



民話

とった庄兵衛

逆井は、小金牧のはずれにある村でした。村では小金牧の野馬に田畑を荒らされるので、所どころに高い土手を作って馬が入ってこないようにしていました。

それでも、時どきひどい暴れ馬が入ってくる時がありました。そんな時には、村の人はきまって庄兵衛さんと呼ばれて行くのです。腕っぷしの強いわりにやさしい顔をした庄兵衛さんにかかるのと荒っぽい野馬たちも不思議とおとなしくなりました。けれど庄兵衛さんは、村の人達の評判をよそに、もくもくと野良仕事にはげむはたらき者でもありました。

ある日、この村一帯をおさめる代官様から何年かぶりに、野馬どりのおふれが伝わってきました。野馬どりは、牧の中の元気で利口そうな馬をつかまえること

です。つかまえた馬は、武士たちが使うほかに、村人たちにも分けてもらえることになっていました。また、特によいはたらきのあった村は、たくさんのお金がもらえるのです。村人たちは迷わず庄兵衛さんをはじめ足の速い村の若い衆を何人か野馬どりに行かせることに決めました。庄兵衛さんは、はじめ行くのをしぶっていました。あんなに村の人達がすすめるので行くことにしました。

野馬どりの日は、朝からお祭りのようなさわぎです。代官所近くにつくられた捕込（とっこめ）のまわりは、近郷所在から集まった人でびっしりうめつくされます。

その日ばかりは、逆井の村の人達も庄兵衛さんたちの活躍をみようとして仕事を休んで応援にかけつけました。捕込の人だかりの中では早くも、今年は何頭つかまらうかとか、どの村の者が一番つかまえるだろうかといううわさ話が始まっています。

野馬どりの見せ場は、馬をつかまえる瞬間です。追い込んだ馬になわを投げ、それが見事に馬の首にかかるとおおぜいの見物人から「わー」という大きな歓声があがります。

さて逆井村の庄兵衛さんたちは、この日すでに五頭もつかまえて

いました。足の速い者がおおぜいいてうまく馬をおいこめたこともありますが、庄兵衛さんの馬の見つけ方と、たくみななわさばきがなんといつもすばらしかったようです。

「右のあの栗毛の馬だ！」
「左へまわれ！」

庄兵衛さんのひととき大きな声が牧の中にひびきわたった日でした。この日、馬をいちばんつかまえたのはやはり逆井村の庄兵衛さんでした。



そして、この日のうちに庄兵衛さんは、代官様から捕手（とったり）の役を正式にもらいました。庄兵衛さんの評判は、遠くの村まで知れわたり、逆井村ではいつのまにか庄兵衛さんをとったり庄兵衛さんよんで尊敬しました。



天の川安の渡りに 舟浮けて秋立つ 待つと妹に告げこそ

◆万葉集にある七夕の詩
天の川の渡し場に舟を浮かべ七夕の季節が来るのを待っている恋人に伝えてほしいという内容です。



九〇歳。 何がめでたい 佐藤 愛子

来るか？日本人総アホ時代

いつだったか氷雨の降る日に無線タクシーに電話をかけたが、混雑しているとみえて三十分近くかけつづけたがつながらなかった。その後、たまたま乗ったタクシーの運転手氏にそのことを愚断つたら、彼は一枚のカードをさし出していった。

「このナンバーをスマホで打てば、直接我々に届きますから、早いです」
「スマホ？」
私はいった。

「スマホって何なんです？そういうものは持ったことも見たこともないので、そういうわねえ……わからないわ」
すると運転手はいった。

「いや、実はわしもわからんです。ただ、お客さんに渡せばいいといわれただけで……」
見ると運ちゃん短かく刈った頭髪には白いものが混っていて、年輩者であることがわかった。私はほっとし、思わず声が弾んだ。

