

2020年7月

第118号

ぱれっと



(株)北日本ベストサポート
Tel. 018-883-1888

大国たる理性ある行動を

米国と中国は昨年の貿易摩擦に始まって覇権争いに余念がない。

今年は年初から「新型コロナ」問題一色となっている感が強いが、この二大国内で大きな問題が発生している。

米国では中西部ミネソタ州で黒人男性が白人警官に拘束された後窒息死するという事件が発生した。

黒人に対する人種差別から来たものとしての抗議デモはこれまでも繰り返し行われてきたが、オバマ大統領が就任中でも改善されることがなかった。

しかも今回はコロナ問題で大量の失業者も出ており抗議デモが一気に拡大、米国以外にも人種差別に同調するデモに発展した。さらにトランプ大統領が自らを「法と秩序の大統領」だとしてこの混乱を鎮めるためには何千人もの武装兵士や軍人、警察官を派遣する事も辞さない旨の発言をしたとも言われ混乱に拍車をかけることになったとも言われている。

今年11月に予定されている大統領選挙ではこれらの行方によっては民主党候補のバイデン元副大統領に有利に働くのではないかとの観測もある。

一方、中国では毎年3月に行われてきた「全国人民代表大会」(全人代)を5月22日から開催した。全人代は北京の人民大会堂で開催されるが、少数民族の代表なども含め今年は2,980人で開催された。その70%は共産党員とされ、上程された議案はこれまで全て承認されてきたと言われている。

その会議の中で中国政府は中国国内にある「国家安全法」を香港にも適用するという案が通過した。昨年6月「逃亡犯条例」(犯人引渡し条例)200万人デモなどの反対運動によって撤回となったが、今回はコロナ問題もあって10人以上の集会は禁止となりその間隙を狙ったとも見られている。

6月18日からは人民代表大会常務委員会でこの反体制を禁じる「香港国家安全法」の審議に入った。

そもそも香港は1997年に英国から中国へ返還される際、香港が返還後50年間は社会、経済制度、生活様式、言論や集会の自由など「高度な自治」をもつことが明記されているもので「一国二制度」として運営されてきた。

この問題については、主要7カ国(G7)でも強い懸念を示しているが香港問題は中国の内政問題だとしての立場を強調し実質的に一国二制度の骨抜きを狙っている。天安門事件から30年、中国の体質には懸念を抱かざるを得ない。

米国では人種差別問題とコロナ問題で混乱しているが、中国ではウイグル自治区少数民族の人権問題や香港のように思想の自由をめぐる問題で混乱している。いずれの大国も世界をリードし覇権を目指すのであれば、人権や民主的と自由を尊重する平和的な姿勢で問題解決にあたって欲しい。

生きるとは燃えることなり

自分に手を合わせる



人間は凡夫だから、なかなか思う通りにはいかん。

私などもいたる所で失敗を重ねてきたが、まあ、あまりくさらずにやってきました。

そう思うと、「よくやってきたな、有り難う」という気持ちになり、至らぬ自分をも拝むことになるのです。人も拝みますが、自分も拝む。

それは決して自分が完全であるとか、偉いとかいう意味じゃない。細かくいえば、へまばかりやって来たようですけど、まあそれでも、自分をごまかさないうでやってきた。

ご苦労であったと、私が私にお礼を言うのです。そのことは、ちつとも私は不遜でもないし、傲慢でもない。

尊い人間に生まれてね、せめて自分にも手を合わせるぐらいの感激を持たなければ、ぼくは寂しいと思いますね。

自分を教育する

本当の人間のリーダーは自分以外にあるのではなくして、最後は自分自身が考えて行動するのでありますから、負けてはならぬ、これぐらいのことで負けてはならぬ、あるいはこれぐらいのことで妥協してはならぬ、と自分自身に教育するのであります。

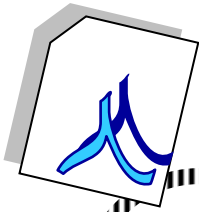
例えば「6時に起きる覚悟をしたけれども今日はなんだか5分や10分あとでもよかろう」というようなことではいけないのであります。

6時に起きると決めたら絶対に6時に起きる。

決して何よりも自分をごまかさない、というような自らに対する厳しい鞭であります。

この自分に対する教育、そのことをしっかりできなければ、結局本当のことはできないと思います。

自分に克つというように、自分が自分に与える教育の一つであろうと思うのであります。



谷崎 潤一郎 (明治末期から昭和中期まで日本の小説家)

