

幸せいっぱい腹八分

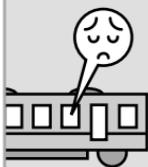




近ごろ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険性が知られるようになり、肥満に対する関心が高まっています。ところで、私たちの心にも「肥満」があるのをご存じですか。自分の力以上のことを求め続けると欲望が肥大し、やがて人間関係が壊れ、人生全般に変調を来たす危険があります。

健康で、豊かな人生を築くための心づかいを考えてみましょう。

自分勝手な乗客



ある平日の夕方、都内からの下りの電車内での出来事です。

車内の座席は、帰宅を急ぐ通勤客でほ



ぼ埋まっています。そこへ両手に荷物を抱えた六十歳ぐらいの女性客が乗り込んできました。

「すみません。この席、よろしいですか」
その女性客は七人がけ座席の中央部分に座る二人の乗客の前に立って、声をかけました。本来、座席は七人がけですが、五人の男性客で埋められていて、中央の二人の乗客の間には子供一人分ほどのすき間が空いていました。その座席の五人の乗客たちは新聞や雑誌を手に、少しずつ間隔を空けて座っています。

女性の声に気づいた一人の男性はすばやく席を左に詰めました。もう一人の五十歳代の男性は、眼鏡越しに女性を見上げると、さも面倒くさそうな表情で腰を右に動かししました。



「どうもすみません」

女性は軽く頭を下げて座ろうとしますが、大人一人が腰を下ろすにはまだ狭いようです。座るに座れないため、ためらっています。

「あのう、もう少しだけ詰めていただけませんか？」

その女性の声で同じ列に座る他の乗客が状況を理解して席を詰めたため、眼鏡をかけた男性の横にこぶし二つ分ほどのすき間ができました。けれども男性は新聞に目を落としたままで無反応です。

「あの、ちよつと……、すみません！」

顔を赤らめた女性が少し語気を強めると、男性は新聞をバサッとたたみ、女性を見上げました。そして、「チッ」と舌打ちをし、しぶしぶ席を詰めたのでした。

何事かと一斉に首をひねる他の乗客たち。

女性は、浴びせられた視線と男性の態度に驚き、隣の車両へ移動していきました。一方、渦中の男性は、何事もなかったかのように新聞を再び読みはじめ、数駅を通過したあと、電車を降りていきました。

慌ただしい日々の生活の中で、他を察する心のゆとりを失いつつある現代人、これと似たような光景は、私たちの暮らしの中でもしばしば目にすることがあります。めまぐるしく変化する社会の中で、自分のことだけを考え、他人を察する心のゆとりを失いかけているとしたら、とてもさびしいことではないでしょうか。

「江戸しぐさ」に学ぶ

暮らしの知恵

現代の社会において、パソコンや携帯電話、インターネット、電子メールと



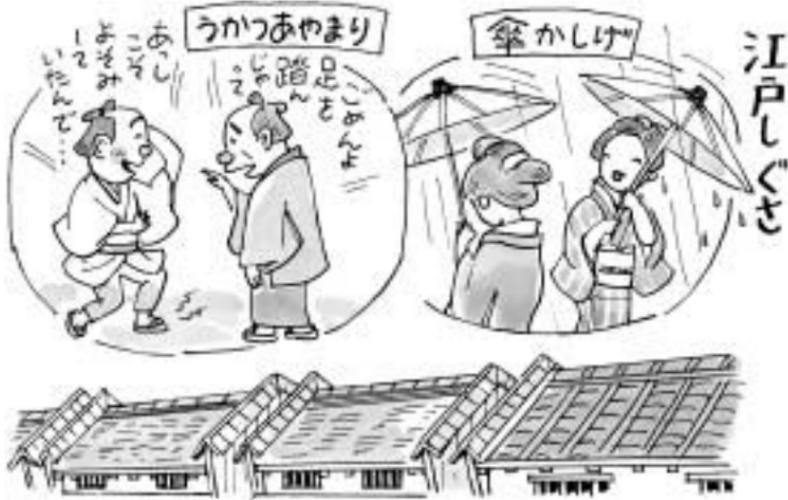
いった情報通信技術の発達は目覚ましいものがあり、暮らしに必要なことは手間暇かけずに素早く、簡単・便利に利用できるようになりました。しかし、その反面、社会のスピードに追われて、精神的なゆとりを失ったり、人と人との結びつきが希薄となつて、他人に思いを巡らすことが少なくなつてきたようです。