「いやあ、ホント、便利なのか不便なのか、わけのわからない世の中になりましたねえ」
そこから話が弾んだ。

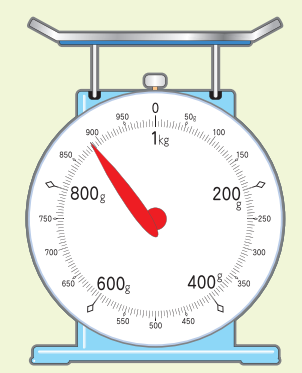
「ところでスマホとケイタイはどう違うんですか？電車の中で若い人たちが眺めているのは、あれがケイタイですか？スマホですか？」
「何なんでしょうなあ。もう何が何やらわからんです。そりゃ何だと訊くとバカにされるし、パソ

編集後記

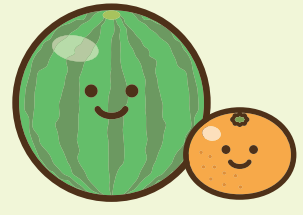
愛の会通信をいつもお読みいただきありがとうございます。「90歳。何がめでたい」の著者佐藤愛子氏が4月29日にご逝去されました。最後の言葉は「本当にありがたいねえ」だとか。この本は約12年ほど前に出版されていますが、その中の一文を掲載しました。「これから先、さらに文明を進歩させる必要はない。進歩が必要なのは人間の精神力である」と述べています。ご立派。スマホが進歩して、AIに相談して、多くのトラブルが記事になっています。ネットバンキングで詐欺に遭って、人生のどん底に落とされてしまう事件も多発しています。人間の欲望を抑えることは難しいですが、あまりにも進歩しすぎて対応できなくなる矛盾をだれが解決してくれるのだろうか。(編集子)

クイズのヒント

こんなおかしいこと秤（はかり）の針がずれているとしか考えられません。



秤がずれていると仮定して、もう一度考えてみよう！



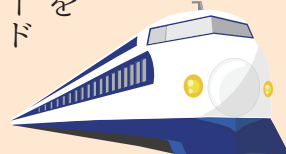
コンとか、アイホーンとか……小学生の孫がいるんですがね、そいつが生意気にもいろいろ知ってやがって、やれガラケーが人気なんだとか、何のことかわけのわからんことをえらそうにいいやがって、こっちは返事が出来ないものだから、じいちゃん、そんなことも知らなくてよく生きてこられたね、なんていいやがるんです」
「スマホを一台持つてると電話にカメラに計算機とか時計の役目までこなすんだって？」
「それに時刻表とか天気予報、懐中電灯、それにびっくりしたなあ、ビデオだったかな、てめえが発明したわけでもないのに、えばりやがって……てめえの頭と身体を使って生きてみるっていつてやるんですがね」「そんなものが行き渡ると、人間はみなバカになるわ。調べたり考えたり記憶したり、努力をしなくてもすぐ答が出てくるんだもの」「まったく日本人総アホの時代がくるね！」
「こういう正論をいっても耳に入らないんだからねえ。加って軽蔑されるだけなのね」
「それでいて敬老の日だなんていうとね。その日だけとってつけたように饅頭なんか買ってきて、おじいちゃん、そば饅頭が好きだから買ってきたのってね。そういういながら断りもなしにまっ先に食っちゃもうんだからね」
話はつきず、降りる場所が来ているのに降りずにもっと話をしていたのであった。
年寄りが敬意を払われなくなったのは、この急速な「文明の進歩」のためだ。私はそう思っている。

折しも東海道新幹線の「のぞみ」の時速が十五キロアップで、東京新大阪間を二時間二十二分で走るようになった、とテレビが伝えている。ブレーキの性能を上げ、「三分」アップ(続きは次頁)

(前頁の続き)したということである。

三分アップ?

それがナニや、と私は思う。三分早くなったのが何がめでたい。何でもそう急ぐ。飛行機にお客を取られないために、スピードを上げることに熱中しているんです、と解釈してくれた人がいたが、もしそれが本当なら浅はかでしょうかいいようがない。



進歩というものは、「人間の暮らしの向上」、ひいては「人間性の向上」のために必要なものであるべきだと私は考える。我々の生活はもう十分に向上した。私は九十年生きてきているから、これだけははつきりいえるのだが、この九十年の間には国の浮沈にかかわる国難がありはしたものの、それをバネに私たちの生活は日に日に豊かになり便利になり知的になった。そうして「もっと便利に」「もっと快適に」もっともっと欲望は膨張していく。

