合、今1個食べなかつたら、2個あげるよと言われたら、約束を守ってくれなかったら、今1個食べないから、今1個食べてしまったほうがいいとなる。すなわち、時間割引率は

何かというところ、私たちの今までの経験と、現在の環境において一番いいことをやるのが、時間割引率。なのでいままでの環境とか、経験を変えられない限り時間割引率って、簡単には低くはならない。

タバコやお酒も同じ。今現在、タバコやお酒の楽しさにとらわれている人に、10年後、20年後を考えると、いつても考えられない。だから、常に考えなければいけないのは、時間割引率を下げるということ以前に、どんな環境であれば、時間割引率が下がるのか、ということの設計の方がもっと大事になる。

### 環境・仕組みの整え方

私の家は、シュガーフリーとかカフェインフリーをやっているが、どうしてそれができるかというと、そもそも家にカフェインのものとか、シュガーのものを置いていない。それで、たつぷりと野菜や肉は置いてあって、ヘルシオ2台と、ホットクック2台があるから、そこで簡単な手続きで、15分か20分後くらいで美味しいシュガーフリーのご飯が食べられる。食べられるから、わざわざコンビニに行って時間割引率の高い物を食べなくてすむというわ

けで、それは環境整備がなせる技で、私自身が特に時間割引率が低い人かということではない。実際、外でお腹が空いて、手元に食材もなければヘルシオもない、ホットクックもなければ、普通にコンビニでご飯を買って、普通にカフェでホットドッグを食べるので、やはりこれは環境の問題なのだ。

とにかく、時間割引率というのは、基本的に誰でも高い。今が大事で、将来のことなど分らないから考えられない。だけれども、それを大事にするためには環境を整備して、時間割引率が低くならざるを得ない環境というのをつくっていくこと。そして自身をトレーニングして訓練していくと、時間割引率が低い状態というのに慣れてくる。そうやって少しずつ、時間割引率を下げるということをおススメしていきたい。とにかく私たちが健康とか幸せとか、またお金が儲かるコツというのは、時間割引率を低くすること。もともと時間割引率が低い人なんて一人もいないので、どうやって環境を整えるかということが一番重要。ぜひ、今からでも環境や仕組みの見直しをしてみてください。(おわり)

# 静まる成人式

杉並区長時代の山田宏  
の『英霊の遺書』講演

(現自民党参議院議員)

私は若い人になりたいへんな期待を持っています。杉並の成人式は、私が就任して11年間、一度も荒れた成人式はありません。すべて、シ～ンと、なつて終わります。どうしてか？  
毎年同じ、こういう挨拶をするんです。

「今日は成人式だけれども、20年経って誰でも成人になるんだったら、犬でも猫でも何でも成人だ。人間は人となる。人となる条件がある。それは、二つの感謝だ。二つの感謝の心を今日はもつてほしい。」

一つはね、両親だよ。今の君らを一番喜んでるのはね、親なんだ、家族なんだ。まず、帰ったら、親にね、「ありがとう」と言つてほしい。言葉に出すのが恥ずかしい。言葉に出すのが恥ずかしい。紙に書いて、かきつけば、紙に書いて、5文字だから、そつと手渡してほしい。そつとすれば、親は救われる。いままでの20年間の苦労が、一気にすう～つと消えてなくなる。そういうことができなきゃ成人じゃない、君らは。大人じゃない。できなきゃ、それぐらい。

い人、知らない人へ感謝すること。ひとつだけ遺書を読むから、聴いてくれ」といつて遺書を読みます。靖國神社に納められている、英霊の言の葉という戦死された方の遺書の一通です。二十歳の人です。「いいか、今から二十歳の人の遺書を読むから、耳を澄まして聴いてね」といつて、遺書を読みます。

「お父様 お母様 ただいま出撃の命令が出ました今から元気に征つてまいります 長い間 本当にお世話になりました ありがとうございます とうございました 本当はもう一度お目にかかつて お礼を申し上げたかったけれども とうとう暇がございません 心からお詫び申し上げます 私のリュックサックにはお酒や缶詰が入っています それらはみんな軍から支給された物をいつか家に帰ったときに みんなと一緒に楽しく食べようと思つて残しておいた物ですが 今はそのことができなくなりまして どうかこの缶詰 お酒は皆さんで分けて食べてください 自分は今から征つてまいります 長い間 ありがとうございます とうございました」