人とお互いに支え合い、心地よく生きるための知恵を、高度に発達させた社会がかつての日本にはありました。十七世紀から三百年続いた江戸時代です。

最盛期の江戸には百万人以上が住み、

当時、世界のどの大都市よりも規模の大きな人口過密都市でした。その人口の半分を占める商人たちが、狭い場所での暮らしをできるだけ心地よいものとするため、また、さまざまな相手と円滑に商売をするために築き上げたのが、「江戸しぐさ」と呼ばれる暮らしの知恵でした。

代表的な江戸しぐさは、すれ違う際、相手に雨のしずくがかからないように傘を人のいないほうに傾ける「傘かしげ」や、人混みなどで足を踏まれた際に、足を踏んだ側だけでなく、踏まれた側も不注意を詫びて相手を気遣う「うかつあやまり」など、その数八千種以上です。その中には、後から乗ってきた舟客のために、腰を少し浮かせて空席をつくる「こぶし腰浮かせ」という暮らしの知恵もあ





りました。いずれも、互いが少し心を配るだけで双方が心地よくなれる、そんなしぐさばかりです。

そして、最も下品げひんとされたのは、弱い立場の人に威張いばることだったといえます。

この江戸しぐさの伝承活動に取り組む越川こしかわ禮子れいこさんは、『傘かしげ』『こぶし腰浮かせ』はその初歩的なもので、江戸しぐさは生活のすべてにあてはまります。

その根底には『人はみな仏ほとけや先祖せんぞに見守られて生きていく。だから、お互いに教え合い、助け合い、いたわり合うのが当然』という考えがあったのです。この『他を思いやる心』が現代に足らないのではないかと思っているんです（『れいろう』平成十九年九月号「この人に聞く」と語っています）。

満腹ネズミになっ ていませんか

「私は、毎日、忙しく余裕よゆうがなく自分のことだけで精せいいっぱいです」

そうした気持ちからは、決して他者を受け入れる配慮はいりよやゆとりは生まれてこないものです。

例えば自動車の運転において、速度を上げれば上げるほど、運転手が認識にんしきできる視野しやは狭せままり、事故の危険性が高まるのと同じように、暮らしのテンポぽが速くなるにつれ、現代人の視野が狭くなり、自分以外の他者に心を向ける余裕が失われつつあるといえるでしょう。

「満腹ネズミ」の話をご存じでしょうか。

ネズミの食事と寿命じゆみょうの関係を東京都老人総合研究所が実験調査したところ、毎日、腹八分目に食べたネズミは千二百二十日生き、常に満腹なネズミはその半分の、わずか六百八十日しか生きなかつたのです。ネズミの平均寿命は七百三十日とされますから、腹八分目のネズミは、その一・六倍も長生きした反面、満腹ネズミは平均寿命も全うまっとうできず早死にしたわけです。

なぜ「満腹ネズミ」が短命に終わるかについては、食べすぎが胃いなどに大きな負担をかける、栄養過多が肥満につな

がって高血圧や高血糖を招くなどの理由のほか、満腹になったことを脳に知らせる「満腹中枢」の機能不全があるといわれます。通常、満腹中枢が機能し始めるのは食べ始めてから二十分後であるのに、それより早く食物を胃に詰め込むことで、体が正常な満腹値を判断できなくなるのです。

これと同じように、より早くより簡単に結果や成果を求め続ける生活の中では、いつしか心の中にある、満足や喜びなどを感じる「幸福中枢」が麻痺して、いくら欲を満たしても、喜びや幸せを感じられなくなる、いわば心の健康を損なっている状態になるのではないのでしょうか。

満腹ならぬ「満心」を求めず、腹八分目の段階で、今ある状況を肯定し満足を得る。それが幸福中枢をうまく働かせる秘訣といえます。



足るを 知る者は 富む

この「腹八分」の人生訓は、日本で百
年以上続く、「老舗」企業が家訓として掲
げていることでも知られています。

一例として、お茶の名産地・埼玉県狭
山市で文化十二年から製茶業を営む繁田
家には次のような家訓が伝わっています。
「仕事は八分の力をもらうべし。物は十
貫目負うものならば八貫目に止めよ。飲
食は腹八分目になせば摂生によろし。一

