

# ひらほく新聞



「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で継続14年目へ★

<http://www.hirahoku.com/>

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

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

## 百年人生 生き方の知恵



おせっかいの知恵  
元氣と愛のメッセージ  
おせっかい協会  
高橋 恵  
おせっかい協会会長

↓書籍サイト Amazon ↓  
おせっかい協会 ↓  
公式サイト ↓

一般社団法人おせっかい協会、会長の高橋恵さんは、昨年80歳になったことを契機に、本を出したいという意欲が湧き上がったという。そして、私たち全国のおせっかい仲間もお手伝いして、この度、書籍『百年人生を笑って過ごす生き方の知恵』を発売。愛あるおせっかい活動を100歳まで続けたいという、おせっかい恵からの元氣と愛のメッセージ、100の思考法。80年人生の経験から生まれた「しあわせを引き寄せる人と人との間の法則」。やさやかな言葉でもそこには多くの方に届けたい、深い愛情が込められている。縁有難く謹んでご紹介いたします。

### 恵はどんな80歳?

まさに「元氣が歩いていている人」、「元氣を振りまいている人」、「出会った人を元氣にしてしまう人」、「元氣としあわせは連鎖していく」と信じて、70代でおせっかい協회를立ち上げて、日々愛あるおせっかい活動をしている高橋恵さん。80歳の現在、週9本以上のクラブハウス、ラジオ・テレビ出演、講演会等をこなす。そして、東京中野のご自宅を開放して、あらゆる世代の異業種の方が参加してセミナーや交流会を開催。私たちおせっかい仲間とのZoom会議も定期的に開催。メガネもまったくかけずにiPadを使いこなし、長年毎朝自宅からの朝日を撮り、SNSで発信している。

結婚を二回、離婚も経験。お金も、コネも、資格も、学歴もないまま、シングルマザーで中野のワンルームから創業したPR会社は、娘に託した後に一部上場を果たす。人生ごん底這い上がりの方ルコースをドラマのように経験してきた。毎日のように2世代からは恋愛・就活等の相談に答えては背中を押し、結婚・離婚・子育て・教育の悩みには、その悩みの種を消し、起業・営業・経営の指針を求められては、応援のメールを送り続けている。恵さんとの出会いの扉を、入ってくる時は下を向いている人も、扉から出ていく時には意気揚々と「行ってきます」と出かけていく。その時、恵さんは「いってらっしゃい」と送り出す。

### 致知出版社刊

今回の書籍は念願の致知出版社からだった。というのも、大ベストセラーとなつている『1日1話、読めば心が熱くなる365人の仕事の教科書』の4月12日分に「天知る、地知る、我知る」のタイトルで掲載、NET限定記事でも紹介されたからだ↓



「あなたには5つの太陽(3人の子供)があるじゃありませんか。いま、雲の裏に隠れていても、必ず光り輝く時が来るでしょう。それまではくじけないで頑張ってください」という「たった一言の言葉、たった一言の紙切れでも、人を救うことができる」という感動悲話で紹介されている。そして何より、おせっかい仲間として以前からつながつっていた、致知出版社の浅井敏行さんの存在も大きかった。私も2017年12月、恵さんのご自宅での交流会でお目にかかり、それ以来の有難いおせっかい仲間。8年間、恵さんの行動を側面から見守ってきた浅井さん。思いを確信して、推薦してくれたおかげで、唯一の『人間学を学ぶ』出版社からの刊行となった。以下、毎日のしあわせを呼び込む高橋恵の名言・迷言から抜萃、ご紹介する。

### 第二の人生は凶太く、したたかに、自由に生きていいんです

誰でも傷つくのは怖いですが、今は、悩みがなさそうに見られる私も、第一の青春時代は、色々と傷ついてきました。自分の存在を否定されるような、傷つくフルコースを経験してきました。その傷つくフルコースを経験してきた私が体得した、何を言われても、何をされても一切傷つかない方法があるのです。それは、自分を守るために言い訳をしたり、ウソをつかないことです。