昔話のおばあさんは川で洗濯をしていた。私などの子供の頃は井戸から釣瓶でタライに水を汲み上げて、洗濯物を洗濯板の上でこすっていた。

そうしてやがて「水道」が設置されるようになって、蛇口をひねりさえすればいつでも水には不自由し

なくなつた。それが当り前のことで、萬が一、何かの事故で出ないことがあると、水道局には文句の電話が鳴り響く。

「これじゃ生活出来ないじゃないの! どうしてくれるのよ!」と喚く人がいるそうで、そういう人に、「昔を思いなさい。桃太郎のおばあさんは川で洗濯してたんですよ! それからギーコギーコとポンプを押しして……」



などといつても、バカ! うるさい! の一言で片づけられるだろう。

「文明の進歩」は我々の暮らしを豊かにしたかもしれないが、それと引き替えにかつて我々の中にあつた謙虚さや感謝や我慢などの精神力を磨滅させて行く。

もっと便利に、もっと早く、もっと長く、もっときれいに、もっとおいしいものを、もっとももっとも……。

もう「進歩」はこのへんでいい。更に文明を進歩させる必要はない。進歩が必要だとしたら、それは人間の精神力である。私はそう思う。



身寄らない高齢者の支え方「その時」に備え、終活インフラ整えよ

おひとりさまの困りごとはある日突然、顕在化する。

それまで一人で問題なく暮らせていた人が骨折や病気を機に病院に搬送される。すると入院時の身元保証から始まり、身の回り品の調達や留守宅の管理、現金の引き出しや医療行為への同意まで――。対処が必要な手続きや意思決定が押し寄せる。

最後は死に至り、弔い、埋葬、財産処分等の死後事務が待つ。当然、この過程では人の手助けが不可欠である。

これまで家族が担ってきた一連の機能を、足元では関わり合ったケアマネジャー、ソーシャルワーカーなどの介護・医療従事者や自治体関係者などが無報酬の「シャドーワーク」として手助けし、何とか回しているのが実態だ。

日本の死亡者数は二〇四〇年の約百六十七万人のピークに向け、増加が見込まれる。いよいよ立ちはたかなくなる前に、公的支援の「はざま」にいる人のニーズを支える仕組みづくりが必要だ。

今でも経済的に困窮すれば生活保護、要介護になれば介護保険、認知機能が衰えれば成年後見制度といった具合に対象を限定したサ

ポートはある。逆にそれぞれに「それほどでもない」人は制度の対象から外れ、我々の推計では六五歳以上の高齢者の六八%が「はざま」に存在している。

まずは人が弱り、亡くなるまでの困りごとを可視化する。見えてくれば「これは友人」「これは事業者」などと細かく託せる。防災に近い概念かもしれない。「その時」に備えて、総合的な身寄り力を高めることは個人レベルでもできる対処法だ。

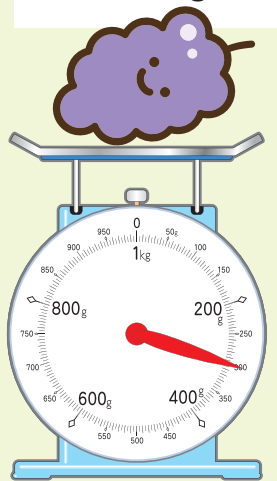
そのためにも国にはグラウンドデザインを描いてほしい。戦後右肩上がりを目指してきたこの国には「しまい方」のビジョンがない。

例えば健康増進法とか消費者基本法のような大きな枠組みをつくるイメージだ。そのなかで「六五歳になつたらお墓について考えよう」とか、個人がすべきこと、その際自治体がサポートできることなどを整理することから始めてはどうか。

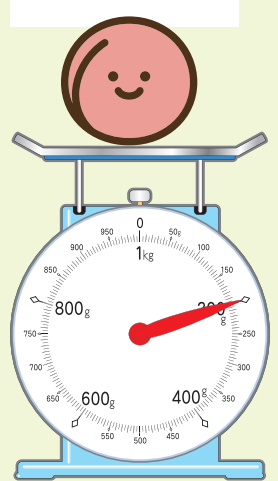
成年後見制度の見直しもあり、後見利用を終了した人の日常的な支援ニーズも増大する。第二種社会福祉事業として、全国の社会福祉協議会(社協)などが経済的余裕のないおひとりさまをサポートで

Q:クイズ ぶどうと桃の本当の重さはそれぞれ何グラムでしょうか?