の子がね、成人の女性たちがみんな目頭を押さえてるんです。私はこの遺書を読んだあと、「みんな・・・、60数年前にも二十歳の人が出て、こういう人生もあった。みんなはね、この人たちの分まで立派に生きる義務があるんだよ。この人たちが生きられなかったもので、大事に人生を生きる義務がみんなにはあるんだ。だから、今日みんなだね、美味しい物を食べて、美味しいお酒を飲んで乾杯するだろ。そのときには、この人たちのことを想つてね、心の中でそつと「ありがとう」つて言つて、乾杯してほしい」

会場は、シ～ンとなります。11年間、いつも。私語一つないです。みんなの背筋が伸びています。こんな話をしますとね、毎年の如く、杉並区のある一部の区会議員の人は、翌日駅頭に立ってビラをつくつて、山田宏区長はまた成人式で特攻隊礼賛の挨拶をしたといつてます。バカこけつてんですよ。誰もそんな風に思つてませんよ。なぜか。成人から来る手紙、メールを見ると、ほとんどみんな「そういう人がいたのを知りませんでした。自分が20年間、いいかげんに生きてきたことを恥ずかしく

思いました。これからは、その人たちの分まで立派に生きたいと思ひます」。こう書いてるんですよ。みんなそうですよ。みんな同じ日本人なんです。みんな過去とつながつてるんです。先祖の、涙も苦しみも失敗も喜びも、みんな私たちのものなんです。全部を背負つて、ありがとう！ありがとう！と言つて歩くことが、日本の将来を創るんです。過去を自分とは関係ない顔をして、批判するだけでは日本は良くなりません。いいですか。どうかそつと若い人たちを、気持ちも分かつているわけですから、我々が姿勢を正そうじやありませんか。

ここにブルーのバッチを付けてます。たくさんの人たちが北朝鮮によつて拉致をされました。皆さんの子どもや孫が、突然今日帰つて来なかったと仮定してください。そしてそれが、他国による不当な拉致による犯罪だといふことを仮定してください。取り返そうとするでしょう。でも自分の力じゃ取り返せませんよ。横田めぐみさんのお母さん、横田早紀江さんが言つてました。「本当は、私たちの力で北朝鮮へ行って、子どもを探して連れて帰りたい。だけじそれできない。だから国に頼む。でも日本の国家に頼んでもできないから、アメリカ大統領のところに行つて頭を下げろ。日本の国民が日本の国の領土で、不当に拉致をされていながら、日本国家が何もできなくて、外国に頼みに行かないやいけないうて、これは国じゃないですよ。何のために我々は税金を払つてるんですか。取り返さなきゃ！黙つておられますか。もっと正気を取り戻さなきゃ！

## 心事徹底

樹イエローハットの創業者、鎌山秀三郎さんの座右の銘を毎月ご紹介していきます。



名は体を現す如く、作法は心導きます。毎日の生活作法が丁寧になれば、気持ちも落ち着き、心が豊かになります。

## 編集後記

1月9日付の読売新聞、読者投書欄『気流』に茨城県の小林恵子さん(68)の投稿、『相手の感謝「報酬」』では、民生委員へのデビューと、今後の抱負について書かれていた。

「無報酬のボランティアでも、一人でも多くの人の手助けをしたいし、少しでも笑顔を増やしてあげたい。その結果、相手から感謝されれば、自分自身の心も満たされる。その状態のことを民生委員の先輩は「心に

受ける報酬」と話していた。「民生委員卒業 最後の糧」の投書(昨年12月18日)に励まされた。一人でも多くの高齢者に寄り添える、民生委員を目指したい」

今年4月、実父の七回忌を迎える。6年前の葬儀、まだ残雪が多く残る実家でのあの光景が鮮明に甦る。葬儀場から火葬場へ向かう前に、霊柩車に続き親族皆がバスで実家に寄り、寒中待つていた地元部落の方たちへお別れの挨拶をする我が故郷・新潟魚沼の風習『野辺送り』。久々に見る、位牌を持つ母の姿に涙する方もいた。

実は父は40歳代後半から20数年、民生委員を続け、県知事から表彰を受けたという。晩年は「村の記念誌」づくりに没頭していた父。たくさんの参列者の中、近所の方からお話。「こんなに集まるのはまずくない。とにかく村の名士だった」と有難いお言葉をいただき、その場で涙が溢れ出した。最近、「法要はなぜやるのか」というお話を聴いた。感謝を伝えるということと、もう一つ、大事な意味があるという。若くして亡くなる方もあり、辛くともそこで、前回の法要の時より、自分が成長した姿を報告する大切な機会だという。心を込めた七回忌にしたい。



ぜひ、実際の講演動画をどうぞ