

2018年1月

第88号

ぱれっと



(株)北日本ベストサポート
Tel. 018-883-1888



年頭にあたって

明けましておめでとうございます。

希望に満ちた清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、世界的にはトランプ大統領と金正恩北朝鮮労働党委員長の動静から目が離せない戦々恐々(強狂がふさわしい)の1年でした。特に北朝鮮関連では、2月に異母兄弟の金正男氏がクアラルンプール空港で白昼暗殺され、国連決議を無視し度重なる弾道ミサイル発射実験や核実験を強行するなど常軌を逸した行為が目立ちました。

年末近くになって北朝鮮兵士の韓国への亡命、北朝鮮籍とみられる木造船が日本海側沿岸に数多く漂着し、中から白骨化した遺体が発見されるなど国内事情を垣間見るような事件も発生しました。

韓国では3月に朴大統領の弾劾裁判で罷免が決定され、左派系の文在寅大統領が就任。平成27年12月に「不可逆的解決を見たはずの慰安婦問題」のまたぞろ怪しい動きが気になります。

また、トランプ大統領は政権の内部対立や要人更迭など内部混乱が続き、対外的には「シリア基地に巡航ミサイル発射」「パリ協定からの離脱」「ユネスコからの脱退表明」「イスラエルの米大使館をエルサレム移転表明」など強硬姿勢が目につき米国ファーストの姿勢を鮮明としました。

一方、我が国では天皇陛下のご退位を実現するための特別法が成立し、2019年4月30日がご退位の日と定められました。

経済的には為替安定、株価上昇、雇用の改善など安定した環境の下で推移しました。財界では東芝、神戸製鋼、日産自動車、SUBARUなど日本を代表する企業で信用に関わる問題が多発した年でもありました。10月の衆議院選挙では自民党が圧勝し憲法改正問題の動向が注目されます。

スポーツ界では陸上100メートルで桐生選手が日本人初の10秒の壁を破る快挙をなしとげ、大相撲では「稀勢の里」が横綱になり沸かせましたが、横綱日馬富士の暴行問題で大混乱に陥りました。

将棋の世界では中学生棋士藤井4段の快進撃が話題となり、羽生善治(47歳)氏が永世7冠を達成、また、囲碁では井山裕太(28歳)氏が2度目の7冠のタイトル独占の偉業をなしとげ、国民に明るい希望と勇気を与えたとして「国民栄誉賞」受賞の見通しとなっています。

さて、今年は「戌年」。戌は滅ぶとか枯れるなどの意味を持つと言われていますが、よもや彼の国が滅ぶなどとキナ臭いことにならないように平和裡に問題解決に当たってもらいたいと思います。また、犬の特性を生かし誠実・勤勉・努力が報いられる明るく躍動感溢れる年であることを念願しています。



菜根譚

中国古典に学ぶ



心の持ち方を変えて幸福になる

幸福か不幸かは、人の心が決めることだ。

「物欲や利益に心が奪われると、その人の人生は焦熱地獄のようなものである。食欲や執着心にとらわれると、その人生は苦しみの海のようなものだ。逆に、欲望を捨てれば、燃え盛る炎も涼しげな池に変わり、執着心から解放されれば、苦しみの海から逃れることができる。」と釈迦も語っている。

このように、心の持ち方次第で、不幸も幸福に、苦しみも楽しみに変わる。欲望や執着心にとらわれないよう、慎重に生きていきたいものだ。

(後集 109)

正しい行いから逃げない

欲望に絡むことは、たとえそのことが手軽に楽しめるからといって、安易に手を出してはならない。一度その味を覚えてしまうとそれにおぼれ歯止めがきかなくなってしまうからだ。

これとは逆に、人として正しい行いをするということについては、たとえそれが難しいことであっても、決して尻込みをしてはならない。

一度そこから逃げてしまうと、どんどん道理からはずれた生き方をせざるを得なくなってしまうからだ。

(前集 40)

公平さを保つ

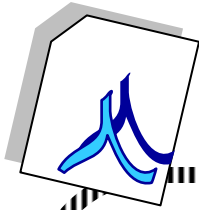
役人にとって大切な心構えを二つあげる。

1. 常に公平であれば、明解で正しい判断ができる。
2. 清廉潔白であれば、態度に威厳も備わってくる。

家庭生活の中で大切な心得を二つあげる。

1. 思いやりを持って接すれば、家族全員の心が穏やかになる。
2. 日ごろつつましく暮らしていれば、生活にゆとりが生まれる。

(前集 183)



豊臣 秀吉 (戦国桃山時代の天下人・武家関白・太閤)

