A photograph of a dense forest. Sunlight filters through the canopy of green leaves, creating bright rays and shadows that create a dappled light effect on the forest floor. The trees are tall and have thick trunks.

NEXT 2023

**May your future be as beautiful as
A rainbow after a gentle spring rain.**

Message from your Kawashima.

川嶋選抜！至高の10曲

【1曲目　わたしはわたしのためのわたしでありたい　ヒグチアイ】

彼氏いたってお金あったってつらくなることないですか？
世界で一番わたしが不幸だって思ってもいいですか？
なにが不満だって言えないよ、わかって
誰のせいでもないんだよ　呪いみたいに縛られて 寝ても覚めてもいつも夢の中

ハードルを高く高く決めたの 絶対下げたくない
傷はいつかを 思い出す鍵だ なんども転べ

誰もいない街 誰も見てないステージ 踊り続けられるだろうか
擦れたかかと引き摺って それでも まわるまわる
誰もいない道 誰もくれないトロフィー走り続けられるだろうか
わたしのために わたしのための わたしでわたしでありたい
かわいくたって頭良くて つらくなつたっていいですか
憧れとごちゃまぜにして 話合せに語る夢じゃない

ねえどうか今を最高地点と決めつけないでいて
旗は立てるな 大きく振れよ 風を味方に

誰もいないベンチ 誰もいない客席 削り続けられるだろうか
厚くなつた手のひら 信じて 進め 進め
誰もいない未来 誰も知らないストーリー 描き続けられるだろうか
わたしのために わたしは生きるの つらいなら、こわいなら、大丈夫
しあわせの数 増えて見つけた ちいさなかわいい家
これが全てだ そう言った友よ しあわせでいて

誰もが背を向け 誰からも忘れられて いつか来る日がこわいけど
誰でもないわたしがわたしを覚えている 強く強く

誰もいない街 誰も知らないメロディー うたい続けると誓うよ
わたしのために わたしのための わたしでわたしでありたい
わたしでわたしでありたい わたしでわたしでありたい

一人暮らしのすすめ

家を決めるときにやるべきこと

(1) 天井・床・壁の薄さ

アパートなんて大体、壁が薄いものだが、あんまり薄いのも困りもの。しっかりチェックしておきたい。また、引越しは少し面倒になるが、1F よりは 2F のほうがいい。特に天井が薄い場合は、「2F の音がうるさくて」というのはよくある話だからだ。また 2F であれば普通、バルコニーがあるので『布団を干せるのだ』。地震があった場合なども 1F よりも 2F の方が安全。ただし、木造二階建てだと夏場はサウナのように熱くなるので注意が必要。

(2) 料理スペースは

最新の IH も決して悪くはないが、やはりできればガスコンロがよい。直接火で炙るタイプの料理ができないからだ。また、コンロは 2 つないと、同時に料理ができるないので料理の腕が上がらない。ただし、IH と違ってガスコンロなら普通、自分で買わないといけない。だから IH において、そういう直火料理をしたいときは IWATANI のカセットコンロなどで別途対応するのもあり。

(3) 洗濯機の場所

洗濯機の上に物が置けるようなラックを買うと使い勝手が良い。でっとスペースの活用の模範例だと思う。また、お風呂と洗濯機との距離を記録しておいて、お風呂の残り湯を選択に使うためのホースの長さを測っておくこと。

(4) 自転車・バイク置き場

まれに自転車やバイクの置き場に『屋根』がないときがある。これは長期で見ると自転車やバイクが錆びたり、壊れたりする原因となるので絶対に避けよう。きちんと部屋数に対して十分な屋根付きスペースがあるかどうかを確認しておく。

(5) 部屋の中身を査定

まずはドアを開けたままにしておいて動かないか、ビー玉を使って部屋が傾いていないか、また、洗濯物が乾きやすいように南向きであるかどうか、などを確認する。また、女性は基本的に洗濯物を外に干さないこと。お風呂に浴室乾燥がついている部屋を強く推奨する。(※ちなみに男性物の下着を外に干しておいたりしておくと防犯になるので引っ越しの際に 1 つ持っていく！) また、退去する時

にもめないように、全ての(特に傷などがあれば)場所をカメラで撮影しておく。日付が分かるようにしておこう。こうすれば、最初からついていた傷であることなどが証明でき、敷金が全額帰ってくることもある。

(6) 住む場所の査定

雨が降ったとき、すこし遠いが歩いていける場所、またはバス停がすぐ近くにある場所などが望ましい。近くにうるさく音を立てる工場などがないかも調べておくとよい。(※川嶋は一度、行ったときは気づかなかったが、近くにカーコンビニ俱楽部があって作業の音がうるさくて大変だったのだ!) チェックするのであれば、「夜」にも行ってみるのがいい(※基本的に家にいるのは夜だからだ) また『ゴミ捨て場』『ポスト』などの共有スペースをチェックして、すごく汚いようだとあんまり治安が良くないので思案の必要あり。さらに治安を確認する手段として、近くのローソンがトイレに対してどう対処しているかで確認できる。「トイレを自由に」なら「治安は抜群にいい」。「トイレを借りる場合は店員に一言」であれば「過去に何かあった可能性がある」。「トイレ貸し出し禁止」であれば、そこが観光地でもないかぎりそのあたりの治安は最悪だということ。そういうところは住むのはやめておこう。

(7) 部屋の電気、およびエアコン

まれだが、エアコンがついていないことがある。後から付けられるが工事費も相場は10000円くらいが多く、最初からあったほうがいいのは確実。これは必ずチェックをしておくこと。また、多くの人が知らないことだが、部屋の電灯は最初からついていないこともある。その場合は自分で買ってこなければならない。コンセント口を撮影し、サイズなどを確認しておこう。4年間切れないようにLEDにしておきたいところだ。

(8) 女の子は

私のかわいい生徒たちよ、できれば女の子は3F以上に住んでほしい。2Fでは少々不安。変態ストーカーなら2Fくらいなら楽勝で侵入してくる。レディースマンションであれば階数を気にしなくする必要はないのだが、そうでなくともせめてオートロックがついているところにしたい。まあオートロックも住人と一緒なら簡単に入れるので油断はできないので、たとえチャイムが鳴っても最初は「チェーンロック」をかけた状態で応対してほしい。確実に郵便だとわかれば、そのときにチェーンロックを外せばいいのだ。また宅配は置き配を指定しよう。

(9) セパレートにこだわる

やはりユニットバスでは掃除も大変だし落ち着かない。おせっかいながらセパレートにはこだわったほうがいいことを忠告しておこう。夏ならお風呂なんて毎日シャワーでいいが、寒くなったり、本当に疲れてしまった時などはゆっくりお風呂につかることを勧める。

(10) 部屋を実際に借りる際

メジャーを持っていっておいてあらゆるもの のサイズを測っておく。また、ありとあらゆる箇所を写真に撮っておいて、家具を置いた後のイメージを持てるようにしておくこと。冷蔵庫、テレビ、電子レンジ、その他後で購入予定の家具のサイズを考え、引っ越し前にレイアウトを考える。そのための手段として、実際の部屋の 1/10 のミニチュアを紙で作り、先にインテリアを考えておくとよい。何ならレイアウトなど川嶋が相談に乗ります！

(11) 火事に気を付けること

火災保険が任意であれば必ず入っておこう。また火災を起こさないことも大事だ。基本的に充電をしっぱなしでその場を離れないこと。また、小さなことだが使い終わった電池はセロテープを電極にはってすぐに破棄しておくこと、日当たりのいい窓辺にガラス製品を置かないこと、プラグのほこりはこまめに取り除くことなどだ。寝たばこなどもってのほかだが、こういった小さなことが火災につながることがあることを知っておくことが大事。

(12) 事故物件は安いが、嫌なら事前に調べておこう

「大島てる」のサイトである程度事故物件の情報を調べられる。自殺・他殺・火災であれば報告義務があるはずだが怠っている業者もあるため、自分が頼りである。安いというメリットもあるが嫌なら避けておこう。

(最後に)心の健康を保とう

ともなれば独り暮らしは心細いものである。寂しいものは当たり前だがすぐ慣れ。でもどうしてもしんどくなったら親や友達に遠慮なく連絡しよう。もちろん川嶋がいる駅前校に電話してくれて構わない。遠くだとフリーダイヤルは使えないでの、075-361-3812 に電話してきてくれたなら折り返すからね。また、心の健康相談統一ダイヤルが 0570-064-556 で、いのちの電話が 0120-783-556 なので一人で抱え込まずそういう時はちゃんと人に頼りましょう♪

引っ越しのときにやるべきこと

■引っ越し方法を決める

独り暮らしであれば、引越し専門業者に頼むと高いので、軽貨物運送業者や宅配業者に依頼したり、自力で運んだ方が圧倒的に安い。4月からの新生活はすでに引っ越し方法は決まっているであろうから、これからまた引越しをする際は必ずそれぞれで見積もりを取って競合させた方がいい。また合格発表期間はいい部屋はないが、1,2月に大学4回生、大学院2回生の退去予定を聞いておくといい部屋が取り放題である。今の部屋に満足していない人は少し早い時期に動いておこう。

■引っ越しの前後でやるべきこと

1	住民票の移動	旧市役所に行って転出届を出し、転出証明書をもらう。14日前から可能
2	郵便局に転居届を出す	ネットで申し込む。1年間は旧住所への郵便物を新住所に転送してもらえる
3	ガス会社に連絡	ガスの開栓には立会人が必要なので、引っ越し当日に開栓を指定するとよい。
4	電力会社、水道局に連絡	引っ越し前に掃除したりするために、少し早めに利用開始日を伝えておく
5	銀行などの住所変更	ネットで、銀行、クレジットカード会社に住所変更をしておく
6	運転免許証の住所変更	引っ越し後、なるべく早く最寄りの警察署で住所変更の手続きをする
7	転入届を出す	引っ越し後14日以内に、引っ越し先の市区長村の役所に転入届を出す
8	プロバイダに連絡	ネット接続には時間がかかることがあるので、ネット環境を確認して早めに連絡する
9	その他の変更	スマホ、通販サイトなどの届け出も変更

新生活に向けてやるべきこと

(1) 自転車保険には必ず入っておく

自転車で自分がけがをした時の保険はもちろんだが、もっともちろんなのが自分が自転車事故を起こして他者をケガさせたり、死亡させてしまったときの賠償額は億に達することもある。これはあってはならないことだが万一のことを考えて必ず自転車対人保険に入っておくこと。

(2) 勧誘・詐欺・ネットトラブルを知っておく

街頭アンケートには答えないこと。また友人でも「お金」「宗教」が絡んでくる話であるとマルチであることが多い。内容としては保証人の依頼、サークルの勧誘、セミナーの勧誘、宗教の勧誘、危険ドラッグの勧誘などがあり、生涯に渡って影響を及ぼす可能性があるため、そういうことを匂わせてくる友人はその時点で縁を完全に切ること。また、身に覚えのない郵便は受け取ってはいけない。配達員さんに「受け取り拒否」を通告する。さらに詐欺に遭わないために、個人情報を書かないようにしよう。住所の数字を1つ抜くなどの対策をしておいてほしい。また、メールで送られてくる「国」「自治体」「大学」などの権威機関を名乗る送り主で金銭を要求してくるメールは絶対に受け取らないで、親などに相談すること。

(3) 銀行口座を開設して、クレジットカードの審査を受ける

QR決済が基本の世の中なので、親との共同口座などで電子決済している人以外は自分で口座を開設する。また、バイト代の受領などでも必要なのでどうせ必要だからやっておく。ただ注意しておきたいのは、たとえば川嶋はPayPayを使っているが、一部の銀行では使えない。自分が使うタイプのQR決済を使える銀行を選んでおこう。利子などは何の意味もないのに気にしなくてよい。住信SBIネット銀行などは手数料が1か月で3回無料など、ネット銀行では比較的使いやすいと感じる。また、その際にポイントがたまるクレジットカードを選んでおいて審査を申し込みておくとよい。ポイントがたまるのでこれがばかにならないのだ。次のページでクレジットカードについて説明していく。

(4) サークル・部活に入ろう！

決して強制はしないが、とりあえず新歓には顔を出そう。基本的に1年生は全て無料なので、毎日違うサークルに顔を出せば毎日ただでご飯が食べられるのだ！！それにサークルに入れば友達が増えるのは当たり前であり、それだけでなく縦のつながりができる。まだ新生活に慣れていない君は、受講のコツや、大学生活の秘訣、先生の情報、就職・院試の情報などももらえるのでサークルに入つておくことは絶対に悪いことではない。また自分でサークルを設立して運営するというのもまたいい経験になるだろう。川嶋はビリヤードのサークルと、料理のサークルを作って運営していた！！大変だったけど楽しかったぞ！

(5) アルバイト・インターンをしよう！

アルバイトは社会に足を突っ込める重要な立ち位置を経験できる。バイト代や、しんどいかどうかなどで決める人が多いが、絶対に「やってみたいかどうか」という経験だけで選ぶべきであると思う。基本的には1つのバイトを極めていくというスタイルと、様々な職種に触れるというスタイルがあると思うが、川嶋はどちらもやっていた。結婚式のカメラマンとしては会社的にプロを名乗つていいところまで上り詰めながらも、そのほか、飲食や教育、会場設営、工場、ポスティングスタッフ、引っ越し、実験助手など本当に様々やった。その経験や人間関係は今でも大事にしている。少しでも興味があれば貪欲にやってみよう。インターンも同じだ。待遇そっちのけでやりたいこと重視で選ぶこと。実際にやってみて初めて、書面では分からないこともわかってくる。バイト代は欲しいものがあればそれを買うまでためるが、基本的には無形の経験に費やしていた。旅やライブ、本、普段いけないような高級料理店などで自分をさらに磨く。最後に、京進のスクールワンや小中部でもしアルバイトをしたければ、面接でぜひ私の名前を出してみて下さいー。それで落ちたらご一報ください(笑)

(6) 積極的に旅に出かけよう！

Booking.com や agoda など、どんな旅行サイトよりも安い、Airbnb を忘れてはならない。これを使うと、多人数で旅行するときに時に効果を発揮する。安価で宿泊先を探せるのだ。また、一人旅であればユースホステルを利用するといい。川嶋も会員で、北海道に行ったときなどはそこでいっぱい知り合いができたのはいい思い出。旅行に本当に気軽に人間になってほしい。あれこれ持つていかなくていい。最低限のものだけ持って出発すればそれだけで、どこに行くのでも旅になるのだから。それで自分をどんどん磨こう！

クレジットカードを知る

● 自分の生活にあったものを選ぶ

三井住友カード(NL): 学生限定で最大 10%還元。学生が選ぶなら最強のクレカ。

学生終了時と同時に、状況にもよるが下の JCB CARD W に
変えるのがよさそう。

JCB CARD W: アマゾン、セブンイレブン、スタバなどをよく利用する人によい。
還元率は 1%が基本で、上記の場合は 2%以上になることもある。

【クレジットカードの支払方法と手数料】

支払い方式	内容	手数料
一括払い	翌月に一括して払う	からない
分割払い	何回かに分けて払う	2回まではからない
リボ払い	毎月ほぼ一定額を返済	かかる

【リボ払いはだめ！絶対に！！】

リボ払いとは、どれだけの買い物をしても、翌月に一定の返済額 + 支払い残高に対する金利を返済しなければならない、という方式である。リボ払い手数料は **利用残高 × 金利 ÷ 365 × 利用日数** で計算され、おおよそ 15%ほどになる。(ころえは 3 分割以上の支払いと同等である)

毎月一定の額を払えばいいと高をくくり、結局はどれだけ買ったかの把握が難しくなり、気付けばひたすら利子だけを払い続けているようなリボ地獄となり、自己破産さえする可能性もあるので、絶対にやめておいた方が良い。

【スキミングに注意して！】

カード情報を抜き取られて勝手に買い物をされることも。ネット上だけでなく店舗で買い物をする際も気を付けて。財布を落としたら銀行よりも先にまずはクレジットカードを停止する電話をかけよう！！

