

旅で気分も最高潮 11



2018年に日本を訪れる外国人は、予想では3200万人である。日本を訪れる外国人が年々多くなっている。日本の旅には、魅力があるのであろう。日本人も多くの人々が海外に行ったり、国内の旅を楽しんだりしている。

旅では、発見・出会い・感動・リフレッシュ・経験など素晴らしいプレゼントがある。

温泉では、身体を温め気分も最高潮になることだろう。

忙しい毎日であるが、友達・家族といっしょに、楽しい旅に出かけましょう。



社会からの恩恵 110



日本の国は、平和な国です。この平和な社会は、今の政治によって、もたらされていますが、今に至るまでに多くの方々の犠牲により、平和が守られています。そのことを思うと感謝の気持ちでいっぱいになります。

この前、テレビを見ていたら、フリーターの若者が、「自分は社会とは関係なく、生きている。社会からは、何もお世話をしてもらっていない。」と話していた。その時、この若者に同調した人もいたが、逆の意見で、「人は、一人では生きていけない。あまり気づかないけど、社会から多くの恩恵を受けている。」と話す人もいた。

本当に、私たちは社会からの恩恵を受けていないのであろうか。そこで恩恵なるものを考えてみた。

- ☆ 義務教育を無償で行っている
- ☆ バス・新幹線・電車・飛行機など、公共交通機関を利用できる
- ☆ 水道水・電気・ガスが利用できる
- ☆ 病気の時、保険を使うことで、病院を安く利用できる
- ☆ 家庭ごみ等を回収してくれる
- ☆ 火事の時、消防車を、病気・怪我の時、救急車を出動してくれる
- ☆ テレビを見ることができる
- ☆ 犯罪が起らないように、警察が見守ってくれる
- ☆ 国際間の紛争、国内での災害等に、自衛隊が対応してくれる
- ☆ 老人の福祉・介護・年金など充実している
- ☆ ハローワークでは、就職の紹介をしてくれる
- ☆ 役所では、住民への諸サービスをしてくれる
- ☆ 美術館・体育館・博物館・図書館・競技場・運動公園など利用できる

このように、**社会から多くの恩恵を受けている**。おそらく恩恵は、これ以上に多くあると考えられる。社会から恩恵を受け、幸せに生きていることに、深く感謝をしたい。そして、社会のために役立つように、努力をしていきたい。



スマホからの解放 136



明治時代以前は、遠く離れた人と連絡をすることが難しく、何かあっても知らせる方法が、あまりありませんでした。飛脚以外に、自分で歩いて行くしかなかったのです。

明治時代には、郵便事業が発展し、手紙や電報で連絡できるようになりました。それでも情報のやりとりは、あまりできませんでした。

昭和時代には、黒電話が利用できるようになり、いつでも情報のやり取りができるようになりました。しかし、一軒に一台ほどであり、持ち運びができませんので、外出先からは、利用できず、不便さがありました。

平成時代になり、スマホが発達し、今では、子どもから大人・高齢者など多くの人が、スマホを利用しています。持ち運びができ、一人一台での利用ができます。スマホには、電話機能、メール機能、インターネット機能、いろいろなアプリが利用できる機能など、大変便利な機能があります。

スマホの発達で、世界中の人々と、いつでも、どこでも情報交換ができるようになりました。スマホは、大変優れた電子機械です。それにより交流範囲が広がり、コミュニケーションが高まりました。

しかし、便利さとは裏腹に、大きな問題があります。それは、いろいろな人から、電話・メール・ラインなどで、気軽に、一方的に情報が来ます。そのため、いつでもどこでも対応できるように、スマホを手元に置いておかなければなりません。スマホからの情報を気にせずにはられないのです。

いつの間にか、スマホの利用で、自分自身が、縛られた生活を送るようになっていきます。スマホを持っていないと、見ていないと不安なのです。また、スマホによるトラブルが急増しています。

