

「ひらほくに新聞」で検索!  
★ホームページ ひらほくにランド★  
http://www.hirahoku.com/  
☆バックナンバー含め ひらほくに新聞」を  
閲覧 ダウンロード可能です!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほくに) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



当日書いたもの、陸奥さんへプレゼント!

8月5日、みんなでワイワイ楽しんで壁新聞を作りました。春先に読売新聞の2面「顔」の人物紹介で主催者、陸奥賢(むつさとし)さんを知り、以前からとても気になっていました。今回は、「まわしよみ新聞」の活動で全国を廻っている陸奥さんが横浜支局開催にいらっしやるということで、有難いご縁に参加、ご挨拶させていただきました。

インターネットと違い、新聞は「見出しの大きさや幅」「記事の文字量や序列、配列」などによって「社会的なニュース価値を察知することが可能です。新聞を読むことによって、自分がまったたく興味、関心のなかった分野の情報にも触れ、自然と世間を広くすることが可能かも知れません。さらに新聞は「みんなで読む」という「まわしよみ」が可能なメディアです。

まわしよみ新聞の作り方を話合ったり、それを契機にして、多様な意見が聞ける。他者を知るコミュニケーション・ツールになる。そこには自己完結してしまいがちなインターネットにはない面白味が生まれます。

初対面の方と名字の紹介だけで始め、あつという間の2時間、小学生のように盛り上がりつつ楽しんで最幸のひとときでした。

やり方はとても簡単。さっそく地元でも定期的に開催したいと感じました。

みんなで作る壁新聞、「まわしよみ新聞」の作り方。

- ①各自で専門紙等まで含め、いろんな新聞を持ち寄ります。
- ②3〜4人のグループでまずは、いろんな新聞を読みます。
- ③「気になる!」「おもしろい!」「これは!」という記事を切り抜きます。(3、4点)
- ④ひとり1枚ずつ、「なんでこの記事を選んだのか」、記事をプレゼン、順番に語ります。
- ⑤みんなで「今日のトップ記事!」を決めて、上から順番に貼っていきます。
- ⑥表に「まわしよみ新聞」と目付、編集局(実施した場所)、各記事に選んだ記者の名前と新聞名、可能な一言コメント、

裏面にも貼って、感想(編集後記)や名前を記載して完成。イラストを書いたり、シールを貼ったり、カラフルなペンでデコレーションして仕上げます。

⑦別のグループの方の新聞と楽しく見比べましょう! 3人で楽しく作った新聞の表面がこちらです。



☆「筆文字お楽しみ会」と併せ、今後企画、ご案内いたしますのでお楽しみに☆

先月、「自分を好きになる!」をサポートする心理力ウンゼラー」の心屋仁之助さんの教える書籍やDVDから学びました。その思考が、そのまま誰にも当てはまる答えというわけではなく、一つの考え方のヒントとして受け取ってもらいたいと思います。シリーズでお伝えしていきます。

## 「期待」とは「不快」の原因とは

「イライラ」とは「不快」  
解決していない本音  
つまり、はれもの(膿)  
「膿(うみ)」の中身は?

『期待』。その根っこにあるのは「不足」  
お金、時間、愛情、ご飯、安全、↓満たされていたら、人は安心する

『怖い』。嫌われる、怒られる、見捨てられる

☆イライラ体験で、「何の期待が減ったか」「何が怖かったか」を考える癖をつけるようになる

『常識』。「べき」という物心つく前から両親たちに言われ続けてきた価値観があり、それと違うと不快を感じる

「べき」と言っている時は、「怖い」があり、  
「本音を言っていない時」「すねてる」

『呪い』(暗示・思い込み)  
「○○するよ」  
△△になるよ」  
という両親や先生からの言葉に悪夢を見ている

☆これら全ての原因は、  
余裕がなく『自信がない』  
つまりイライラを静める一番は『自信を育てる』。

『自信を育てる』方法  
お金、時間、愛情、能力、才能、魅力、「ない」と思っていたものが、自分の中に『ある』と気づくこと。

『ある』を見つけて方法それは、  
『損する』をやること。  
お金を損したらお金が入ってくる、時間を損したら時間が手に入る、負けたら勝つ、笑われたら、バカにされたら尊敬される、怒られても優しくされる、失っても手に入る、嫌われても好かれる...。損してもいいやと手放した瞬間、真逆のものが返ってくる。

◎物事を考えたり、選んだり、行動する時の基準は、『迷ったら損する方を選ぶ』。

それが、  
『自分らしく生きる』こと。

「劣等感をさらして」「いしてほいして」、  
『○○はやめて!』と、  
『思ったことを言っ』。

嫌われてもいいから、わかってもらえない前提でもいいから、自分の中に詰まっているもの、自分の気持ち、思いをちゃんと「言っ」と、イライラは確実に減っていく。「誤解」が「理解」に変わる。そして、言えたら、心が癒される。さあ、前向きに『損してみる』にチャレンジを! (終わり)

## スマホ制限と読書習慣の徹底

日本の識字率は、数百年に亘り世界一を誇った。江戸時代の幕末期、武士はほぼ100%、庶民層でも男子で約50%は読み書きができたという。(同時代の英国、ロンドンでも字が読める子供は10%未満)

それが戦後、教育方針が大きく変わり、また経済成長で物が溢れ、今はどうであろう。また二人の尊い若い命が奪われるという卑劣きわまりない事件が起きた。この先、私たちの日本はどうなってしまうのかと危惧する。

「死ぬほどつらい子は、学校を休んで図書館へいらっしやい...」という鎌倉図書館の公式ツイッターのつぶやきが広く共感を呼んでいる。

今こそ「スマホ制限」と、そして、「読書習慣」をしつかり確立して、伝記や近代史等から素晴らしい先人の精神エネルギーを受け取り、魂に眠っている「日本人のDNA」を呼び覚ますこと。まずは「家庭」から。ぜひと願う。

あの博多の歴女・白駒妃登美さんに「人生で学ぶべきことがすべて込められている」と言わしめた、台湾で歴史的な大ヒット、教え・学び満載の感動巨編映画『KANO1931海の向こうの甲子園』が、8月5日、Blu-ray・DVDで発売。TUTAYAさんでもレンタル開始! 劇場で2度観た映画ですが、折りしも熱闘甲子園の8月、レンタルで2度観てまた号泣。野球関係者のみならず、広く大絶賛オススメです!

