



「ひらほくに新聞」で検索!

★感謝で10年目突入 119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

今さらう時代の 生まれたい使命



1400円+税

全世界を震撼させる新型コロナウイルス感染問題。構想5年、この時を待っていたかのように発刊された、作家・天才コピーライター、ひすいこたろう著『人生最後の日にガッツポーズして死ぬ たったひとつの生き方』。この時代をどう生きるのか。必然でつながり、受け継がれた5人の生き様に、魂が熱く震える最高傑作。100年先の日本のため、多くの人に届けたい。

命とは「時間」

こうしてページをめくる間にも、あなたの寿命は縮まりました。

100年後、あなたはこの星にいません。死ぬと決まっているのに、なぜ、僕らは生まれてくるのでしょうか。

人生の最後の瞬間、これまで得たモノ、すべてを手放すのが人生のゴールです。

しかし、人生最後の瞬間、持って還れるものがひとつだけあります。

それが……「思い出」です。人生最後の日、あなたはどんな「思い出」を持って還りたいですか？

どう生きたいのか、
「生きる理由」を見出すための幕末の5人の「サムライ」の物語を用意しました。

- 吉田松陰
- 高杉晋作
- 野村望東尼
- ジョン万次郎
- 坂本龍馬

「サムライ」の語源は「さぶらふ」という動詞です。

「さぶらふ」とは「大切なものを守る」という意味です。

自分の命を超えて大切にしたいものを見出し、そこに生きる理由を見出した5人。

その意味において、この5人を「サムライ」と表現させてもらいました。

「カッコいいって、こういことだ!」

そんな生き方を貫いた5人の生き方に惚れるとき、あなたのなかに「生きる理由」が立ち上がってくる仕掛けです。

この本は、何も歴史を知ってもらうための本ではありません。美しく生きたサムライを題材に、あなたの未来を最高、最良、最強にシフトするための物語、そのまま日本の夜明けの物語でもあります。

いま、この星は、ありとあらゆるところで行き詰まりをみせています。再び、時代は風雲を告げ、幕末のような混乱期に突入しています。「現代」と「幕末」は、伝染病のコレラが上陸したり大地震がきたり、不思議なほどリンクしシンクロしています。

「幕末」を知ること、いま何をすべきか、「未来の兆し」もまた見えてくるわけです。何もかも行き詰っていた幕末は、すべてを新しくするチャンスになったのです。

そして、いまこそ新たな「革命」が求められているのです。そう、今度は僕らが、カッコいいサムライになるべきなんです。

100年後の私たちはいうことでしょうか。いまという時代は、幕末なんてもんじゃなくらい激動期だったんだ、と。

いわば、ドラマでいうと、すべてが変わる一番おもしろい時代(シーン)を僕らは生きているんです。

ライフスタイル、生き方、制度、すべてが激変した幕末。ちゃんまげが切られ、着物から洋装になり、殿様からいまの議会制民主主義にといった具合に何もかもが変わった明治維新には、時代に取られ残され、時代に

翻弄されたまま人生を終えた人たちがたくさんいました。だからこそ、激動の幕末のケースを知り、どうすれば新世界をつくっていいのかわ見出してほしいのです。

時代に翻弄されるか、時代を創造していく側にまわるか。

この本を手にとったあなたを、新世界のニューヒーロー(サムライ)にする。それがこの物語の最大のミッションです。一緒に最高の未来を迎えにいこう!

心は安心、安定を求めますが、魂は違う。魂は成長を求めています。魂は進化を求めています。いまこそ進化が問われている激動の時代です。

『人生で一番大事な日は二日ある。生まれた日と、なぜ生まれたかがわかった日である』

(マーク・トウェイン/作家)

君がいらない100年後

あなたがいない100年後、この星は、どうなっているだろうか、どうなっているだろうか、どうなっているだろうか?

その世界に、どうなっているだろうか、どうなっているだろうか、どうなっているだろうか?