スマホから解放した生活を、送ったらいかがでしょうか。電話があっても出ない。メールが来ても見ない。スマホをしばらく持ち歩かない。

スマホから解放され、気分良く自由な生活を、時には楽しんでみましょう。



よい環境で元気になろう 174



**人は、環境によって大きくかわります。
環境が良いか、悪いかにより、心も良かったり悪かったりします。**

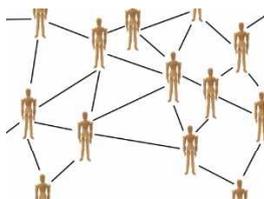
水をやかんに入れ、沸かすとお湯になります。
お湯をさらに沸騰させると、水蒸気になります。
水を冷蔵庫に入れたら、氷になります。
このように水は、お湯、水蒸気、氷と変化します。

人も同じように環境で、変化をします。
**暗い職場であれば、あなたもしたいに、暗くなります。
活気がない職場であれば、あなたもしたいに、活気がなくなります。
元気で明るい職場であれば、あなたもしたいに、元気で明るくなります。**

人もそこで働く人々の環境によって、しだいに同じ色に染まっていきます。
毎日が快適で楽しく生活するためには、元気で明るい環境がぜひ必要です。
元気で明るい環境は、あなたに生きる活力とエネルギーを与えてくれます。

**職場だけでなく、元気で明るい環境を探してみてください。
きっとよい環境が見つかると思います。
意識して、よい環境に触れあうように、努めましょう。**

きっと今以上に、元気なあなたになることでしょう。



季節の山に心を傾ける 241



春になり、山々の木々が青々としています。
山桜やソメイヨシノの花が、満開に咲きました。

山々が、喜びと清々しさに溢れています。
私の心も躍るように、生き生きと元気になります。

慌ただしい毎日の生活ですが、山に心を傾けると、春を実感します。
季節の山に心を傾けてみることは、自然に対する心の感性を、高めることになります。

俳句では、季節の山を季語で、見事に表現しています。

「山笑う」という季語の季節は、「春」です。

☆ 意味は、新しい草花が芽吹いてきて、それに春の日が当たり、山全体にのどかで明るい感じがする春の山の様子を表現しています。

「山滴る(やましたたる)」という季語の季節は、「夏」です。

☆ 意味は、若葉から濃い緑になり、その緑の葉から水が滴るみずみずしさが、美しい夏の山を表現しています。

「山粧う(やまよそおう)」という季語の季節は、「秋」です。

☆ 意味は、紅葉や黄葉で、美しく彩られた山の様子を表しています。

「山眠る」という季語の季節は、「冬」です。

☆ 意味は、眠るように静まっている、もの寂しそうな冬の山の様子を表しています。

季節の山にも、いろいろな表情があります。

日頃から余裕を持ち、季節の山に心を傾け、山の表情の変化を、敏感に感じることができるようになりたいものです。



モノ捨てるるとやる気になる 246



女性保育士殺害事件で、同じ保育園勤務の男性保育士が、逮捕されました。同じアパートの人の話では、男性の部屋は、ゴミでいっぱいだったそうです。まさにゴミのなかに、住んでいる状態だったそうです。部屋の外にもゴミが散らかっていました。

この部屋と男性は、マイナスのエネルギーで、いっぱいだったように思います。マイナスのエネルギーが、このような行動に、走らせたのかもしれませんが。

部屋がモノで散らかっていると、それだけでストレスが、たまりやすくなります。必要なモノが、なかなか見つからなかったり、座る場所が狭かったりします。散らかった部屋を見ているだけでも、暗く落ち込んできます。部屋や人は、マイナスのエネルギーで、充滿しているのです。

部屋をプラスのエネルギーでいっぱいにして、自分もプラスのエネルギーにしましょう。そのためには、部屋にあるいらぬモノを、思い切ってどんどん捨てましょう。

- ☆ 壊れて使えなくなっている電化製品など
- ☆ 古くなって全く使ってない洋服・本など
- ☆ ほとんど利用していない家具類など
- ☆ 日常の生活で出るゴミ
- ☆ これからの生活に必要なでないモノ