川嶋選抜！至高の 10 曲

【2 曲目 believe in yourself 阿部真央】

やれるだけやり切ったかなんて自分しか分からぬ
だから自分に嘘つくな 自分にはズルするな

誰かと自分を比べるよりも
己を誇れる人になりたい

自分を投げ出さず生きた今日を
褒め続けられる日々を送ろう

君にしか分からなくたって楽な道は選ぶな
最後に報われるのは逃げずにいた君自身だから

バカにされることはあってもバカにだけはしないこと
いつの日も慎ましくあれ 気高く命燃やせ

結果ばかりに目を向けるよりも
歩んだ道のりを見つめていたい

自分を諦めず生きた日々を
悔いなく終わる命でありたい

思い通りにならない日も無駄にだけはしないで
大事なのは君が君を最後に認めてやれるかだ

休んだっていいさ また前を向けるなら
確かな一步を踏みしめて行こう 君が掴むのさ

君にしか分からなくたって楽な道は選ぶな
最後に報われるのは逃げずに居た君自身だから

…Believe in yourself

自分で作る料理という幸せ

料理をするということ

料理というのは非常に奥深いものである。自分で量で作っても慣れてくればそれなりのものは作れるかもしれないが、きちんと料理そのものと向き合って深めていければ深めるほど、ちゃんと味として答えてくれるのがよい。

川嶋は、料理には以下の 2 つの特徴があると思っている

(1) 料理は準備！

事前に必要な下準備が完璧であればあるほど味にムラができず完成度が高くなる。煮魚であればきちんと湯を通して霜降りを行って、切込みを入れて皮が破けないようにしておく、また、食感をよくするために野菜などを均等な大きさに切つておくなどしておく。この準備の徹底が私の授業の組み立て方に通ずるところがある。やる前から、各段階で何をしないといけないかを頭に入れ、全体を構築していく。それがスムーズにいくための準備をまず徹底的に準備していくということが、仕事にも大事なのである。

(2) 料理は科学！

おいしくなるためにその背景にある科学的な知識が必要である。例えば、だしを取る際の昆布の取り出すタイミングでは昆布を 60℃ に保って 1 時間加熱、その後昆布を取り出してから 85 度まで加熱（昆布の臭みを取るために）してから鰹節を入れる。そして鰹節が沈んだらすぐに濾すといった具合だ。また、パスタのゆで汁を取っておいて最後に使うのはなぜか。これはオリーブオイルは油で、ゆでたパスタが水、このままでは相性が悪いこの 2 つをいかにくっつけるかがエマルジョンである。オイルにゆで汁を加えてフライパンをゆすると、トロット白濁したドレッシングみたいなソースになる。そこへパスタを入れたときに火はつけない。火をつけると水分は蒸発し油だけが残ってしまうので油でべたべたしたパスタになってしまふからだ。さらにそこにバターやチーズを入れることでエマルジョンが起こるのである。最初を知れば、ちゃんとそのうち経験でタイミングがわかるようになってくるのだ！いい機会なのでもしきっちり料理をしたいのならまずはその基礎を書いてくれるような本をぜひ読んで欲しい。

お勧めの料理本たち

以下に川嶋がずっと大切にしている料理の本を 5 冊記しておく。クックパッドなどで簡単に作れるがそれでは私は本物にはいつまでたっても届かないと思っているのだ。簡単に作れることもまた大事だが、心を込めて作る、それはつまり、食べてもらう人を思い浮かべながらその人のために時間をかけて作るということも料理の大事な側面だと思っているからだ。

■ うれしい食卓 森かおる

大山崎駅前にある Relish というお店を開いている森さんが抱えた本。この本をなぜお勧めするかというと、まずは揃えてくべき料理の道具や、基本中の基本が片端から書かれているからだ。肩ひじ張らずに料理ができる。そのために最初に読んで欲しいなと思う本である。

■ 落合務のパーフェクトレシピ

イタリアンというくくりだけでなく、洋食の科学的なイロハを教えてくれた本である。特にパスタは大学生になったらいろいろな種類を作れるとかっこいいし、お店の 1/5 くらいの値段でお店よりおいしく作れるので重宝する。

■ 津田陽子の 100 のおやつ

お菓子作りをする人は多いが、ぜひこの本のレシピ通り作ってみてほしい。この方は鳥丸で料理教室をしている方で昔は洋菓子屋さんとしてもやっていた。本当においしくって何度も買いに行ったものだ。

■ 料理の四面体 玉村豊男

文字だけで、火・水・空気・油の四要素からすべての料理の基本を解く 2010 年刊行の本。最近のレシピ本などでは分からぬ料理のまた違う側面でのイロハが分かる！

■ あなたのため 辰巳芳子

これはスープ専用の本なのだが、レシピ本という次元の本ではなくて人生を語ってくれる本である。どのスープもなかなかハードルが高いのだが、せめて最初に乗っている玄米スープを作ってみてほしい。これだけで生きるということは、食すということはどういうことかを教えてくれる。

川嶋流レシピの一部

川嶋流！トマトソースのパルミジャーノ

1. にんにくひとかけらを細かく刻んで、火をつけていないフライパンにオリーブオイルをたらした上にそれを乗せてから弱火で少しづつ熱していく。(熱したフライパンではニンニクが焦げてしまうので)
2. にんにくが少し狐色になってきたら、取り出してニンニクオイルを作る。そこで火を止めて 100% のトマトジュースを 400cc 入れよう。冷たいものをフライパンに入れたら強火、これは鉄則で、ここで強火にかけて無塩のトマトジュースなので塩を入れてジュースを沸騰させる。中火でも焦げないのでしっかり 2 分くらいに詰めるとトロッとなってくる、最終的に 1/2 くらいの量にまで煮詰めると、黒コショウを最後に入れる。
3. バジルは手でちぎるようにする。ハーブは特に包丁の金けを嫌うものが多いので。そこにゆであがったパスタを加える。
4. ソースが絡まつたら、パルミジャーノチーズをバサッと入れる。ここでケチってしまうと十分なエマルジョンが起こらないのでおいしくなくなる。片手で握れるくらい入れよう！さらに無塩バターも 10 g ほど入れてエマルジョンを促進させて完成！
5. なれてきたらベーコンや油で揚げたナスなどを入れてもおいしい！これがトマトマスタの基本中の基本レシピである。

川嶋流！エビと帆立のトマトクリームパスタ！

1. にんにくひとかけらを細かく刻んで、火をつけていないフライパンにオリーブオイルをたらした上にそれを乗せてから弱火で少しづつ熱していく。(熱したフライパンではニンニクが焦げてしまうので)
2. にんにくが少し狐色になってきたら、海鮮を入れて炒める。ホタテ・エビ・イカなどなんでもかまわないが、ホタテはあったほうが断然風味がでる。特別にしたいならここは贅沢に行こう！
3. 緑色の野菜を入れてさらに軽くいためる。アスパラ、ズッキーニなどが適している。アスパラはスジがあると台無しになるので、穂先を中心に使いたい。枝豆などでもおいしくなる。
4. 白ワインを 50cc ほど入れてから、アルコールを飛ばして風味をつける。
5. カットトマト（紙パックのがよい）を入れて、少し煮詰めておく。
トマトはよくはねるので、フライパンにザルなどをかぶせておくとよい。
6. ある程度煮詰まったら、塩コショウ（塩はできたら岩塩、こしょうはあらびき黒こしょうがよい。）を入れて味を調える。
7. 生クリームを 100cc ほどいれてさらに少し煮込んでおく。そこにバターをひとかけら入れてこくを出す。
8. 通常の茹で時間から 2 分短くゆでたパスタを、お湯を切ってそこに絡ませる。
9. パルメザンチーズを大さじ 2 杯ほど入れることによって乳化を促す。
10. 最後にあらびきの黒こしょうを軽く振って出来上がり。

川嶋流！サクラエビと枝豆のチーズリゾット

1. にんにくひとかけらを細かく刻んで、火をつけていないフライパンにオリーブオイルをたらし、バターをひとかけら投入して、それを乗せてから弱火で少しづつ熱していく。(熱したフライパンではNG)
2. にんにくが少し狐色になってきたら、サクラエビを入れる。乾燥サクラエビで構わない。またエビでなくとも、ホタテやカニなどの海鮮でも問題なし。このときにみじん切りした玉ねぎを入れても good。
3. 米 1 合を研がずにそのまま投入する。続いて白ワイン 50cc を入れてコメが透明になるまで炒める。白いワインは安いのでもなんでもよい。
4. 米が透明になったら 400cc の水を投入し、固形コンソメを 1 つ投入してから中火で沸騰させる。
5. 沸騰すると、弱火にしてフライパンに蓋をして 12~13 分煮詰める。
6. 茹でた枝豆（市販の完成品でよい）を入れて、生クリーム 50cc 入れて軽く煮詰めてゆく。その後パルメザンチーズを思い切ってたくさん入れ(大きじなら 5,6 杯入れてもよい)、塩・胡椒で味付けする。胡椒は絶対に粗びき黒コショウでするべきである(100 円で売っている)。
7. 米 1 合で 5 人前くらいできるので、お皿に少量盛り付けてレストランのようにする。上からさらに少量のパルメザンチーズと、再び少量の粗びき黒コショウを振りかけると、意味が分からなくなるくらいおいしくなる。
8. 熱いうちに食べなければ意味がないのはパスタもリゾットも同じ！

川嶋がお願いしたい低温調理によるステーキの食べ方

【焼き方】

1. 厚さ 1.5cm 以上のお肉、肉の 1% の塩、黒コショウを用意する
2. 肉に筋がある場合は包丁などで切っておき、硬い部分があればたたいて柔らかくしておく。焼く 1 時間前には冷蔵庫から出しておいて常温に戻しておく。
3. フライパンにバターを溶かしてそこにニンニクの欠片を軽く熱して風味をバターに移しておく
4. そこで肉を強火で片面を軽く焦げ目がつくまで一気に一分焼く。その後弱火にして 30 秒焼く。そうしたら裏返して再び強火にして 30 秒焼く、最後に弱火にして 1,2 分焼く。
5. すぐにアルミホイルで隙間がないように包んで 5~10 分休ませる。

【ソースの作り方】

肉を焼いた後のフライパンに赤ワイン大さじ 2、みりん大さじ 1、ビネガー（酢）を小さじ 1、さとう大さじ 1、しょうゆ大さじ 2 を入れて、最後に煮詰めるときにはちみつを小さじ 1 入れる。

川嶋流！市販のルーで作る最強カレー

1. 玉ねぎはくし切りにする！みじん切りはよさそうでダメ！それを小さじ 1 の油であめ色になるまで炒める。最初は強火で。2,3 分したら弱火の強で。目安は 45 分ほど。
2. 水は硬水のほうがいいがまあなんでもいい。ただし、水の分量は、市販のルーに記載されているものに従うこと。（蒸発する分は他のものでおぎなうので問題なし）ここで鶏がらを小さじ 1 と、コンソメのものを市販されているものの半かけらを入れる。
3. 入れる野菜は人参とマッシュルームのみ。にんじんは煮崩れ防止のため大きめに切り、マッシュルームは汚れをふき取って石づきをとり、そのままか、大きいものは半分にカットして、オリーブオイルで香りが出るくらいだけ、炒めて玉ねぎとともに水の中に投入する。じゃがいもは味がボケるので入れない。入れたければローストして完成した上に置く。
4. 肉の準備をする。すね肉がいいが、かならず準備する 1 時間前には、まずは筋に切れ目を入れておいて、ブロックの状態で、包丁の背をつかってたたいて柔らかくする。そのあとですりおろした玉ねぎかりんごをジップロックの中に入れて密封して 1 時間冷蔵保存して肉をさらに柔らかくしておくこと。ただし玉ねぎの場合はそのままでいいが、リンゴの場合は甘くなりすぎるのでちゃんと落としてから使用すること。
5. ニンニクを 1 かけらみじん切りにして、熱していないフライパンにオリーブオイルを大匙 2 注ぎ、その中にニンニクを投入する。そこから弱火で熱し始め、少しニンニクが色ついたら、肉を投入する。周りを香ばしく一気に焼いてうまみを閉じ込めたら肉を鍋の方に投入。さらにカレー鍋の液体をフライパンに注いでそれをさらに鍋に戻して、肉のうまみを残さず入れる。
6. 肉を入れたら、ローリエ（ルーを入れる前には必ず取り除くこと）をいれて、さらに、日本酒を、入れた水の分量の 1/10（少し西欧風にしたければ日本酒の代わりにワイン）を思い切って入れる。あとは 1 時間 30 分煮込む。ここで重要なのは、ただひたすらあくを取り続けること。体感では 20 回以上は取り除かないとい

けない。ここで鍋を離れないこと。煮込むときに蒸発してしまえば、その分水や日本酒などを足してよい。

7. ルーを入れるまえに、醤油を 3 滴ほど。砂糖を小さじ 1 ほど。(はちみつは×) ケチャップも少しだけ入れるとよい。もしあれば、焼肉のたれを小さじ半分ほど入れる。さらにもしあれば、チョコレートをほんのひとかけら入れると、コクが増す。
8. 必ず火を切ってからルーを入れる。ルーはここでは指定させてもらう。「Z E P P I N」と「横濱舶来亭カレーフレーク」と、もう一つは何でもいいが、安い「濃いとろけるカレー」などでいい。この 3 つを自分で味見しながら濃くなりすぎないように少しづつ分けて入れる。すべて辛さをそろえること！中辛と甘辛を混ぜるとごちゃごちゃになってしまう。ルーを入れてしまってからはだらだら煮込まないこと。10 分以上煮込むだけでスパイスの香りが飛んでしまう。
9. 最後にあらびきの黒こしょうがあれば、少し入れ、そしてなにより、一番のおすすめが、CoCo 壱番屋で売ってる、『トビ辛スパイスココイチ秘伝のスパイス』を好みの量まで入れるのが味噌である。なければないでいいが、あったら恐ろしいほどおいしくなるので是非。

川嶋が死ぬ前に食べたいランキング1位の「自分で作ったすき焼き」

【割下】

1. 日本酒 200cc、みりん 200cc を沸騰させてアルコールを飛ばす
2. 醤油（Golden 紫が好ましい）200cc を加えて少し温める
3. ザラメ 60g を入れる。
4. 昆布を一切れ少しの間入れて深みを持たせる

【作り方】

1. できれば鉄製の鍋でやるのが好ましい。すき焼きは一生ものなので、南部鉄などの鍋を買うとよい。そこに牛脂を溶かしてまずはねぎをしんなりなるまで炒める
2. 玉ねぎも入れてしんなりなるまで炒める
3. どちらもしんなりとなったら肉を入れて少し焼くが必ず引っ付くので
すぐに上の割り下をお玉などで少しづつ入れていく
4. そこにタケノコ、エノキダケ、焼き豆腐、お麩、糸こんにゃくなどを入れて味を
しみこませてゆく
5. 少し経つと、しめじやマツタケなどのキノコを入れながらバランスを見て割下を
入れながら食べたいタイミングで肉を入れる。
6. もし大人な味をしたいのなら春菊を入れるといいが茎なら 30 秒くらい、葉なら
15 秒くらいで食べるのが大人流である。