家の経済は収入の八分をもつてなせ」

そうして残した〃二分のゆとり〃の活
用法について、こう続いています。

「二分はこれを蓄積蕪蕪して困けつを防
ぐべし。急がずあせらず、徐々として休
止するなかれ。また、一年に十貫の得分
(利益)あるものは八貫にてしのぎ、二貫
目を残せば、巨額の余裕となるべし」(足
立政男編著『老舗の経営法とモラロジー』より)

また、道徳に基づく人生の生き方や経
営のあり方を説いた、モラロジー(道徳科
学)の創建者・法学博士廣池千九郎(二八
六六〜一九三八)は、「健康の法則に背けば
疾病や短命になる。それと同じように、
事業成功の法則に背けばその事業は失敗
に終わる」(モラロジー研究所編『廣池千九
郎著作抜粋集道徳経済一休思想』)と説き、

欲望のままに自己の力以上に事業に取り
組むことを強く戒めました。

また廣池は、古代から長寿のシンボル
とされている鶴をたとえにあげて、「鶴が
千年の寿命を保つのは、腹八分目に食う
からじゃ。経営者は急進的な繁栄を望ま
ないで力相応、漸進的に進め」(モラロジ
研究所編 改訂『廣池千九郎語録』より)と教

え、企業が永く繁栄するためには、ゆと
りある経営の必要性を説いています。

暮らしや経営を腹八分に抑え、そこで
生まれた二分のゆとりを、万一の備えや
あるいは世のため、人のために役立て
る。そうして地道に徳を積み、世の信頼
を積み上げたことにこそ、老舗が永く続
く秘訣があったのです。



人類と鳥獸を分けるもの

では具体的に、みずから生み出した余剰じょうりゅうやゆとりを、他人のために譲ゆずる生き方とは、どういうものでしょうか。その大切さを日本の農民たちに説き、その実践によつて数々の村おこしを成功させた人物こそ、江戸時代の農政家・二宮尊徳にのみやうんとく（一七八七〜一八五六）です。薪まきを背負いながら本を読む少年像でも知られています。

尊徳は、「実に人類と鳥獸の相違は、むさぼるか譲るかということだけなのだ」と述べ、互いが互いに譲り合う協同社会づくりを願ひ、生涯、荒れ果てた農村を巡つては人々を教え導きました。

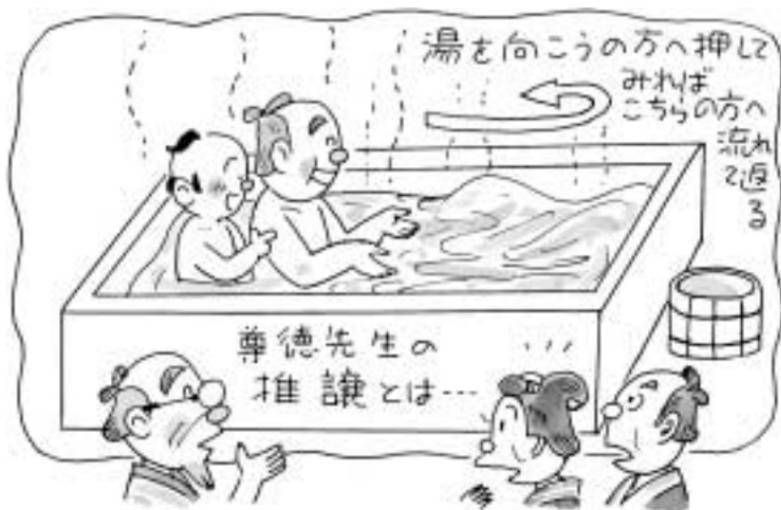
人間の心はともすれば、「怠たい」（おこたること）、「奢しや」（おごり、むさぼること）、「奪だつ」（うばひ、あらそうこと）に傾きやすく、それらが社会を荒れさせる根本原因である、と尊徳は考えます。人間の心に巣くう「怠」「奢」「奪」を、「勤きん」（つとめ、はげむこと）、「儉けん」（つつましくあること）、「讓じやう」（ゆずること）へと転換させることこそが、尊徳の仕法（村おこし事業）の主眼でした。

その実践として、尊徳は懸命けんめいに働いて得た収入に、みずから支出の限度を定め、結果として産み出された余財を社会



のために提供することを「推譲」と呼び、人々に奨励しました。例えば、千円の収入があれば、八百円で家事を經理し、残る二百円を他に推し譲るといふ具合です。尊徳はこの「推譲」について、こう説明しています。