モノを捨てるのに、罪悪感や苦痛を感じるかもしれません。しかし、今まで捨てることをためらってきたモノと向き合い、必要でないモノと必要なモノと分けることは、自分自身と向き合うことでもあります。モノを捨てるということは、過去の価値や思い込み、つまり執着を捨てることでもあります。

どんどん捨てるると、みるみる部屋が整理・整頓され、美しくなってきます。それと同時に、心もストレスから解放され、スッキリします。

部屋が美しくなれば、気持ちの良い環境になります。
新しいモノも、入れられるようになります。
部屋やあなた自身に、プラスのエネルギーがたくさん入ります。

するとあなたにとって、良いことが起こり出します。あなたのモチベーションも高まり、やる気と元気があふれ出します。

ぜひいらぬ物を、どんどん捨てましょう。

自然ともっと親しもう 286



車でドライブをして、海に行き、久しぶりに海をゆったりと眺めました。
見渡す限り海が広々と広がり、塩の香りがする海風が、私を温かく包んでくれました。
大好きな海を眺めて、楽しいひとときを過ごすことができました。

海を眺めていると、自分の気持ちがスッキリとして、爽やかな気分になりました。
今まで悩んでいた自分が、なんだか恥ずかしくなり、活力がもどってきました。

**自然は、人を癒やす力があります。
人は、自然と親しむことで、感性が高まり、元気をもらえるのです。**

現代人は、自然と親しむことが、少なくなりました。
無機質の部屋や建物の中で、毎日を過ごしています。

自然ともっと積極的に、親しみましょう。
無理なくあなたにできることで、かまいません。

- ☆ 近くの公園に行ってみる。
- ☆ 通勤・通学の時の草花を見る。
- ☆ 天気の良い日は、外で弁当を食べる。
- ☆ 朝日や夕日の素晴らしさに感動する。
- ☆ 雲の動きや様子を楽しむ。
- ☆ 木が多くある所で、ゆっくりと過ごす。
- ☆ 動植物の変化に、目をやる。
- ☆ 鳥の鳴き声に耳を傾ける。
- ☆ 夜の星空を眺める。

自然と親しむことで、全ての感覚を研ぎ澄ますことができます。
自然や動植物に囲まれて、生きていることを実感できます。

自然ともっと親しみ、全宇宙とのつながりに、感謝しながら生きましょう。



危うきに近づかない 341



近所で殺人事件が起こり、犯人が現場から逃走しました。
こんな時に、あなたはどのような行動をしますか。

- おもしろがって、現場の近くに行ってみる。
- 現場は、危険なので決して近づかない。

逃走した犯人が、近所でも事件を起こす可能性があるので、現場に近づかないのが、安全です。

故事成語に、「君子危うきに近寄らず(くんしあやうきにちかよらず)」があります。
この意味は、教養があつて徳がある人は、自分の行動を慎むものだから、危険なところには近づかない、ということです。

私の家の近くには、狭くて近い道路と広くて少し遠い道路があります。
狭くて近い道路は、子ども達が多く通る道路で、交通事故を起こす可能性が高く危険なので、近くても車で通りません。
必ず少し遠いけれど安全な広い道路を、車で通ります。

社会の中には、危険な所や人などが多くあります。
危険なことが起こらないためには、危険なことを認識して、近づかないことが大事です。

- ☆ 交通事故が、よく起こる交差点
- ☆ 工事現場
- ☆ 薬物・大麻販売者
- ☆ 暴力団関係者
- ☆ 犯罪が多い地域
- ☆ 人を平気でいじめたり、差別する人
- ☆ 馬鹿にしたり、批判したりする人
- ☆ 簡単に金儲けができると、誘惑する人

