平成24年6月号

いやしのひととき

千代田日記

～ちよだにっき～

今月のごあいさつ

「黄金郷」を訪ねて

新緑の風薫る五月、昨年世界遺産に登録された岩手県平泉町の史跡、中尊寺金色堂を見学してきました。

今から八百年以上前にこの世の理想郷を夢見た奥州藤原氏四代の想いを、今なお感じる事の出来る不思議な空間。

訪れた人の眼に飛び込んでくるのは、悠久の時を経ても全く色褪せない金の輝きです。堂の装飾は扉・壁から床面に至るまで内外共に黄金で仕上げられ、中央の須弥壇の上に阿弥陀三尊像が安置されていました。その周囲は見事な螺鈿細工で飾られ、南方でしか採れないヤコウ貝や中国経由で輸入されたアフリカゾウの象牙も使われています。

往時の奥州の豊かさを象徴するかのようなその景観は、まさに「黄金の国ジパング」をイメージさせるものでした。非常に有意義な見学となりました。

様々な時代を越えても輝きを失わない「金」という資産を皆様方にご提供することにより、日本という国が再び「黄金の理想郷」となる為のお手伝いが出来ればと考えております。

ご存知ですか？

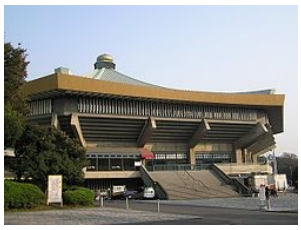
日本武道館

東京都千代田区北の丸公園にある武道館が「日本武道館」で、日本伝統の武道を普及奨励し心身錬磨の大道場としての役割を担うことが設立趣旨とされています。一九六四年開催の東京オリンピックの会場の一つとして建設され、十月二十日から四日間にわたり柔道競技が行われました。

現在は柔道・剣道・弓道などの武道以外の屋内競技や、コンサート・格闘技の興業会場としても幅広く利用されています。ちなみに設立された当初は「日本武道の聖地」的な意味合いが強かった為、一九六六年にビートルズがコンサートを行った際は日本の武道文化の冒涜として異を唱える人も多かったといいます。

建物は法隆寺夢殿をモデルにした八角形の形で、大屋根の稜線は富士山をイメージしています。屋根の上にある有名な「玉ねぎ」は、擬宝珠(ぎぼし)です。擬宝珠とは橋や寺社の欄干の柱の上に取り付けられた飾りの事で、葱の花(葱坊主)に似ていることから葱台(そうだい)とも呼ばれます。

皆様も北の丸公園を訪れた際は足を運んでみてはいかがでしょうか。



暮らしの足し算

【男性は見栄っ張り？】

男性というのは、女性を前にするとつい見栄を張ってしまうものなのだとか。ある調査によれば、女性を前にした男性が「つい多めに言ってしまうパターン」があるそうです。「年収」「身長」「偏差値」「付き合った人数」などは理解できる気もしますが、女性には「？」な見栄もあります。

【腹筋の回数】男らしさの象徴として

【労働時間】寝るヒマもないほど仕事がデキる男だと思われたいから

【部活の優勝回数】運動神経バツグンな男を気取りたくて

女性にも見栄っ張りな人はいますが、「男はプライドで生きている」と言われるくらいなので、たしかに見栄を張る男性は多いようです。

ところでみなさんは男性の見栄をどう思いますか。二十代と三十代の働く女性に「男性の見栄を許せますか？」と尋ねたところ、8割の人が「許せる」と答えたそうです。しかも、「ちょっとした見栄ならむしろかわいい」「見栄も張れない男性は頼りがいがない」「男性はほめたほうがやさしくしてくれる」「見栄にのっておだてておけば楽しく過ごせる」といった意見も多かったようです。

見栄だと知りつつも相手を立て、相手の気分を良くしておけば人間関係がスムーズになる、と考えている人は少なくないようです。負けて勝つような賢さと寛容さが、物事を丸く収めるヒケツなのかもしれませんね。

大事なことほど、他人に相談しちゃだめ。
「自分で選ぶこと」から逃げちゃいけない。
「自分で決めたこと」だから、大変でも頑張れる。
どんな生き方であれ、
「自分で人生を選んでいる」という潔い感覚こそが、
カッコよく生きる根本になる。

——高橋歩（実業家・随筆家・自由人）

なごみひとさじ

人生の岐路に立ったとき人は孤独です。「孤独」とは「ひとりぼっち」ということではありません。誰が相談にのってくれても、どんなに素晴らしいアドバイスを受けても、最終的には自分で選んで自分で決めなくてはなりません。自分で責任を持つと覚悟するとき、最後に頼るのは自分自身です。

人生では、どうしても頑張らなければならないときが何度かあります。そのとき重大な選択から逃げることはできても、自分の人生からは逃げられません。困難を乗り越える勇気を与えてくれるのは、「自分で人生を選んでいる」という潔さでしょう。

自分で決めて、行動して、自分で責任を持つ。人生はこのくり返しです。自分の決断であれば、何をどう選ぼうと間違いではありません。たとえ失敗したとしても、それが自分の糧になるのです。

おいしい毎日のススメ

こころの力

陸上競技の一種に「1マイル競技」があります。トラック上を1マイル（1609・344メートル）走るタイムを競う中距離種目で、メートル法を採用している日本ではあまり知られていません。

