



「ひらほくに新聞」で検索!

★感謝で継続11年目に突入★

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

余白は羨望する 自分だけが羨望する



1,500円+税

サンマーク出版時代からのこの10年ほど、書籍を通してのみならず、企画されたいろんな「場づくり」から、たくさんの方の有益な学び、教え、そして素晴らしい「人との縁」をいただいていた鈴木七沖さん。最幸の引き寄せ出合い、「ご縁と感ずるその七沖さんが、この度満を持して、編集者の立場から初の書籍『情報断食』を出版。人生の流れを変える、空っぽになるほどぐまぐまいく生き方、冒頭「はじめに」を中心に有難く紹介します。

人生の主役は誰か?

20年以上、情報を価値に変えてきた書籍編集者としてたどりついたのは、「情報を手放す」こと。新しいものばかり追いかけて振り回されるのは、もつやめにしませんか?

私は出版社の書籍編集者として、これまで150冊を超える自己啓発本を手がけ、おかげさまで延べ300万人を超える読者の皆さまに愛読していただく体験をしてきた。そして、30代半ばで味わった妻との死別体験から、「人生」「生き方」「暮らし方」「在り方」を得意ジャンルとし、ずっと愚直にひとつのテーマの本ばかりを編み続けている(今も変わらずに)。

「自」啓発」とは、自分の意思と思考で、自分自身の能力を開発したり、精神的な成長をめざしたりすること。ところが「よりよい自分」「よりよい成功」「よりよい幸せ」を実現

できるなら充実した気持ちで人生をまっとうしたい...本来は誰もがそう思っているはずなのに、なぜなのか。溢れんばかりの情報が世界中を飛び交い、それに翻弄されながら思考回路がパンパンに膨れ上がっている人、おまけに目に見えないウィルス騒ぎで行動も制限され、精神状態までおかしくなる人が増加。特に、これからの未来づくりを担っていく10代の子どもたちや20~30代の若者たちが、

自分が持っている能力すら発揮できず、自分自身が見えなくなったり、精神が不安定で自暴自虐になったりする姿は耐え難い。

不安定な時代を生き抜く力、あふれる情報に感ずられない判断力、「わたし」が何者なのかを知る力。

◎「情報断食」とは、そのような力を養いながら本来の自分を取り戻すために効果的なセルフ・メソッド。

自然は真空を嫌う

空っぽになるとそれを埋めようとする力が働いて、必要な情報が向こうからやってくる。情報断食とは、そんな原理原則を活用した思考のリセット法。

10年の時間をかけて、ゆつくりと検証した変化。

テレビ、新聞、本や雑誌、インターネット。まず、苦悩を味わいながら段階的に手放していく。「情報断食」は「脳」との戦い。心と体がふるえる禁断症状。そして、「心の遊び場」に五感で感じた情報を収めて、パズルのように組み立てられるようになった。

意識を身近に 向けると感性が成長

「情報断食」とは、最大限に自分の「意識」と向き合うメソッド、それは自分

の感性を最大限に育てるメソッドでもある。

「意識」が生まれる大本は「感性」、感性の持ち方によって意識は変化する。

感性とは主に「五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)」のこと。「意識」や「思い」が環境を決めていく。

そのために自分の「五感」を常に磨いておく。感性を磨く→「意識」や「思い」が深まる

実践することによって得られたどんなことにもチャレンジできる柔軟性とどんな状況でも穏やかな心でいられる安定感。

これを感じ取ることで、人生の主役が誰で、何のために「いのち」を使うのかわかってきた。

これ以上、誘導される情報によって自分をなくす人を増やしたくない!

1日24時間のなかの大半の時間をひと昔前とは比較できないほどあふれかえる情報にさらされている現代。今やネット上は、「ア

ルゴリズム」「ターゲティング」といった、閲覧する人を購入意欲へと導くシステム、広告戦略が蔓延。100年以上、自啓発

の世界で言われ続けている「思いが現実をつくる」という言葉があるが、もし、自分の思考力ではなく、人工知能が導く物語(思い)から発したイメージを描く人ばかりになれば、この世界はどうなってしまうのか?

