

人生で一番 大事なものの

稲盛和夫



世のため人のために尽くすことが人間として大切だと思っておりますので、勝算があるわけではないけれども、必死に頑張ってみようと思ってお引き受けしました。結果として、JALは二千億円に迫る利益を出す会社へと生まれ変わり、再上場を果たすことができました。着任してみますと、JALは役所と同じでした。東大をはじめ優秀な一流大学を出た幹部一〇名くらいで構成される企画部というところがありまして、そこがすべての経営方針を決めて、あらゆる指示が出されていく。その連中は現場経験のない人間ばかりだったもんですから、私は企画部を廃止して、現場で働いたことのある人たちを幹部に引き上げました。その典型がパイロット出身の植木君を社長に抜擢したことです。そういう中で、私は従業員の皆さんに一所懸命いろいろな話をしました。特に、JALは倒産後も便の運航を止めることなく、更生に入りましたから、倒産したことを実感できないなかったり、潰れても誰かが何とかしてくれるという意識が従業員が多かったんです。

すから、「私はたまたまお世話にきたけれども、皆さんが目覚めて立ち上がり、自分たちで会社を立て直そうとしなければ誰もできませんよ」と、再建の主役は自分自身であるという当事者意識を植えつけていきました。あの頃は毎日夜九時、一〇時まで食事を取らずに仕事をして、終わった後に近くのコンビニに行つて、おにぎりを二つ買ってホテルの部屋で食べるというのが普通でしたね。また、会議の場も真剣勝負でした。幹部から個別の案件について提案を受けるとき、私は資料の中身はもちろんのこと、その人間の心意気もよく見ていました。気迫や情熱のない者に対しては最初の数分で「もう帰りなさい。君の話に魂がこもっていない。私と刺し違えるつもりで来なさい」と突き返すこともありまして。

で、真剣に一所懸命努力を続けたことです。全生命を懸ける努力、世界中の誰にも負けない努力をしていけば、必ず時間と共に大発展を遂げていくものと信じて疑いません。

それともう一つは、人間は常に「自分がよくなりたい」という思いを本能として持っている。すけれども、やはり利他の心、皆を幸せにしてあげたいということ、それを強く自分に意識して、それを心の中に描いて生きていくことです。

いくら知性を駆使し、策を弄しても、自分だけよければいいという低次元の思いがベースにあるのなら、神様の助けはおろか、周囲の協力も得られず、様々な障害に遭遇し、挫折してしまわうでしょう。「他に善かれかし」と願う邪心のない美しい思いにこそ、周囲はもとより神様も味方し、成功へと導かれるのです。



稲盛和夫 (いなもりかずお、日本の実業家。京セラ・第二電電創業者。公益財団法人稲盛財団理事長。「盛和塾」塾長。日本航空名誉会長。日本経済に大きく貢献した。2022年8月24日没)

冬号vol.13

令和5年1月発行
年4回発行

通信

めぐみ
愛の会
Megumi association



一月一日

作詞 千家尊福
作曲 上真行

年のはじめの ためしとて
終わりなき世の めでたさを
松竹たてて 門ごとに
祝う今日こそ たのしけれ

初日のひかり さしいでて
四方にかがやく けさの空
君がみかげに たぐえつつ
あおぎ見るこそ とうとけれ

「新年のご挨拶」



一般社団法人 愛の会
代表理事 佐藤美由紀

初春のお喜びを申し上げます。一年の経過がとて速く、時の流れの速さをひしひしと感じております。皆様におかれましては、同じ想いでいらっしゃるのではないのでしょうか。

今はまだ「愛の会」の活動も制限されており、十分なサービスが行えないことを、とても心苦しく思っておりますが、ご容赦の程お願いいたします。

冬のあとには明るい春の陽ざしが見え、春の目々つがな暮らして感謝しながら、小さな生きたりを見つめ、共に過ごして参りましょう。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

佐藤美由紀の 終活のススメ 第7回

終活のいい話 年をとればとるほど、 毎日を楽しく

新年を迎えると、新たな気持ちで一年の抱負を考える方も多いかもしれません。そして、どこか清々しい気持ちになるものもです。もともと、一年も一日一日の積み重ねです。今年一年の目標と同様に、今日一日をどう過ごすか、日々新たな気持ちで向き合うことができたなら、毎日が清らかに流れていくかもしれません。