人間関係においても、近づくと大きなトラブルに巻き込まれ、悲しい思いをすることが起こります。

毅然とした態度で、決して危うきに近づかないようにしましょう。
それが、自分自身を守ることになります。



嫌な梅雨を喜びの梅雨に 346



梅雨の時期は、大雨になり、洪水・土砂災害などが起こります。
雨のために、嫌な生活を強いられます。

- 外出に傘が、必要になる。
- 外出の際に、傘をさしていても、雨で洋服が濡れる。
- 外出することが、嫌になる。
- 災害がいつ起こるかかわからず、不安だ。
- 雨で車の運転が、難しい。
- 避難指示などがあり、避難を余儀なくされる。
- 買い物などもできず、日常生活が不便になる。
- いつも天気予報で、大雨などに注意をしなければならない。

このような嫌な生活を送らなければならなく、心が暗くなりがちです。
それでは、日本にとって梅雨は、ないほうがいいのか。

- ☆ ダム・川の水量が増え、飲料水に困らなくなる。
- ☆ 田んぼ・畑に雨が降り注ぎ、米・野菜などの作物が大きく育つ。
- ☆ 野山などに雨が降り注ぎ、野山の草木が生き生きしてくる。
- ☆ 空気が湿り、涼しい状態になる。
- ☆ 乾ききった大地に、湿りをもたらす。

このようにとらえると、梅雨は絶対になくてはならないものなのです。

気象予報士は、雨でも『天気が悪い』とは言いません。
その理由は、雨は全ての人に悪いものだとは限らないからだそうです。
雨はまさに「恵みの雨」ともなるのです。

同じ雨なのに、良くも悪くも捉えることができるなんて、面白いです。
私は、目の前の出来事について、「いい・悪いを決め付けない」ということを普段から、ちょっと意識して生活しています。
その理由は、雨は悪い側面だけではなく、良い側面があるように「いい／悪いは表裏一体だから」です。
そして、悪いと思ったことの裏側にある「いいところ探し」をするようにしています。

嫌な梅雨で暗かった心が、喜びの梅雨で明るくなれば、幸いです。



災害が必ずやってくる 491



人間の生活は、自然と関係深いものがあります。
人間の文化は、あるときは自然の恵みを利用して、またあるときは、自然と戦いながら、発達してきました。

人間にとって大きな恩恵を与えるのは自然であり、人間に大きな被害をもたらすのも自然です。
台風や豪雨、火山の噴火や地震など、いつ起こるかわかりません。

災害が起こると、多くの人命を失うなど、大きな被害を受けます。
人命だけでなく、日本全体や世界の経済などにも、大きな影響を与えます。

東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨、北海道地震、西日本を縦断した台風など、大きな災害が、次々に起こっています。
日本は、まさに「災害大国日本」だと実感します。

物理学者・随筆家の寺田寅彦は、「天災は、忘れたころにやってくる」と、名言を残しています。
これは、地震や、台風などの自然現象は、人々が忘れたころに起こって、大きな被害をだすものだ、という意味です。

人間は、文明がどのように発達しても、自然のありがたみと恐ろしさを、決して忘れるべきではありません。
災害は、起こらない、起こっても心配ない、と考えてはならないのです。

日頃から、災害が必ずやってくる、と思ひましょう。
人間の知恵と普段の用心で、どんな災害が起こっても、被害が最小限度になるようにしたいものです。
災害から命を守り、安全を確保しましょう。



どんな環境でも輝ける 501



環境が人に対する大きな影響を、与えると言います。
確かにいい環境にいれば、人は自然にいい環境の影響を受け、いい方向に成長していきます。

- みんなが努力しているので、自分も負けないように努力をする
- スポーツのレベルの高い環境にあるので、自分もレベルが上がる
- お金がたくさんあるので、お金を使っていろいろな経験ができる
- 大学を目指した進学校にいたので、有名大学に合格できる