その世界に向かうために、今日から、あなたが

生きる小さな一歩はなんでもよいのか?これが世界から自分を差し引いて発想する、龍馬の発想法です。

自分がどこへいきたいのか、ではなく、時代(天)はどこへいきたくっているのか、未来はどこへ向かうのか、未来はどこへ向かうのか、美しいのか、その手助けをするために自分の人生を捧げることを「ココロザシを持つ」といいます。

ココロザシは肉体が滅んでも受け継がれます。時代がその方向を望んでいるからです。

そのためにあなたが踏み出した小さな一歩は、誰かの勇氣になり、川の流れるように受け継がれて、時代は紡がれていきます。

僕は赤面症でひとみしりで、友達もできないような根暗で、そんな暗黒の学生時代に出会ったのが、幕末のヒーロー坂本龍馬。龍馬の伝記を読んで、「かつて、こんなカッコいい人がいたんだ!」と感動し、暇だけはあった僕は、すぐに京都の霊山護国神社にいき、龍馬のお墓の前で、「龍馬さん、どうか僕にのりうつってください」と祈った。

龍馬のような革命家にはなれないかもしれないが、僕なりのやり方で、未来をいまに持つてくる草食系革命家(笑)になると決めた。

僕は「この星のドラえもんになる!」という旗を掲げて作家活動をしている。ドラえもんも龍馬も、その本質は一緒で、未来をいまに持つてきて、この世界をもっと面白くしてくれた人。僕は龍馬のようにはなれなかったが、50冊の著作を通して、未来のピースフルな考え方を伝えるという、僕なりの革命のファンファーレを鳴らしている。

すべての偉人はココロザシなかげで死んでいきます。歴史とは常に未完成だからです。そして、ココロザシを次の時代の人が受け継いでいくのが「歴史」というものだからです。

吉田松陰の遺書『留魂録』とココロザシは、高杉晋作に受け継がれ、久坂玄瑞に受け継がれ、そして久坂を通して龍馬を脱藩に導き、日本の夜明けという壮大な『叙情詩』となっていくまは変わるんです。

こうして過去を学び、今度は僕らが龍馬のココロザシを受け継ぐときです。

龍馬という先輩のココロザシを受け継ぎ、どう新しい未来を創造していくか。人生はバトンタッチリレー。さあ、龍馬先輩からバトンがまわってきたぞ。キミの出番だよ。

心の窓はひらいて いますか？

絶望の淵から豆塚エリさ
んを救ったのは、恩師から
届いた一編の詩でした。

高校生の頃、飛び降り自
殺を図った。頸椎を粉砕骨
折し、目覚めたら、二度と
歩くことが、立つことさえ叶
わない身体になっていった。

起き上がることに、息をす
ることに、しゃべることに、食
べることに、自発的に排泄す
ることに、眠ることも出来な
くて、ただ無機質な天井を
眺め、退屈しないようにと
毎朝看護師さんがつけてく
れるFMラジオを聞き流す
だけの日々。

呼吸器のせいでのどが渇
いて、けれど嚥下が出来な
いので水を飲むことも許さ
れず、少しばかり口の中を温
らせる程度与えられるのをい
つも心待ちにしていた。

たぐさんの菅につながら
て生かされているだけで、
何ひとつ出来ない自分が情
けなく、恥ずかしく、とに
かく苦しみから早く逃れた
くて、治りたいのと、生き
ていたくないのとを行って
り来たりしながら、ベッド
で仰向けに寝かされ、不安
とあせりを募らせていた。

事故から数週間、少しづ
つ回復の兆しが見え始め、
私は面会謝絶の集中治療室
を出た。呼吸器が外れ、起
き上がれる角度が大きくな
り、刻み食ではあるものの、
形のある食事を特殊なスプ
ーンを使って自分で取れる
ようになった。相変わらず
トイレは全介助を必要とし
たし、お風呂にも入れなか
ったが、それでも呼吸の苦
しみや身体の痛みからは解
放されて、テレビを観る余
裕さえ出てきた。

しかし、今度は別の苦し
みが私を苛んだ。学校帰
りの同級生たちが私のため
にお菓子やお花を携えて
やってくる。

「いつ戻ってこられるの」
「また歩けるようになるん
だよね？」

彼女らの何気ない気遣い
や励ましの言葉。しかし、
私はサイドテーブルに置か
れたお菓子を口にすることに
も、花の世話をすることも
出来ないのだった。

悪気はないとわかっている
のに、いちいち傷ついて
しまい、ひどいときは八つ
当たりをしてしまった。自
業自得だ、と自分を責めな
がらも、やはり妬ましく、
自暴自棄で、無気力に陥っ
ていた。