日々の目標について、先日会員の藤野純一郎様から伺った、とても心に響いたお話がありました。それを皆様に紹介させていただきます。たい旨、藤野様にご相談しましたところ、お名前を含め掲載を快諾してくださいました。私の拙い文章でどこまでお伝えできるかわかりませんが、お付き合いいただければ幸いです。

◆年をとればとるほど、自分を大切に、毎日を楽しく

藤野様は、日々どのような目標を持って過ごされているのかについて、時間の価値と関連付けてお話ししてくださいました。ベッドの上で一日を過ごされている藤

クイズの答え

答え：「お正月の挨拶は、お年玉を渡すこと。お年玉は、お金のことを意味する。お年玉を渡すのは、お金のことを意味する。お年玉を渡すのは、お金のことを意味する。」

編集後記

新年あけましておめでとうございます。気楽に会ってマスク無しでおしゃべりをする事ができない状況が続いていますがお変わりございませんか。今年もマスク無しで正常な日常生活ができるように初詣をお願いをしました。

さて、愛の会通信13号の内容ですが、藤野純一郎様の「年をとればとるほど、毎日を楽しく」は私も直接お聞きしました。寝たきりの状態でのエネルギーには脱帽です。稲盛和夫氏、鎌田實氏のお話も印象的でした。房総の民話「酒の井」は楽しいですね。香川京子さんの生き方も参考になります。「五行日記」は間違いなく効果があると実感しています。とにかくもやもやした頭がすっきりします。お勧めです。「贈りものには福がある」は日本にも遺贈寄付の大きなうねりが来ていることを予感させてくれます。今年も「愛の会」はさらに進化していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。編集子

◆幼少期の思い出

野様のお体の状態からは想像もつかないほど、言葉のひとつひとつが力強く、大変驚かされました。「人は生きていく限り、自分の残りの時間は少なくなっていく」ので、「時間の希少価値は年をとればとるほど高くなっていくのだ」と。まずその価値を、しっかりと意識することが重要だとおっしゃっていました。

そして、「年をとればとるほど自分自身を大切に、できるだけ楽しい毎を送ること」を常に心掛けていらつしやること。

さらに、「死ぬ瞬間に、一番時間の希少価値が高くなるのだから、死ぬときは、最も良い状態で死ぬ。私にとっては今一番大切な時。私が死ぬときは、ドカーンと、大花火を打ち上げるように、そういう状態で死にたいと考えている」とユーモアたっぷり私たちに笑わせてくださいました。

藤野様の言葉の原点は、幼少期に見た、藤野様のひいおばあ様の、凛とした生き方にあります。藤野様の幼い頃は、お祝い事やお悔み事などで、近所同士集まり宴会をする機会が多く、その宴会のたのめの手料理を奥様が集まってきた際、まとめ役をされていたのは、いつも藤野様のひいおばあ様だったそうです。もちろん私はお会い(次頁へ続く)

(↓前頁からの続き)

したことはありませんが、藤野様のお話から想像するに、お料理上手で多くの人に慕われる素敵なお女性だったのだらうと思います。そして、そのひいおばあ様の口癖が、「笑って死んでやるわ」というものだったそうです。藤野様を含め、まわりの方達は皆本気にしていなかったそうですが、まさにその瞬間、藤野様はひいおばあ様の顔を見て驚いたのだそうです。

◆**日々の心意気**
藤野様は、そういう血を直系で受けているので、自信があるとおっしゃいます。もちろん、最期をどのような状況で迎えるかはわからないし、夢の中かもしれないけれど、そういう心意気で毎日を過ごしているそうです。



グループ 佐藤美由紀
事務行政 美由紀
最首行 佐藤美由紀

◆**藤野様のお話を伺って**
現在の年齢や状況に関係なく、いつどのような状況で亡くなるかは誰にもわかりません。共通して言えることは、今日この瞬間が最高に希少価値の高い時なのかもしれないという事です。

