



「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で継続13年目突入★

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) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



1日のスタートである「朝」という時間をどのように過ごすかで、その日が素敵な1日になるか、残念な1日になるかが決まる。人生とは、今日1日の積み重ね。つまり、朝との向き合い方で幸福度は変わる。今回紹介するのは、世界各国で講演・セミナー活動をする「質問家」マツダミヒロさんの書かれた「朝1分間、30の習慣」。ゆううつでムダな時間が減り、しあわせな時間が増えるコツ。人は、質問から行動を見出し、計画が生まれる。この3つは連動し、「習慣」を生み出す。「朝の質問」で人生が変わる。すぐにできる内容を抜萃、ご紹介します。

質問は人生を変える

早起きが苦手なマツダミヒロさんが、あらゆる習慣を実践し、たどり着いた「魔法の質問」。ついには「質問力の専門家」となり、35冊以上の質問力の著書はほとんどが国内でベストセラーに。

「朝、自分に質問をする」という1分もかからないシンプルなのが、自身の時間に奇跡を起こし、人生を好転させるチャンスを与えるという。人生の質は「朝(具体的に起床後30分間)の過ごし方」で決まる。大切なのは「起きてから何をやるか」。それが、1日のモチベーションや生産性を大きく左右する。成果を出し続けている再現性の高い習慣をまとめた画期的な一冊。朝の質問習慣、ぜひ一緒に。

目覚めて1分が

「プラチナタイム」

目覚めてすぐの、脳がきれいな状態を「プラチナタイム」と読んでいます。この時間に негаティブな情報を入れてはいけません。特にスマホを見ることは、そこから情報が、ポジティブな感情よりもネガティブな感情が勝ってしまう。朝のパフォーマンスを低下させる。最初から寝室にはスマホを置かないほうがよい。仕事でスマホが必要ならば、朝起きてすぐに、「その日、楽しみなことを意識する」こと。

朝は、ネガティブな感情を抱いてしまう人が多い。だからこそ、ベストな1日をつくるために、プラチナタイムにその日の楽しみを想像しよう。

朝、何をしたら、しあわせを感じる?

しあわせなことからスタートするために、起床後、何をしたらいいかわからないという方は、あらためて自分にこの質問をする。

自分ならではの答えが出てきたら、それをルーティン化、まさに1日の充実度を上げるきっかけとなる。

向いていない人は、無理して早起きをする必要はない。大事なのは、自分のペースを崩さないこと。

人は「空っぽの状態に好きなものを入れることで、幸せを感じる」。そして、1日のなかで、この《空っぽの状態》こそが「朝」。

だからこそ、自分の好きなこと、しあわせを感じることは、1日のなかの早い時間帯に味わおう。そのためにも、自分が何をすればしあわせを感じるかを知ることが、それを朝におこなうことが大事である。

明日できることは、明日やろう

人は1日にたくさんのごとをパーフェクトにこなすことはできない。最優先すべきタスクは何かを考える習慣をつけて、「ポジティブな先延ばし」を心がける。

いま、どんな気持ち? どんな気持ちは最高?

あえて朝、自分にこの質問をする。そこで出た答えこそ、いまの心の大部分を占める思いなので、その気持ちを理解したうえで、今日やるべきタスクや優先順位を決める。

たとえば「なんだかわからないけど、朝から疲れている」と答えたら、「今日は無理しないで早めに仕事を終え、21時には寝よう」という目的が生まれる。導き出した答えに対して、さらに質問をする。

「今朝はなんだかイライラしてる」と答えたら、そこに「なぜ、イライラしているの?」と質問を重ねる。すると、あなたはその原因を自分のなかに見つけようとして、原因を明確にする。そこから更に、「じゃあ、どうしたらいいと思う?」と質問する。すると、今度はイライラを解決する方法を見つけ出すことができる。

自分がどんな気持ちかを知り、そこに質問を続けることで、あなたがそう思う理由を解決することができ。ただ、時には質問を繰り返しても、解決策が見つからないこともある。その「答えが出ない」という答えにたどり着くことが大事。

どんな1日になったら最高?