このように環境は、人の考え方や生き方に影響を与え、夢・目標を叶えることができるように、支援をしてくれます。

この例のように、いい環境にいる人は、いいのですが、悪い環境やあまりよくない環境にいる人は、環境の悪い影響を受けてしまうのでしょうか。

- 家の中がうるさいので、勉強ができない
- 貧乏なので、いい高校・大学に入れない
- 友だちに誘われるから、いっしょに遊んでしまう
- 上司や同僚が優しく教えてくれないので、仕事が先に進まない

このような人もいるかもしれません。

しかし、どんなに悪い環境でも、どう生きるかは、自分の問題なのです。
自分の問題を、周囲のせいにしていないのでしょうか。

仏教の開祖の釈迦は、「蓮は泥中に生じて、汚泥の染むる所とならず」という言葉を残しています。

この言葉は、蓮は泥の中から育つが、汚い泥に染まることなく、美しい花を咲かせるものだ、と言っています。

人は、どのような環境に育っても、人間らしく立派に生きることができるものだ、という意味です。
蓮は泥の中から、むしろ豊富な栄養分を吸い上げているのですから、人もどんな逆境にあっても、マイナスを自分の力でプラスに変える力があるのだ、というふうにも解釈できるかもしれません。

歴史的にも有名な多くの人々は、いい環境で育ったのではなく、悪い環境や逆境を生き抜いてきた人が、多いように思います。

どんな環境でも、あなたしだいなのです。

どんな環境でも、あなたは輝けるのです。



ふるさとは元気のもと 548



誰にでもふるさどがあります。
ふるさどには、小さいころのたくさんの思い出があります。

多くの人が、何歳になってもふるさとを愛してやまないのです。
ふるさと納税を多くの人がしていますが、このことからふるさとへの愛が強いことがわかります。

ここで、熊本日日新聞の文章を一部紹介します。

年を取ると、故郷との距離がどんどん近くなっていく。
美術家の横尾忠則さんは自身を「故郷主義者」と評する。
兵庫県西脇市出身。
田んぼのカエル、入道雲、少年雑誌・・・、何かのきっかけで、そんな少年時代の記憶がよみがえるといふ。

「故郷は創造の源泉であり、もっとも大事な場所」と横尾さん。
それは病気の時の点滴みたいなもので、パックにはいろいろなものが入っていて「僕を元気にしてくれる」。

横尾さんのみならず、人々にとって、ふるさとは、生きる原点であり、元気のもとなのです。
誰でも知っている歌「故郷(ふるさと)」の歌詞を紹介します。

兎(うさぎ)追いし かの山
小鮒(こぶな)釣りし かの川
夢は今もめぐりて
忘れがたき ふるさと

如何(いか)にいます 父母
恙(つつが) 無しや友垣(ともがき)
雨に風につけても
思い出ずる ふるさと

こころざしを 果たして
いつの日にか 帰(かえ)らん
山はあおきふるさと
水は清き ふるさと

ふるさとの自然、ふるさとの人々、ふるさとの思い出、ふるさとへの愛、ふるさとへの誇りをいつまでも、大切に生きていきたいものです。
人は、ふるさとがあるから、元気で強く生きられるのです。