「年をとればとるほど自分自身を大切に、楽しい毎日を送ること」藤野様の豊富な経験に基づく前向きな力強い言葉に、大変感銘を受けましたので、この場を借りてご紹介させていただきます。藤野様、ありがとうございます。藤野様、今日も皆様にとって楽しい一日となりますように。本年もどうぞよろしくお祈り致します。

「それは映画会社から独立して二〇代でフリーになったからなんです。私は縛られるのが嫌いで、出る作品を選べる立場になりました。生業が気です。小津監督とは『東京物語』だけでしたが、現場では直接メークをしてくださる場面もありました。でも、私は義理の姉役の原節子さんと一緒にできることの方がうれしくて。憧れの存在でしたから」

◆**英国の映画誌で「映画監督が選ぶベスト映画」の第一位に選ばれた小津安二郎監督の「東京物語」(一九五三年)など、多くの巨匠の作品が出ています。**

香川京子さん、90歳で現役の秘訣「無理せず自然体貫く」



小園雅之撮影

俳優業一筋、七〇年以上。今も出演依頼が来る。出演作は映画だけで一三七本だ。それでも「ただ普通に仕事をしてきただけ」と控えめにほほ笑む。「凛(りん)」という言葉が似合う人。その自然なたたずまいに、現役を続ける凄(すご)みが漂う。縛られるのが嫌いでフリーに

◆**今年で七十四年目ですね。**

「そうですね。普段から年齢のことは考えないので、なんでそんなに時間がたっちゃったのかしらって思います。私の仕事には定年がないですから、ひとつひとつの仕事を一生懸命やってきただけです。そういう感じなんです」

◆**今年公開された「島守の塔」(五十嵐匠監督)では沖繩戦を生き抜いた女性を演じました。**

「『ひめゆりの塔』(五三年、今井正監督)にも出ましたが、まだ本土復帰前だったので実は沖繩ではロケはしていないんです。ところが、映画に出たご縁で、ひめゆり学徒隊の生き残りの方々と長く交流するようになりました」

「私自身は茨城県に疎開していたの

酒の井



親孝行の息子は大変ふしぎに思うこともうれしさもいっぱいでした。早速手に汲んでなめてみると、これはほんとうに、まちがいなしにお酒でした。大喜びで竹筒にいれ、いえに持ち帰って父親に勧めますと、「こりゃいい酒や、こんなうまい酒は初めてだ。」と大変な喜びようでした。そして、

「年をとってこんないい酒を飲ませてもらえるなんてありがたいことだ。」と何度も繰り返して言いました。こうして親孝行の息子は、毎日この井戸からお酒をくんで、父親のもとへもちかえるのでした。

そして、それからは、お酒を買うこともなくなり、一生懸命はたらいて得たお金は少しずつたまって、暮らしたんだんとよくなっていきました。このうわさを伝え聞いた人たちは、この井戸水を飲んでみましたが、お酒ではなく普通の井戸水とならかわりありませんでした。

そしてこのふしぎなできごとは、この若者の父親を思う真心が天に通じたのだと、みんながほめたたえました。この井戸を「酒の井戸」といい、世間にも知られて村の名も酒々井と改めたと言ふことなのです。



で申し訳ないくらい無事でした。映画を通じて戦争を体験することが多く、『ひめゆりたちの祈り』という本も書きました。今回のお話をいただいたとき、『私がやらなければ』という使命感でお引き受けしました。七〇年ぶりに沖繩戦を演じる、本当に不思議な巡り合わせです」

◆**健康の秘訣は何ですか。**

「何もないんです。胃腸が弱いので、お酒も飲めません。小食です。体形はずっと変わりません。ただ、規則正しい生活はしています。あとは無理をしないこと。人のせいにするのが嫌いなんです。うまくいかななくても自分で決めれば、自分がダメだと納得できます」

「五〇代のときに老け役をやって、すごく楽になった。きれいにしなきゃという肩の力が抜けて無理なく演技ができました。うれしかった。過去があつて今を生きている。その積み重ねた年齢を演じています。生涯現役と気負うこともなく、最期の準備もせず、これからは自然に生きていきます」