「身近なたとえを引けば、この湯ぶねの湯のようなものだ。これを手で自分のほうへかき寄せれば、湯はこちらへ来るようにだけれども、みな向こうのほうへ流れ返ってしまう。これを向こうのほうへ押してみれば、湯は向こうのほうへ行くようにだけれども、やはりこっちのほうへ流れて返る。すこし押せば少し返り、強く押せば強く返る。これが天理なのだ」（大貫章著『二宮尊徳の道徳と実践』モラロジー研究所より）



*天理：天地自然の道理。人為でない天の正しい道理（『広辞苑』より）



この平凡な 一日に 感謝を



求めれば得られる便利な社会。その中で互いに心地よく暮らしていくために、自分の欲求を「腹八分」に抑え、「二分のゆとり」を他に向ける暮らしを心がけたいものです。例えば、後から来る人のために入口のドアを開けて待つておく。これは、先を急ぎたい気持ちを少し抑え、そこで生まれた「時間のゆとり」を他に推し譲る提案です。あるいは、お財布のひもを少しだけしぼり、そこで生まれた「お金のゆとり」を親孝行や地域社会のために使ってみるのです。

また、ガスや水道の無駄むだづかいを見直してみたり、通勤を自動車から電車に変えてみたり、そのような個人での「腹八分」の取り組みは、すでに始まっています。慌ただしい日常生活の中では、自分さえ



よければ……” “私が先でなければ……”
 という自分優先の気持ちになりがちです。
 そうならないために必要なのが「感謝の心」です。

自分が成し遂げたと思ってしまうことも、よくよく考えてみれば、誰かの支えなしには成り得ることなど一つもないのです。朝、蛇口をひねれば水が出ること、時間どおりに電車が来ること、仕事が予定どおり順調に消化できること。何気ない日常の裏には、目に見えない多くの人々や先人の努力や支えがあるものです。 “自分はおくのおかげで生かされている” という自覚が、感謝の心を生みます。感謝の心は、周りの人や物事をやさしく包み込み、心にゆとりを生み出すのです。私たちの心に、「ゆとり」はあるでしょうか？

Q 仕事にやる気が出ない

食品の製造関係の仕事をして3年になります。ずっと同じ部署を受け持っていて、一応、仕事にも慣れたのですが、今ひとつ気持ちが乗らず、この間、単純なミスをおかして上司から叱られ、落ち込んでいます。

「自分にはこの仕事が向いていないのでは」とも思うようになり、転職を考えたりしますが、親に相談するのが面倒くさく、交際中の彼女にも話していません。どうしたらよいでしょうか。(20代・会社員)

A 今が大事、肚を据えて

就職して三年、仕事に慣れてきて少しマンネリ気味となり、転職まで考えているとのことですが、これは多くの人が経験する「人生の岐路」にさしかかっていると見てよいでしょう。

一般に、三年ぐらいで仕事の内容も複雑さも、ひととおりがかってくるでしょうから、自分の仕事によほどの興味を持っていない限り、慣れてくると何か別の選択肢があるのではないかと、新しい自分に挑戦したいという気持ちになるのも、分かる気がします。しかし、それほど明白な目標がある

わけでもなく、どうしたらよいか悩んでおられるようですね。

もしあなたが、自分の能力を知り、その力を別の形で発揮したいという明確な意志が湧いてきているのであれば、何らかの方針を立てることができるとは思われます。

また、「親に相談するのが面倒くさく、交際中の彼女にも話していません」というあなたの言葉には、「もう少ししっかりと考えてみてからでないと、今の悩みについて大切な人にも語れない」という、自己意識が表れて



いるようです。

とはいえ、今後の人生に対する不安な気持ちが見え隠れし、まだ心の中で煮え切らない状態であることがよく分かります。

この問題は、あなたの人生の一大事ですから、ここは冷静に考え、もう少し時間をかけてでも、自分の志、適性、能力、性格など、じっくりと肚を据えて振り返ることが必要です。

ただし、人生を甘く見てはなりません。今のようにに気持ちがいまいちか、充実していない状態のまま

は、何を考えても大した結論は得られないでしょう。

今が一つの大きな節目です。

つまり、自分の人生に対し、賢明に、積極的に挑戦するのか、それとも曖昧な気分にに流され、自分の持ち味を發揮できないまま消極的な人生にするのかの岐路です。おそらく職場の上司も、あなたの心の内は見えていると思われますし、あなたの適性についても考えておられることとでしよう。