そんなある日、一通の封
筒が私のもとに届いた。他

校の先生からだった。詩人
であり、恩師として仰いで
いる方だ。県内の文芸部の
活動に尽力されていて、当
時文芸部員として他校合同
作品合評会の詩の分科会に
通っていた私をかわいがっ
てくださっていた。

コンクールで受賞した私
の詩作品たちを、私の母校
の文芸部OBの方に送り、
事情を話して私宛の励まし
のメッセージを集めて送っ
てくださった。その手紙の
冒頭には、先生によるもの
だろう、短い詩が書き綴ら
れていた。

病室の窓は
ひらいていますか？
心の窓は
ひらいていますか？
心の窓をあけましょう

この詩を、私は未だに忘
れられないでいる。OBか
らのメッセージもかけがえ
のないものになった。私の
詩の感想を綴ってくれた
人、その詩に詩で返して
くれた人、遠いペンパルに
向けて手紙を書くようだと、
素直な気持ちで励まして
くれた人……。同じ郷里の
顔も知らない詩人たち。私
たちは詩を通じて間違いな
くつながっていた。

詩集を作ろうと思った。
先生や先輩たちにお礼と
ともに手渡したい。身体ほ
んどが自由に動かせなくな
ったが、かろうじて指を

動かせるのはこれからも詩
を書き綴っていくためなの
だと、恥ずかしながら運命
のようなものを感じた。

些細な善意も、より合
わせれば綱になる

友人からももらった古いパ
ソコンをベッドに持ち込
み、私は詩作を再開した。
出来上がった詩はナースス
テーションで印刷してもら
い、病院のスタッフの方々
も読んで感想を言ってくれ
た。部活の先輩が手作り
で詩集を編んでくれた。

それは些細な善意だった
のだろう。一本一本はささ
やかで細いつながりではあ
るが、それが綱になって私と
会をつないでくれている。
絶望の淵から一転、それま
で一生懸命打ち込んでいた
ことが私を救ってくれた。

今、振り返れば、先生は
私の復学が困難であること
を悟っていらしたのかわし
れない。その後の困難すら
も。学校に通ったり、仕事
に就いて働いたりするより
も大切なことを、先生は伝
えてくださったのだと思っ
つ。それから十年。

私は詩を書き続けている。
窓は大きく開け放たれて
いる。(おわり)

詩集を作ろう、と思った。
先生や先輩たちにお礼と
ともに手渡したい。身体ほ
んどが自由に動かせなくな
ったが、かろうじて指を

ストレスを力に

ストレスは毒にも薬にも
なり、「体に悪い」という
思い込みが不健康を招き、
また「ストレスは大切だ」
というような考え方一つで
体に良いものに変えられる
といえます。そして、スト
レスから逃げようとする
(逃走反応)、ストレスホ
ルモンのバランスが悪くな
り、反対に「緊張するから
結果を出せる！」というよ
うな「チャレンジ反応」で
向き合つと、そのバランス
が良くなり、集中力をアッ
プしたりできるそうです。

考え方の切り替え法は、
①ストレスの役目を知る
(自分を苦しめるもので
はなく、守ってくれるもの。
不安・悔しきさややる気の
源、緊張→集中力の源、悲
しみ→優しさの源、痛み→
健康の源、恐怖→大切なも
のを守る力)。

②ストレスのプラス面を見
つける(今回のウィルス騒
動で極度のストレスのな
か、明るい話題を探すこと
など)。そして、「チャレン
ジ反応」を続けていくと、
「ストレス免疫」が出来て
きて、困難に負けない強い
心が育まれていきます。

何か明るい話題を探すと
すれば、その一つ。自粛生
活の長期化が予想されるな

か、SNS上では「#おうち
時間」をつけて自宅での
過ごし方を表現する投稿が
増えていきます。皆さん、い
かがでしょうか？

自分は元々少し料理をす
るのですが、さらに増えた
のと、睡眠時間増、家族時
間が毎日取れるようになって
たこと。新たなことでいえ
ば、飲み会含め、オンライン
ミーティングに数回参
加。不思議な感じですが、
これで結構イケそうです。