スポーツの試合の応援で元気になろう572



スポーツを自分でする人、しない人にかかわらず、スポーツの試合を応援することは、誰でもできます。

スポーツの試合を見て、何故か興奮して、自分自身が元気になります。

今は、スポーツの試合が、毎日のように開催されています。

野球、サッカー、バスケット、卓球、水泳、スケート、ゴルフ、テニス、陸上、ラグビー、マラソン、駅伝などあります。

子どもの試合から大人の試合まで、たくさんのスポーツの試合があります。

スポーツを楽しむことは、直接会場での応援だけでなく、テレビ放送などを通して、全国の人々が、自由に楽しむことができるのです。

私は、次のスポーツの試合が、とても心に残っています。

大坂なおみは、日本人初となるグランドスラム制覇(全米オープンテニス)を成し遂げることができました。

そして、次の全豪オープンも制覇しました。

まだあどけなくかわいい大坂なおみは、コーチやスタッフといっしょになって、必死に練習し、経験を積み上げ、高速サーブを武器に、勝ち抜いていったのです。

このことは、日本中だけでなく、世界中を驚かせました。

洪野日向子は、全英女子オープンテニスで、海外では無名の選手であるにもかかわらず、最後の18番ホールでパットが決まり、優勝しました。

優勝に本人が一番驚いている様子でした。

どんな時も笑顔を決やらず、ギャラリーからもたくさんの応援がありました。

スマイル・シンデレラの輝きは、応援する人に感動と喜びを振りまきました。

日本開催の世界ラグビー W 杯の予選で、強豪アイルランド(世界ランキング二位)に対して、日本がアイルランドに快勝しました。

ヘッドコーチの指導のもと、選手は勝利に向けてひたむきに努力を積み重ねていたのです。

視聴率がすごく高く、日本中が応援しました。

多くの方が、日本は負けるだろうとの予想でしたが、まるで奇跡が起こったようでした。

多くの方が、ラグビーの楽しさと凄さを味わいました。

スポーツの試合の応援で、次のことができるのです。

☆ **スポーツの試合で、みんなと一体となって応援し、試合に力を与えることができる。**

☆ **試合展開に従って、ワクワクドキドキして、勝つという夢を追い求めることができる。**

☆ **選手一人一人の頑張る姿や試合ぶりの凄さに、感動することができ、元気が湧く。**

☆ **応援を通して、スポーツの素晴らしさを、味わうことができる。**

このようにスポーツの応援は、最高なのです。

自分が辛く悲しくなった時にも、テレビなどで、スポーツの試合の応援をしてみましょう。

きっと元気が出てきます。

選手・応援者とともに、元気をたくさん共有しましょう。

ますます元気になれるはずです。

宝物の水に感謝 637



人間は、日常生活で水を飲んだり、水を活用したりしています。水は、人間の世界にとって、なくてはならないものなのです。生物が活動を行うには水が必要です。人間は、水と睡眠さえとってれば、たとえ食べものがなかったとしても2～3週間は生きられます。

しかし、水を一滴も飲まないと、4～5日程度で死んでしまいます。水は人間にとって宝物なのです。体内の水が不足することを脱水症状といいます。脱水症状をおこすと、体温を調節する汗が出なくなり、体温がどんどん上がります。汗やおしっこが出なくなるため体内に老廃物が溜まり、血液の流れが悪くなり、全身の機能が障害を起し死んでしまうのです。