川嶋選抜！至高の10曲

【3曲目 虹 高橋優】

人生の良し悪しを裁くルールなんかないのに
常識だ 格式だ はみ出せばタッチアウトだ と雁字搦めの毎日
だからお手本通り 言う通り お利口なフリをして
空気読んで言葉飲んだ自分じゃない自分がうずき出してきたんなら
前へ 前へ 数cm ずつでいいから
耐えて 前へ ついさっき派手に転んだばっかで笑われているし
あっちこっち痛むけど それくらいが上等だろ また立ち上がる
あの空より青く 太陽より眩しい
たとえ泥にまみれても 傷だらけで泣いてても
また走り出す背中はただ美しい
その手をかざせば 夢に届きそうだ
奇跡を待ちはしないよ それを起こしに行くんだろう
こぼれた涙に日が差せば虹がかかるよ
“今じゃなくてもいいや”のタイムマシーンに乗っちゃえば
適当に時間を潰したまんま 人生終わらせちまえるらしい
最後に心から泣いたのはいつ頃だったっけ?
最後に君と心から笑いあえたのはいつ頃だったっけ?
破れ 欠けて 元の形が分かなくなるほど
欠けて スレて 少し前の僕だったらここで諦めてたな
適当に言い逃れ “まあこれで十分だろ自分らしいや”と
無様をさらしても 間違えてばかりでも
負けるわけにはいかない 勝ち続けなきやいけない
「やめちまえばいい」「諦めろ」と囁く自分に
その手をかざしても まだ届かなくても
奇跡を待ちはしないよ それを起こしに行くんだろう
流れ落ちた汗に日が差すそのとき 君が見た孤独や希望が その一喜一憂が
この世のどこかの誰かの悲しみの雨のあの空を7色に変えていく
前へ 前へ 数cm ずつでいいから
耐えて 前へ 立ち上がることの意味を知るために
人は転んだり涙したりするんだろう
それくらいが上等だろ また立ち上がる
あの空より青く 太陽より眩しい
たとえ泥にまみれても 傷だらけで泣いてても
また走り出す背中はただ美しい
その手をかざせば 夢に届きそうだ
奇跡を待ちはしないよ それを起こしに行くんだろう
こぼれた涙に日が差せば虹がかかるよ

お金を知る

NISA を利用する

ふつう株式や投資信託などを売却した場合、利益や受け取った配当には約 20% の税金がかかるが、NISA 口座内で、毎年一定金額の範囲内で購入した金融商品から得た利益には税金がかからない。一括投資や、株式投資がしたい人は一般 NISA。毎月少額ずつ長期間にわたって投資信託の積み立て投資をしたいなら、つみたて NISA がいいだろう。

【NISA の種類】

	非課税となるもの	年間投資 上限額	非課税 投資期 間	最大非 課税投 資可能 額
一般 NISA	上場株式や投資信託などの配当 金・売買利益など	120 万円	5 年	600 万円
つみたて NISA	一定の投資信託や上場投資信託 (ETF)の分配金・売買益など	40 万円	20 年	800 万円
ジュニア NISA	上場株式や投資信託などの配当 金・売買益など	80 万円	5 年	400 万円

川嶋はたとえば SBI 証券を通して金融商品のやり取りをしている。額が多いので NISA は利用していないが、まだ元金の少ないさんは上記の通り NISA を利用するといいでしよう。それでないと税金でガツンと持っていくことになる。もし元金がある程度たまり、NISA の枠を出てしまうようなら、川嶋は、「毎月分配型の投資信託」をお勧めする。デイトレーダーのように株式の変動を終始見ていられるわけではないのでプロに任せることだ。毎月分配型には一長一短もあるが、もし投資会社が私がお金で損失を出したとしても、元金に基づいて分配金が支払われる所以だ。川嶋は 200 万くらいの投資信託をして、その元金は半額ほどの 95 万円になっている。しかし、有していたこの 6 年間で、分配金だけで 216 万円になっているのだ。

FX には手を出すな！

金融商品として外貨投資の FX がある。こちらの特徴を簡単に記しておく

FX の特徴は、レバレッジ（てこの原理）を使って取引する金融商品。たとえば、外貨預金だと、メキシコペソ/円を 10 万通貨買おうとすると、現在およそ 70 万円の資金が必要になる。しかし、レバレッジを 25 倍でかけると、必要な資金は 70 万円の 1/25 の 2 万 8000 円でその通貨を変えるということだ。つまり、少ない資金で取引できるメリットはもちろんわかるだろうが、大きな損失を負うリスクがあることだって誰でもわかるだろう。もちろん FX には強制ロスカットという概念があるので、為替レートが不利な方向に動いて、一定の水準に達すると、自動的に取引を決済して損失を確定するので、マイナスになることはないが、買った通貨が 0 円になることはありうるのだ。

ただし、スワップポイントというメリットもある。スワップポイントとして通貨ペアの対象通貨間の金利差調整分を毎営業日受け取ることができ、スワップポイントで中長期を見据えた投資をするという考え方である。たとえば、メキシコペソを買って、日本円を売るとする。メキシコの政策金利が 11.00% であるとし、日本は -0.1% とする。そのまま保有していると、金利差の 11.1% 分をスワップポイントとして原則毎営業日受け取れることになる。10 万通貨を買い、レバレッジ 1 倍で運用すると、先ほどの理屈でいくと日のスワップポイントがたとえば 189 円となる。つまり、金利差が変わらないかぎり、1 年間保有し続けると毎日 189 円が入り続けることとなり、1 年では 68040 円になる。

ただし、逆に低金利の通貨を買って、高金利の通貨を売る取引をするとスワップポイントを支払わないといけない事態になることもあるので、ちゃんと確定に近いレベルでの通貨とその国の金利のバランスを見ておかないといけない。

結局川嶋が言いたいのは、FX はずっとちゃんと見ておかないといけないと何よりも知識をきちんとしないと一瞬で元金を持っていかれるから手を出すなということだ。海外のハイレバレッジでは 888 倍なども存在する。責任が持てるようになるまでしっかりと準備しておこう、というか手を出さないでおこう！

住民税と所得税

たとえばどこかの会社員になるとして、額面が 24 万円と書いていても実際にもらえる額は 8 割ほどの 19 万ほどになってしまう。これは何が天引きされているのだろうか？それには大きく分けて 3 つある。社会保険料（厚生年金 + 健康保険 + 雇用保険料 + 介護保険料）と、税金である所得税と住民税が引かれているのである。自分で知ろうとしないかぎりよく分からぬままの人が社会人でも多いのでこの際、説明しておく。

	所得税	住民税
納税先	国	市区町村
特徴	累進課税という、所得が大きくなるほど税率が高くなる方法で課税される。所得から控除額を引いた課税所得に応じて税率が決められる。	課税所得に一律の税率をかけた所得割、定額の均等割りを合算して計算する。

【住民税の仕組み】

住民税は所得割と均等割りで決まります。2023 年までは防災費用として 500 円ずつ増額。来年どうなるかはまだ分からぬ。また下記の図の市民村民税だが総務省には 1500 円と記載があるが都市によって必ずこれ以上になる。そこにはそれぞれの市が抱える税が課されているからだ。たとえば京都府であれば 2100 円となっていて、これは「豊かな森を育てる府民税」として 600 円加算されているからだ。滋賀県草津市だと「琵琶湖森林づくり県民税」とやらで 800 円加算されて 2300 円となっている。湖なのか森なのか、はっきりしてほしいところだ。

$$\begin{array}{ccc} \boxed{\text{所得割}} & & \boxed{\text{均等割}} \\ \text{課税所得} \times 10\% & + & \text{道府県民税} + \text{市町村民税} \\ & & 3500 \text{ 円} \quad 1500 \text{ 円} \end{array} = \boxed{\text{住民税額}}$$

【所得税の仕組み】

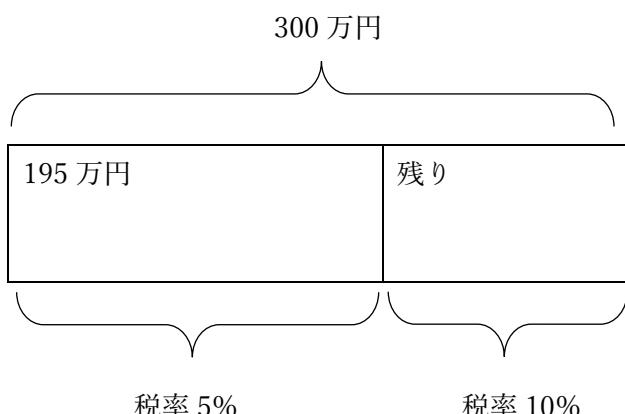
課税所得によって額が大きく変わるのが所得税。所得税とは個人の所得に対してかかる税金で、課税所得に税率を適用して計算する。その計算表を下記に乗せておく。

課税総所得額	税率	控除額
195万円未満	5%	0円
195万円以上 330万円未満	10%	97500円
330万円以上 695万円未満	20%	427500円
695万円以上 900万円未満	23%	636000円
900万円以上 1800万円未満	33%	1536000円
1800万円以上 4000万円未満	40%	2796000円
4000万円以上	45%	4796000円

所得税の算出方法

$$(所得 - 控除額 = 課税所得) \times 税率 - 控除額 = 所得税額$$

たとえば課税所得が300万円の場合は



上の表と照らし合わせて考える。195万までは税率は5%で、それを超過した105万円に関しては、「195万円以上 330万円未満」の枠内なので、10%の枠組みとなる。これにより1万円年収が増えたことで、一気に税率が10%上がって逆に年収が減るなどということにはならないようになってるので安心してほしい。

控除について知る

基本的に雇用されていると所得税を源泉所得税という形で前払いしているのだ。これは給与額から所得税を借り計算した金額で、このように前払いいで給与から所得税を集めることを「源泉徴収」という。これは納税作業の効率化のためだが、仮払いした源泉所得税と実際の所得税には差が生じる。それは所得税が給与そのものではなく課税所得にかかるからであり、正確な所得税は本当は1年が終わらないと計算できない。これを『年末調整』として、年末に書類を提出することで払い過ぎた税金を取り戻せる、「控除」を受けることができる。また、ここでは確定申告については記載を控える。個人事業主にならちゃんと税理士を雇いなさいね。

以下に控除の種類を記載していく。それぞれに特徴があるのでしっかり理解しておくといい。

■扶養控除

関係ない人が多いと思うが、扶養する子供がいる場合に発生する。配偶者には適用されない。年収103万円以下の扶養家族がいる場合発生する。

■配偶者控除

配偶者に対して発生する。これも学生の間は関係ない。年収が103万円以下であれば配偶者控除が受けられる。

■基礎控除

年収が2400万円以下であれば最大で48万円が控除される。特に条件などがないので、個人事業主、会社員関係なく全員が恩恵を受ける。

■医療費控除

医療費が保険を除いた額で10万円以上かかった場合申請するとその分返ってくる。

■住宅ローン減税

10年以上のローンを借りた場合、その残高の1%分が毎年10年間、所得税と住民税から返ってくる。つまり、利率を超える収入が入ってくる場合すらあるのだ。

■寄付金控除

ユニセフなど、恵まれない子供たちの寄付金だけでなく、最近はふるさと納税において注目を浴びている控除である。つまり、日常で買うようなお米や肉を毎月来るような設定にして買ながらも、その買った分は税金が控除されるということになる。これは旅行券なども含まれるため、近年問題にもなっているが結局はそのまま行くようである。所得税、住民税から返ってくる。

■生命保険料控除

生命保険、介護医療保険、個人年金保険でそれぞれ最大4万円ずつ、合計12万円まで控除が受けられます。多くの社会人がこのことを知らずただ生命保険に入っているだけだが、東京海上日動あんしん生命の「あんしんねんきん介護」などに入っていると、将来に備えることができる上に控除も受けられるので、最大限に税金を減らす工夫をすべきである。また、生命保険においても、単なる医療保険ではなく、『養老保険』というものがある。これは掛け捨てではなくて、志望した場合は志望一時金が出るのだが、ある年齢まで志望しなければかけたお金以上のお金が返ってくるという貯蓄型の保険である。人気があってすぐに売り切れるが、たとえば私が入っている養老保険では、200万ほど一括で支払ったが満期になると360万ほど返ってくることになっている。しかも控除もあるのでぜひ利用するべきである。

■地震保険料控除

火災や地震では最大5万円の控除が受けられる。上記とは異なる区分のために、家財を守るためにも控除額を上げるためにも入っておこう！

■勤労学生控除

年収が75万円以下の働く学生で、勤労以外の所得が10万円以下の学生の所得税は27万円、住民税は26万円が所得から差し引かれる。アルバイトなど給与所得者の場合は、年収162万5000円以下では給与所得控除は一律55万ときまっているので、アルバイト収入が130万円を超えた場合は勤労学生控除の対象から外れる。アルバイトをしていると通常103万円までなら所得税はかかるないが、勤労学生控除を利用すると、控除枠がさらに27万円増えるので、年収130万円を超えない限り、所得税がかかるなくなる。また、住民税に関しても、京都府であれば、前年の所得が45万円以下であれば非課税とされているので、年収が45万円+旧所得控除額55万円=100万円以内であれば住民税はかかるない。さらに、勤労学生控除を利用すると、この枠が26万円増え、126万円以内であれば非課税になります。ただしデメリットもある。103万円を超えると扶養者に需要控除が適用されなくなるので、その分、扶養者が納める所得税額が増えてしまうのだ。これは住民税でも同様のことが起こってしまうので扶養家族との相談が必要である。

年金について知る

年金には大きく分けて二つある。

■国民年金

■厚生年金

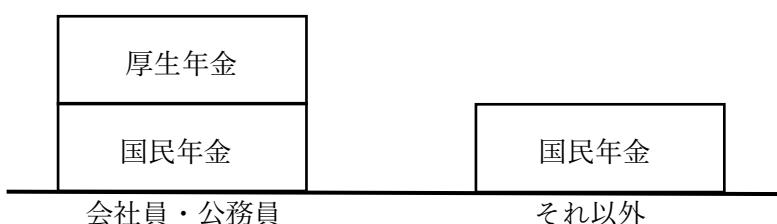
【国民年金】

20歳以上になると年金を支払う義務ができるため、各関係役所から手紙が来て、支払わなければならない。しかし、月々16590円という額のため、普通は就職するまでは、市役所に行って、国民年金保険料の学生納付特例制度を利用して止めるのが得策である。その後就職してから一気に払えと来るがなかなかの額なので川嶋は支払いを拒否した。（大学院にまで行くと80万近くになるのだ！）その分将来もらえる年金はほんの少しではあるが減る。しかし、若いときの80万円の方が価値があると判断したためだ。そこは家庭で相談して判断してほしい。

しかし、企業などに就職して会社員になった瞬間に国民年金は給与から天引きされるようになるので後は会社に任せばよい。

【厚生年金】

厚生年金は全ての会社員・公務員などが加入する年金のこと。正社員でなくとも正社員並みの勤務時間があれば原則加入する。加入して一か月で受給資格が得られ、加入期間が長かったり、支払う保険料が多くなりするほどもらえる年金が増える。



厚生年金加入者は、
国民年金にも加入
するため年金総受
給額は増える

【会社員を辞めるということ】

健康保険、厚生年金保険、介護保険（※介護保険料は厚生年金において40歳を超えると徴収され始めます）の3つは、会社員になると会社と社員で半分ずつ負担することになっている。これが会社員でやっていくか、個人事業主になるかの最大のマイナスポイントである。あとはボーナスが非正規であればないことが多いのでボーナスの額と、自分で年金や健康保険などを全額支払うことでどれだけの損失があるかを考えるのはどのような雇用形態でやっていくかを考える良い目安にはなるはず。

【新入社員を1年経て、2年目に入ったときに驚かないために】

住民税は、会社に入社したその年はからない。これは給与所得者の場合、住民税は前年の給与所得に対して課税される特別徴収だからだ。住民税がかからない範囲内のバイトしかしていないことがほとんどなので、入社一年目は住民税がかからないというわけ。ただし、2年目は新入社員の時にもらっていた給与があるため、給与が少し上がった2年目の方が手取りの額が減るのは当然のことなのである。ちなみに、

