



朝のこない夜はない

社会しやかいに

惑まどわされないために

副山首 鈴木正修

カー用品かうひんの専門店せんもんてん『イエローハット』の創業者そうぎやうしやで、『日本にほんを美しくす
る会かい』の鍵山秀三郎かぎやまひでさぶろうさんは、新聞しんぶんの暗いくらニュースは読まよないそうです。
理由は「そういう記事きじを読よんでも、それが後々のちのちの自分じぶんの人生じんせいにプラス
になるとは思おもえないから」だそうです。

人間にんげんは、見みたり聞きいたりしたことことにかなり影響えいぎやうを受うけるものです。あ




る犯罪が詳しく報道されると、似たような事件が起こるのはその為です。たいていの人は、犯罪を真似ようとはしませんが、そういうニュースは誰しも気分が良くないものです。

鍵山さんは、心の平安の為にそういうニュースをシャットアウトしているのだと思います。

ずいぶん前になりますが、アメリカの著名なお医者さんでアンドルー・ワイルという方が心身ともに健康になる為の八週間プログラムというものをご提唱し、その中で、ニュース断ちを勧めています。

ワイル医師の言葉です。

「世界が今どうなっているかを知らなくてもいいというわけではない。だが、ニュースを気にするという習慣は不安や怒りなど、治療系を妨げ



る心の状態の原因になりがちだということを知っていたらよかったのだ。

私はこれまで、からだに栄養を与えるための数かずの方法についてアド

バイスしてきた。ここで栄養という概念をさらに広げて、意識に与える

栄養についてもよく考えていただきたい。意識の栄養補給に慣れない人

は、気づかないうちに膨大な心のジャンクフード（高カロリーだが栄養

にならないスナック食品）を摂取してしまっている。八週間プログラム

で私が、ニュース断ちを勧めるのは、あなたが力をもっていることに

気づいてほしいからだ。その力とは、何をどのくらい、自分の心身に摂

取するかを自分で決める力である」

暗いニュースは読まないという鍵山さんも、たとえ小さくても心が温

まる記事に目が止まると、切り抜いて保存しているそうです。



鍵山^{かぎやま}さんは言^いわれます。「そ^きうい^う記^き事^じは繰^くり返^{かえ}し読^よんでも、心^{こころ}にほのほのとした感^{かん}動^{どう}を与^{あた}えてくれます」

『学^{まな}びの前^{まえ}に書^し来^よきたる』とい^{こと}う言^ご葉^ばが有^ありますが、本^{ほん}当^{とう}に人^{じん}生^{せい}に役^{やく}立^だつ情^{じょう}報^{ほう}とい^いうものも、私^{わたくし}たち^が心^{こころ}を磨^{みが}いて、感^{かん}性^{せい}を高^{たか}めたところに入^{はい}って来^くるものだと思^{おも}います。

ま^まずはワイル医^い師^しの言^いう、一^{しゅう}週^{かん}のう^うち^に数^{すう}日^{じつ}のニ^にュ^ュー^ス断^だち^をしてみるもの良^よいかもし^しれ^れませ^せん。



朝^あのこ^こない夜^よは^はない (212)