- 1886年7月24日(明治19年) 東京都日本橋人形町に父倉五郎、母関の次男として生まれる。
子供の頃成績優秀で「神童」と言われた。
1905年(明治38年) 第一高等学校英法科に進学。
1908年(明治41年) 東京帝国大学国文科に進学。
1911年(明治44年) 作品が永井荷風に激賞され文壇的地位を確立する。
授業料未納で大学中退。
1944年(昭和19年) 「細雪」上巻発行。
1947年(昭和22年) 「細雪」中巻発行。毎日出版文化賞受賞。
1949年(昭和24年) 朝日文化賞受賞。第8回文化勲章受章。
1963年(昭和38年) 「瘋癲老人日記」により毎日芸術賞受賞。
1964年(昭和39年) 全米芸術院、アメリカ芸術文学アカデミー名誉会員となる。
1965年7月30日(昭和40年) 心不全のため死去 享年80歳(満79歳)

【代表作】

「刺青」「痴人の愛」「卍(まんじ)」「春琴抄」「細雪」「鍵」
「瘋癲老人日記」など

オススメの BOOK



「たおやかに輪をえがいて」

作者 窪 美澄 出版社 中央公論新社

作者は1965年生まれ。2009年「ミクマリ」で「女による女のためのR-18文学賞」大賞受賞、2010年「ふがない僕は空を見た」で山本周五郎賞を受賞している。

本書は婚歴20年の52歳の妻が、風俗に通っているかもしれない夫、上司とのあやしげな恋愛に耽る娘の日常生活を垣間見て裏切られた思いに駆られる。

一体自分はどうしたらいいのか思い悩んだ末に一人旅に出かけるが……。

いい解決方法を見つけ出すことができるのか。

免疫力を高める生活習慣 !!

新型コロナウイルスの対策として免疫力を上げることが最重要とされています。

免疫には、生まれながらに体に備わっている「自然免疫」と特定の病原体に感染した後天的に得られる「獲得免疫」があります。生活様式の変化を求められる今、上手に取り入れて免疫力を高めましょう。

歯磨きをするときのポイント

タイミングが重要で最低でも「朝食の前」と「就寝の前」の一日2回磨くのがベストです。寝ている時は唾液の分泌が止まり口腔内の菌は繁殖しています。口腔内の菌が増えると、歯周病などの原因になるだけでなく糖尿病や高血圧、動脈硬化など様々な病気の引き金になり免疫のバランスを崩し、免疫が異常反応を起こすこともあります。

できれば毎日食べたい食材

意識的に摂取してほしいのはキノコと海藻です。

キノコ類は食物繊維が豊富で腸内環境を整えられます。また、ビタミンB1を含んでいるので肥満防止にも役立ち、豊富なβグルカンが免疫を活性化させます。

海藻は、「フコダイン」と呼ばれる成分が豊富で免疫力を高める効果が非常に大きいので毎日取りたい食材です。このほか野菜や発酵食品もバランスよくとり、肉は牛よりも豚か鶏を選ぶようにしましょう。



日本一綺麗な海
沖縄久米島にある「はての浜」
真っ白な砂だけの島です。

2020年 祝日大移動
7/23 海の日 7/24 体育の日

お風呂の温度と入浴時間

40~41度のお風呂に10分浸かることをお勧めします。この入浴法で体温は約1度上がります。1度上げることで免疫力は5~6倍高くなるといわれています。

一方、体温が1度下がるだけで、免疫力は3~4割も落ちてしまいます。また、基礎体温を上げることが重要なのでシャワーではなく入浴でしっかりと体を温める習慣をつけましょう。

寝るときに心掛けるべきこと

寝るときのポイントは、リラックスした状態で眠ること。電気は消して真っ暗な状態がベスト。明るいままだと交感神経が刺激され、緊張した状態で睡眠をとることになってしまいます。スマホやタブレットのブルーライトは質の良い睡眠を妨げてしまいます。また、免疫力が最も高まる午後10時~午前2時の間は、眠りに就いておくことも大事なポイントです。

免疫力が上がる音楽がある

音楽を聴くことによって、副交感神経が優位になりリラックスすることで免疫力が高まります。特に科学的な分析によると「f分の1のゆらぎ」と呼ばれる波動があるものを聴くと心が安らぎ免疫力は高まります。小川のせせらぎや小鳥のさえずり、風や波の音などがそれに当たり、モーツァルトやショパンなどのクラシック音楽にも同様の効果があります。ちなみに美空ひばりさん、宇多田ヒカルさん、徳永英明さん、MISIAさんらの歌声にも同じゆらぎがあるそうです。

【編集後記】

最近の話題といえば「新型コロナ」一色である。世界の罹患者や死亡者がどうだとか経済に与える影響、薬品の開発状況などで溢れている。

そんな中、日本の開発したスーパーコンピューター「富岳」が世界ランキング1位になったとのニュースが報じられている。

この分野で日本が1位となったのは8年ぶりで当時(「京」)の40倍の速度で計算可能だという。

気候変動や創薬など幅広い分野で活躍が期待されている。

「二番ではダメなんですか」という言葉は使うまい。