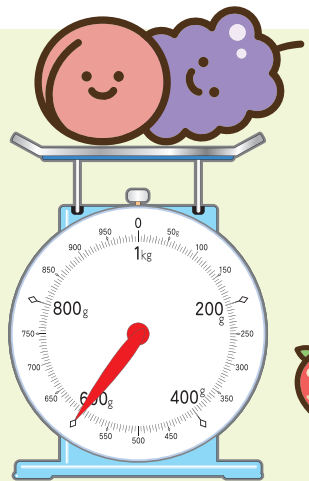
ぶどうをはかったら 300 g



桃をはかったら 200 g



ぶどうと桃をいっしょにはかったら、あれ? 600 g



ヒントと答えはこの号のどこにあるよ!

今回はヒントもあるから探してみてね!!



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。

「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」

一般社団法人 **めぐみ 愛の会** 043-287-1975

<https://meguminokai.or.jp/>

〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階



A:クイズの答え

答え ぶどう 400 g 桃 300 g

そして $X - 100 = 400$ となり、この秤は 100 g ずれていましたね。

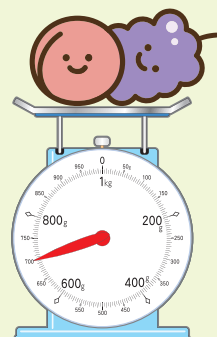


逆さまにしてみてね!!



(ここでは、仮にそのずれをXグラムとしています)
秤がずれていると疑ってみると、次の式が成り立ちます。

$$\begin{aligned} \textcircled{1} \quad & X + 300 = \dots \\ \textcircled{2} \quad & X + 200 = \dots \\ \textcircled{3} \quad & X + 600 = \dots \end{aligned}$$



認知症を発症すると、その後の人生の余暇を楽しむのはもちろん、自分の自由意思で生きることさえ難しくなります。

脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶・判断力など)が低下して社会生活に支障が生じている状態の総称です。厚生労働省の研究班が六五歳以上の高齢者を対象に行なった調査(二三年の推計値)によれば、認知症の人の割合は約十二%、認知症の段階と考えられている軽度認知障害(MCI)の人は約十六%、合わせると三人に一人が認知機能に関わる症状がある。

糖尿病の患者はそうでない人に比べてアルツハイマー型認知症になるリスクが約四倍、高血圧の人では約二〜四倍リスクがあることがわかっています。

歯周病菌が脳内にアミロイドBを蓄積しやすくなるためだと考えられています。合計点数が二〇点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があるのかかりつけ医や区市町村の相談窓口にご相談してみよう。



