

2014年7月

第46号

# ぱれっと



(株)北日本ベストサポート  
Tel. 018-883-1888

## 集団的自衛権を考える

安全保障を巡る集団的自衛権の行使を限定的に認めるかどうか、自民党と公明党の協議がヤマ場を迎えている。

まず集団的自衛権の定義から見てみよう。集団的自衛権は「同盟国など自国と密接な関係にある国が武力攻撃を受けた際、自国が直接攻撃を受けていなくても武力で阻止あるいは反撃する権利をいう。」「国連憲章は主権国の固有の権利として認めている。」また、我が国歴代政権は権利は保有しているが憲法9条に抵触するため『自衛の為の必要最小限度の武力行使』しか認めないとの立場をとってきた。

つまり、自分が攻撃されない限り米国や友好国が攻撃され助けを求めてきても応戦はしないというもの。しかし、1991年の湾岸戦争の際、多国籍軍に1兆円以上の戦費を負担したが、各国から「自分だけ安全ならそれでよいのか」との批判の声上がり、その後「インド洋における給油」「イラク復興支援」などで自衛隊が派遣され貢献してきた。

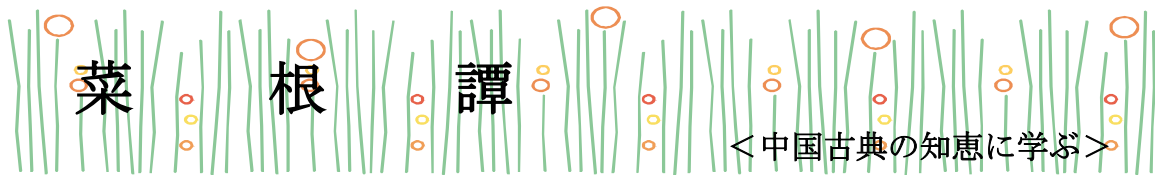
今回の議論の中で、行使容認は1.戦後の平和主義を転換させ戦争につながる。2.憲法解釈の変更は立憲主義を脅かすもの。3.行使する場合の具体的内容の明示などの疑問が投げかけられている。

しかし、集団的自衛権論議以前に「我が国の安全保障に関わる環境の変化」に注目しておく必要がある。

過去においては「米国が強力な軍事力と経済力を背景に世界の警察」として君臨してきたが、オバマ政権は様々な国際紛争から距離を置く姿勢を鮮明にしてきている。

また、中国の習近平国家主席は昨年オバマ大統領と会談した際、「太平洋を二分し東太平洋を米国、西太平洋を中国の管理下にすること」を提案するなど海洋進出に強い意欲を示し、その後、中国軍による日本の軍艦やヘリコプターに対する「レーダー照射事件」や空軍機に対する「異常接近問題」などを惹起し、ベトナム沖ではベトナムとの間で領有権問題で故意に船舶を衝突させるなど紛争拡大の様相を示している。

ウクライナではクリミア半島をロシア軍が武力で制圧するなどの動きもあり、「北朝鮮の核の問題」「イラクやアフガニスタンでのイスラム過激派との紛争」「シリアやアフリカ各地での内戦」など地球規模で見た場合、戦後最大の危機的環境にあると言える。これらは「国力のバランスの変化」や世界的な「ナショナリズムの台頭」が背景に有り、一国のみで紛争を解決することがますます困難な情勢となっている。こうした環境変化の中で「我が国の平和と安全」を守るためにどう対処すべきか、誤りのないように議論を重ね選択してゆきたい。



### 自分の心を観察する

静かな環境の中で、何も邪念もなく冷静に考えを巡らすことができれば、心の本当の姿が見える。

くつろいだ環境の中で、気持ちがゆったりと落ち着いていれば、心の本当の動きがわかる。

淡々として何のものにもとらわれない環境の中で、穏やかな気持ちでいれば、心の本当の味わいがわかる。

自分の本心を知り、人としての正しい道を理解するには、この三つの方法をとるのが最も良い。

「前集 87」

### すべてを自分の責任と考える

素直に反省のできる人は、あらゆる経験や体験をすべて自分磨きの良薬にできる。

一方で人に責任を転嫁してしまう人は、なんの成長も得られず、だめな人間になってしまう。

謙虚に反省し、そこから学ぶことができる人間は成長できるが、無責任で自分の言動を反省しない人間は、悪い方向へ進むばかりだ。

両者の人生には雲泥の差が生じる。

「前集 146」

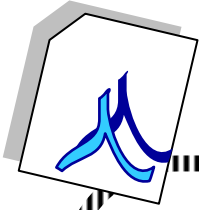
### 悪い状況にあっても品格を保つ

みすぼらしい家の庭先がきちんと掃き清められていたり、貧しい家の娘が綺麗に髪をとかしていたりする光景を見ると、外見は確かに華やかではないが、それなりに風情を感じるものだ。