仕事に貴賤なしです。とすれば、あなたが仕事をしているその姿勢に、あなたの人生にに対する心意気が表れているということができます。

まずは人頼みにせず、自己責

任と考え、仕事に集中しつつ、あわせて自分の適性、人生の目標について真剣に考えることとです。その熟慮のうえでなら、あなたは親にも彼女にも話してみようという気持ちになることとで

「心づかいQ & A」の質問募集！

プライバシー保護のため、相談内容は整理して掲載します。掲載させていただいた方には、「ニューモラル表紙絵のオリジナル絵はがき(6枚セット)」をプレゼントいたします。

送り先

〒277-8654
千葉県柏市光ヶ丘2-1-1
モラロジー研究所出版部
ニューモラル「心づかいQ & A」係

安積疎水の夢を実現させた人々（前編）

一尺を開けば一尺の仕合せあり、一寸を墾すれば一寸の幸あり

猪苗代湖——福島県の真ん中であつて奥羽山脈から流れ出る水を満々と湛える、日本で四番目の広さを誇る湖です（淡水湖では三番目）。標高五一四メートルというその辺に立つてみると、湖面と空との距離がとても近くに感じます。

「宝の山」とうたわれる磐梯山の雄姿、周囲の山並み、紺碧の空を映す湖面はまるで鏡のよう。別名「天鏡湖」といわれる所以です。一方、厳寒



磐梯山を映し出す猪苗代湖

の冬場には強烈な風雪に吹き上げられた水しぶきが、周囲の樹木に凍り付くといえます。古くより猪苗代湖の水は、西側では日橋川となつて会津盆地になだらかに流れ込み、「母なる水」として肥沃な会津平野を出現させたあと、新

潟県に入ると阿賀野川となつて日本海に注ぎます。

他方、東に広がる安積地方（現在の郡山周辺）に流れ込む河川はありません。猪苗代湖との間は急峻な山によつて隔てられ、標高二四五メートルの平野部まで斜面を下るように続くのが安積原野です。雨量が少ないうえ、東部を縦断する阿武隈川の支流はあつても、低地を流れているために灌漑用には使えず、米づくりには適しませんでした。

「あの山の向こうに恵みの水がある」——安積に生きる人々にとつて、猪苗代湖から太平洋側に水を引く「湖水東注」こそ、長年の悲願でした。そのため昔から名主や豪商らが独自に調べたり、藩に陳情したりしましたが、スケールが大きく、莫大な費用や技術面の問題に加えて土地や水の利権の課題もあり、その実現は夢物語でした。

ところが状況は一変します。明治に入り、国が

主導して安積原野の開拓を進めることになったのです。きっかけは明治天皇の東北巡幸であり、大久保利通の存在でした。

*

アメリカ・東インド艦隊司令長官ペリーの来航によって開国を余儀なくされた日本は、幕藩体制に終止符を打ち、近代国家の建設に着手します。西欧列強が世界各地の植民地化を進めていた当時、それらと対等に付き合い、自国の独立を守っていくためには日本も国力をつけなければならなかったからです。「富国強兵」「殖産興業」の国



県令・安場保和



典事・中條政恒

家目標を実現するため、旧来の体制を改め、日本が一つになって邁進する必要があります。ありました。

その一つが「廃藩置県」です。それまでの藩体制を廃止して替わりに府・県を置き、明治政府から知事を任命することで国内の統一

を図りました。藩の廃止は二百万人といわれた武士の失業を意味しました。職を失い困窮を極める旧武士の救済（土族授産）は、明治政府にとって重要な課題の一つでした。

安積地方は、明治五年（一八七二）に福島県が置かれ、県令（知事相当職）として安場保和が赴任します。彼は前年、岩倉欧米使節団の一員として、岩倉具視、大久保利通、木戸孝允、伊藤博文らと共にアメリカに渡り、広大な開拓のようすを目の当たりにしていました。安場は県の典事（課長職）に中條政恒を採用し、安積地方の開拓を命じます。北海道開拓を夢見ていた元米沢藩士の中條は、それを安積に置き換え、翌五年、まず大槻が原地区の開拓に情熱を注ぐのです。

「二尺を開けば一尺の仕合せあり、一寸を墾すれば一寸の幸あり」（告諭書より）と、地元・旧二本松士族をはじめ、広く県民に呼びかけて開拓地への移住を勧めます。

安積地方、すなわち今日の郡山市の発展は、ここから始まっていくのです。

（この項つづく）