



## 「良書ご案内」

書籍名	書く瞑想	著者名	古川 武士
出版社名	ダイヤモンド社	発行年月	2022年1月

順風満帆のフォローの風だけで一生を終える人はいないだろう。それぞれが困難と出会い、悩み、苦しむ。その困難を糧に人は成長する。

自分が落ち込んで迷路に入り込んだ時に、助けになるのは信頼できる友の存在だ。私の場合は、その困難を文章に書き記すことによって、何とかその時どきの逆風をやりすごすことができた。

書くことによる心の浄化作用、人生の気づき効果を身をもって実感してきた。

古川の本のタイトルに敏感に反応したのも、そのような経験によるものだ。

心には浮き沈みがある。心はコロコロ変わるから「心」と言われる、と聞く。

人の心は自然とマイナス思考に偏る傾向がある。これは太古の昔から、厳しい環境の中で生きのびてきた人間に備わった習性と考えられる。生き延びるために、用心深く、危険をかぎ取る警戒アラームのなせる業だろう。このような過剰な落ち込み症候群は、現代社会では不要な本能だ。

昔から語られてきた「言霊」とは、言葉には魂が宿っている、霊力があるという意味だ。

本書は「書く」ことによって、さらに霊力を高めようとする試みである。

古川は、書くことの効用を3つ挙げている。第1はネガティブな感情を浄化する効果、第2は気づき効果、最後に自己の深層へのアプローチ効果としている。

近藤麻理恵の片づけ術が世界的に注目された。モノの片づけの極意は、大切なものを残し、不要なものを捨てること。近藤は「ときめく」という感情基準でモノの取捨選択をする。

心の片づけも同様、自分の生活、人生で大切なことは何かを見極めて、それ以外のものを捨てること。極めて単純だ。人生の時間と個人のエネルギーには限りがある。何に時間を使い、何をやめるかを決めるのが人生の極意。「ときめく」モノだけに囲まれて生活する「片づけ効果」は、書くことによる効用と相通じるものがあると感じている。

書くことのパワーは絶大だ。書くことで人生を変えることもできる。書くことの目的は、自分との深い対話にある。心の一番奥底、深いところにある本当の自分の心との出会いを目指している。

書くことは、自己を探求するツールである。書くことに関する具体策は本書に紹介されている。

古川の紹介する書き方の緻密なメソッドには、何事も大雑把な私には実践は難しい。

本書を参考に、自分用にアレンジしてカスタマイズすることをお勧めします。

岩城

米電気自動車大手テスラのイーロン・マスクCEOが日本の人口減少問題に言及、「日本はいずれ消滅する」と言い放ったのは記憶に新しい。しかしもっと以前の2014年に日本創生会議は消滅可能性都市を公表している。忘れてはいまいか。なぜこんなことを話すのかと言えば、最近人口総数が1万人にも満たない自治体が、従来の政策にない、独自のやり方で人口減に歯止めをかけ、現在も進行中で頑張っている。そもそも消滅可能性896自治体と判定されたのは、20～39歳の女性の数が2010年から2040年にかけて5割以下に減る自治体であり、子供の大半をこの年代の女性が産んでおり次の世代の人口を左右するからという理由からだ。お住まいの自治体がどうであるか、次の転居先の参考にされては？！

キーワードは、「人口維持」と「活力ある元気な経済」そして「ひとづくり」、日々の仕事におけるヒントがそこにはある。