体内の水分の20パーセントが失われると生きていけないのです。体重50キロの人なら10キロ分(10リットル)の水がなくなると、死んでしまうことになります。

ここで、**熊本日日新聞掲載、九十一歳男性の「水という宝物もつと勉強を」**を紹介します。

「災害は忘れた頃にやって来る」と言うが、日本各地の最近の記録的な豪雨による災害は、まことに言語に絶する。

被災者に心よりお見舞い申し上げ、重ねて水に対する認識を改めた。

幼い頃、祖父母から、「水神さん」の話をよく聞いた。

「決して水神さんを粗末にはならぬ。罰が当たるぞ。日夜私たちを養ってくださる神様だから、失礼があってはならない」と。

さて、人間が生きるために、必要なものは何か。

最低の食料と、水と空気だ。

食料は食べなくても生きられる。

だが水や空気は、そうはいかない。

水を飲まずに暮らせるのは、せめて二、三日が限度だ。

空気は呼吸せず何分生きられるか。

一時間も生きていない。

酸素が欠乏するからだ。

では酸素は何からできるのか。

草木と水から発生するのだ。

宇宙船地球号は、水という宝物を抱いている。

あらゆる生物に生命力を与え、いかなる障害をも探求し進んで行く勇猛さ。

この水と共にわれわれは生きている。

水の勉強を重ね、「人類と水の関係」をもつと勉強すべきである。

水は常に自らを清く、他の汚れを洗い、併せ入れる度量を保持している。

動力となり、光と化し、生産と生活に無限の奉仕を心掛け、大洋を満たし、蒸気となり、雲となり、霧、雨、雪と化しても、決して性を失わない。

正直者だ。

一滴一滴の雨水が、山に浸透し、平野に出て、川に注ぎ、人間社会に影響を与え、世界を動かし、人類社会の発展に貢献している。

今日も、明日も無心の水を友とし、施策を練り、社会の安寧と、人々の健康と、平和のために、寄与してくれることを、切に念じてやまない。

水は人の近くにあり、あたりまえのものと思ってきましたが、あらためて水の素晴らしさと大切さを勉強できました。

宝物の水に深く感謝し、もっと水を大切にしていきたいものです。

自然のエネルギーを吸収しよう 638



大自然の中にいると、気持ちが落ち着き、元気が出ることがあります。
気持ちが良くて、清々しいのです。

自然の中で思いっきり大地のエネルギーを吸収できるのです。
自然は、プラスエネルギーのかたまりです。

頭や心がモヤモヤしている時は、自然に触れれば、気持ちがスーッと軽くなります。
自然のプラスパワーを借りて、元気になっているのです。

登山が好きな多くの方がいます。
登山が好きな人は、よく次のように話します。

「全身を動かし、汗だくになって全力をふりしぼってようやく頂上に着いた時は、ものすごい感動
につつまれます」

「頂上では登山の疲れも忘れて、気持ちがスッキリとして、元気が出てきます」

「仕事での心配事などモヤモヤした気分が、スキッと、明るい心になります」

「山の新鮮な空気が、とても美味しいです」

山は、まさにパワースポットなのです。
そのほかにもパワースポットがたくさんあります。

- ☆ 大きな古い木
- ☆ 水遊びができるような川
- ☆ 海岸
- ☆ 温泉
- ☆ 神社

このような所でも、自然のエネルギーを吸収することができます。

マイナスのエネルギーがたまってきた時には、パワースポットに出かけていき、プラスのエネルギーを吸収し、元気になりましょう。



すべてをムダにしない 691



日本は、消費大国です。
いろんな物を消費して、いらなくなったら捨ててしまいます。
その中には、残念なことに、捨てなくても利用できる物もあります。

- 洋服が流行に合わなくなると捨てる
- コンビニの食料品など、売れ残ったと大量に捨てる
- 車・電化製品で、まだ使えるのに、古くなると捨てる
- ペットボトルに入っている飲料水を飲んだ後に、ペットボトルを捨てる
- 使ったレジ袋を捨てる

このようにいらなくなった物を大量に捨てています。
再利用できる物は、いいのですが、ただ捨てるだけの物が多くあります。

「曹源の一滴水（そうげんのいってきすい）」という禅語があります。
もとは中国で生まれた言葉ですが、この禅語を広く世に知らしめたのは、日本の岡山の曹源寺におられた儀山禅師（ぎざんぜんじ）でした。

儀山が風呂に入っていると、外で小僧が薪をくべていました。
儀山は風呂の中から、問いかけました。

「わしが風呂から出たら、風呂の湯はどうするのですか」
「次の者たちが入ります」と小僧は答えました。

「次の者たちが出たら、どうするのですか」とさらに儀山が尋ねると、「わたしたち小僧が入ります」と返ってきました。

「小僧たちすべてが入り終わったら、どうするのですか」とさらに儀山が尋ねると、「捨ててしまいます」と小僧は答えました。

すると儀山は、怒り出しました。
「なぜ植木にかけてやらん。花にかければ花の命になる。空から落ちてくる一滴一滴の雨水のおかげで、すべての命が活かされている。雨水はまさに天の恵みなのだから、最後まで有り難く使いきらなければならんのだ」と叱ったといひます。

