「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！

こころにサプリ
THE HIRAHOKU SHIMBUN
ひらほく新聞

■2010年7月創刊■
2023年(令和5年)
6月1日 木曜日
感動お届け第156号

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

最前線捜査官により感謝培われる鋼のメンタルとは

『刑事メンタル』とは、百戦錬磨の元刑事が厳しい現場で培ったメンタル強化術。刑事生活20年、元刑事の森透匡さんが刑事時代に経験したさまざまな事柄（張り込み・殺人事件捜査など）を基に、メンタルの強化法を解説した一冊。5月に clubhouse の人気番組「耳ビジ」で著者ご本人登場での紹介があり、実体験に基づく実話も実に興味深かった。漫画も差し込まれ、ユーモアを交えて伝えるあらゆる実例は実に面白く読みやすい。刑事ドラマや小説好きな方にはたまらない、小ネタ情報も。一般人にも日常生活に活用できる教え満載の内容からご紹介。

極限での平常心

世界的には比較的平和な日本でも、凶悪事件は絶えない。刑事の日常は、一般人が一生経験することのないレアな出来事の連続。心の準備をする余裕などない緊張の連続…。

では、緊張の極限に身を置く刑事はどのように平常心を保っているのか？

極限の場面では覚悟を決めるしかない。今でも鮮明に覚えている。刑事時代、ヤクザの事務所に現場指揮官として突入することがあった。当時はある組同士の抗争事件の最中でもあり、チャカで撃たれる危険と隣り合わせだった。突入は上司が先頭で行くのが決まりだ。オレは現場でトップだったからもちろんのこと、扉を挟んでもう1人いた。部下の手は小刻みに震えていた。キミは拳銃で撃たれる恐怖を感じたことがあるか？

オレはそのとき、こう考えていた。「撃たれたら撃たれたで仕方ない。ただ頭だけは外してもらおう」。「なんてのんきな！」と思うかもしれないが、オレなりの「覚悟」を決めていたのだ。腹を決める、そんな簡単なことではない。

刑事とはえらい仕事だと思う。生きていれば極限の場面は訪れる。そのときのストレスは計り知れない。しかし、そんなときは「覚悟」を決めて臨むのだ。「〇〇になると大変だから △△ならいいや」と、「まだまし」と思える条件を考える。人間、覚悟が決まると平常心になれる。死ななきゃなんとかなるものなのだ。

ストレス日記

刑事が常に持ち歩いているのは「備忘録」だ。オレは、A4サイズのノートに「備忘録」と書いて仕事中持ち歩いていた。「ストレス日記」とストレートに書いてもいいだろう。

そこには捜査の参考になったこと、取り調べの下調べ、はたまた事件に遭遇した際の自分の気持ちなどを書き込む。誰にも見せられない極秘ノートだ。

なぜ、見せられないか。その備忘録にはそのときに感じた不安やストレスを書くようにしていたが、どんどん表現がエスカレートしていったからだ。

「張り込みに失敗したかも。気付かれていたらとんでもないミスだ」「〇〇係長にこんな無理な指示をされた。正直、ムカつく！」

あまり紹介できないが、ネガティブなことをありのままに書き、不安やイライラしたことを言語化する。自分の内面と向き合うわけだ。文字にすることで自分の心理状態と冷静に向き合い、分析できる。

書くことでメンタルがすぐに持ち直すわけではないが、そのときどきのストレスを分析し、対処方法が次第に見えてくるワザだ。ちなみに書いた記録はたまには読み返してみるといい。日々のストレスに向き合うことで、何が課題かわかる。

人前で声に出すと怒られるかもしれないが、ノートになら書けるだろう。のちに知ったが、ネガティブなことを書くことは自律神経を整える方法でもあるらしい。言えないことは書くのだ。ストレスはためこまず、どんどん書いていこうぜ！

非言語コミュニケーションに注目

職務質問が始まって注目する点は、相手の手の動き、足の向き、視線の先などの「非言語コミュニケーション」だ。人間は言葉でウソをつくが、非言語はウソをつかない。「私は何もしてませんよ」と言いながらつま先がそっぽを向いていたら、「ヤバイからここから早く立ち去りたい」と、体が語っているのだ。

人間の心理はいたって単純。つまり、相手の心理を知りたかったら非言語に注目してみるといい。

ただし、ちょっと詳しくなったからといって、「あ、つま先がそっぽ向いてるから私から離れたいと思ってるよね？」と、口が裂けても言ってはだめだ。そこは見て見ぬふりが正しい。要は観察力を上げることで、今まで気付かなかったことに気付くことになる。

相手の本音を知ることでメンタルが傷つくこともあるが、非言語を巧みに使えば、自分の行動を改善できるヒントにもなる。人間同士が良好な関係を築くために必要なスキルだ。

死ぬ気になればなんでもできる。まず笑うことだ！

昨今、有名人も含めて若年層の自殺者が多くなっている。「あんなに輝いていたのに」「活躍してる俳優だったのに」「明るくて悩みもなさそうだったのに」

傍目にはわからない。人間の悩みは深い。オレは刑事として自殺の現場も数多く立ち会った。自殺する勇気があればなんでもできるのにと思う。まして年齢が若ければ、なおさらだ。キミが思った最悪の出来事は決して最悪ではない。世の中もっともっと最悪の経験をしている人がいる。そんな人も見てきた。