朝は1日のうちで最もストレスホルモン値が高く、ネガティブな気持ちになりやすい。それを意図的に切り替えるのがこの質問。

自分に「どんな1日になったら最高?」と質問をすると、今日が終わったときの自分を想像する。

「面倒な仕事すべて片づいてスッキリとした気持ちで過ごしたい」と答えたら、あなたの脳はそこに向かう行動をするよう指令を出す。その指令により無意識にそこに向かう行動をして、結果的に理想の1日を過ごすことにつながる。

人は質問されると、その答えを導き出すための脳のサーチ機能が自動的に動き出すように仕組み化されている。この脳の機能を上手に利用するために、1日のゴールを明確にすること。

■ゴール設定の際に意識すべき4つの視点

- ①「どんな《気持ち》になったらいいか」
- ②「どんな《成果》があったらいいか」
- ③「どんな《よろこび》があったらいいか」
- ④「どんな《行動》ができたらいいか」

叶えたいことに近づくために、今日できることは何?

私たちの人生は、1日1日の積み重ねであり、今日1日が、人生につながっている。それを忘れないためこの質問は「人生において大事なものは、緊急なことではなく重要なこと」だと常に意識させてくれる。

叶えたいことは「仕事」と「人生」でジャンル分けすると、具体的に目標が立てやすい。その日のタスクも大切だが、余力がある時は長いスパンでやるべきことを意識してみる。

今日が最後の日だったら?

毎日だけでなく、週一くらいのペースでこの質問をすると、想像以上に、相手への思いや感謝、「いま」というこのしあわせを実感することができる。終わりを意識することで、忘れていた感情に気づき、前に進める、必要不可欠な質問。

★30個の習慣すべてをやる必要はないし、毎日やる必要もない。1個、また1個と実践して習慣になったら、変化に気づく。その変化を楽しんでほしい。

オススメ本

稲荷山誠造

明日は晴れか

香住 泰 著

書店員が「世に出したい」作品を選ぶエンタメ小説新人賞、2014年第1回「本のサナギ賞」、優秀賞受賞作品

関西の金融会社社長、稲荷山誠造のもとに、既に縁を切った娘、桃代の息子――すなわち孫の翔が訪れ、「お袋がいなくなった」と告げる。金のことしか頭にない頑固物だが、パワフルな行動力と肝っ玉をもつ誠造（70歳）と、大食いなだけで頼りない翔（19歳）。かみ合わない爺孫コンビは、桃代を見つげ出すことができるのか？



はじめての

オイルダイエット

100歳でオーラ美人と言われるために50歳までに知っておきたい新常識

10年来の有難い仲間、本厚木でヨガスタジオ「アルモニ」を運営している吉川里奈さんが、11月7日ダイエット本を電子書籍にて出版（Kindle Unlimited会員は、追加料金なしで購入可・紙媒体は年末発売）。微力ながら支援させていただいた初出版本ですが、その内容はただ体重が減るダイエットではなく、筋肉は減らさず、脂肪を燃やす。食生活が整い、心と体が整い、あなた本来の美しさを取り戻せる。そんなホリスティックな美しさを手に入れられるダイエット法。さっそく私も実践中。たまたま出会った「ゆるHIIT」（著者は以前、ご紹介した「あいうべ体操」の発案者・今井一彰院長）と併せて継続、2ヶ月で3kg減で落ち着いています。



コミュニティ

ムービー30 (さんま)

11月25日、サンマーク出版での編集者時代2009年からのご縁、鈴木七沖さん（現在は独立）の制作したドキュメンタリー映画『30』の東京お披露目上映会に参加してきた。

七沖さん曰く、たとえ単純に収益が上がるとしても、絶対にオンライン上映はしない、という「コミュニティムービー」へのこだわりは、「一方的に作品を見せるだけではなく、みんなで一緒に作品を語り合う。そんな『場』を提供したい」と長年続けてきたスタイル。

舞台は、コロナ禍を含め、2年半かけて神奈川から通って取材を続けた、神戸市長田区にある「多世代型介護付きシェアハウス・はっぴーの家ろっけん」。要介護の高齢者を中心に、赤ちゃんや小中学生の子どもたち、看護師やヘルパー、外国人ダンサー、絵描き、シングルマザー、生きづらさを感じている若者など、多種多様な人たちが「毎日」は「はっぴー」に集っている。運営するのは、30代の若者たち。シェアハウスだけでなく、空き家再生や不動産業も営みながら、「暮らし」を意識した活動を続けてい