禅では、水一滴の中にも仏の命が宿ると教えます。
わたしたちも、水や食べ物などすべてをムダにせず、有り難く使いきるという精神を、少しでも生かしたいものです。

何一つとして、ムダなものはないのです。
捨てる前に、もうひとつ使い道はないか、考えるようにしましょう。

ゴミ処理は自分で責任を持つ 786



ゴミ処理は、人の生活において、とても大切なことです。
毎日の生活において、たくさんのゴミが出ます。

そのゴミを適切に処理しないと、大変なことになります。
家庭だけでなく至るところで、ゴミがあふれ、不衛生な状況になります。

お店をされている方が、次のような話をされていました。

商売をしているので、店に自動販売機があります。
今、空き缶を片付けました。
アルミ缶、スチール缶、ペットボトル、そこに燃えるゴミが、入っていました。
さらに驚いたことに「ポン酢」のビンが、入っていました。
この前は、しょうゆのビンが、入っていました。

腹が立ちましたが、なんか悲しくなりました。
こんな田舎だけど、日本人がこうもマナーが、悪くなっただろうかと。

「捨てる神あれば、拾う神あり」。
意味は違うけど「捨てる者あれば、片付ける者あり」。
小さなことですが、何か人間の大事なものを、忘れているようです。
「自分さえよければいい」ではすみません。

「他人のふり見て、我がふりなおせ」。
昔の人は、いいことを言います。
何事にも当てはまるのです。
私も一歩下がって、反省しなければいけないことが、あるかもしれません。

**お店の人は、驚いて腹を立てられたと思います。
日本人のマナーの悪さを、とても心配されています。
自分も反省しなければと謙虚な心で、素晴らしいと思いました。**

昔は、家の庭でゴミを燃やしたり、生ゴミを海に捨てたりしていました。
今では、そんなことをすれば、罰せられます。

**ゴミ処理で、人や環境に、迷惑をかけないようにしましょう。
決められたルール・マナーで、自分で責任を持ち、正しく処理しましょう。
このことは、決して小さなことではありません。
人間として、とても重要なことなのです。**

空の星の美しさに感動する感性 832



夜遅くなり、家に帰る道で空を見あげると、美しい星がきらめいていて、心が清々しくなることがあります。

空の星の美しさに、感動するとともに、生きていることに、感謝の気持ちが生まれます。まるで、きらめく星が、私を見守り、応援しているようにも感じます。

オランダの画家、ゴッホは、次の名言を残しています。

「私としては確かなことは何も知らないが、星の光景は私を夢見させてくれる。」

このように空の星は、人々にとって、魅力あるものなのです。

ここで熊本日々新聞掲載、女子中学生の「毎日違う空の色や雲の形」を紹介します。

私はよく、空を見る。

初めは無意識に見ていたが、見ているうちに空を美しいと思うようになった。

3年生になり部活動を引退するまで、学校から歩いて帰ることは少なく、引退してから夕焼けの美しさを感じるようになった。

放課後遅くまで友だちと話し、少し日が暮れかけた中、一人で帰路を歩く間は、1日を振り返ったり、友人関係に涙を流したりと、15歳の今だからこそ感じる不安な感情を味わう大切な時間になった。

受験生として勉強に励む私は、学校から帰ると食事を取り、塾へ向かい、遅い日は午後11時ごろ家に帰る。

そんな時、空に広がっているのは、満天の星だ。

家の前に街頭が一つあるくらいで他に明るく光る物がないため、晴れた空には無数の星が輝き、よくある銀河の画像のような光景が広がっている。

よく見ると、毎日少しずつ星座の位置が変わっていることに、3年生になってから気づくことができた。

私たちの身の回りには、自然があふれている。

今は勉強で忙しく過ごし、心に余裕がない時もあるが、そんな時こそ空を見たい。

毎日違う空の色や雲の形、見える星座を、美しいと思う感性を、これからも持ち続けたいと思う。

空を見上げ、空にある星や雲などを、美しいと思う感性があることが、幸せだなと思います。

どんなに辛く苦しい時があっても、空のみんなが、応援してくれているのです。

私たち人間も、自然の一員であり、自然とつながっているのです。

いつまでも空の星の美しさに、感動する感性を持ち続けましょう。