◆**不思議な二面性**

「もう女優は終わりだと思いましたが、そう振り返る場面がある。黒沢明監督の「悪い奴ほどよく眠る」(六〇年)で三船敏郎さんの妻役を演じた。オーブンカーから降りる時にフロントガラスに額を打ち四針を

縫った。病院に駆けつけた報道陣に対応したのは三船さんだった。「私を守ってください。本当に格好いい方なんです」。そう言うのはにかんだ。少女のような恥じらいと芯が通った大人の姿勢が同居する。小津安二郎監督は香川京子さんを「洗い立ての感じ」と表現したというが、二〇代から変わらぬ清廉さの中に不思議な二面性がのぞく。「私って普通なの」とよく口にする。普通の魅力に取り込まれそうになる。(大久保潤)

かがわ・きょうこ 一九三二年茨城県生まれ。成瀬巳喜男、小津安二郎、溝口健二、黒沢明監督ら巨匠の作品に出演。九三年黒沢明監督の遺作「まあだだよ」で日本アカデミー賞最優秀助演女優賞。二〇〇四年旭日小綬章。二二年は「峠 最後のサムライ」(小泉堯史監督)、「島守の塔」(五十嵐匠監督)が公開されるなど、今なお現役で活躍している。



「東京物語」の撮影現場で、直接メイクを直す小津安二郎監督と(国立映画アーカイブ協力)

(人生一〇〇年の羅針盤、日経新聞)

脳神経内科医がすすめる「5行日記」の大きな効果。寝る前たった数分で、脳がよみがえる！

「五行日記を始めませんか!？」



「頭が疲れていて体の調子もよくないので、なにをするにも面倒に感じる」

このような状態に当てはまる人へすすめたいのが、1日たった数分でできる日記メソッド。脳の働きを回復させることができます。その効果について、専門家の研究成果をご紹介します。

◆「5行日記」で脳がよみがえる

そのメソッドとは、「5行日記」というもの。この日記で書くのは、たった5行。しかも、ひとつの型を事前につくっておき、それに沿って書くだけでもよいそう。たとえば、右のような感じです。

- ・天気(例: 晴れ)
- ・服装(例: ポロシャツ、スラックス)
- ・食べたもの(例: 朝 パン、昼 からあげ、エビフライ、寿司、夜 うどん)
- ・何をしたか
(例: 自宅に息子家族が遊びに来てくれた)
- ・1日過ごした感想
(例: 孫と会えて楽しい時間を過ごせた)



では、なぜこのシンプルな5行日記が脳の機能回復に有効なのでしょう。理由はいくつかありますが、特に注目したいのは次のふたつです。

POINT 01 記憶力を取り戻してくれる

パソコンやスマートフォンに頼ってばかりいたりしていると、ネットワークが退化してしまう。そのまま脳を刺激せずにいると、結果的に脳の働きは悪くなり、「知っているのに思い出せない」ということが起こると言います。しかし、5行日記を手書きでつければ、脳の部位を広範囲にわたり働かせることが可能。たとえば、1日の出来事を振り返る際には海馬を、その出来事を5行で組み立てる際には前頭葉を、文字を書くよう指先を動かす指令を出す際には運動野を働かせます。

POINT 02 自律神経を整えてくれる

自律神経とは、交感神経と副交感神経から成り、それらのバランスが崩れると、不眠症に陥ったり体調を崩したりなど、普段の生活に悪影響を及ぼします。自律神経の中核は脳にあり、不安定になった自律神経のバランスをコントロールできる究極の方法が、寝る前に日記をつけること。日記を書くとき心身がリラックスして副交感神経が優位になり、たまったストレスが軽減できます。5行日記を書く習慣をつければ、自律神経、そして脳の働きが整うのです。

◆実際に「5行日記」をやってみた

5行日記に書いた項目は、いたって普通のものばかり。ですが、天気や食事といったことでも、思い出して書き出す際には感情がともなうもの。「今日は暑かったな。この時期、毎年これぐらい暑かったっけ?」「1食抜いたけど、意外と体調よかったな」といった具合です。5行日記は就寝直前の数分程度で書きました。ルール化したので、毎日楽に取りかかれました。

◆「5行日記」をやってみたら、脳が元気になった!