神奈川歯科大学
認知症・高齢者
総合内科教授
眞鍋雄太医師



眞鍋 雄太

◆ 認知症を招く14のNG習慣

睡眠時間が1日8時間以上	睡眠中は異常なタンパク質が産生されるが、睡眠不足だと蓄積されやすくなる。研究では睡眠が1日5時間未満や8時間以上だとリスクが上昇
歩く距離が1日400m以下	適度な有酸素運動は脳の血流もよくし、脳の神経細胞を保護・維持すると考えられている。
緑黄色野菜の摂取量が少ない	研究では食事からのビタミンCの摂取量が多いとアルツハイマー病のリスクは低下。
霜降り肉が好き	脂質を多く摂取するほど動脈硬化が進行し、脳の血管や神経細胞にダメージを与える。一方、青魚に豊富なDHAやEPAは脳の神経細胞を保護する。
甘いおやつが好き	過剰な糖質の摂取は食後の血糖値を乱高下させて血管を傷め、動脈硬化を早める。
晩酌が缶ビール1缶より多い	アルコールの多量摂取は認知症のリスクを高めるとされている。適量の飲酒は血流をよくし、脳の神経細胞を保護・維持すると考えられている。
自宅で1人趣味に没頭する	脳を活性化させるのに最もよいのは他人とのコミュニケーション。囲碁や将棋が趣味なら、会話しながらやると効果的。
買い物や料理をしない	家族で一緒に考え、工夫し、会話しながらの共同作業で脳は活性化する。献立を考え、食材を吟味し、五感を使って料理すれば予防効果が期待。
糖尿病を罹患している	糖尿病の人はそうでない人に比べてアルツハイマー病のリスクが約4倍とされている。
血圧が高め	高血圧の人はアルツハイマー病のリスクが2〜4倍とされている。血圧が高いと、脳内の異常なタンパク質を血管に排出する力が低下。
歯間ブラシを使っていない	歯周病菌は脳内に異常なタンパク質を蓄積しやすくさせるとされている。歯磨きだけでなく、歯間ブラシなどを使って歯と歯の間の歯垢を除去する口腔ケアが結果的に認知症のリスクを下げる。
ネット検索をよく利用する	人などの名前を忘れた場合、思い出そうと努力をすることが、脳にある程度の心地よい負荷をかけることになり、脳を活性化させる。
「年だから」が口癖になっている	「もう年だから」が口癖の人は、それが行動制限の引き金となって認知症が進行することが少なくない。年齢を気にせずに行動する姿勢が認知症を予防する。
専門医の受診をためらう	23年末からアルツハイマー病の患者に対し、新薬による進行を抑える治療が開始。専門医を受診して早期発見することが大切。

体を整えれば心も変わる

□自分の体と向き合うことから
ヨガはインド発祥で長い歴史があり、もともとは宗教的な要素もある健康・リラクゼーション法です。さまざまなポーズにはそれぞれ意味があつて、哲学的な要素も含んでいます。そして呼吸を通して、自分の体と向き合う時間を作ることが、ヨガではとても大事なのです。

美筋ヨガは効率的に美しい体を作ることとを目的とし、体を「ほぐす」「伸ばす」「鍛える」の三ステップで構成しています。解剖学に基づいて筋肉を効果的に動かすことで、ヨガの動きだけで全身を鍛えることができるというものです。美筋ヨガを続けることで引き締まったボディラインになり、肌の調子もよくなって、その人なりの美しさを追求していただけます。

最初はダイエットや美容目的でヨガを始めた方も、多くは続けていくうちに肉体面だけでなくメンタル面も変わってゆき、自分の気持ち安定し、素直になっていくのがわかるようになります。そこが、ヨガが大切にしている「今、この瞬間を生きる」という状態なのです。先に結論を言えば、ヨガを続けていくことで他者と比較せず、また他者を必要以上に気にすることなく、自分の幸せに向かって生きていくこ



とができるのです。長年ヨガを続けてきた私自身、このような精神的な変化が、ヨガの一番大きな効果であり魅力だと、日々実感しています。

またヨガは「呼吸」を大事にしながら、体を左右均等に動かすポーズを取ることでバランスを整えていきます。続けると体の調子やバランスが整うとともに、深い呼吸ができるようになり、深く呼吸することで自律神経が整い、メンタルが安定していくという効果があります。

心身が整ってくると、身の回りに起きる小さなことにも感謝できるようになります。また、ちょっとした嫌なことが起きても、「これは些細なことだ」と捉えられるようになる。そのように自分自身が変化していくことにより、他者との関わり方もより穏やかなものになっていくのです。

「ヨガっておもしろいな」と思うようになると同時に、「人生は一回きりだし、モヤモヤしながら銀行に勤めてもしようがない、ちゃんとヨガの世界に飛び込んでみよう」と決心したのです。