生きてりゃつらいことなんて山ほどある。しかしみんなそれを見せずに歯を食いしばって生きているのだ。死んだらキミは楽になるかもしれない。しかしキミの事を心から大事に思っている人はきっと苦しむ。「なんで悩みを聞いてあげられなかったのか……」と。切なすぎるだろう。

自殺未遂で助かったある高校生はその数年後、恋をして結婚した。**つらいときは鏡を見て笑う練習をした**そうだ。

「自分が笑えば自然と相手も笑ってくれることに気付いたから」とまた笑っていた。笑うだけでも人生は明るくなる。自殺に失敗し、今も生きている人間はたいていこう言う。「あのとき、死ななくてよかった」

生きていれば必ずいいことはある。元刑事のオレが断言しよう。もし死を意識したときはそれだけは忘れないでほしい。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

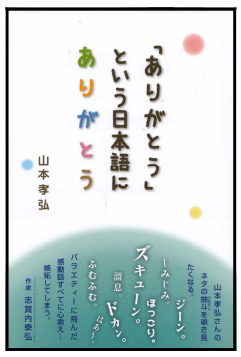
■ココだけの話も満載

事件で勤務が不規則なので、職場恋愛も多い。また、その大変な仕事内容から、刑事の給料は大企業の部長並みでかなりよく、福利厚生も充実。警察官は雨の日に傘を差さないのはなぜか？ 取り調べのカツ丼に隠された真実。話し方やしぐさのウソのサインとは？

またも凶悪犯罪が起きた。書籍に「防弾チョッキ」は心も守る安心グッズだとあったが、凶器犯との情報で未装着、銃撃された。

犯人を恨むより、犯罪を生む社会の根本改革を願うという安倍昭恵さんの言葉を思い出す。心よりのご冥福をお祈りいたします。

★オススメ新刊



日本講演新聞の**山本孝弘中部支局長**が、自身2冊目となる書籍**『「ありがとう」という日本語にありがとう』**を発刊。日本講演新聞掲載分を含めた、感動コラム42篇。ご縁有難く今回その中から、2020年10月26日号掲載分をご紹介。

おせっかいという愛で優しい国づくり

ACジャパンのこんなラジオCMがあった。二人の若い女性の会話である。

女性A「昨日お土産に『親切な何かが入ったつづら』と、『おせっかいな何かが入ったつづら』のどっちがいいかって聞かれてん」

女性B「おせっかいな何かは要らんな」

A「でもな、親切なつもりでも相手にとっておせっかいということもあるやん」

B「あるなぁ」

A「つまりな、両方とも私にとってはおせっかいという可能性もあるやん。もう分からへんわと思って親切な何かをもらって来てん」

B「ええ！ 何やったん？」

A「持ってきたから今から一緒に開けてみよか。ほないくで、せ～の！」

ここでつづらが開けられる音が入り、中身を見た2人が言う。

A「あぁ、おせっかいや…」

B「私には親切やで！」

親切とおせっかいは紙一重だということを示唆したCMだ。そして最後はナレーターのこんな言葉で締められていた。

「親切とおせっかいの境目はあいまいで難しい。おせっかいかもしれませんが、これからも受け取ってくれる人を信じて！」

僕の母は、人前に出るのが苦手で控えめな戦中生まれの女性である。積極的に進み出て他人に親切にすることはないのだが、目立たぬところでさりげなくおせっかいのようなことをしている姿を子どもの頃によく目にしていた。たとえば、買い物に行った時に、風で倒れている自転車を見つけると必ず起こしていた。可燃ごみの日に不燃ごみが集積場に出されていると、「きっと間違えたんでしょ」と、それを持ち帰って庭の片隅に置いておいた。そして不燃ごみの日に出していた。

あの頃、我が家では地元の地方紙を購読していたが、時々配達を忘れられることがあった。その度に母は販売店に電話をした。慌ててバイクで届けに来て平謝りする配達員に対し、母は配達員以上に頭を下げていた。

僕が小学生だったある夜、中日ドラゴンズが劇的な逆転勝ちをした。翌朝私は新聞を楽しみにしていたのだが、また届けられておらず、母にすぐ電話をしてくれるように頼んだ。だがその日の母は適当に頷くだけでなかなか電話をしてくれない。母に再度強くお願いしたらこう言われた。

「今日は我慢しない？ こんなどしゃ降りの日に、わざわざ届けに来てもらうのは申し訳ないよ」

そういう考え方があることを知り私は驚いた。そして損得抜きに相手を思いやる母の気持ちに従い、僕はその日の新聞を読むのをあきらめた。だが、僕が学校から帰ると僕の机に新聞が置かれていた。運転免許を持っていなかった母はどしゃ降りの中、僕のために傘を差して販売店まで新聞をもらいに行ったのだ。