### 誕生日は親への感謝の日

声を大にして言いたいことは、「誕生日は親へ感謝する日」であるということです。親がいてあなたの命がこの世にある。そして命が無事に育ってきた奇跡も、全て親の愛情なのです。親は何も一人でできない、赤ちゃんだったあなたを、24時間、一所懸命に育ててくれました。そのことを、赤ちゃんとあんなは知りません。その親の凄さを知るのには、あなたが親になつてからです。

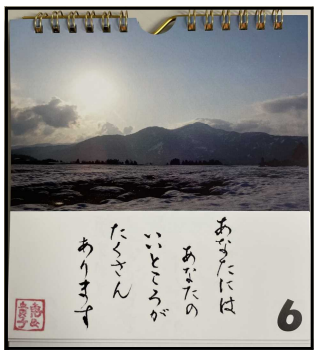
### その他名言よりご紹介

常識良識信念に人生縛られていないかやるなら「今!」、「今度」の「度」を取れ! 人生最後の言葉にその人の魂がこもる。どんな言葉を残したいですか いい人はやめる。その瞬間から本当の魅力が出てくる ありがとう、おいしい、おつかれさま、夫婦の三種の魔法の言葉 子供は放し飼いでもしっかり育つ

私は自分の誕生日には、天に逝っている父と母に手を合わせ、感謝の言葉を口にします。「お父ちゃん、お母ちゃん、この世に恵を誕生させてくれてありがとう。今、私は80歳、毎日のおせっかい人生で楽しくやっています」と。 仮に様々な確執があつたとしても、この世に命を授けてくれ、無事に育ててくれたのは親。あなたが今の人生を歩んでいるのも、この世に誕生した親からの誕生日プレゼントなのです。 あなたの誕生日は「親に感謝する日」にしてください。言葉で言うのが今さら恥ずかしいのなら、手紙でもハガキでもいいのです。 あなたの感謝の言葉が、親の喜びとなるのです。

この歌は特別な思い入れがある。2009年11月、サンマーク出版主催(企画は鈴木七沖さん)の一日がかりの大規模セミナーに参加。そこでの主講演が、登山家、故・栗城史多さん。活躍する各方面の活動家の皆さんのデスカッション後、締めくくりが樋口さんの弾き語り。溢れる涙が止まらなかった。 ★恵さんの朗読動画をぜひ↓





■こちらは、昨年末に完成した「おせっかい日めくりカレンダー」の6日の分。合唱「私からのおせっかいな手紙」等、↓  
詳細11月号にて



## 目の前のあなたのために即速行動

以前、恵さんに何かおせっかいのエピソードは？と聞かれた時に、ふと思いついたのが、コロナ禍前、東京ドームでのこと。

とある5月の平日、東京ドームのプロ野球巨人戦を観戦に、JR水道橋駅西口を下車。あいにくの雨、みな傘を差し施設への橋を上っていた時のこと。鼻に酸素チューブをつないだ少年が乗る大きな車椅子を、傘も差さずに必死に押す女性を前方に発見。みな助けるところか、距離を置くように人が流れている。そこで前に急ぎ、傘を差し伸べ、お声がけて、ご一緒した。

聞くとは、チケットもないのに横浜から思い立って来てみたという健気な母子家庭お母さん。実は自社（読売新聞販売店）で販売したうちの売れ残りチケット2枚があり、あれこれ仲間を誘ったが都合つかず、それでも当然ながらのGファン、自分は一人でやってきていた。係の人に問い合わせしてみると、特別対応、自分の内野席の分で特別入場口から親子連れ二人も一緒に入場させていたのだ。

車椅子エリアは予約してないので空いていなかったが、それでも柱脇のちょうど良いスペースをゲット。

立ち見エリアだが、東京ドーム内での生の雰囲気は初めてのこと、親子で興奮大喜び！あまり表情を変えられないらしい少年、S君の笑み、涙ながらにとかかく申し訳ないというお母さん。結局、帰りの地下鉄に乗るところまで、都合5時間ほど一緒した。

こちらこそ、このために今日はこへ来た、というような素晴らしい出愛機会の幸せなひとときをいただいた。S君とお母さんの未来に幸あれと願う、感謝でいっぱい、忘れられない感動の一日となった。

撮った写真をその場でLINEでつながり送ったが、以来連絡を取ってはいない。何一つ見返りを求めず、ただ自然に即速行動した自分の方が、返って大きな喜びの体験をいただいた。本当に、おせっかいは最幸だ。