自分の役割や使命に気づいて「いのち」を使いきる。それができるかどうか、私たちは今、大きな分岐点に立っている。

世界規模でのウィルス騒動は、ほとんどの国での経済活動をストップさせ、膨大な数の失業者を生み出した。しかし反面、そのような状況は、私たちの暮らし方を根本からミニマムな視点で見つめ直せるよう、貴重なきっかけを生んでくれたとの見方もできる。

「情報断食」を実践 すること、もっと 人生の楽しさを味わ おう

今後経験したことのない自然災害や気候変動を伴う時代がやってきても、「柔軟性」と「安定感」をできる限り保持しながら、外側ではなく内側に対して、

なぜ自分がここにいるのか
なぜこの肉体で
生きているのか

「何のために「わたし」は存在しているのか」自分の役割や使命を知るための問いかけを忘れずに、肉体をもってここで生きていく楽しみを見つけてほしい。

自分らしく人生を楽しむながら、「いのち」を使い切る人が増えますように。この本が、そのためのきっかけになるならば、こんな嬉しいことはない。人生を楽しめる人が1人でも増えることを祈って。(終)

この10年、有難く応援させていただいた書籍やドキュメンタリー映画等々。それが皆、七沖さんが情報断食を続けた先に、湧き上がるように降りてきたアイデアだということから驚きだ。父子家庭で、中学不登校の思春期の息子さんとの大変な葛藤も、その時期に重なったが、良き学びになったという。イベントでお目にかかったことのあるイケメンの息子さん、今では親子でドキュメンタリー映画を制作しているというから、本当に素晴らしい。情報断食は「正直難しい」。しかし、少しずつでも余白をつくり、意識を内面へ向ける習慣から、情報を見分ける感性を養い、眠っている能力を目覚めさせる体験をぜひ味わってみたい。

「空腹」こそ最強のクスリ

表面「情報断食」にて、「通常の断食」の効用が次のようにあった。
・細胞レベルでスッキリ
・老化現象を抑えて
・自律神経を整えて心身のバランスが良くなる

それにしても、断食はそう簡単にはできない。そこで紹介するのが、**医学博士・青木厚著『「空腹」こそ最強のクスリ』**。

ノーベル賞を受賞したオートファジー研究から生まれた、医学的に正しい食事術**「半日断食」**だから、「無理なくやせる!」「頭がさえる!」「疲れにくい体になる!」

最新医学エビデンスに基づく本場に正しい食事は、「何を食べるか」ではなく、「食べない時間(空腹の時間)を増やす」。

睡眠時間を上手に組み合わせる**「半日断食」(1日16時間は食べない)**だけで、細胞内の悪いタンパク質や細菌が除去され、全身の細胞がみるみる修復!
「16時間食べない方法」の実践方法はシンプル。たとえば、22時に就寝し、朝6時に起きる人の場合、8時間の睡眠時間を利用し、18

時から就寝の22時までの4時間、朝6時の起床から10時までの4時間を合わせた**16時間を「空腹の時間」**、日中の8時間だけを「食べてOKの時間」と決める。「空腹パワー」を利用したこの食事法なら、我慢せず好きなだけ食べられるから、ストレスなく健康になれるとのこと。

※半日断食挑戦中(6日目)。お昼前の空腹克服が心地よく、体調バッチリ&1kg減。試される方はあくまで自己責任で。

もうひとつの

桃太郎

2010年暮れ、その教え「陽転思考」にどっぷりハマった**和田裕美**さんの特別セミナー「わくわく伝染ツアー」が主催され、千人以上が一体となる臨場感のなか、感動溢れる4時間のワークに、特別なアリーナテーブル席で参加。

「陽転思考」とは、ネガティブな考えをせずダメ・ムリという言葉を排除して前向きに考えるポジティブシンキングとは違い、ダメ・ムリを受け止めて感情を切り替える。事実は変えられないけどここから学ぼうという考え方。和田さんはこのことを「**事実**は1つ。考え方は2つ」と教えている。

今や社会現象の「鬼滅の刃」だが、そのストーリー性が、あの「**桃太郎**」とリンクしているという話を知ったうえで、コミック、アニメ、映画、全てを有難く観賞させていただいた。

出会った仲間と共に心を燃やし、鬼退治に行く二世のために、同志と共にのちも惜しまず鬼の壊滅へ。

それはまさに、**見えないウイルス**に對峙している現代の**全世界の状況**にあつて、皆が心に強い炎を持って、力を合わせて乗り越えていこうという重要なメッセージ。大変革する時代の到来を告げる教えと共に、大ヒットに隠された暗号ともいえるという。

話を戻して**和田裕美**さんのそのワークで聴いた「もうひとつ**桃太郎**」陽転思考8つのレッスン」を懐かしく思い出し、ご紹介する。これは、ビジネスにも人生にも共通する成功法則。