5行日記を続けるにつれ、普段であればすぐに忘れてしまうようなことも、覚えていられるようになったのです。たとえば、1日め、2日めの天気や服装、食事などは、1週間経ってもノートを見ることなく思い出すことができました。自分で書き記した効果かと思えます。さらに、自律神経が整ったおかげかすんなりと眠ることができました。寝ても脳がすっきりしない人に特にすすめたいです。記憶力の底上げと心身の健康をもたらしてくれる5行日記には、特別な準備は不要。みなさんもぜひ実践してみてください。



命のバトンタッチ

鎌田 實

僕が看取った患者さんにスキルス胃がんに罹った余命三か月の女性の方がいました。

ある日、病室のベランダでお茶を飲みながら話しているとき、彼女がこう言ったのです。「先生、助からないのはもうわかっています。ただ少しだけ長生きさせてください」。彼女はその後四二歳ですからね。そりゃそうだろうなと思いつつお茶を飲んでいて、黙って彼女が「子供がいる。すると彼女が「子供がいる。子供の卒業式まで生きたい。卒業式を母親としてみてあげたい」と言うんです。



九月のことでした。彼女はあと三か月、十一月くらいまでしか生きられない。でも私は春まで生きて子供の卒業式を見てあげたい。と、子供のためにという思いが何かを変えたんだと思います。奇跡は起きませんでした。春まで生きて、卒業式に出席できた。こうしたことは科学的にも

立証されていて、たとえば希望を持って生きていく人の方が、「がん」と闘ってくれるナチュラルキラー細胞が活性化するという研究も発表されています。おそらく彼女の希望が体の中にある見えない三つのシステム、内分泌、自律神経、免疫を活性化させたのではないかと思います。さらに不思議なことが起こりました。彼女には一人のお子さんがいます。上の子が高校三年で、下の子が高校二年。せめて上の子の卒業式までは生かしてあげたいと僕たちは思っていました。でも彼女は、余命三か月といわれてから一年八か月も生きて、二人のお子さんの卒業式を見てあげることができたんです。そして、一か月ほどしてなくなりました。彼女がなくなつた後、娘さんが僕のところに来て来てびっくりする。僕たち医師は、子供のために行きたいと言っている彼女の気持ちを大事にしようと思ひ、彼女の体調が少し良くなると外出許可を出していました。「母は家に帰ってくる度に、私たちに弁当を作ってくれました」と娘さんは言っていました。彼女が最後の最後に帰った時、もうその時は立つこともできない状況です。病院のみならず、引き留めたいんですけど、どうしても行きたくない。そこで僕は、「じゃあ家に布団を敷いて、家の



鎌田 實 (かまたみのる) 1948年生まれ 諏訪中央病院名誉院長 ピースボート水先案内人

空気だけ吸った戻っていらっしやい」と言って送り出しました。ところがその日、彼女は家です。台所に立ちました。立てるはずのない者が最後の力を振り絞ってお弁当を作るんですよ。その時のお弁当を娘さんはこのように話してくれました。「お母さんが最後に作ってくれたお弁当はお結びでした。そのお結びを持って、学校に行きました。久しぶりのお弁当が嬉しくて、嬉しくて、昼の時間になつて、お弁当を広げて食べようと思つたら、切なくて、切なくてなかなか手に取ることができませんでした」。

お母さんの人生は四〇年ちよつと、とても短い命でした。でも、命は長さじゃないんですね。お母さんはお母さんなりに精一杯必死に生きて、大切な事を子供たちに残した。

「人間は誰かのために」と思つたときに、希望が生まれてくるし、その希望を持つことによつて免疫力が高まり、生きる力が湧いてくるのではないかと思います。

おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

一般社団法人
めぐみ
愛の会



☎043-287-1975



「身元保証」「生活支援」「金銭預託管理支援」「公正証書遺言作成」「成年後見人支援」「葬送支援」「死後事務支援」「遺品整理」

<https://meguminokai.or.jp/>
〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階

クイズ

大事な物を大量に積み込んだ、引越トラックがカーブを曲がる時に何かを落としてしまいました。それは何?