ヨガを続けてきたことで、自分の人生を客観的に見て、主体的に生きることができるようになったと思います。



□自分の人生をちゃんと歩めているか

私のレッスンを続けて受けてくださる方々も、体が変わっていく過程で自身のメンタル面の変化にも気づき、「人生ごと変わった」という方もいらっしゃいます。

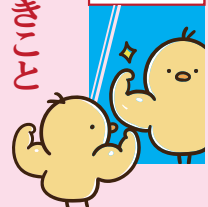
その結果、改めて人に感謝でき、いろいろなことにもチャレンジできるようになります。体から心が整い、「自分は自分ではないんだ」という気づきがあった時に、生きることが楽になる、ということなのかもしれません。

ヨガには、最後に仰向けになってゆっくり呼吸をするシャバーサナというポーズがあります。その時に私はいつも「ああ、もっと感謝だな」とか「いろいろあるけど、まあ、ありがたいな」という気持ちになります。以前は悩みの多かった私がヨガに出合い、体も心も整えることができたのは、本当に大きな変化でした。悪いことやよいことが起きるのが人生ですが、その出来事を自分自身がどう捉えるかが重要なのだなど、今は思います。

ヨガは「健康で幸せに生きる」ことを最終的なゴールとしています。まずは体を整え、そして心を整える。するとまた体が整う。その先に、生きることの幸せがあるのではないかと思います。



筋肉が全て



に死亡している。六五歳以上の事故死の最も一般的な原因は転倒によるケガなのだ。この統計に含まれないようにがんばろう。



六〇歳を過ぎると、これまでの健康習慣の成果が形になって表れる。筋肉には『細胞の記憶』があるので、鍛えられた神経システムは身体を守る能力を獲得している。逆に、健康習慣に問題があった人は、この年齢になると著しい筋肉量の減少や体組成の変化が起こる。

身体を動かすのがおっくうになり、ケガをしやすくなる時期だからこそ、内からも外からも身体を強化するための努力を開始し、残された人生を健康に過ごすための習慣をつくらなくてはならない。明日からではなく、今日から始めよう。六〇歳以上の人は、生活の質を念頭に置いて食事や運動の計画を立てる必要がある。何度も繰り返すが、いつまでも自立した生活を続ける最善の方法は筋肉の量を保つことだ。



疾病予防管理センター(CDC)によると、アメリカでは毎年三〇〇万人の高齢者が転倒によって救急外来の治療を受けている。毎年、六五歳以上の成人の三人に一人が転倒し、そのうち股関節骨折を起こした人の四分の一が転倒後一年以内

の基礎疾患にほかならない。肥満も、筋肉の衰えも、可動性の低下も、すべて死の主要な原因だが、CDCにはその関係を定量化する方法がない。彼らは医師が死亡診断書に記載した死因を記録するだけだ。

転倒すると、その後は日常生活活動(ADL)を維持することが難しくなり、**認知機能や感情的健康、さらには代謝の健康にまで悪影響がある**。アメリカでは毎年、六五歳以上の成人が三〇万人以上、股関節骨折で入院している。このような骨折は、その後数年以内に、体内で組織や筋肉が分解されていく異化危機「身体がエネルギーを得るために筋肉や脂肪を分解するプロセス」を生じさせる引き金となる。

アメリカでは「心臓病」による死者数は年間約三十八万人に達し、それは別にさらに三二万人が原因不明の心停止で死亡している。カタボリック危機という観点から転倒を考えると、転倒は六五歳以上の人びとのケガや死亡の主要な原因であり、世界的にも不慮の死亡原因の第二位となっている。

このことから骨格筋が人生において闘い続けるための鎧であることがわかる。

損傷した筋肉を修復するのが難しいという科学的事実を隠すつも

りはない。しかし、筋肉の健康を改善するのに遅すぎることは絶対ない。

加齢のせいで必要な活動量を維持できなくなった人も、強く健康になることができる。病気やケガの治療中でも、コントロールされた安全な方法で活動レベルを高める方策は無数にある。

効果を上げるためには、気分左右されることなく身体を動かし続けることが大切だ。今日はトレーニングを始める日だと自分に言い聞かせよう。

思っていた以上に衰え、動きも鈍くなっているかもしれないが、そこで挫けてはならない。

できることから始めて、気持ちを盛り上げていこう。衰えた自分を責めるのではなく、前向きな気持ちで少しずつ前進していこう。



著、ガブリエル・ライオン

「筋肉が全て」

健康・不老メンタル、人生の全てが変われる唯一の方法
死なないために身体を動かす

顔はごまかせない



福原 義春。日本の実業家。資生堂の社長、会長を経て名誉会長。資生堂のブランド開発や海外進出に手腕を発揮したほか、企業メセナ協議会で文化への支援にも尽力した。資生堂創業者である福原有信の孫。