自分はどの健康保険に入っているか知る

公的保険は3種類ある。大きく分けて被用者保険・国民健康保険・後期高齢者医療制度だ。

■被用者保険

会社員や公務員、またはその扶養家族などが加入する。職場を通じて加入し、保険料を各健康保険組合、全国健康保険協会が運用する。保険料は事業主が折半して支払う。

■国民健康保険

自営業者、農業・漁業従事者、フリーランス、無職の人などが加入する。被用者保険に加入していない75歳未満の人が対象。運用は都道府県・市町村が行っている。

■後期高齢者医療制度

75歳以上（一定の障害があれば、65歳から）が加入する。各都道府県の後期高齢者医療連合が運用する。定年退職後すぐに加入できるわけではないので、75歳までに加入する保険は別途検討が必要となる。

正社員が進められる理由の一つに、被用者保険と国民健康保険との間には次のような差がある！

(1) 扶養制度がある

収入が一定以下の家族は被保険者として保険料を支払わずに被用者保険の給付を受けられる。国民保険であれば家族それぞれの加入が必要となる。

(2) 傷病手当金がもらえる

働けなくなったときの補償をする「傷病手当金」の制度は国民保険にはない。

(3) 出産育児一時金がもらえる

出産に抱える費用を補助する出産一時金などの手当ては、国保では受け取れない被用者保険だけのメリット。額としては令和5年度4月から50万円に増額

iDeCoってやった方がいいの？

これは老後の資金不足に備える方法で、私的年金の一つである確定拠出年金、その一種になる。個人型のを iDeCo といい、それとは別に企業型という分類がある。ここでは iDeCoについて説明していく。

iDeCo は口座を開設して現役時代に掛金を積み立て、自分で運用することで 60 歳以降に受け取ることができる制度。会社員であれば月額 2 万 3000 円で 20 歳～65 歳まで加入できる。受け取り方は以下の 3 種類。

■一時金

積み立てた金額を一度にすべて受け取る方法。退職所得控除が適用できるが、退職金との合算が退職所得控除額を超える場合は他の受け取り方の方が得になる。

■年金

月々など、決まったペースで分割して受け取る。他の年金と合算して公的年金控除の対象となるし、分割されるので無駄遣いしにくくなる。

■併給

上記 2 つを合わせて受け取る方法。積み立てた金額次第では、これが最も節税効果が大きくなる。

聞いてみると単なる積み立てのように思われるかもしれないが、なかなかとんでもない利点をこの iDeCo は兼ね備えている。それが節税だ！以下の 3 つのタイミングで節税効果が得られるので、マイナス面がほとんどないのだ！



川嶋選抜！至高の 10 曲

【4曲目 もっと遠くへ レミオロメン】

もっと遠くへ行きたいと願った
たった一度生まれてきた奇跡は計り知れない
だから だからこそ怖いのかもしれない
レールに乗っかるのも無限に広がる自由も
まだ見ぬ未来 答え求めても
雲はちぎれて 風は星の上を吹き続ける
どこまで行ってもゴールはいつも心の奥にあるものだから
どの十字路が繋ぐ未来へも目の前の一瞬に全てを捧げて
駆け抜けるよ まだ明日はどんな色にも染まってないさ
君に出会えて僕は弱さと
初めて向き合えた 迷いの向こうに光を求めて
ありのまま生きようとして傷つくだけの日々
君も僕も誤魔化せない想いを胸に秘めている
夢に届かず 恋に破れて
涙の底の震える感情に気付いたよ
何度だってやり直せる だけど今は2度と来ない
心の奥の手付かずの場所
踏み込めば痛くて涙も落ちるけど
進んで行くのさ
時代のせいや誰かのせいにするくらいならもう一度夢を描けるはずさ
青空に奇麗な君の笑顔が広がっていくように
日が昇ぼり新しい世界が創(はじ)まる
表現し続けるんだありのままを
諦めないで その心が決めた道を走り抜けて
強い風が吹いた日こそ誰よりも速く強く美しく
駆け抜けてよ 夢の中を光の方へ 闇を裂いて
きっと答えは一つじゃないさ
あらゆる全力を尽くして行くのさ
もっと遠くへ
君との出会いを抱きしめていくのさ
もっと遠くへ

英語資格のすすめ

英検 1 級

【1 次試験】1月・6月・10月の年3回。

(※)パソコンで受験する S-CBT 型は 1 級は非対応であるので注意

Reading 【850 点】単語・イディオム → 長文読解(空欄補充・内容一致)

Writing 【850 点】自由英作文 (200 字程度のテーマ型自由英作文)

Listening 【850 点】会話→教養→Real Life→インタビュー

※合計 2550 点満点で、合格点は 2028 点

【2 次試験】1 次試験の合格発表のあと、約 2 週間で。

I : 面接委員 2 人を相手に簡単な日常会話をを行う。

II : 与えられた 5 つのトピックから 1 つを選ぶ。過去の出題例としては「芸術の財政的支援増加の是非」、「公共の場における治安改善の必要性」など。

III : スピーチの内容やトピックに関連した質問に答える。

※850 点満点で、合格点は 602 点

【対策】

「出る順パス单 英検 1 級」で単語・イディオムを補充。

「英検 1 級 長文読解問題 120 題」で長文読解の感覚をつかむ。

「英検 1 級 リスニング問題完全制覇」でリスニングの感覚をつかむ。

「英検 1 級英作文問題」で本物の英作文力を。

「英検 1 級過去問」を実際に解いて感覚を養う。アマゾンなどで古い過去問を買ってどんどん解いていくことを進める。

「BBC 6min や TEDICT」で最新のリスニングに慣れる。

「CNN English Expression」を毎月書籍で購入し、Listening Trainer でリスニングをしながら知らない単語をまとめ、内容を精査していく。専用のノートを作るとよい。

とにかく 1 年から 2 年かけて資格を取得する TOEIC や TOEFL とは違い、一度とると永遠もののが最大のメリット。1 級以外は持っているメリットはないので全力で取得を目指す。千里の道も一歩より！毎日 CNN などを丁寧にやり抜く！

TOEIC

【特徴】 約 2 時間で 200 問解答。990 点満点。内容はビジネスシーンがすべてを占める。Listening が 45 分で、Reading が 75 分。7150 円と安価なのが特徴。月 1,2 回実施されている。大学で強制してくるところも少なくないだろう。ただ、スピーキングとライティングがないことから、TOEIC Speaking & Writing Tests も求めてくる大手上場企業で増えてきている。ただ、このように試験を分けられている時点で、TOEIC そのものが徐々に煙たがられている存在になってきている。そのうち一緒になるだろう。

【対策】

「公式 TOEIC Listening & Reading」でまずはしっかりと傾向をつかみながら、何ならそのまま対策としてこれだけでもいいはずである。
川嶋の生徒たちならば。

「TOEIC L&R TEST 出る単特急 金のフレーズ」で習得するのもいいが、英検 1 級を受験する場合はそちらのほうだけで構わない

「TOEIC L&R テスト精選模試 リスニング 3」TOEIC 自体そこまで難易度が高い試験ではないのでいきなりこれでも問題ない。ただし、下の CNN など日々の勉強をしているという前提である。

「BBC 6min や TEDICT」で最新のリスニングに慣れる。

「CNN English Expression」を毎月書籍で購入し、Listening Trainer でリスニングしながら知らない単語をまとめ、内容を精査していく。専用のノートを作るとよい。

CNN での基本をやり続けた、みなさん先輩の水垣陽香は、1 年生の 5 月の時点で初めて受けて 970 点。二回目で 990 点満点でした。この記録を抜いてやりましょう！！ほかにも 900 点越えがごろごろいます。普通にやるだけで 800 はすぐ行くと思いますのでちょろい試験もあります。あまり高すぎると逆に就職に不利になる業界(国内線の CA など)もあるのでそこは情報をしっかりと仕入れて挑みましょう。

TOEFL

【種類】

留学を志望する人が受けるテストという位置づけ。ITP、PBT、CBT、iBTと多岐にわたるが、今ではほぼすべてが iBT となっている。ので iBT に絞って説明していく。iBT は、会場受験は年間 82 回、自宅受験は週 4 回 24 時間体制で行われている。ただし、会場受験での会場は少ないので残念。また値段が 245US ドルと非常に高額である。120 点満点、すべて解答はコンピュータを使って解答していく。試験時間は 4 時間以上。。ライティングではキーボードでの打ち込みなのでブラインドタッチができる人は厳しいだろう。スピーキングでは解答をマイクで録音するタイプのもの。対面ではないので英検 1 級よりは緊張は少ないはずだ。

【試験内容】

リスニング：「41～67 分」 大学内での会話問題と、大学での講義に答えていくタイプの問題。時間に幅があるのはダミー問題が含まれている場合は時間が伸びるのだ。ただしどの問題がダメかを見破るのは不可能なため全部全力で。

リーディング：「54～72 分」 ダミーがなければマーク式の問題がだいたい 13,4 問ほどある 800 字超の長文を全部で 3 題。もしダミーが入れば 4 題となり時間は 72 分与えられる。ダミーはリーディングカリスニングかのどちらかにしか入っていない。時を経て見破りにくくなっているので無理して見破らないで全部全力（川嶋は見破ろうと思えばかなりの確率で見破れるが）

ライティング：「50 分程度」 決められたテーマに基づいて 3～4 パラグラフ、300 字程度の自由英作文を書く。

スピーキング：「20 分程度」 身近なトピックに関して解答する問題が 2 題。そして、読み、聞いてからその内容に関して口頭で解答する問題が 2 題、最後に聞いた内容に関して口頭で解答する問題が 2 題だ。

【対策】

- 「Official TOEFL iBT Tests」つまりは過去問のようなもので内容の全体像をつかむ。
- 「TOEFL テスト集中攻略リーディング」でリーディングが弱い人は補填する。ただし、川嶋の生徒は上のオフィシャルの本だけでいいような気もする。
- 「TOEFL テスト集中攻略リスニング」こちらはしっかり取り組んだ方がいい。さらにリスニングをしたいという人は「TOEFL テストリスニング問題 190」がおすすめ。
- 「TOEFL テスト集中攻略スピーキング」でスピーキングのテンプレートを作る。
- 「TOEFL TEST 上級英単語 2500」という単語帳が TOEFL には有効なので。TOEFL1 本で行くという人はこの単語帳を買うとよい。英検 1 級を受けるなら、英検の方の単語帳で十分。
- 「BBC 6min や TEDICT」で最新のリスニングに慣れる。
- 「CNN English Expression」を毎月書籍で購入し、Listening Trainer でリスニングしながら知らない単語をまとめ、内容を精査していく。専用のノートを作るとよい。

IELTS

【種類】

世界最大級の受験者数を誇る英語運用能力評価試験。長期留学に採用している大学はイギリス、アメリカを始めとして非常に多い。全国主要都市で月4回程度実施。また東京・大阪・名古屋に限り、コンピュータ版で実施している。ただし、京都ではまさにこの京進TOPΣ京都駅校で行われているので受験環境はホームなので非常にやりやすいはず。総合的にみると最も難しいテストと言える。ただし価格は25380円でTOEFLに次ぐ高さである。時間も2時間45分と長丁場である。受けるときは腹をくくって受けよう。また、スピーキングは別日であり、筆記テストの前後6日内に行われる所以、それもまた面倒だ。

【対策】

「IDP Education IELTS 公認問題集」で全体の試験傾向をつかみながら最後の仕上げにも使用する。公認問題集では一番良い。

「IELTS 必須英単語4400」かなり英単語のレベルが高いが、やはり英検1級も考えているのならそちらの方で事足りる。

「IELTS ライティング徹底攻略」IELTSを受けるのであれば英作文はもうこの一択である。これを徹底的に仕上げていけば確実に得点アップする。

「実践IELTS技能別問題集スピーキング」こちらも上記同様、IELTSを受験するのであれば必須レベル。

「BBC 6min や TEDICT」で最新のリスニングに慣れる。

「CNN English Expression」を毎月書籍で購入し、Listening Trainerでリスニングしながら知らない単語をまとめ、内容を精査していく。専用のノートを作るとよい。

リーディングはそのほかの試験も同じだが、今の君たちがさらに日々の研鑽を怠らなければとにかく公認問題集と、「The Official Cambridge Guide to IELTS Student's Book with Answer」で場数を踏むのでいい。世界的にも認められているIELTSだが、日本ではTOEFLが幅を利かせているので出遅れた感もあり、良い参考書などがまだないという状態である。日々の英語の準備を一日30分でいいから続けることだ。

川嶋選抜！至高の10曲

【5曲目 カウント10 竹原ピストル】

全てを見尽くしたふりをして、全てを聞き尽くしたふりをして、
走り方を忘れたふりをして、叫び方を忘れたふりをして、
執着もできず、投げやりにも出来ず、文字通り“適當”にうまいことやって、
茶化して無理に微笑んでみたところで、
そこに見えるのはただひたすらに瞼の裏側であり、
明日じゃない、そんなのは明日じゃない。

ほんとは覚えているだろ？ド派手に真っ向から立ち向かって、しかし、
ド派手に真っ向からブッ倒されて、歪んで、霞んで、
欠けた視界の先にあるそれこそが、正真正銘、挑み続けるべき明日だってことを。
さあ、もう一度立ち上がるぞ。そしてまた、どこまでも拳を伸ばそうぜ。
ダウン！から カウント1・2・3・4・5・6・7・8・9までは、哀しいかな、
神様の類に問答無用で数えられてしまうものなのかもしれない。
だけど、カウント10だけは、自分の諦めが数えるものだ。
ぼくはどんなに打ちのめされようとも、絶対にカウント10を数えない。
確かに誰に頼んで鳴らしてもらったゴングじゃない。
例えば季節のように、いつの間にか始まっていた戦いなのかもしれない。
しかも運やら縁やら才能やらといったふわついた、
しかし、絶対的に強大な事柄がどこまでも付き纏う、
ちっともフェアじゃない戦いなのかもしれない。
だからと言って、不貞腐れて、もがきもせず、あがきもせず、
例えば季節のように、
いつの間にか終わるのだけはまっぴらごめんなんだ。
誰かが言ってた。人生に勝ち負けなんてないんだと。
確かにそうなのかもしれない。
しかし、人生との戦いにおける勝ち負け、二アリーイコール、
自分との戦いにおける勝ち負けはやっぱりあると思う。
ぼくは絶対に負けたくないから、どんなに打ちのめされようとも、
また立ち上がって、またどこまでも拳を伸ばす。
ちなみに話は変わらないようで変わりますが、
ぼくは“人生勝ち負けなんてないんだ”という人の人生に
心を動かされたことは、一度たりとも、無い。
ほんとは覚えているだろ？
ド派手に真っ向から立ち向かって、しかし、
ド派手に真っ向からブッ倒されて、歪んで、霞んで、
欠けた視界の先にあるそれこそが、正真正銘、
挑み続けるべき明日だってことを。
さあ、もう一度立ち上がるぞ。
そしてまた、どこまでも拳を伸ばそうぜ。
ダウン！から カウント1・2・3・4・5・6・7・8・9までは、哀しいかな、
神様の類に問答無用で数えられてしまうものなのかもしれない。
だけど、カウント10だけは、自分の諦めが数えるものだ。
ぼくはどんなに打ちのめされようとも、絶対にカウント10を数えない。
カウント1・2・3・4・5・6・7・8・9
さあ、もう一度立ち上がるぞ、もう一度、どこまでも拳を伸ばそうぜ。
カウント1・2・3・4・5・6・7・8・9
どんなに打ちのめされようとも、絶対にカウント10を数えるな

自分の武器を知る

思考の構造

知的好奇心 (楽しむ心)