①**毎日続ける。ひたすらに。**
☆おばあさんが、毎日、毎日、川へ洗濯に行っていたから大きな桃を拾うことができた。チャンスをつかむには、日々の継続力。
②**チャンスの神様の前髪をつかむー今すぐ!**
☆ドンブラロー、ドンブラローと川に桃が流れていく。それをただ眺めていた

り、おじいさんに相談しても遅い。すぐ、行動!
③**決断して進む。**
☆拾った桃をすぐにパンと割ったから、桃太郎も元気に出てきた。これをちよつとおいて数日経ったら桃太郎は死んじゃったかもしれない。思い立つたらすぐ。
④**やってみる。できるかできなにかではなく、やってみる。**
☆桃太郎を育ててみる。
⑤**育てる。**
☆桃太郎の大きくなつていく過程を楽しみながら、育てる。
⑥**リスクを恐れず挑戦する。**
☆桃太郎は鬼退治に向かう。
⑦**信じてゆだねる。**
☆おじいさん、おばあさんは、桃太郎を信じて、無事を祈る。
⑧**「ありがとう」をもらう。**
☆鬼退治してきて桃太郎は宝物をたくさん持って帰ってくる。それを村の人たちみんなに配って分け合う。一番大事な子どもの**桃太郎**が帰ってきたからもう十分だ。あふれる感謝の気持ち。

このように物語を捉えるのと、やはり待っているのではなく、自らすすんで行動すること、チャレンジすること、そして感謝を忘れない、それをいかに日々の習慣にするかという重要性を教えてください。それと理解できる。(終)

これからどうするか?



マコなり社長
配信動画
「知っているだけで人生が変わる言葉TOP5」第一位

人はネガティブなことがあつた時、決してコントロールできないと分かつていても、過去や他人のことで頭がいっぱいになる。それは人間の生物としての本能からくるもの。

なぜ、失敗した時に苦しい気持ちになるのか。それは、ネガティブな感情のほうに記憶に定着しやすく、「後悔」「苦しい」という前提に立っているから。その生命機能は現代社会では人間の脳をそんなに過剰に反応させなくても、大丈夫なのだが、それでも避けられない、後悔の念で苦しむという時代遅れの「ネガティブバク」と付き合っていく必要がある。

ネガティブバクは、行動を奪ってしまう。それでも私たちは、「自己実現による幸せを求めている」。その実現へ向けて、ネガティブバクを乗り越えて、やるべきことは、一つ。

『行動すること』のみ! 過去に何があろうと、他人が何て思っていようと

も、自分が行動することでしか、人生は変化しない。ネガティブバクに脳を支配されている時にやるべきことは、「これからどうするか?」を考えること。『これからどうするか?』困難に直面した時は、何度も心の中で連呼したり、口に出して言うこと。過去や他人事でネガティブバクがいっぱいになつた時、「これからどうしようか」と口に出して人に話すと、ふわふわと頭の中の霧が晴れる。しかし、簡単ではない。またすぐにネガティブになる。だから、何度も何度も、相手が聞き飽きていふと思われても口にする。この名言は他人を解放するためにも使える。大きな失敗をした部下に、「よし、今はこれからどうするかだけ考えようーどうしようか?」と何度も話しかける。すると、硬直してしまつていた脳の動きをほぐし、行動を促すことができる。

編集後記

鈴木七沖^{ななき}さんが企画した2009年11月のサンマーク出版の大規模なセミナーに参加。そこでの講演で初めてあのエベレストで亡くなった登山家、**栗城史多**さんを知り、以来ずっと追いつけた。七沖さんと知り合ったのは、2011年に制作された映画「SWITCH」の上映会。その年の暮れのセミナーでは、SWITCHの上映会と映画の主人公、村上**和雄**博士と**山元加津子**さんの感動あふれる講演。思い起こせば、受付脇の書籍コーナーに、あの世界的に有名になつた、書籍「人生がときめく片づけの魔法」の**こんまり**さんも。以来、七沖さんとは何度かお目にかかり、ご縁有難く映画化された**喜多川泰著**、『また、必ず会おう』と**誰も**が言った。』の上映会も数カ所で開催、多くの方々に好評をいただいた。本当に素晴らしい縁が

てきた**縁(えにし)**。現在、独立された七沖さんがSNS上に立ち上げた『風の町』というバーチャルグループにも有難く参加。この縁をさらに拡げていくことを使命に感じる。そのためにコロナ禍で学んだ、マイナードフルネスにも通じる『情報断食』に全集中で向き合つてみたい。自分らしく。