美しいものを見ていれば
卑しいことやごまかすことを
考えていると、顔も卑しくなる。

リーダーが頼を得るひとつの要素は、顔ではないかと、私は思っています。リンカーンは、「四十歳を過ぎたら、自分の顔は自分で責任をもたなければならぬ」と言ったそうですが、確かに残された肖像を見ると、彼は強い意志と信念を内に秘めた人であることが、その表情に示さ

れています。だからこそ、この人の下で北軍の人々は、辛い戦場でも耐え抜くことができたのでしょう。

もともと人間の形質は、ほとんど遺伝子の働きによって定められるとか。しかし、丸顔か細長い顔型か、また顎骨が張った顔かというように、構造や輪郭が決定したとしても、それを肉付けする筋肉や細部、まして折々に見せる表情は、自分の育ってきた境遇や自分の精神に支えられて、日々刻々に変わっていく、完成していくものです。

どうやってその変化を自分で確かめることができるのか。もちろん、鏡という便利なものがあり、客観的にその成長を知るには他人の写した写真というものもあります。あのカメラマンは下手だ、自分の顔は違うぞと怒ってみても、やはり写真は文字通り真の顔を写しているのです。

前任の社長、大野良雄も就任のころ、いろいろなインタビューに応じて撮った写真は、何となくぎこちなく硬い感じがありました。しかし、時を重ね、社内外で講演をしたり、多くの人と接するうちに、はたで見てもリーダーとしての力をつけ、温容になっていきました。

フランスのダニエル・ミッテラン前大統領夫人は、かつてレジスタンスの闘士として数多くの危機を

乗り越えた、小柄ながら強い表情の人でした。しかし、世界の貧困や教育を救う基金をつくり、大統領官邸に共働き職員のための保育園を設けるような立場になり、それらのことを語るときには他人をいつくしむ、やさしい顔になりました。

松下幸之助さんの若いころの肖像からは、事業の拡大に対するひたむきな熱情というよりも、激情のようなものを感ずますが、熟年になられてからは、まさにリーダーとしての強さを加え、最後には、すべてを呑み込むおらかなやわらかい顔になりました。それは事業の成功や、社会に対する影響力、その年代ごとのリーダーとしての力に相応して変わります。ここで、もっとも大切なことは、人生の歴史の積み重ねが今日の結果につながるということなのです。

私は趣味に洋蘭を育てて五十年になるでしょうか。蘭の一鉢を見ると、小さい苗のときからどんな育苗方法をしてきたかを一目で見てとることができます。三年前に育った新芽は気の毒に貧しい環境におかれたが二年前からよい条件に恵まれたとか、株の姿はその株の歴史をそのまま表しています。見る人に嘘やごまかしができません。

フランスの週刊誌『フィガロマガジン』が私の生活を追ったとき、カ

メラマンのKさんは、私が蘭を眺めているときに、とたんに表情がやさしくなる、と言いました。そして、たくさん撮った中でその写真が開き二頁に大きくレイアウトされていました。

私はたまに会う部下や仲間の顔をみるのが楽しみです。よい環境でよい仕事と生活をしている人の顔は柔らかでゆたかに見えます。逆境で努力している人の表情は厳しくもなりますが、引き締まっています。これを繰り返しながら人間の顔は完成されていき、また崩れてもいくのでしょうか。

一日や一週の中でもこのように表情が変わります。それなら、美しいものを見たり、正しいことや、さらに楽しいことを考えていると、顔もだんだんに美しくなるのではありませんか。反対に卑しいことや、人をごまかしたりごまかすことばかり考えている人々の顔も嘘をつきません。顔つきもまた、リーダーの発信するメッセージのひとなのです。論より証拠、テレビのニュースを見てごらんください。