る。すべてが、ごちゃ混ぜでカオス。はちゃめちゃんのように見えるが、どこか懐かしくて、心が落ち着いて、新しい空気感。

タイトルに込めた2つの思い。一つが「30代の可能性」。今から約20年後、働き手が極端に少なくなる2040年頃の時代を危惧していた七沖さんは、「はっぴーの家」に出会って、この国の未来の大きな可能性をそこに見た。もう一つ、「みんなが同じであって、同じ答えが求められる」時代から、現代はコミュニケーションの形が変わり、必要とされるのが「あなた」「わたし」「わたしたち」の三重奏、それぞれが個々にありながら、時に複数形で活動するという未来へ向けた新しい形の可能性。

「はっぴーの家」が日々の「暮らし」を深掘りするために大切にしていること。

- ① 遠くのシンセキより 近くのタニン
- ② 違和感も3つ以上重なる
- ③ 日常の登場人物を増やす

音楽を担当された、あづみぴあのさんの感動のピアノ生演奏、そして代表の首藤義敬さんと不動産部門の高橋大輔さんが登壇、七沖さんとの上映後トーク。



編集後記

今回の映像は、実際の施設の営みのなかの極々一部のみの表現だと語る首藤さんと手間をかけた、仕事と違ってやってはいけないというハッピーの家での皆の関係性に関して、とても新鮮に受け取ることができた。「ここでは誰もが共感絶対に求めない。否定もしない。ただそこにいるんだ、という視認のみ。お互いが興味を持たない環境が居心地がいい」。

2つの思いの先、七沖さんが伝えたかったこと。それは表面的なことではなく、無意識レベルの奥の奥にある共通項。そこを感じて多くの世代でつながってほしいということか。

個人的には、30代の若者たちが個々に本当に頼もしく感じたこと、何より昭和の空気が思い出されるような最幸の場、そのごちゃ混ぜに紡ぎ出される安心感のなかにいる子どもたちの輝き、無邪気に楽しむ姿が最も印象的だった。

血縁の関係、世代を超えた、どこか懐かしい関係性。そんな日常の暮らしのなかにある「しあわせ感」、感動をたっぷりいただいた。

★来春からの各地上映会をお楽しみに♪

予告編①

今回、朝の習慣の大切さをお伝えするのに思い出したのが、以前ご紹介した、木村拓哉さんのお母様の木村悠方子さんの講演内容。悠方子さんが毎日実行しているのが、「鏡に向かって笑顔で自分を褒める」ということ。朝に限らず、就寝前も「今日も1日お疲れ様でした。おやすみなさい」と声をかける。『自分褒め』の挨拶を続けることで、自分を認め、好きになり、自己肯定感が高まる。

ステキなお話から更に関連して、作家・喜多川泰さんの書籍『秘密結社Ladybirdと僕の6日間』での教え、『自分との約束を守る』が浮かんだ。

他人との約束をしっかりと守っている人でも、自分との約束を守り続けられる人はなかなかいない。それでも朝イチ鏡の前で笑顔で挨拶、「今日も最幸！」と褒めてあげて「今日1日、逃げないで一生懸命やり遂げよう」と自分と約束する。

具体的な内容まで宣言すれば尚良し。その習慣の継続だけでも未来は相当変わってくるはずだ。

日本講演新聞11月7日号、水谷もりひとさんの社説、『もし』が全部起きて繋がって今ここに」という

記事が、とても胸に沁みだ。角田光代さんの短編集『だれかのいとしいひと』（文春文庫）の中にある『誕生日休暇』という一編から全編読んだが、さすがのお話もいろんな情景、心構様が実に鮮やかに表現されていて、素晴らしかった。

あらゆる「もし」が繋がって「誕生日休暇」に何が起きたのかは、ぜひ短編集を読んでいただきたいが、「すべての人に、その人なりの「もし」がたくさんあり、それらが全部起きて、繋がってあなたは「今ここ」にいるのだから」と水谷編集長は結んでいる。

選択の分岐点のことを人とホスピタリティ研究所主宰・高野登さんは「人生はあみだくじ」と表現した。あみだくじに入れられた横棒が、人やチャンスとの出会いだという。

実は11月、空き家となった実家の処分の相談で魚沼へ帰省した。5歳の時に新築、18歳まで暮らした大切な家。そこに原点があり、関東暮らしへ繋がる。思えば重要な「もし」には必ず大切な人との出会いがあった。故郷から始まり、自らの過去を振り返り、あの時「もし」という、人生のあらゆる分岐点が甦ってきて、胸が熱くなった。