(1) Why 型：問題解決に対する好奇心

(2) What 型：知識に対する好奇心

論理的思考力

創造的思考力



仮説思考力

： 結論から考える

フレームワーク思考力

： 全体から考える

抽象化思考力

： 単純に考える

大切なのは、『自らの頭で考える意志』

大切なのは、『どんな状況でも楽しんでみようとする姿勢』

大切なのは、『変化を受け入れる柔軟な体勢』

大切なのは、『努力し続ける根性』

大切なのは、『細かい違和感を察知できる感受性』

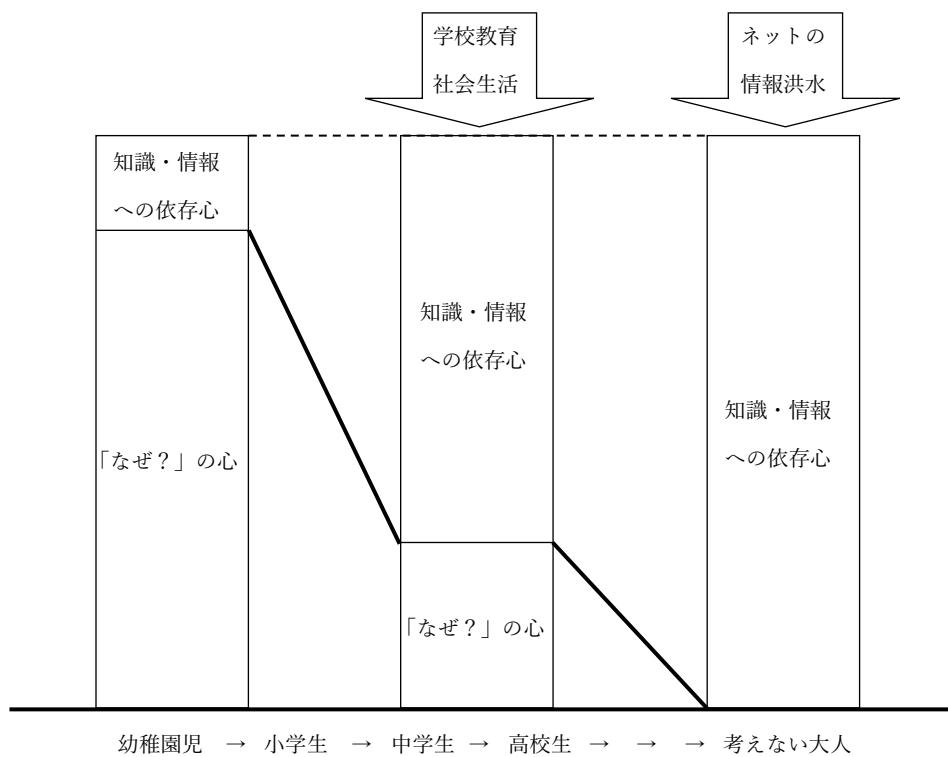


Fig 「頭の固さ」(=「知識・情報への依存度」)の推移

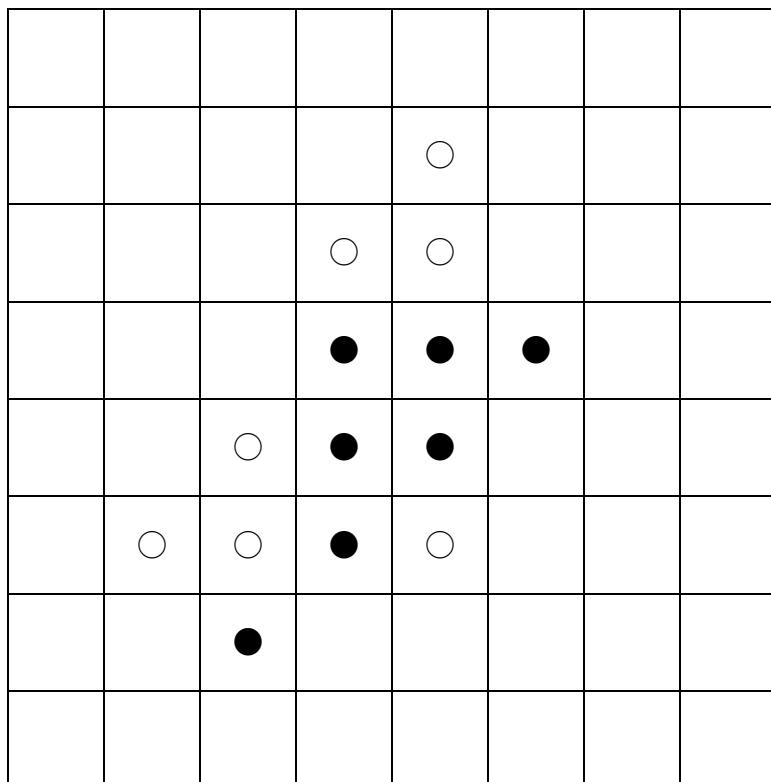
	論理的思考	創造的思考
主に使う脳	左脳的思考	右脳的思考
有効分野	サイエンス	アート
属人性	誰がやっても同じ結果	人によって違う結果
ルール化	できる	できない
方向	守り	攻め

Fig 「論理的思考」と「創造的思考」

論理的に考える力

★論理 Q1 (制限時間 2 分)

以下に対戦中のオセロ盤がある。この状況から白・黒のどちらが先手なのかを答えよ。ただし、その理由を明確にすること。(※公式ルールでは黒が先行)



★論理 Q2 (制限時間 3 分)

2人が会話をしている。

少し盗み聞きしてみよう

A：俺の3人の息子の年齢を当ててみてくれよ

B：ヒントは？

A：3人の年齢を掛け合わせると36になるのさ。

B：それだけじゃわかんないよ

A：じゃあ3人の年齢を足し合せると、俺の好きな背番号になるのさ

B：そんなの分かるわけないじゃないか。もっとヒントくれよ

A：じゃあな、一番上の男の子の名前は「わたる」っていうんだ！

以上の会話をから3人の年齢を当てることはできるだろうか

もし当てることができないのであればなぜできないのかの理由も併せて考えよ。

★論理 Q3 (制限時間 5 分)

4つの数字で時刻を表すデジタル時計があります。時刻は24時制で表わされ、それを3けたまたは4けたの整数と考えます。例えば、午前7時32分なら、0732と表示されますので、これを3けたの整数732と考えます。また、午後2時40分なら、1440と表示されますので、これを4けたの整数1440と考えます。これについて、次の問い合わせに答えなさい。ただし、正午（午前12時、午後0時）については考えないものとします。

- (1) 午前11時から午後1時までに12の倍数が現れる時刻は何回ありますか。
- (2) 午前中のある時刻と午後のある時刻では、数字の並び方がちょうど逆になつていました。このような時刻の組み合わせは全部で何通りありますか。ただし、どちらも4けたの整数とします。

★論理 Q4 (制限時間 3 分) ※Google 入社試験より抜粋

Four people need to cross a rickety rope bridge to get back to their camp at night. Unfortunately, they only have one flashlight and it only has enough light left for seventeen minutes. The bridge is too dangerous to cross without a flashlight, and it's only strong enough to support two people at any given time. Each of the campers walks at a different speed. One can cross the bridge in 1 minute, another in 2 minutes, the third in 5 minutes, and the slow poke takes 10 minutes to cross. How do the campers make it across in 17 minutes?

★論理 Q5 (制限時間∞)

5つの箱が横1列に並んでいます。そのどこかに1匹の子猫が入っています。その子猫は1日経つごとに、あなたが見ていないところで必ず1つ隣の箱に移動します。まず前提として、あなたは子猫が移動する前に1度だけ、箱を調べることができます。(そこで見つけられたら1日目にて終了)

その後、あなたは子猫が1度移動するたびに1回、子猫がどこに入っているかを調べることができます。さて、あなたは子猫を確実に見つけられることは理論上可能なのでしょうか？もし可能なら、それは最長で何日になりますか？

★論理 Q6 (制限時間∞)

ヒツジ、オオカミ、イノシシの3匹が今いる。ヒツジは常に真実を語る。オオカミは常に嘘をつく。イノシシは真実を語ることもあれば、嘘をつくこともある。その3匹は人間に化けていて、外見では見分けがつかない。あなたはこれから、「はい」か「いいえ」でこたえられるタイプの質問を3回だけ行って、その3匹を完全に特定したい。各質問はそれぞれ1引きに対してしか行えない。ただし質問ごとに相手を変えてもよい。質問に対して、3引きはそれぞれ「ダー」か「ヤー」という返答をする。これらは人間の言葉に置き換えると、「はい」か「いいえ」に相当するものだが、この時点では「ダー」と「ヤー」のどちらが「はい」で、どちらが「いいえ」を表すかはわからない。あなたはどのような質問を3つすればよいのだろうか。ただし、3引きはお互いの正体を知っているものとする。

(論理的思考)

- 思考の根底をなすのは、「論理的思考力」である。
- 論理的思考力は正解がある問題に有効であり、頼まれた仕事をどれだけ効率的に、しかも効果的に行えるかを担っている。
- 受験科目において暗記だけで通用しなかった科目は、単なるテクニック、公式、単語の意味だけに頼って解いていた可能性が高く、そこに論理的思考が介在していないせいである。これを放置しておくと大変なことになる。
- 論理思考力は、英単語と同じで、日々磨き続けないとすぐ錆びついてしまう。
- 論理的思考力は「論理トレーニング 101 題 著者 野矢茂樹」などで集中的に鍛えることができる。
- 論理的思考力は、読んだ本を 30 秒で説明する。自分自身について 30 秒で説明するなどの方法でも鍛えられる。
- 寝起きはスマホで構わないので新聞に一通り目を通しておこう。そして、この世で起きていることに対して自分なりの意見を持ち、何か場が与えられればすぐに答えられるようにしよう。

最後に…

「論理」とは 考えない ためにある。

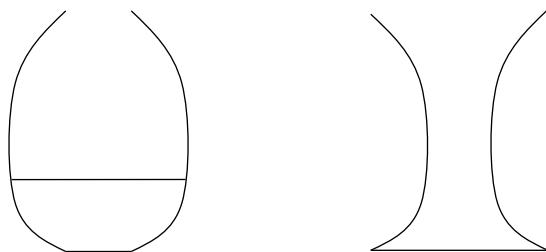
0から1を生み出す創造力

★創造 Q1★（制限時間 2分）

お父さんと二人である女の子が東京ディズニーランドで遊んでいました。まだ夕方も早い時間でしたが、さて帰ろうとなつたので、その女の子は帰りにディズニーランドの出口のところで記念にディズニーのキャラクターの入った風船が欲しいと言いました。お父さんにお金をもらった女の子は、そのお金を持って、お店のお姉さんとどのキャラクターの風船がいいかを2人でしばらく話をしました。女の子は、帰りの飛行機に乗っている間寂しいから、一緒にいて寂しくないキャラクターがいい、と言っていました。あなたが、その時の店員であるとすると、その女の子に対してどのように対応しますか？

★創造 Q2★ (制限時間 2 分)

二人のケチな酒飲みがいる。下のような形の違うコップが二つだけあり、その一方だけ酒がつがれている。この一杯を、二人で分けて飲もうということになったが、絶対に文句の出ないように酒を分けるにはどうすればよいか。



★創造 Q3★ (制限時間 2 分)

コンパスを使って、鶏の卵を簡単に描く方法はあるか。もしあるとすればどうすればよいか。

★創造 Q4★ (制限時間 2 分)

上から見るとちょうど二等辺三角形のショートケーキが三つある。三人で食べようとしていたら、一人の友達が来たので四人で分けて食べることにした。それぞれ同じ量を食べるには、最低何回切ればいいだろうか？イチゴやクリームの量は考慮しなくてよいものとする。

★創造 Q5★（制限時間 5 分）

ある病院で寝たきりで身体が全く動かない病人ばかりが 6 人寝ている部屋があった。彼らは誰もが意識ははっきりしていて身体だけは動かせないで寝たままだった。その時、一番窓際のベッドの男はたいそう嫌な奴で、彼だけは窓から外が見えたのでいつもその窓の外の状況を伝えてくるのだった。「ああ、小さな子供が風船を手放してしまった。可哀想になあ」とか、「あれ、あそこのおばあさんが転んでしまったぞ。こらおもしろい」といった具合に。他の 5 人は毎日、ずっと窓の外の風景を楽しめるこの男のことが憎くてたまらなかった。ああ、自分もその窓際のベッドだったらなと。ある日、その男が亡くなってしまった。あなたはその病室の残された 5 人のうちの一人で、次はその窓際のベッドに移されることとなった。あなたはその窓際のベッドでどのような景色を見ることになるでしょうか？

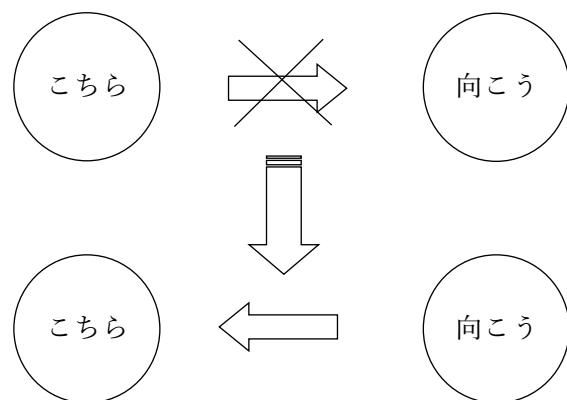
まとめ（創造的思考）

- 自分が行き詰った時、そこから抜け出すのに役立つのが創造的思考力。
- 「誰でもできる」ことができたって、人から必要とされることは難しい。「自分しかできないこと」を持つ人になる。それを支えるのが創造的思考力。
- 自分の人生を楽しくできる能力こそ、創造的に考えるということ。
- 基本的な知識、きちんとした論理的思考力が根底になければ、創造的思考力はその本当の力を発揮することは難しいことを忘れてはならない。
- 創造的思考力は、日々、ありとあらゆる方向から物事を考える習慣をつけておくことで鍛えられる。
- どんな問題にしろ、とにかく考えること。考え続けること。すぐに答えを見る癖を今すぐ捨てる。考えて考えて、考えても分からなかったら、あきらめる。しばらく経てばふと答えが出てくることがある。脳は考え続ける。

最後に…

「聞くは」一生の 損。 生みは本来 苦しい こと。

仮説思考の根本的な考え方



「スタート」
「はじめ」
「現在地」
「現在」
「手段」
「自分」
「できること」

「ゴール」
「終わり」
「目的地」
「将来」
「目的」
「相手」
「やるべきこと」

Fig 仮説思考の概念図

仮説思考

First STEP なりたい将来（夢, dream）を漠然とでいいので決める。

- ① 自分の名をどんなことで人々に覚えてもらいたいか？
- ② 自分が10年後、20年後、50年後何をしているか？
- ③ 自分は何を大切にしているか？何に高い価値を感じるか？
- ④ 自分が死ぬ時、誰に来てもらいたいのか？
- ⑤ 流れ星に何をお願いする？

Second STEP その夢を達成するための手段(tools)を知る。

- ① どんな国で？
- ② どんな資格があればいい？
- ③ 資本金はどれくらい必要？
- ④ 何歳くらいに実現したい？
- ⑤ どの専門学校、大学、大学院に行けばいい？

Third STEP 今、最も身近にある手段(2,3年以内)に対して何ができるか考える。
目的(purpose)

- ① 目的遂行までどれだけの時間があるか？
- ② 今の自分の現状に対し、正しい認識ができているか？
- ③ 利用できるものを把握する。（参考書や、塾、予備校、自習室）
- ④ 何ができるようになれば、その目的を遂行できるのか？
- ⑤ 何のためにその目的を目指しているかの「夢」を常に把握しておく。

Fourth STEP 最大目標達成までの期間を1~3ヶ月ほどのスパンで分割し、それに4~5つの細かい目標到達地点を設定する（最大目標に近い時期のものから一つずつ何を達成していくべきかを逆算していく）
※1達成度合いが『数字』で測れるように目標を設定しておくこと。
※2達成できなかった場合の、軌道修正も考えておくこと。

FINAL STEP 目標達成につながる、毎日すべきことの戦略(1週間のroutine計画)

定めた日々の計画に対する心構え

目標設定が確実に行えたのであれば、後はすべきことの最小単位を徹底して行っていけばよいだけだ。ただし、意思の力にむやみに頼るという過ちを犯してはならない。熱中している時には一時的に、がむしゃらになるかもしれないが、情熱が覚めると、足が止まってしまうような設定をしてはいけないのだ。たとえやる気の出ないときにも確実に前進できるような戦略を立てなくてはならない。「意思が消えても必要性はなくならない」という事を認識しておかなければならない。