1923年にパーボ・ヌルミという選手が、1マイル競技で4分10秒3という新記録を出しました。当時は驚くべき記録で、ある医師は「1マイルで4分を切ることは医学的に無理である」とまで言ったほどです。事実、それから31年間、誰一人としてヌルミ選手の記録を破る人は現れませんでした。

ところがついに、伝説の記録が破られる日が来たのです。1954年、決して破られることはないと言われ、医学的にも無理だとされた4分を切ったのは、ロジャー・バニスターという若い選手です。記録は3分59秒4でした。

新記録が出たことも驚きのニュースでしたが、さらに驚くことが起こったのです。なんとその年、23人もの選手が4分を切る記録を出しました。

なぜ、このようなことが起こったのか――。それまでは「不可能」だと思い込んでいた選手たちはバニスター選手の登場で思い込みから解放され、自分の限界を超えられたのでしょう。

「やればできるかもしれない」

「自分にもきっとできる」

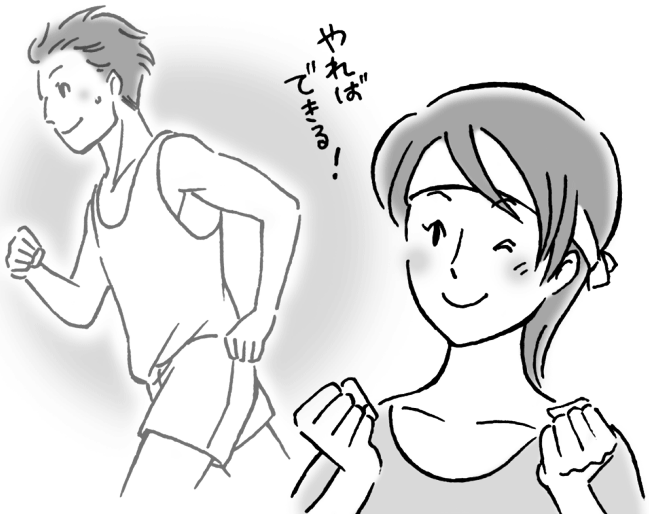
そんな「こころの力」が働いたのです。

新薬の効果を調べるときは、薬効のないプラシーボ（偽薬）を使った治験が行われます。医者にも治験者にも本物の薬かプラシーボかを隠して薬効を判定すると、プラシーボのほうが効いてしまったりするそうです。「効きますよ」と言われたら偽薬でも効いてしまうことを「プラシーボ効果」と言いますが、これも「こころの力」でしょう。「病は気から」と似たような作用です。

「今日はいいことがありそう」とワクワクしていると、本当にいいことが起こったりします。元気な人と一緒にいると自分まで元気になったり、ラッキーカラーを身につけていると運気がアップするような気がしたり。すべて「こころの力」です。

「こころの力」は思っている以上に強力です。上手に使えばどんどん上向いていく反面、「できない」「やってもムダ」「私なんか」という気持ちでいると悪いほうに転がっていきます。自分で自分の可能性を狭めてしまうのはもったいないと思いませんか。

「こころの力」は使いようです。「私はできる」と思うかどうか。あとはあなた次第です。



心得の教科書

【何も考えない時間を作る】

人の体はちょっとしたことですぐに緊張しますが、逆にゆるませるのは案外難しいもの。自分ではリラックスしているつもりでも実は体の力が抜けていないこともあり、自分ではそれに気づきません。

また、毎日を忙しく過ごしていると、つい頭で考えすぎてしまいます。何かを考えているときは「脳」が優位になり、これは脳が緊張しているのと同じこと。この状態が続くと体のエネルギーが滞って「感覚」を見過ごしがちになります。

美しいものを見て美しいと感じる。おいしい物を食べておいしいと感じる。清々しい気で満たされている場所を心地良く感じる。そんな自然の感覚が鈍ってしまえば人生の楽しみが減ってしまうでしょう。

1日のなかで「何も考えない時間」を作ってみませんか。自分の内の「無」に向き合っていると体のエネルギーが循環して体がゆるみ、鈍っていた感覚が息を吹き返します。たとえば呼吸に意識を向けて深い呼吸に集中する。それだけでも効果がありそうです。

学び直しの日本語クイズ

次の文章、どこかが変？

社長は経営が悪化しているにも関わらず、新事業に着手しようとしている。

① 誤りはない。　**②「関わらず」が誤り。**

③「着手」が誤り。　**④「関わらず」と「着手」が誤り。**

「着手」とは「とりかかる」という意味です。社長は新規事業にとりかかろうとしているので「着手」は誤りではありません。

正解は②です。「関わる」とは「関係する」こと。「経営が悪化していることに関係なく新事業に着手しようとしている」と読めば正しい気がしますが、今回のポイントは、「関わらず」ではなく「にもかかわらず」というひとまとまりの語句だと気づくかどうか。漢字では「にも拘わらず」と書き、「関わらず」は誤りです。

前に書かれている事柄を受けて、それと相反する行動をとるときに「にも拘わらず」を使います。別の言い方をすれば「それなのに」や「しかし」となり、「（AかBか）にかかわらず（関係なく）」とは別の言葉です。

文章の意味を正確に捉えると、「経営が悪化している。しかし社長は新事業に着手しようとしている」です。「関わらず」を使うなら、「社長は経営の好転や悪化に関わらず新事業に着手しようとしている」となります。