「一般社団法人おせっかい協会」という団体がある。会長は株式会社サニーサイドアップ創業者の**高橋恵**さんだ。母と同い年である。おせっかい協会設立の趣旨はこうだ。

「おせっかいは優しさの基本であると考え、おせっかいで助け合いの心を育み、見返りを求めない利他の精神に溢れかえる優しい国づくりを目指す」

恵さんがおせっかいの大切さを知ったのは子どもの時だった。太平洋戦争開戦の翌年、1942年に3姉妹の次女として恵さんは生まれた。

ある日、恵さんの家に1通の手紙が届いた。父親の戦死を知らせる手紙だった。母親は3人の幼子を抱きしめながら声を殺して泣いた。母親26歳、恵さん3歳の時だった。

戦後、一家の大黒柱を失った家族の生活は苦しく、近所にも同様の事情で一家心中する家が何軒かあった。身も心も疲れ果てた恵さんの母は娘たちに言った。

「みんなでお父ちゃんに会いにいこうか…」

ほどなくして玄関の戸に差出人のない手紙が挟まれていた。

「あなたには3つの太陽があるじゃないですか。どうか死ぬことを考えずに生きてください」

近所の誰かが恵さんの母の尋常でない様子を見て、何かを察してペンを走らせたのだろう。母はその手紙を読むと3姉妹を抱きしめ、「ごめんね」と謝りながら泣き崩れた。

生涯を神に捧げた、かのマザー・テレサは、「愛の反対は無関心」と言った。おせっかいの反対も無関心だ。ならばおせっかいは日本的な愛なのではないか。

僕もそんなおせっかいで、優しい国づくりに貢献しようと思う。僕にはあの母から譲り受けた血が流れているのだから。（終わり）

編集後記

NHK大河ドラマ**『どうする家康』**5月28日、「岡崎クーデター」の回、**井伊直政（万千代）**が家康にあらためて仕える際の言葉…、「民を恐れさせる殿様より、民を笑顔にさせる殿様の方がずっといい。きっとみんな幸せに違いない。殿にこの国を守っていただきたい。心の底ではみな、そう思っていると存じます」。

そう、ずっと伝えられている「笑顔の効用」は実に素晴らしい。刑事メンタル本でも「つらいときは鏡を見て笑う練習を」とあった。『民を笑顔にさせる殿様』の、その後の躍進、功績は言わずもがな。まさにスマイル0円、大切なことは何度でも発信を続けたい。

今回、ギリギリの編集の中で、大河ドラマのあと、横で聞こえたテレビドラマ福山雅治さん主演の「ラストマン～全盲の捜査官」、主役が伝えるメッセージ。「学生時代、ニューヨークで地下鉄の線路に落ちたことがありました。電車が迫る中、ホームから男性が飛び降り、間一髪で私を救出してくれました。私は彼に深い感謝を伝えると共に、聞いたんです。「あなたはなぜ、見ず知らずの私を命懸けで助けてくれたのですか」と。彼はこう答えました。「わからない」と。本当の親子だとか、家族だとか、そんなことはどうでもいいんです。人が人を想う気持ちに、理由なんてありませんから」。

4月号で「潜在意識3・0」をご紹介の**藤堂（とうどう）ヒロミ**さんのSNS投稿より…。

「自分を愛すること。喜ばせること。満ちて誰かを助けること。お互いに喜びを分かち、愛しあうこと。先祖が私たちに祈ったことは1人1人の幸せ。その祈りは自分の意識から叶えることができる。潜在意識はつながっている」という。

5月GW、一日休んで、一人暮らしの山梨の義母宅へ。実はその集落は、30年程前に暮らした山奥、ダム開発で沈むこととなった旧家たちの代替地。思い立って義母を連れ3人でダムへ向かった。現地で思い出に浸ったあと、混み合う道の駅に寄り、ニジマスの串焼きを美味しくいただいた。

その後、どうせならと両親両家のお墓参りへ。父方に続き、かなりの山あいにある母方のお墓を参ったあと、すぐ脇、急な石段を上った先にある、厳かに祀（まつ）られた小さな神社を発見。

陽転思考で長年崇拝の**和田裕美**さんに、かつていただいた教え。自身の住まいの**氏神様**と同様に大切な、生誕地の神社、それが**産土神（うぶすなかみ）**。母親の産土神様とあれば、大変に貴重なご縁。有難く御礼参りすることができた。

さらに今回2カ所のお墓参りで、貴重な情報を手に入れることができた。それは両祖父母の氏名。先月号でお伝えした、先祖を名前で呼んでお参りする習慣。お陰様で毎朝、14名の氏名を呼び手を合わせている。

まさに潜在意識でつながっている想いを有難くいただける習慣。そして、その祈りの先に、血のつながりがなくとも、**〝人が人を想う気持ち〟**でつながることができる、半径30㎝、目の前のあなたへの**〝愛あるおせっかい〟行動**がある。

コロナ禍を経て、さらに生きづらさで苦しむ子どもたち、若者たち。そして、生活苦で心身共に余裕のない中で、その子育てに悩む親御さんたちへ。一人でも多くの人を笑顔にしたい。届けたい想いが溢れる。