- ① 自分を自動的に向かわせる環境を設定すること
- ② 決められた目標をこなすのに、一日にどれくらいの時間が必要かの認識
- ③ それをこなす時間帯を設定すること。
- ④ 自分が均等にバランスよく「期間中」にすべきことを毎日に割り振っているかのチェック。

※自分でコントロールできる目標を選ぶこと。

コツは自分が最低限行うことができるであろう能力より、少し上あたりを設定すること。目標が達成できなかったとき、自らに思いのほか失望するであろう。その失望は自分にとっていいものではない。「やり過ぎ」は破滅を招く。

※目標達成までの進捗状況に責任を持つこと。

目標のために努力していると感じる日もあれば、努力していないと感じる日もあるだろう。けれども、自分の望みと、いつまでに望みを叶えたいかという期限を正確に把握し、時間を確保すると同時にしかるべき環境を整え、そして責任を持たなければそれなりの結果にしかならないことを認識していれば、目標を追いかけ続ける見込みがぐんと高くなる。目標を達成しないではいられないように、自分自身に責任を持たせよう。そのためにはどうすればいいか考える。

※計画は恒久的なものではない。

自分の能力が予想以上に（もしくは予想以下に）変化した場合に、それに応じて計画もできる限り常に最新のものにしておきたい。目標を順調に達成していければリバイスする必要もないが、まったく達成できていないか、大幅に目標を超ってしまった場合などはすぐに計画を作り変える必要があることを知っておこう。

川嶋選抜！至高の10曲

【6曲目 明日へ向かう人 半崎美子】

悔し涙を流した時 心の奥が熱くなった
嬉し涙を流した時 胸の奥が熱くなった

季節はずれの桜のように冬に負けない人になって
苦しい時こそ根を張って 春を待たずに咲き誇ろう

遠い空に光る細 先を急ぐあなたを照らせ
立ち向かうその背中を 優しく讃えるように

前を向くそれだけで辛いことが時にはある
それでも進むことをあきらめないで

時にしだれる柳のように風に負けない人になって
悲しいときこそ手を取って 何も言わずにゆれていよう

西の空に沈む陽よ 明日へ向かうあなたを照らせ
傷ついたその背中を 優しく支えるように

声を枯らして泣いても辿り着けない場所がある
それでもあなたは進むことをあきらめないで

前を向くそれだけで辛いことが時にはある
それでも進むことをあきらめないで

悔し涙を流した時
心の奥が熱くなった

嬉し涙を流した時
胸の奥が熱くなった

心を整え、成長させる

「問題がひとりでに解決することは絶対にない」という意識を持つ

自分が立ち上がって自分のために闘わなければ、他の誰も自分に代わって闘ってはくれない。この世の中でもっとも必要な味方は、他の誰でもない自分自身。たとえ誰かが手伝ってくれたとしても、最後の決断を下し、そして行動に移すのは自分以外のだれでもない。

「自問する」という習慣を身に付ける

毎日でなくてもよいが、ある一定の期間ごとに自問することを習慣にする。周りに流されるのではなく、自分の意思で選択し、決定していくために必要な習慣である。

- ・私は本当に、自分が望むところに向かっているのだろうか。それともたださまよっているだけなのか。
- ・今日私がしていることは、本当に私がしたいと思っていることなのだろうか。それとも、昨日も同じことをしたから、今もそうしているのだろうか。
- ・私が手に入れたものは、本当に自分が求めているものだろうか。それとも、簡単で安全で私が本当に求めていたものほど恐ろしいものでないから、これで我慢しているのだろうか。

課題 1

心の奥では本当は問題だと分かっていながら認めていない、あるいはとにかく辛すぎて避けていることは何か？

「本当の問題に注目する」 ※上の課題における予想される問題例

- ・今の力が明確に成績に出てこない。
- ・自分には今以上のことを成し遂げる能力がある。(←この感覚こそが問題)
- ・型にはまってしまって、望むものが手に入らない。
- ・自分にうんざりしている。
- ・ポジティブな感情を前に出して生きることができていない。
- ・恋愛関係に黙って耐えている、もしくは恋愛感情を持てない。
- ・死ぬほど退屈でやりがいのない毎日を無気力にだらだら続けている。
- ・目標達成に向けて努力を払っていない。
- ・情熱も計画も目的もなく、人生を「おざなり」に生きている。
- ・実際には自分の行動には信じられないほどの危険が伴うのに、空想の世界に生きていて、失敗することはないと思っている。
- ・苦労することも自分が望むものもなく、望んでいないものが多すぎる安全地帯にこもっている。
- ・変わらぬ見込みのほとんどない孤独な毎日を送っている。
- ・罪悪感や不満、憂鬱をいつまでも引きずって生きている。

課題 2

自分が想定していること（勉強など）を始めたってうまくいきっこない。その考えられる原因はなにか。

「言い訳」をしていないか？言い訳は自分と相手への不快感以外何も生み出さない。

・あまりにも難しすぎる。

→もっと具体的な内容に落とし込まないと解決しない。

・Aは自分のことを全く理解していない。

→「相手に理解してもらう」前にまずは「相手を理解する」ことが先決。

・どれもこれも自分らしくない。

→まずは徹底的にやってみてから考えるべきである。

・Aのせいで勉強に集中できない。

→違う、たいていは自分に問題があることを忘れないように。

・Aは厳しすぎる、自分にはもっと優しいアプローチが必要なのに。

→相手の意図をきちんと考えたことがあるのか。表面しか見ていないのでは？

・それは私の問題ではない。

→この言動こそが「問題」であることに気づいていない。

・もう一度読まなければ分からぬ。

→集中力が欠けていることを認めていない。

・Aが行動してくれない限り、私を取り巻く状況は変わらない。

→違う。状況は常に自分がコントロールしていくもの。

・私は正しい。Aが間違っているのだ。

→大切なのは正しいかどうかではないし、それを決めるのは自分ではない。

「大切なのは『正しいかどうか』ではない、『上手く行っているかどうか』」

どんなに自分で正しいと思っていることでも、今のやり方でうまくいっていなければ進んでそれを変える決意をする。うまく行っていなければ変えるだけだ。「絶好の時」なんてものはない。だから今をおいて絶好の時はない。スタートを切るのに今以上ふさわしい時はない。このことを肝に銘じておいてほしい。

課題 3

人生の中で、盲目的に信じて受け入れた、あるいは伝統や歴史に従って行ったことがあれば、書き並べてみよう。個人面や対人関係面、あるいは勉強面や家庭面で、共通して見られるパターンはないか。自分と同じくらい何も分かっていない他の誰かが「そうしたから」というだけの理由で、ある種のやり方をどれほど取っているかが分かるはずだ。

「何が自分（対人関係における「相手」も含む）を動かしているか？を考える。」

- ・自己（彼ら）の人生で何を一番大切にしているのか。倫理だろうか。それともお金や成功だろうか。あるいは権力か。それとも思いやり？ 自己（彼ら）の人生観の中で本当に重要なものは何だろうか。
- ・自己（彼ら）は人生はどういうものであり、どうあるべきだと期待し、そしてどうあるべきだと信じているのか。
- ・自己（彼ら）は何に反発を抱き、どんな恐怖、偏見、先入観を持つのか。
- ・自己（彼ら）はどんな姿勢やアプローチあるいは哲学を拒絶、もしくは認める傾向が強いのか。
- ・ある人物が基本的に「いい人」で、信用できるという結論を下すために、自己（彼ら）は相手からどんな言葉を聞く必要があるのか。
- ・自己（彼ら）はどういったことを適切だと見なすのか。
- ・自己（彼ら）は自分のことをどのように思っているのか。
- ・自己（彼ら）が人生に一番望んでいるのはなにか。

「知っておいてほしい『人』に関する 10 の項目」

人によってそれぞれ様々な価値観があるが、自分の抱く価値観を通してのみ世界を見てはいけない。「～はこういうものだ」という決めつけは自分をがんじがらめにしてしまう。もし囚われてしまったのなら価値観とは関係のない、下の 10 個のリストをもう一度見直すようにしてほしい。きっとヒントが得られるはずだ。

- ①全ての人が一番恐れるのは、「拒絶」されることである。
- ②全ての人が一番必要としているのは、「受け入れられる」ことである。
- ③人を動かすには、相手の自尊心を傷つけない、もしくは、くすぐるようなやり方を取らねばならない。
- ④人は皆、例外なしに、どんな状況に差し掛かっても、「自分はどうなるのだろう」という不安を、少なくともある程度は抱く。
- ⑤人は自分にとって個人的に大事なことを話したがる。
- ⑥人は、自分が理解できることだけに耳を傾け、自分の中に取り入れる。
- ⑦人は自分に好意を持っている人を好み、信じて頼る。
- ⑧人はしばしばはっきりとした理由もなく行動する。
- ⑨どんなに成功した人の中にも、見識の狭いつまらない人間がいる。
- ⑩全ての人には、例外なく、「外面」がある。私たちはその仮面の向こうにあるものをみなければならない。

「自分の選択と態度に焦点を当てる。」

楽観主義でも悲観主義でもいけない、徹底的な「現実主義」でいること。現状が気に入らないのなら、それは自分の責任だ。関係が行き詰ったなら、それもあなたの責任だ。太りすぎているのも、異性を信じられないのも、幸せでないのも、うまくいっていないのも全て自分の責任だ。責任を認めなければ、自分が抱えている、それこそあらゆる問題に対して、間違った診断を下してしまう。そして間違った処置を施してしまうことになる。だからこそ自分の選択と態度、行動に焦点をあてなければならない。誰かに依存しすぎてはいけない。己で考え、己で選び、己で決めなければ意味がないのだから。

「自分の責任を認める為に、自分自身にぶつける質問リスト」

- ・私はどんな境遇が嫌いなのか。
- ・私のどんな行動が、ああいう結果を招いたのか。自分のせいだと私は受け入れたのだろうか。私はなにをしたのだろうか。
- ・私は、根拠もなくただ馬鹿みたいに信じていたのだろうか。
- ・私は、大事な警戒信号を見逃していったのだろうか。
- ・私は、自分が何を望んでいるのか、はっきり分かっていなかったのだろうか。
- ・私は、それが本当であってほしいと思うあまり、自分をだましていたのだろうか。
- ・私は、間違った人物あるいは間違った場所を選んだのだろうか。
- ・私は、間違った理由からあんな選択をしたのだろうか。
- ・私は、悪い時を選んだのだろうか。
- ・私は、何もしなかったから、望んでもいない結果になってしまったのか。
- ・私は、必要な行動を取らなかつたのだろうか。もしそうなら、どんな行動が必要だったのだろうか。
- ・私は、自分自身のために立ち上がり、権利を主張するのを怠つたのだろうか。
- ・私は、自分が望むものを求めなかつたのだろうか。
- ・私が自分自身に求めたものは、十分ではなかつたのか。
- ・私は、邪魔をするなど誰かに言うのを怠つたのだろうか。
- ・私は、威厳と権威を持って自分自身を大切に扱わなかつたのだろうか。
- ・私は、自分自身を変える為に、今どんな行動が必要なのか。
- ・私は、ある種の新しい態度や考え方を身に付ける必要があるだろうか。
- ・私は、現在とっている、ある種の態度を取るのをやめる必要があるだろうか。

「ある感情を引きずっているとすれば、それは他ならぬ自分の責任」と受け止める
自分は犠牲者ではない。そんな状況になったのは自分のせいなのだ。恋愛のもつれにせよ、友達や先生、家族との関係にせよ、こうした状況がもたらす感情を生み出しているのは自分自身だ。進んで自分の見方を変え、どんなにそれが困難で異常なことのように思えても、問題を抱えているのは自分だという事実を受け入れなければならない。そうすることで、責任のない人間を非難している時間に、目標に向かい、自分の人生を本当に変えるようなことにだけ取り組むことができる。

課題 4

心の中で犠牲者の役を演じていたかもしれない過去の出来事をできるだけ挙げる。そしてそれぞれの状況について、ひどい結果になったのは実際には自分の責任であることを確認する。

「誰かのせいにするのをやめる」ことから始めよう。

人生で自分が取った行動や選択が失敗であったからといって、自分は責められるべきだというわけではない。ただ、自分が選択をして、その行動を取ったのだから、その結果に対して責任があるのは自分だけである。

自分が選んだことだ。自分がそう言ったのだ。自分が腹を立てたからだ。自分が自分をぞんざいに扱うからだ。自分があの犬(猫)を欲しがったのだ。自分があの馬鹿を信じたのだ。自分がそれに傷をつけたのだ。自分が彼女(彼)を好きになったのだ。自分がそんな感情を抱くことを選んだのだ。自分が、自分にはそれだけの価値がないと判断したのだ。自分がやめたのだ。自分が自分の夢を売ったからだ。自分がその学校を選んだのだ。自分が買ってきていたのだ。自分がそれを食べたのだ。自分が説得されるがままになっていたからだ。 そう、全て『自分』が決めたことなのだ。現在は全て自分が過去において「決めた」ことによって構成されている。それはこれからもずっとそうなのだ。

「幼少期にはトラウマになるような出来事に対して責任はない」と言い張る

人は誰もが小さい頃の環境が、現在の考え方などに影響を及ぼしている。非常に心苦しいような経験を小さいころにしたことがある人もいるかもしれない。だが、高校生にでもなれば、そういった子ども時代の出来事や環境に対して、どのような反応を取るかを選択する能力が自分にはある。責任があるということには、良い面と悪い面がある。悪い面は、「自分の重荷になる」ことだ。よい面は「自分には選ぶことができる」ということだ。忘ることはできないだろうが、「過去の因縁」はすでに「現在のあなた」にはまったく関係がないことなのだ。反省はしても後悔だけはしないようにいてもらいたいと思う。あの時、どんなに苦しかったとしても後になればすべてあなたの先に進む糧となる。先に進もう。

「行動を選択したとき、それは同時に結果も選んでいる」ことを意識する。

どんな行動をとるか選ぶとき、自分はそれに伴う結果も選んでいる。考えを選ぶとき、自分は結果も選んでいる。考えを選ぶとき、自分はそれに伴う感情も選んでいる。何か行動をとれば、その結果は必ず自分に跳ね返ってくる。一瞬でも構わない。行動を取ると決める根拠と、その先にあるものに意識を配ろう。

「自己との対話を通じて無意識に行っているマイナス思考」

- ・私にはそれをこなすだけの頭がない。
- ・この人たちの方が、私よりずっと面白いし、知識も豊富だ。
- ・私はこの人たちほど立派ではない。
- ・私は成功したくてもできない。
- ・私はどうせいつも途中であきらめてしまう。
- ・私が何をしたところでどうにもならない。
- ・彼らはもう心を決めているから、私には彼らの気持ちを変えられない。
- ・私はただ流されて生きているだけだ。何も変わらない。
- ・私がどんなに間抜けか知られてしまうだろう。
- ・私はたいしたことのない人間だからどうせ耳を傾けてもらえない。
- ・これをするには、私はまだ若すぎる。

課題 5

自分が繰り返し頭の中で流しているマイナス思考の固定観念をかけるだけ書き出してみる。その際、「どうせ～はこういうものだから」という否定的なステレオタイプも書き出してみよう。

「どんな時だって遅すぎる時はない」ということを胸に。

自分はもっともっと多くのものを手にいれて当然である。もう自分自身を否定したりしない。そう決心してもらいたい。心の監獄の扉を閉ざし続けているのは、他の誰かではなく、自分自身であり、その扉を開けるのは自分しかいないという可能性を直視しなければならない。難しいことだと思えば思うほど難しくなる。「ほんの1,2度視点を変えればいいだけなのだ。できないわけがない。」と思おう。