だからこそ、たとえ経済的、精神的にどん底の状況に陥っても自暴自棄になってはいけない。

品格だけは失わないよう心がけるべきである。

「前集 84」



## 石坂 洋次郎 (国民的作家)

明治 33 年 7 月 25 日 弘前市代官町に、父忠次郎、母トメの次男として生まれる。父は古着屋。質屋などを職業とし、母は士族の生まれで努力家、農家を相手に反物の月賦販売をしていた。

大正 8 年 慶應義塾大学文学部予科に入学。

大正 10 年 文学部仏文科に入学。今村うらと結婚。

大正 14 年 慶應義塾大学国文科卒業。弘前高等女学校に奉職。

その後、秋田県立横手高等女学校ならびに横手中学校に転任。

昭和 11 年 「若い人」により第 1 回三田文学賞受賞。36 歳。

昭和 14 年 一家をあげて上京。田園調布に住む。

昭和 16 年 陸軍報道班員として、フィリピンに派遣される。

昭和 22 年 「青い山脈」を朝日新聞に連載。

23 年から 24 年にかけて「石中先生行状記」「山のかなたに」を発表。

昭和 24 年 「青い山脈」が映画に、これが爆発的にヒットし、国民的作家として全盛期を迎える。

その後約 20 年間に 80 本にも及ぶ作品の映画化が進んだ。

昭和 41 年 菊池寛賞を受賞。翌年直木賞の選考委員となる。

昭和 61 年 10 月 7 日 晩年は伊豆で過ごし、惜しまれながら自宅で逝去。

享年 86 歳。多摩霊園に葬られている。

## おすすめの BOOK



### 『怒り』

作者 吉田 修一 中央公論新社

冒頭、凄惨な殺人現場の報告から始まる。推理小説の様相を示しており、読者としては当然犯人探しに追い込まれてしまうが、作者の狙いは犯人探しでも「心の闇」の解明でもない。

しかし、登場人物たちはそれぞれの立場で身近な人達に「犯人ではないか」との疑惑の目を向ける。ひとたび疑惑の目を向けてしまうとますます「犯人」探しの「蟻地獄」に彷徨い込んでしまう。

お互い秘密を隠し持つ他人同士の人間ドラマ。人間を信じることの大切さ、相手をありのまま受け入れる「愛」と「信頼」について考えさせられる物語だ。

## 5人に1人は不眠症？

### 5種類の睡眠障害と対策法

夜しっかり眠れていますか？

近年、不眠症という言葉をよく耳にします。日本人の5人に1人が不眠症なのだそうです。不眠症と言っても色々ありますので、5種類の睡眠障害をご紹介します。「眠い」が口癖の方は自分のどのパターンなのか確かめてみましょう。

#### ■5種類の睡眠障害と対策法

##### 1、入眠困難

眠りにつこうとしているのになかなか寝られず、結局は朝方によろやく眠りにつくタイプ。「不眠症」の一般的なパターンです。

- ◎夜遅くに食事をしない
- ◎寝る前にスマホやパソコンの画面を見ない
- ◎入浴後は眠りにつきにくいいため、クールダウンしてから寝る
- ◎リラクゼーション時間を作る

##### 2、熟睡障害

たくさん睡眠時間をとったのにスッキリ起きられない。全く寝た感じがしないという眠りが浅いタイプです。

- ◎日中運動をするように心がける
- ◎休日でも起床時間を一定に保つ

##### 3、中途覚醒

眠りについたので、夜中に何度も目が覚めてしまう症状です。



花の名山として名高い  
秋田駒ヶ岳



◎寝室空間や寝具など、眠りやすい環境づくりをする

◎睡眠の質を意識し、睡眠時間にはこだわらない

◎眠るときの動作をなるべく一定にする

##### 4、早期覚醒

朝早く目が覚めてしまい、その後眠れなくなる。(年配の方が早起きをするのは加齢に伴う生活パターンの変化なので不眠症には該当しません。)

◎別室に移動して眠り始める

◎思い切って起床し、軽く散歩などをする

##### 5、過眠症

唯一、不眠症の逆でしっかり寝ていても日中になると耐え難い眠気に襲われる睡眠障害です。会議や大事なシーンでも酷く眠くなってしまいます。脳内の覚醒維持機能がうまく働いていないことも考えられます。

不眠症は寝られないことより質の良い睡眠がとれず疲労回復が出来ないことに問題があります。睡眠時間にとらわれず、身体をしっかり休める質の良い睡眠時間を意識しましょう。

※ 寝る前に食べるとぐっすり眠れる2つの果物  
チェリー…眠りを誘う「メラトニン」を含む  
バナナ…筋肉リラックス効果を発揮するカリウムとマグネシウムを含む

#### 【編集後記】

6月18日の東京都議会で女性議員が質問中に女性をさげすむ心ない「ヤジ」が飛び出した。

「早く結婚しろ」「産めないのか」などと悪質で許されない内容だ。

1億人の人口を維持するために何をしなければならぬか、真剣な議論が求められているこの時期に、あまりにも「無責任」で「品格を欠いた」言動に憤りすら感じられる。

ただ、こういうレベルの人を私達の代表として選んだ一票の重みについても考え直してみたい。