■昨年9月号で紹介、おせっかい協会茨城支部、永瀬直子さんの「おせっかきの原点」握った手の中に小さく折られた1万円札の感動悲話、恵さんの新刊書籍の巻末に掲載された。協会の公式ブログにもアップされているので、あらためてご覧

ただだけば幸いです。↓

## 言葉ベスト3

毎日動画投稿されている精神科医・樺沢紫苑先生（先月号で書籍をご紹介）の「声に出すだけで幸せになる言葉ベスト3」より。ぜひ口癖にとのこと。

◎第1位「幸せ」  
脳は、言葉にしたことをフォーカスするようにできている。その理由や原因を探し始めるので、幸せを感じた時には素直に「幸せ！」と口にする。

◎第2位「楽しい」  
楽しい時に「楽しい！」って言うのが大切。口癖にしたらよい。楽しい時には3つの幸福物質が出る。楽しいと認識すると、またそれを欲するようになる。

◎第3位「ラッキー」  
良いことが起きた時に口にするので、改めて味わう。そのことによって、日々の生活の中に楽しい要素（回数）を増やしていける。

これまで何度も、口頃口にする「言葉」の重要性をお伝えしてきた。そして、誰も時として、「地獄言葉」（不平不満、愚痴、泣き言、文句）が、出てしまうもの。そんな時にはすぐに「天国言葉」で打ち消しましょうという教え。「でも〇〇で、よかった」

## ★オススメ書籍 『月の立つ林で』

と切り替える。また、「だからこそ」とか、「からのお〜」など、接続詞をうまく活用して、その後にプラス言葉をつなげる、という教えもご紹介した（復習）。そして、今回思い至った。

よかった出来事すべての語尾に、そしてどんなマイナスの出来事の際の表現（言葉）でも、すべてを最後に、**最幸の言葉『幸せ』**で締めるといいのではないかと。何と云っても、自分が一番にその言葉を聞いている。さっそく試してみたい。皆さんいかがでしょうか。

2021年暮れに、同著作『赤と青とエスキース』に出会った。メルボルの若手画家が描いた一枚の「絵画（エスキース）」をめぐる短編集。二度読み必須の短編がつながる超傑作内容に痺れた。そしてすぐに、当時、美大を目指して受験に向き合っているという知人の娘さんに、おせっかいかギフトした。

昨年11月に刊行された、こちらの『月の立つ林で』も、同様に5つの章の短編のつながりが美に見事。月がテーマ、登場する5人の人物はポッドキャスト

## ★オススメ動画

長年敬愛、ご縁をいただいたてきた、博多の歴史、白駒妃登美さんが、あらためて本年から動画配信にも熱を込めて発信再開。

まずは①余命宣告から甦り現在の活動につながる白駒さんの経歴が紹介されている2014年の動画を。さらに、②公式白駒チャンネルから、NHK大河『つるるる家康』に関する歴史ならではの名解説をぜひ！

①LIFE ②白駒チャンネル

未来へのメッセージ

## 編集後記

概ね表面を仕上げている11月月末前、高橋恵さんから発売前の新刊が献本され、即速変更となった。繰り返しのご紹介となり恐縮だが、伝えたい思いをぜひお酌み取りいただきたい。振り返って調べてみたところ、父の葬儀の際の『野辺送り』の悲話も三度も書いていた…。ということ、2月はさらに、繰り返しのお話をお許しください。

お陰様で、我が日の本の国の誕生日、皇紀2683年の記念日、有難く両親に感謝する日を迎える。

日本サッカー協会のシンボルにもなっている、古事記・日本書紀などの日本神話に登場する八咫鳥を存じだろつか。日本神話では、神武東征の際に天照大御神が遣わした八咫鳥が、神武天皇を道案内し、無事に熊野を越え、大和を征服することができたと言われている。

実は2010年暮れ、和田裕美さんから熊野本宮大社参拝記念のお守りをいただいた。2月11日は、恩送りの使命を有難く再確認、おせっか愛の道案内に邁進すると誓う日としたい。



あらためて感謝合掌↓  
2014年5月号