「後ろ向き行動をなくす」 そのためにどのように考えればよいのか。

人は望んでもいないことを繰り返し行い、そのせいで大きな苦しみを味わう。全然お腹が空いていないのに食べる。そんなことは言いたくないのにカッとなって言い争いになる。他の人の要求に一番屈したくない時に、屈してしまう。プレッシャーがかかっていて、最高の結果をあげたいと思っている時にへまをする。勉強したいのに寝てしまう。本当はしたくもないことなのに膨大な時間を割く。毎晩ゴロゴロしてテレビに張り付いている。なぜ、自分がそんな行動を取るのか、その理由をまず理解することが重要である。

「人は必ず見返りを得ることにより行動している。」

それが金銭であれ、容認や是認、賞賛や愛、仲間、何らかの強い欲望といった形を取るが、一番厄介なのは「自分では気付かずに見返りを得ている場合」である。また、見返りの力が強すぎて、意識の上では求めていない行動さえも助長されてしまうこともある。たとえば、孤独を意識し、他の人と交わることから得る社交的・心理的見返りを切望しているかもしれない場合においても、「拒絶されることへの恐怖」が大きすぎて、その不安から逃れるという見返りが、仲間に入りたいという自分の欲求を押し切ってしまうこともある。この二つの見返りを天秤にかけると、人と交わらずに家でじっとしている方が簡単で手軽なのだ、と判断するであろう。まずは行動を支えている見返りが何か分かれば、変化を起こすために、こうした見返りにターゲットを絞ることができる。介護の現場において、介護される側よりも、介護をする側の方が深い満足感を味わうことが多い。それは介護される側からの「感謝や信頼」などが、介護する側に対して見返りを与えていているのである。だからといって最初から見返りを求めてはいけない。「見返りは、それを求めているだけは絶対に手に入らないものだから」である。

課題 6

自分の人生の中で特に不満に思っているのに、なかなかやめられないマイナス思考の悪い行動パターンや状況を5つ書き出す。それぞれについて、この悪い行動パターンを続けさせている見返り（何か見返りがあるからこそ、たとえそれがマイナスであると思っていてもその行動を取るのである）をできるだけ分析して突き止める。

「見返りのシステムのワナ」 その性質を知っておくことで避けることができる。

すぐに満足したいという欲求は、後で大きな見返りを得るよりも今すぐ小さな見返りが欲しいということにつながる。「行動を選ぶとき、結果も選んでいる。」というのを思い出してほしい。「今すぐ」苦痛から解放される、あるいは「今すぐ」見返りを得るというのには、きわめて強い魅力があるのは事実なのだ。だが、あなたの寿命は 20 年ではなく、80 年、90 年なのだ。先を考えて自分に投資をしよう。

「それが何であれ、繰り返し行っているのであれば、実際に見返りを得ている」

一部の行動に対して見返りを得ているわけではない。あらゆる行動に対して常に見返りを得ている。それは、傷ついたり、恐怖や不安を覚えたりせずにすむという安心感にも当たはまる。その見返りを見つけてコントロールする。そうすれば、自分自身の行動だろうが他の人の行動だろうがコントロールできるようになるだろう。行動の結果得ている見返りが何であるのかが分かれば、これから先、自分の取る行動を決定することがよりスムーズになるだろう。自分にとって良い結果を生み出す行動を、より高い確率でとることができるのははずである。

「自分が認めていないことは変えられない」

自分に事実をありのままに伝えないのは、事実を捻じ曲げて伝えるのと同じくらい危険だ。否認することは、自分の人生を崩壊させることだ。ある状況の存在を認めなければ、その状況を補ったりコントロールしたりすることに、意識的に努力を傾けることができないからだ。そのためにも、自分が抱いている問題を、問題だと認識することから始めよう。「状況？ 何が状況だ！ 状況はこの俺が作るのだ！」とはナポレオンのセリフである。

「知覚的防衛」に対する知識

私たちの心があるレベルで、自分には処理できない、あるいは直視できないと判断したことから、私たちを防衛するシステムのことを、「知覚的防衛」という。心を極めて深く傷つけられる状況になると起こる、「健忘症」や「選択的健忘症」などがそうである。しかし、時がたつにつれて問題がひとりでにいい方向に向かう、ということは非常にまれである。いや、まずないと言ってよい。自分が認めていないことは変えられないし、自分が認めていないことは、自分でそれを認めるまで悪化していくだろう。自分が問題であると認めることで初めて問題に着手することになるのだ。

「認めるべきこと」に意識を。

自分が認めるべきことはなにか？それは自分の人生の中でうまくいっていない全てのことである。自己、恋愛や学業、態度、怒りや抑うつや恐怖、うまくいっていないことなら、どんなことでも認めるべきだ。「自分がしていることは正しいのだ」と、何の疑問も抱かず、絶対の自信を持っていようと、何の関係もない。うまくいっていなければ、変えるだけのことだ。誰が正しかろうが構わない。自分がうまくいければそれでいいと考えるべきだ。自分が正しいことにこだわりすぎると、悲劇的な結果につながる恐れがある。自分が正しいと思うことは本当は、「自分を取り巻く環境やその文化」が正しいとしていることに対することが多い。

「自分自身に正直であること」

人間は行動や選択によって自分自身の経験を作り出している。そのためにも自分自身に正直であるべきだ。現状について嘘をつかない、言い訳もしない、自分をだましたりしないと誓うべきだ。自分には目標はないのか。おびえているのか。絶対に守らない約束を絶えず自分にしているのだろうか。もしそうであれば、心の底から自分に素直になって、考えるべき時に来ているのだと認識してほしい。

「人生は行動に報いる」

行動は、人々があなたという人間を知る唯一の判断材料であり、これをもとに、あなたに褒美を与えるか罰を与えるか、人は決める。人々はあなたの意思には関係ない。人々が興味を持っているのは、あなたの行動だ。警察官はあなたがスピード違反を「するつもりではなかった」だったかどうかには興味はないのだ。あなたがスピード違反をした、という「事実」のみに注意を払うだろう。意思ではなく、「結果」に基づいて、自分の人生とその質を評価することから始めよう。意図するところがよくても行動を伴わなければ、それは何にもならないのだ。

誰一人、あなたの意思に关心を抱いてはいない。彼らが关心を持っているのはあなたの行動だけだ。結果を通じてのみ、変化が本物だと確信できるのだ。この場合の結果とは何も点数や模試の判定などだけではない。そのプロセス、つまり日常の態度であるとか考え方であるとかも全て私にとっては「結果」である。知識や意識、洞察や理解は行動に変えないと何の価値もないのだ。考えることは確かに必要だ。しかし、行動すべき時が来たら考えるのをやめて行動しなければならない。

「タイミング」を大切にする。

人生を無駄にしてはいけない。終わる時には終わるのだから。自分がそれまでにしてきたことよりも、はるかに多くの、するつもりだったことがあるべきではない。人生にはまたとない絶好の機会というものがある。しばしば、それは、しばらく開いた後、永遠に閉ざされる。チャンスをつかむ！と意気込む前にまずは、そのチャンスに気づかなければいけない。

「成功する人と成功しない人との違い」

成功する人は、成功しない人がしたがらないことをする。成功する人とは、目的と意味のある行動を取る。彼らは考えるだけでは終わらない。「今しないならいつするのか？」という質問をいつだって自分自身にしている。引き金を引け、知識を得るだけで終わらずに、これまでとは違う何かをする準備をし、そして行動に移せ。

時には No ということも大事かもしれない。しかし、自分に必要である、自分を成長させてくれると感じ取れれば、たとえどんなに面倒に思えても、迷わず YES と言ってほしい。

課題 7

人生の中で最も大切な人を今すぐ 5 人書き出してみる。それが終わると、自分が相手のどちらかがこの瞬間に死んだら、言葉にしない今まで終わってしまったのなら後悔するであろうことを、それぞれの人について、自分の心に正直になって書き出してみよう。

「痛みは方向付けをしてくれる」と考える。

世の中に意味のないことなどない。「痛み」を原動力にして現状から抜け出し、自分が望む状況に持っていくこと。安全地帯に腰を据えることで、人は失敗する危険と、失敗に伴う苦痛を避けているのである。手に入ったものをつかんで離さず、危ない橋は渡らない。安全地帯とは、手を伸ばさず、何も変えず、見知らぬ世界へと出ないことを意味する。だが、ここに落とし穴がある。確かに手を伸ばし、絶えず新しいことに挑戦すれば、恐怖にとらわれて歩みを止めたり、ペースを落としたりする可能性がある。だがもし、始める前に手を引っ込めたら、何も手に入らない。新しいことを始める、自分が変化するためには安全なところから旅にでなければならない。何かを捨てなければ何かを得ることはできないのだ。

「行動を起こすことにこだわる」という姿勢を身に付けよう。

夢を売り渡さない、と心に決めてもらいたい。そのためにもまずは自分に対して宣言してみよう！「しばらくは傷つくかもしれない、しばらくはおびえるかもしれない、でも自分には、そうするだけの価値がある。これまで、目標や夢を抱くチャンスさえも自分に与えずにいたけれど、もうそんなことは終わりにする。自分は目標を定め、戦略を練り、行動を取るつもりだ。」そうすれば、それは確固たるものになるはずだ。

・「どうせつまづいてしまうんじゃないのか？」

そうかもしれない。しかし、それに対処する準備もできている。

・「自分は成功しないかもしない」

すぐには成功しないかもしないが、最後までがんばるつもりだ。試みて失敗しても、自分の値打ちが減るわけではないのだ。

・「人々に拒絶されるかもしない」

一度の試みで望むものが手に入るとは限らない。けれども、望むものが手に入るまで、求め続け、努力を続ければ、最後には報われるだろう。

・「自分は失敗するだろう」

もし失敗するとしたら、それは問題にぶつかって、諦めた場合だけだ。

・「自分には本当にそれだけの価値と能力があるのか」

ある。とにかく行動するのだから、それだけの価値と能力があるのだと思う。

「事実なんてない、あるのは認識だけ」という考え方。

「人生に何が起きようと、その出来事をどう解釈するかは自分次第である」という事実を受け入れること。状況が持つ意味や価値は、実際には自分がその状況に持たせた意味や価値でしかない。人間はこの世に二人といないのであるから、自分の認識もまたこの世に二つとないはずである。他の人にどれほど似ていると自分で思っていても、自分の人生に起きることに自分が持たせる意味は自分だけのものだ。すなわち、こと認識に関する限り、望めば今とは「違う選択」をする能力が自分にはあるということだ。自分が、物事をどう受け止めるか選ぶことができる。自分の眼前にある事実を、ネガティブにとらえないといけないわけでも、ポジティブにとらえないといけないわけでもない。ただ、現状がさらにうまくいくようにとらえていくべきなのだ。

「現実の出来事にどう反応するかは選ぶことができる」

道理にかなわないような悲劇に見舞われることだってある。しかし、この出来事に完全に打ちのめされて身を滅ぼすか、あるいは前向きに対処するかは選択ができる。もちろん、心が傷つき、涙も流し、一時的にはそのつらさに歩みを止めてしまうものもあってよいと思う。しかし、大切なのは現実に打ちのめされているかわいそうな自分ではなく、「その失敗をどう生かし、次につないでいこうか」という強い意志である。人生は思ったよりも長く、そして思っているよりも短い。どう生きるかを選択できるということだけは忘れてはならない。

「過去の出来事を言い訳にしてはならない」と肝に銘じておくこと。

過去が人の目と心にフィルターをかぶせ、それを通して人は世の中を見る。それを続けられれば、過去が自分の現在と未来を支配し、決定するのを許していることになる。だからどんなものであろうと「過去」を認め、そのせいで自分の見方や認識、経験がゆがんでしまったことを認識しなければならない。自分の過去を否定することは自分自身を否定することに他ならない。それがどんな過去であれ、現在自分が生きているのであれば、その過去を糧に生きていくしかない。だから過去には敬意を払い、そして未来に対して立ち向かおう。今が、まさにその時だ。

「間違った仮定は間違った判断を導く」

最初に間違って立てた仮定は「私は誰からも好かれていない」といったようなものかもしれない。もしそのような仮定を真実とみなし、疑うこともしなければ、その仮定が間違っているという証拠を集めようともしないだろう。その仮定のもとでいくら正しい考え方をしても、やはり失敗する。自分自身のフィルターが最もゆがめられるのは、自分自身を見る時だ。人々は自分自身を現実的・客観的に見ることが非常に苦手である。私たちは、自分がどんな形で世の中での経験に影響を与えているか、完全に見逃している。これまでに何度、人々が自分たちの人生に起きた出来事について、自分の責任に全く気付いていないような口ぶりで話すのを聞いたことがあるか。誤った固定観念が導くのは散々な結果だけであるのは目に見えている。

「危険な否定的信念」

とりわけ危険な固定観念は、自分自身の欠点や限界について抱いている否定的な信念である。これは全てのことと共通するが、自分が認めていないことは変えられない。まずは自分が否定的信念を持っていることを認めてその正体を見極めなければ、それはいつまでも生き続け、自分の立てようとしている人生設計にダメージを与える恐れがある。自分には危機を乗り越える力がないのではないかと疑念を抱くのは、実際に問題に直面している時が多い。このために、この否定的信念をそのまま温存しておくと、努力が失敗に終わる可能性がある。それを防ぐためには、早急にその信念を抱いていることを認め、その正体を見極めなければならない。心の中を探って、毎日自分について回っている否定的信念を見つけてほしい。私たちはみな否定的信念を持っている。危険なのは、あまりに長い間その固定観念と一緒にいすぎて、その存在に気づきもしないことだ。特に自分自身について抱いている否定的な信念を、盲目的もしくは習慣的に受け入れるのではなく、それが本当に自分にとって正しいものなのかどうかを疑って「揺さぶり」をかければ、驚くほど新鮮に世界を見ることができる。今までの世界が突然、新鮮に見える。認識が新鮮になれば、今日から自分自身に対しても新鮮に見えるのだ。

「典型的な否定的信念」

- ・私には「才能」がない。
- ・私は本当のところ、頭が切れる方ではない。
- ・私はライバルほどできは良くない。
- ・私は絶対に一番にはなれない。
- ・最初がどんなによくても、私の努力を無にするようなことが必ず起こる。
- ・私は実際に変わることはできない、今のままだ。
- ・これまで成功したためしがない。それなのにどうやって希望を持てというのか。
- ・幸せすぎたり、のんびりしすぎたりすると、何かがうまくいかなくなる。
- ・自分のことここんなに時間・エネルギーを注ぐのは自分勝手なことだ。
- ・私はもう一度チャンスをもらうには値しない。
- ・私はどんな状況でも集中することなどできないタイプだ。

「自分のこれからを管理するための重要なこと」

個人的な問題を我慢するのではなく、解決することに力を注ぐこと

→ 自分が持っていないものは誰にも与えることができない。問題をずっとそのままにしているせいで歪んだ心を持つようになれば、大切な人に強くて健全で心安らかな自分を与えることができない。それは自分だけでなく、周りの人々にも悪い影響を与えるだろう。

答えない質問に用心すること

→ 最も怖いのは間違った問題に対していたずらに時間を割き、それに対してうんうん考えることである。未知の物への形のない恐怖は、人を弱らせ、麻痺させる。

わだかまりを残さないようにすること

→ 人の何かに対する感情的な対応は、「積もり積もった結果の対応」と言える。自分がいつ傷ついて怒ったり、いらいらしたり、困惑しているかを突き止めなければならない。足を止めてこうした感情をそのつど処理しなければならない。もし心の痛みや問題があれば、何が何でもそれにピリオドを打たなければならない。すなわち、問題や痛みを引きずらないという意味だ。そのためには自分の意思で誰かに謝ったり許したりする必要がある場合も多いのだ。

約束を守ること

→ 自分自身との約束であろうと、他の人との約束であろうと、それは変わらない。何度も何度も約束を破っていると、約束そのものがたいしたことではないように思えてきて、約束を破っている本人が気付かないようになることがある。しかし、それは他人にとっても、そして何より自分にとっても「信頼度」を下げるという効果しかない。