せっかく手に入った有難
い時間と捉え、この機会に、
新しいことへの挑戦も含
め、ぜひ有効に使ってい
きたいものです。

たとえば、料理、(マス
ク作り等の)裁縫、美術、
書道(筆文字)、模様替え
・片付け(断捨離)、楽器
演奏、パズル・脳トレ、音
読、日記、SNS発信、オ
ンラインツールの活用等。
そんななかで、一番のオ
ススメは、「読書」。スマホ
を遠ざけて、テレビを消し
て、春の夜長にじっくりと。
可能ならば、読了後、アウ
トプットも。そして、日課
にしてもらいたいのが「運
動」。ウォーキングも難し
いなか、最も重要な下半身
の筋肉貯金(貯筋)のため
に、腹筋等より何より「ス
クワット」です。運動は、
精神面に対してポジティブ
に働き、気持ちも前向きに
なると分かっています。

同郷新潟出身のひすいこ
たろうさんとの出会いは、
8年前。当紙での書籍紹
介は、白駒妃登美さんに並
び最多です。5年間あたた
めた内容を、この大変革の
時代になるともいわれるコ
ロナショックのタイミング
での出版。この時代を生
きる私たち大人から、そし
て子どもたちまで、次世代
のために、サムライの
ココロザシを何としても受
け継いでいかなければなり
ません。ぜひ一人でも多く
の方にこの書籍を読んで
いただき、いかに行動すべ
いか、各々に受け取ってもら
いたいと思います。

編集後記

多くの業種が休業や自粛
に追い込まれ、今後事業継
続の破綻まで予測される異
常な状況下、当社でも折込
広告売上が前年比80%以上
の減収、これが続くと思
い出しても難しくなる危機的
状況です。他業種同様、新聞
業界も従来の販売方法は難
しく、大きな変容、変革が
必須となります。

何とか配達部門だけはし
っかりと死守、そして読者
の皆様へのミニコミ等の発
信、「1000のサブリ」の
お届けだけは続けていき
たいと思っております。引き
続きのご愛顧をどうぞよろ
しくお願いいたします。

何か明るい話題を探すと
すれば、その一つ。自粛生
活の長期化が予想されるな

か、SNS上では「#おうち
時間」をつけて自宅での
過ごし方を表現する投稿が
増えていきます。皆さん、い
かがでしょうか？

自分は元々少し料理をす
るのですが、さらに増えた
のと、睡眠時間増、家族時
間が毎日取れるようになって
たこと。新たなことでいえ
ば、飲み会含め、オンライン
ミーティングに数回参
加。不思議な感じですが、
これで結構イケそうです。

せっかく手に入った有難
い時間と捉え、この機会に、
新しいことへの挑戦も含
め、ぜひ有効に使ってい
きたいものです。

たとえば、料理、(マス
ク作り等の)裁縫、美術、
書道(筆文字)、模様替え
・片付け(断捨離)、楽器
演奏、パズル・脳トレ、音
読、日記、SNS発信、オ
ンラインツールの活用等。
そんななかで、一番のオ
ススメは、「読書」。スマホ
を遠ざけて、テレビを消し
て、春の夜長にじっくりと。
可能ならば、読了後、アウ
トプットも。そして、日課
にしてもらいたいのが「運
動」。ウォーキングも難し
いなか、最も重要な下半身
の筋肉貯金(貯筋)のため
に、腹筋等より何より「ス
クワット」です。運動は、
精神面に対してポジティブ
に働き、気持ちも前向きに
なると分かっています。

同郷新潟出身のひすいこ
たろうさんとの出会いは、
8年前。当紙での書籍紹
介は、白駒妃登美さんに並
び最多です。5年間あたた
めた内容を、この大変革の
時代になるともいわれるコ
ロナショックのタイミング
での出版。この時代を生
きる私たち大人から、そし
て子どもたちまで、次世代
のために、サムライの
ココロザシを何としても受
け継いでいかなければなり
ません。ぜひ一人でも多く
の方にこの書籍を読んで
いただき、いかに行動すべ
いか、各々に受け取ってもら
いたいと思います。

何か明るい話題を探すと
すれば、その一つ。自粛生
活の長期化が予想されるな