

一通で二度美味しい！！

— 面白い文面の裏に手紙 —

学部 25 回 牧迫 慎一

淡水大阪支部長の森田さんから『牧君、今夜淡水会の飯田事務局長さんと一緒に京都の支部総会やったんよ。明日鹿児島へ行く言うてやったわ』と、メールがあり、『あら?!明日私もソフトバンク v s 日本ハムファイターズ試合後 18 時から“さつま路”での九州支部の会に出る予定ですよ』と返信したのでありますが、本当に久しぶりの九州支部鹿児島部会に出られ良かったです。

私はこういうパソコンやスマート・フォンでのメールなど全盛期の時代になってもどうしてもアナログな手紙が好きなのです。

と申しますのも、神戸商大に入っすぐ、その頃東京に居ました叔父貴から一通の手紙を貰ったことに起因致します。ざっとう・・・・『慎ちゃん、君のご両親はいつも君の事を心配し、毎日一生懸命仕事をして毎月仕送りをして下さっている。だから月末にお金を受け取った時には、近況報告を兼ねてお礼状の手紙でもハガキでも書くようにしてみてはどうか?』という内容でした。

以来、大学への通学の鞆には“便箋・封筒・切手・ハガキ”の4点セットがいつも入れてあり、少しの時間でもあれば両親以外にも、友人達に手紙を書く習慣が形成されて行ったのでした。

講義の間のコーヒー・ブレイクの喫茶室で、山陽電鉄のホームで人丸前への各停をベンチで待つ間、あるいは彼女とデートする時に早く行って待っている間・・・・と少しでも時間が出来ると、頭の中に相手の顔を思い浮かべながら手紙を書くものでした。

両親へのハガキや封筒の表書きも、慣れてくると印刷しておき、バイト帰りの電車の中でハガキなども、裏面だけに「今日はバイトで疲れた!!帰って寝る」とだけ一行書いて、人丸前駅で降りたらポストに投函した・・・・という事もありました。

社会人になってからは、昭和 57 年から週刊文春に連載されるようになった愛読書の“読むクスリ”の面白い文面をコピーしておいて、表の文章と裏の手紙と・・・・という風にして一通で二度美味しい!というスタイルが定着しました。

鎌倉に居る小学校の友人にこのスタイルで手紙を書きました処、『昔、グリコの宣伝に“一粒で二度美味しい！！”という文句があったけど君の手紙も将にそれだあ～！！』というお褒めの言葉を頂戴したという事もありました。（少し、手前ミソ・・・・・・ですかね?!アハ!）

でも、40歳を越えてから“漢字は読めるんだけど、空で書け!と言われると・・・・・・ウ～～ン書けない!”といった事が日常生活の中でチラホラと出て来て愕然としたことで、改めて手紙を書くよう努めているのです。

IT革命以来、パソコンやスマート・フォンが簡単に漢字変換してくれるのですから、書く努力をしないと手が漢字を忘れます。

この表の文章“人生は一十百千万（読むクスリ 文末参照）”の中で、私にとって毎日千字書くというのがすなわち手紙を書くということになっています。

そしてもう一つ、鹿児島には“笑いの会”という会があり、私はそこの自称『広報部長』であります。会長は新人が来るといつも言われます。

“100mのオリンピック選手は、我々よりはるかに速く走れるのに、それでも0.01秒を縮めようと毎日練習します。笑うのも一緒です。おかしい時は誰でも笑えます。しかし人生で最悪のどん底に突き落とされたような時、たとえば最愛の彼女（or 彼氏）を、目の前で親友に寝取られた!ですとか、一億円の不渡り手形を食らった!・・・・・・といった時にこそ、『ワッハッハッハッハやられちまったぜ』と笑えなくてはいけないのです。

そうなれる様にこの会では一回40秒間の腹の底からの大笑いを練習します。“と。

ですから、私にとって一日に十回腹の底から大笑いするという項目も、いと易いという事になるのです。

さつま路での支部会翌日の工場見学「薩摩酒造」の明治蔵も楽しめましたか?
淡水会の皆様にまたお逢い出来る事を愉しみに致しております。

合掌



人生は一百百千万

「私は毎日、一十百千万、を実行しようと努めています」

と三洋電機ソフトエナジー事業本部の中尾義隆さん。

名古屋鉄道副社長で、名鉄観光サービス会長だった犬飼栄輝さん（故人）が一九九八年秋、ある機関誌で、

「明るく朗らかに人生を送るための秘訣は、一十百千万」

と語っておられるのを、たまたま読んだ。

まず一は、一日一回、自分を褒める。

「夜寝る前に一日を振り返ると、悔いや反省はいっぱいありますが、褒めるようなことは無いものです。だから、自分を褒めるのは難しいことなんです」

だが、反省したあとで、こう自分にいい聞かせる。

「そやけど、あんた、ようやったな」

そう褒めることで、悔いが消えて元気が出る。

「明日も頑張ろう、という勇気が湧いてきます」

*

十は、一日十回、腹の底から笑う。

「絶えず、周りを笑わせよう、と思っっていることです。周りが笑うのを見ると、ついでに楽しくなって、こっちも笑ってしまう。十回ぐらい楽ですよ」

百は、一日百回、深呼吸する。

いらいら、腹立ちを抑えるためで、

「まとめて百回と思うと難しいのですが、十回ずつを十回やればええんです」

横断歩道の赤信号にいらいらせず、深呼吸して待つ。

エレベーターの「閉」ボタンをせっかちに押す代わりに、深呼吸する。

「この習慣がつかますと、腹が立ってつい怒鳴りたくなるときも、すっ、と息を吸って気持ちを静めることができます」

おかげで考える時間ができ、風波も立てずにすむ。

*

千は、一日に千字書く。

書くことは考えることだから、考える力がつく。老化防止にもなる。

「私は毎晩日記をつけていますが、これは百字くらいです」

電車に坐れたら、友人、知人にせっせとはがきを書く。

会社では努めてレポートを書く。

「私の場合は趣味で個人誌を毎月刊行していますので、家でその原稿を書きます。それでも、一日千字というのはなかなか大変です」

万は、一日一万歩。

健康のためだが、いちばん数字の大きいこれが、中尾さんにはもつとも易しい。

「といますのは、私は片道二時間かけて山奥から通勤してはまして、それだけで往復八千歩になってしまふんです」

さて、あなたは、どれか実現できているのがありますか。