天文6年(1537年)1月1日	尾張国愛知郡中村郷で足輕と伝えられる木下弥右衛門・なかの子として生まれた。幼名「日吉丸」とされているがはっきりしない。はじめ木下藤吉郎と名乗り引馬支城松下之綱に仕えた。
天文23年(1554年)頃	織田信長に小者として仕える。「信長の冷たい草履を懷で温めた」逸話は有名。
永禄4年(1561年)8月	浅野長勝の養女「おね」と結婚。
永禄9年(1566年)	墨俣一夜城建設で功績。
元亀元年(1570年)	朝倉義景討伐に従軍。裏切りにより窮地に立たされるが殿軍を努め功績を挙げる。
天正5年~10年	播磨・但馬攻略、中国攻め。
天正10年(1582年)	備中国に侵攻し、高松城清水宗治を水攻め。
天正10年6月2日	織田信長が明智光秀の謀反により本能寺で自害。
天正10年6月13日	秀吉と戦った明智光秀は落武者刈により討たれた。
天正10年6月27日	清洲会議により信長の後継者として秀吉が推す三法師がなり、秀吉が実権を握る。
天正13年3月10日	正二位内大臣叙任。7月11日関白宣下を受けた。
文禄元年(1592年)3月	明の征服。朝鮮の服属を目指して派兵。(文禄の役)
慶長2年(1597年)	再び朝鮮に派兵。(慶長の役)
慶長3年8月18日	死去(享年62歳)。死因不明。

オススメの BOOK



『100年時代の人生戦略』

リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット著

東洋経済新報社

池村千秋訳

本書はロンドン・ビジネススクールの経済学教授と人材論・組織論の世界的権威の両名の共著。

先進国では長寿化が進みこれまでの教育～仕事～余生の3ステージ型のみでは耐え切れない状況となっている。

これからの長寿時代の選択肢は多岐にわたる。しかし、その道の選択は自分にしかできない。自分はどんな人間かよく見極めながら自分の人生をいかに開拓し実践すべきか示唆に富んだヒントが凝縮されている。



心の後始末 (良いイメージを持って就寝しましょう)

初夢とは、新年の最初に見る夢のことをいいます。日本には昔から、初夢の内容で一年の吉凶を占う風習がありました。

初夢に見ると縁起が良いものとして、「一富士、二鷹、三茄子」が知られています。なぜ、「富士」「鷹」「茄子」が縁起が良いとされるのでしょうか。

「徳川家康の地・駿河国のことわざで、駿河の名物を順に挙げた」とする説、「駿河国の値段の高いものを順に挙げた」とする説、「富士は高く大きく、鷹はつかみ取る、茄子は事を成すに通じて縁起が良い」とする説など、その由来には様々な説があるようです。

こうした縁起のよい夢を見るためにも、就寝する際の心の持ちようについて考えてみましょう。そこでお勧めするのは、心の後始末です。

例えば布団に入った時、「今日一日に起きた出来事の中で、良かったことを思い出す」「明日の楽しみを想像する」など、穏やかな心持ちで体をゆっくりと休ませることが、良い眠り、良い夢見につながるかもしれません。

よく歩きよく噛んで (健康づくりは生活習慣からと心得ましょう)

日本人の平均寿命は、年々延び続けています。平均寿命のうち、健康で自立した生活を送ることのできる期間は「健康寿命」と呼ばれています。

健康寿命を延ばすために、日本成人病予防協会では、「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」という四つの生活習慣を提唱しています。

①テクテク歩きましょう。ウォーキングは肥満や動脈硬化を抑え、足腰を鍛えます。②カミカミしましょう。よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液には、老化の予防に役立つパロチンというホルモンが含まれています。③ニコニコしましょう。笑うことでストレスが発散され、免疫力がアップし、自律神経が安定します。笑いは副作用のない良薬です。④ドキドキ・ワクワクしましょう。期待や感動が脳を活性化させます。

どれも今日からすぐに実行したり、心がけることのできる習慣ではないでしょうか。若く元気なうちから健康寿命を延ばすような運動習慣や食生活、心の持ち方を身に付けましょう。体の健康は心を支え、心の健康は体を支えます。

職場の教養1月号から2話を載せました。

世界的IT企業が導入し、高い成果を上げていることで話題の「マインドフルネス」。ゆっくり深く呼吸しながら瞑想することで得られるストレスコントロールの一種。自分の感情に気付き体と心をありのまま感じることでストレスをコントロールします。呼吸の基本は「4秒で吸い8秒かけて吐く」、今年も心身をリラックスさせ誠実・勤勉・努力で充実した1年にしましょう!!



日本三大イルミネーション
足利フラワーパーク

【編集後記】

12月17日ドバイで行われたバドミントンのスーパーシリーズファイナル女子ダブルスで北都銀行の米元小春・田中志穂選手が日本人対決を制して世界の頂点に立った。

東京五輪に向けて更なる進化を遂げていただきたい。秋田県では県民栄誉賞の受賞の検討に入っているが年末の明るいニュースは県民を勇気づけてくれる。

サッカーもバスケットも頑張っている。

新しい年は私たちも負けずに頑張りたい。