

1. 新世言「徳の貯蓄」 丸山敏秋 倫理研究所理事長 (P10~13)

その国の政府や企業や個人が海外に持つ資産から、負債を引いた額を**対外純資産残高**と言い、国家の力のバロメーターとなる。**日本はその残高が世界一多い**。財務省の発表によると平成 28 年度は **350 兆円**近くもあった。**新渡戸稲造**は『**修養**』と題する本を出し、先見の明ある者は、後日の不足を補う目的で、あらかじめ蓄える。最も大切なのは「徳の貯蓄」だと教えました。孔子曰く「事を先にして得ることを後にする」

わがまま(私欲私心)を捨てた境地になれば、天佑(天の助け)が働きかける。では、我儘を捨てるには、  
①捨てるように力まず、善行を増やす。②悪行を減らす。③自分を越えた大いなる存在と繋がるよう努めること。

2. 特集「**発見！朝の魅力**」 成功者は早起きで健康、朝の時間の使い方に長けている (P14~29)

①毎朝4時半に目覚めサッと起きます。散歩、ごみ拾い。一週間でゴミ袋 135 袋集めたことがあります。顧みて、25 歳で起業、30 歳で倒産。人の情けで此処まで来ました。朝は気づきとチャンスの宝庫です。

②朝は自己向上、昼は仕事、夜は人間関係を築く時間と考える。5時55分に家を張り切って出ます。朝目覚めて思うのは「今日の自分は今までで一番知識と経験がある自分。そして、これからの残された人生の中で一番若い自分」今日も新しい人生を迎えられた。そう思うと、目覚めること自体が大きな喜びです。

③人間が他の動物と違って、色々な不幸に出会う元は全部、我儘・気ままの心からです。それは朝寝から始まる。朝早く起きて日光を浴びると、幸せホルモン(セロトニン)が出て、気持ちも体調も直感も良くなります。

3. エッセイ「**今日もありがとう・身体への感謝、深めませんか**」 **心と体の密接な関係** (P30~33)

健康維持と身体の不調の緩和を願い、身体を称え、感謝の言葉を身体に語り掛けるレッスンを紹介します。身体は我が所有物ではなく、大自然からの預かりものです。だから、唯々偉大な回復力に委ねつつ、大切に使用して頂こうと感謝をしましょう。まずは素晴らしい身体だ(称え)、有難い(感謝)、勿体ない(感激)、申し訳ない(反省)、素晴らしい(賛嘆)、嬉しいなあ(感動と喜び)、今日もよろしくねと声を掛けて良い関係を重ねよう。

4. 実践の軌跡「**私を奮い立たせた、父親の信念**」 **驕りを反省し窮地を脱する!** (P46~53)

32 歳で会社を世襲。数年後には年間 100 ラウンドを超えるほどゴルフに興じ、業績不振、3 人の経営幹部の 2 人が退職。倫理法人会の知人より、創業の精神に則った経営を目指すことをアドバイスされ調査、親祖先の並々ならぬ苦勞を初めて知り、感謝の思いが湧き立ち、生活を正し自らが変わろうと決意。その後の大苦難も、家族や社員、多くの応援者の皆様の支えにより奇跡的に乗り越えられ感動! 皆様や地域社会に恩返しを致します。

5. ステップアップ収納術「**その衣替え、本当に必要ですか?**」洋服ダンスはもう古い、ワンアクション収納(P64,65)

6. 古典を旅する「**徒然草、筆のおもむくままの随筆**」 能楽師 安田登 (P72~75)

随筆(気楽な文章)とエッセイ(論理的な文章)ではだいぶ違う。「徒然草」つれづれなるままに、・・・読めば読むほど怪しい文章だ。吉田兼好が自動書記状態で書かれた随筆なのだ。辛く厳しい時代だからこそ人は思索し、それを文章として残そうとする。現代は、まったく新しい時代を迎える推移期、SNS の流行も理由はそこに?

7. 土と緑と太陽と「**暮らしに退屈なし**」 農家・中村顕治 (P96~98)

ふるさと祝島で常食していたイモ類は三つ。コイモ(里芋)イモ(さつまいも)キンカ(じゃがいも)です。じゃがいもにはミカンなみのビタミン C が含まれており、加熱しても壊れにくく料理の用途も広い。

(農業経験 39 年。現在は千葉県の 1500 坪の土地に野菜年間 100 種、果樹 50 種を作り、完全無農薬。放し飼いチャボ 200 羽)