「明日、または今日中に取り掛かるのではなく、『今すぐ』始めよう」

人生を変える為には、自分を変える必要がある。人生を本当に管理するということは、流れに身を任せて生きるのを止め、計画的に生きることである。人生を改善するために何かしようとしまいと、新しい年に向かって時は流れていく。明日この計画に取り掛かるのではだめだ。後で今日中に取り掛かるのでもいけない。今すぐ始めてほしい。まずは一步目を踏み出すことが大切である。一步目を踏み出せれば流れに乗ることができるが、その一步を躊躇すれば、自分の時は動き出さないので。

「効果的に毎日を過ごそうと思えば、前傾姿勢を取る必要がある」

身だしなみや自制心、感情の処理、対人関係、勉強、恐怖への対処など、日常的なものも含めて思いつく限りのあらゆる行動の分野で、自分自身にもっと要求をしなければならない。安全地帯へ逃げ込んではいけないのである。かりに対人関係で必ずカッとなつて口げんかや怒鳴り合いになってしまふ相手がいれば、相手のせいにするのではなく、自分の対応に対して、自分自身にもっと要求をしなければならない。今度衝突しそうになつたら、立ち去るか、もっとやんわり応じる決心をするのだ。流れに身を任せるのを止め、自分自身が流れを作るのだ。そうすれば、人生の戦略を立てる為の基礎ができる。

「目的と知識を持って選択する」

決断を下しただけでうまくいくような、正しい決断を下す時もあれば、決断を正しいものにしなければならない時もあるということを、覚えておくこと。お粗末な選択をすると、自分の成熟度と決意のほどが試される。こうした選択をした場合には「この決断を正しいものにしよう」と宣言しなければならない。これはつまり、欠点をなくし、解決策を探すという宣言であり、最後までやりぬくという宣言だ。自分がした選択が正しかったか間違っていたかを考えるのではなく、全力を尽くして、自分の選んだ選択肢が正しかったことを証明してゆくのだと考えよう。

「人に対して自分がとっている行動を見返す」

誰かが自分にたいしてある態度をとっているとしたら、それは「自分がその誰かにそのような行動を取るようにしているからかもしれない」とまず考えてみることが大切だ。もし、他人との関係がおかしいものだと感じるのであれば、その行動そのものを断たなければならない。与えたものはどんな形であれ必ず返ってくるのだ。自分自身する気になれないことを決して人に求めてはならない。自分自身について見直す気がないなら、他人のことをとやかく言ってはならない。

「誰かを許すこと(自分も含んで)には力がある」と思って許す。

自分が誰かに深く傷つけられたら、相手は憎まれて当然の奴であり、憎まれて苦しむ運命にあるのだと思っているかもしれない。しかし、そういった憎しみを抱き続ければ、信じられないほど高い代償を払うことになる。こうした感情は自分自身の人間性を大きく変えてしまうからだ。憎しみは自分の心を変えてしまう。恨みや怒りには大きな力があり、心にいったん入り込むと、人間関係や自分自身の内面全てに影響を及ぼす。こうした感情は、本当に別人のように変えてしまう。それまでの自分ではなくなり、憎しみや恨みがあなたという人間の特徴になる。結局のところ、こうした感情が強力なのは、自分という人間を変えてしまうからだ。相手を許すのに相手の協力は必要ない。相手はそのことを知る必要すらない。悪かったと思っている必要もない。許すのは自分のためであり、「相手は関係ない」ということを肝に銘じておこう。

だからこそ憎しみや怒りの感情は今すぐにでも断ち切らなければならない。自分を傷つけた人を許すのは相手のためではない。自分のためだ。「相手が私の前に既にいなくても、私を支配することはできない。選択するのは私だ。」と思おう。

「感情で負ける時」

自分に対して嫌な思いをさせた人間に対して、自分がそういった感情を取ってしまえば負けなのだ。そのことを分からぬといけない。彼らのせいで、憎しみや怒り、憤りを抱くようになれば負けなのだ。誰かに傷つけられるよりも悪いことがある、それは、傷つけられた後も、その痛みを引きずることだ。それを引きずったって何も解決しない。相手と自分を許し、先に進む意思を持とう。それこそが一番の解決策なのだと正在している。相手に同じことをすれば、それは負の連鎖にすぎない。

課題 8

自分の人生にある、あなたを憎しみや怒り、憤りでがんじがらめにした人間が誰か突き止め書き出す。そして自分自身のことを考え、こうした絆を断ち切り、醜い感情を抱いているせいで歪んだ人間になるのをやめてほしい。

「自分が手に入れられるものは最高でも…」

自分が望むものを特定して、要求できるという権利行使しよう。何もしなければ、ただただ望ましくない結果になるだけだ。単純に考えても、うまくいくはずがない。自分が望んでいることではなく、「自分が望んでいないこと」ならかなりの自、信を持って言えるのではないだろうか。不愉快な環境でおそらく何年も暮していれば、ありがたくないことだが、自ずと望んでいないことに詳しくなり、認識することができる。忘れてはいけないのは自分の人生について自分が手に入れられるものは「最高でも自分が求めるもの」なのである。自分の望みを突き止め、手に入れる為の計画を立て、一生懸命がんばれば、少なくとも望みに近いものが手に入るかもしれない。一方、もし自分の本当の望みが何かということすら分からなければ、求めることもできないのだ。傷つくのを恐れて手軽に手に入るもののばかりを求めるのではなく、心で考え、ただまっすぐに到達したいと思うものを見つけてほしい。

「欲しいものが分からなければ、チャンスはつかめない」という事

自分が勉強や人間関係で成功するチャンスが全くめぐってこないように思えて欲求不満を感じているなら、こんな風に考えよう。成功のチャンスは目の前にあるのかもしれない。しかし、自分にとっての「成功がなんであるか」を特定できなければ、チャンスが巡ってきて、それがチャンスであるとは気がつかないだろう。また、自分が求めるものを手に入れるタイミングにも注意を払わなければならない。望むものを手に入れる機会には、時間制限がある。いわば賞味期限のようなものがあるのだと思う。自分が望むものに対しては、どの程度の優先順位を持っているかを考慮にいれて計画を立てる。そしてその計画に応じて的確に行動に移す。その行動はある一定の期間をおいてチェックしなければならない。大切なのはパニックを起こさないこと。ろくに考えもせずに定めた目標を求めて、軽率に行動しないことだ。

「自分の目標が明確かどうかをチェックする」習慣を身に付ける

手にいれるために自分自身の生活のどの面を克服したり、変化を起こしたりしなければならないか。つまり、手を入れるための努力を妨げるであろうどんなことを、自分は今しているか、についてじっくりと考えなければならない。自分の望みや計画を宣言する際に人々が犯す一番多い間違いは、漠然としすぎたり、抽象的すぎたりすることだ。具体的なものにまで落とし込まなければ一体どんな行動をとってよいのかが分からなくなり、計画倒れになることは避けられない。「自分は幸せになりたい」「自分はもっと勉強ができるようになりたい」と何度も聞いたころだろうか。次の項目に答えられるようにしよう。

- ・自分が求めている「これ」は何か。
- ・自分が「これ」を持っている時、どんな風に見えるか。
- ・自分が「これ」を持っている時、どんな感じがするか。
- ・自分が「これ」を持っている時、どんな行動をしているだろうか。
- ・自分は誰と「これ」をしているか。
- ・自分はどこで「これ」をしているか。
- ・自分が「これ」を持っていれば、未来は今とどう違ってくるか。

「大きな望みも臆せず認めよう」

目標を定め、それに向けて全力を傾けている人をよく見てみよう。彼らが心から求めているものが何なのかが分かれば、彼らがなぜそこまで全力を尽くせるのかが分かってくるだろう。そして自分が何か特別なもの、特別な感情や経験を求めていることを臆せず認めよう。目標を低くしすぎないように。しかし、その一方で現実的にもなろう。今の自分と現状を評価しよう。つまり、自分が心から満足できるものに手を伸ばせるくらい大胆になりつつも、現実離れしないようにしよう。また、目的と手段を混同しないように気を付けるということだ。たとえば「お金」は目的に至るまでの手段であるべきなのだ。本当に求めているものが、物や出来事ではなく、それに絡む感情であることに気づけば、目標は、物や出来事から、それに関連する感情に変わる。たとえば「合格」というステータスではなく、その時に伴う感情、及びそこから広がるであろう未来への期待感こそが求めているものかもしれない。

課題 9

自分の本当の望みを特定するために以下のようないくつかの質問を自分にぶつけてみればよい。堂々巡りをしていることが特徴である。同じ質問を自分にぶつけて、答えを書きとめてほしい。回数を重ねると自分の本当の望みが見えてくるだろう。

- ①今、何が望みか。
- ②そのためには自分は何をしなければならないか。
- ③その望みがかなったら、どんな気分になるか。
- ④ということは、本当の望みはなにか。
- ⑤そのためには自分は何をしなければならないか。
- ⑥望みがかなったら、自分はどんな気分になるか。
- ⑦ということは、本当の望みはなにか。

「望むものを要求する意欲と勇気を持とう」

競争に参加して闘っておきながら、立ち上がって勝利を求めるようとしないような人間になつてはならない。自分は臆病さや後ろめたさ、劣等感や自意識を克服しなければならない。自分は今以上の物を持つに値する人間だ。自分は今以上の物を持つことができる。誰も自分のために要求してくれるわけではない。誰も自分の代わりに立ち上がって、チャンスを要求できない。自分が行動を起こさなければ、要求されない今まで終わってしまう。私は絶対に笑いはしない。もし笑う人がいても、そいつは心の中でそんな大胆になれる君をうらやましく思い、戸惑っているだけだ。「そんなのは無謀だ」なんて言うやつは、人生で本当に命をかけて戦ったことのないやつだ。ただ単に安全な舞台から降りたこともないやつなのだ。だから勇気を持って口に出してもらいたい。本当の望みを。もちろん、それには行動が伴つていなければならないのは言うまでもない。

「人生の決断」をする時がある

今送っている人生をこの先、質の高い人生にするには、自覚を持って決意をする必要があるということを忘れてはいけない。実際に、腰を据えて自分自身と対話し、人生の決断をしなければならない。思い出してほしい。人生の決断は、もう毎日あれこれ考えなくてよいような、心から確信したものを指すのだ。それはあなたという人間の核となり、この先、その核を自分自身の信念として生きていけるような決断をすべきなのだ。

「己を知る」ことの重要性を知る

自分自身のことが分からぬということは、自分の欲求や自分に必要なものが分からぬということだ。自分にとって何が一番大切なのが分からぬということでもある。しかし、一番多くの時間を共に過ごす相手は自分自身だ。一番投資をする相手は自分自身だ。だから、自分を知ることの重要性を過小評価してはならない。現在も過去も未来も、君という人間は他にはいないのだ。人間はいずれ死に、君という人間は二度と現れない。だからこそ、自分自身と親しい関係を築かずして人生を送るのは間違いなのだ。毎日寝る前でいい、自分自身を振り返る時間をもとう。ただ周りに流されて生きてはいけない。自分自身は自分でコントロールしていこう。

「自分を認める」ことの重要性を知る

今、この瞬間も非常に苦しいと思っている人が多いだろう。夜寝る前に、「今日は本当に勉強したな」と思って眠れる人など受験生でなくても少ないだろう。ただ、そんな時は必ず訪れるのだ、誰にでもあることなのだ。ごちゃごちゃに絡まった糸を無理やりほぐそうとして、ただがむしゃらに勉強時間を増やしたりするのではなく、そういうときは、ただ静かに、丁寧に丁寧に時を刻もう。考えようとするのではなく、頭をからっぽにできるところに行き、ただ頭をからっぽにしよう。そして初めて本当の答えが出てくる時のなんと多いことか。勉強を含み、何かに対するモチベーションが下がったとして、それを乗り越えさせてくれるのは、ただただ信念だけなのだ。その信念をもとに全力でやっている時ならば、断言する。「あなたは決して間違ってはいない」

「誰のために今生きているのか」を考える

君は今この場にいて、何を焦っているのだろうか？自分がやろうとしていることがうまくできないから？勉強しなくちゃいけないのに夜に眠ってしまうから？君は何のために勉強をする？いい大学に行くため？誰かに褒めてもらいたいから？それとも他ならぬ自分のため？それももちろんあるだろう。しかし、忘れてはいけないことがある。この世界に生きているありとあらゆる全てのものは、この世に何か残すために生まれて来た。意味のない存在など何一つない。だれだって、君を必要としている人がいる。今はまだ見えなくても、将来必ず君がいないと生きていけない人たちがいる。しんどいから、つらいから、その人たちのために、どうして途中で投げ出したりできるのか。その人たちのために今を生きてもらいたい。どうせ焦るならその人たちをまだ助ける力のない無力な自分自身に焦ってほしいのだ。

人間は何のために生きる？夢をかなえるため？幸せになるため？大切な人を幸せにするため？それとも理由なんかいらない？私は「その答えを探し求める為に生きてる」のだと思う。生きている理由なんか、死ぬ寸前にしか分からないと思う。死ぬ寸前に、「ああ、自分はこの為に生きてきたんだな」と振り返ることしかできないんだと思う。だからこそ、人のために生きてほしい。「自分が」ではない。「誰かが」なのだ。どんなにお金を貯めて、どんなに名声を手にして、ものすごい学歴があっても、そんなの死んだら全部消えてなくなる。しかし、人の幸せを願って、人のために生きていれば、自分が死んでもその人の心にあなたは残る。その人の心をあなたが変えたことで、その人がまた他の人を変えていく。だから君はずっと消えない。そういう考えは人を変える力がある。私はそう信じています。

以下の質問に Yes か No で答えてください。次にアドバイスを載せてあります。

1	自尊心を高く持っていますか？	Yes	No
2	予供のころに受けた評価に左右されていませんか？	Yes	No
3	自分を大切にしていますか？	Yes	No
4	自分の能力を周囲にきちんと伝えていますか？	Yes	No
5	欲しいものをはっきりと伝えていますか？	Yes	No
6	自分が今持っているものに感謝していますか？	Yes	No
7	成功することを心から信じていますか？	Yes	No
8	他人の批判を気にしていませんか？	Yes	No
9	自分を人と比較していませんか？	Yes	No
10	いかなる理由であれ、人をねたんでいませんか？	Yes	No
11	被害者意識を持ってはいませんか？	Yes	No
12	誰かの悪口を言っていますか？	Yes	No
13	愛されることを求める前に、自分を愛していますか？	Yes	No
14	心配をするだけではなく、行動に移せていますか？	Yes	No
15	「自己自身の問題」を書き出していますか？	Yes	No
16	「人生は楽しいものだ」と思っていますか？	Yes	No
17	どんな状況でも笑う機会を見つけようとしますか？	Yes	No
18	様々な価値観があることを認識していますか？	Yes	No
19	自己の中の内なる批判者に反論していますか？	Yes	No
20	悲しい記憶（良かった記憶）を何度も思い出していませんか？	Yes	No
21	目標を持ち、計画を立てて実行していますか？	Yes	No
22	目標を実現したイメージを心の中に描いていますか？	Yes	No
23	不必要なことに時間を割いていませんか？	Yes	No
24	完璧を目指してはいませんか？	Yes	No
25	意外な出来事があればそれを楽しめていますか？	Yes	No
26	失敗から学ぶことができていますか？	Yes	No
27	人と違っていることを恐れてはいませんか？	Yes	No
28	現在の活動のペースが速すぎはしませんか？	Yes	No
29	自分の意思とは関係なく物を買ってしまったことはありませんか？	Yes	No
30	四六時中、思考に縛られていませんか	Yes	No

31	自然と親しむ時間を取りていますか？	Yes	No
32	人が自分と同じルールで生きていると思っていませんか？	Yes	No
33	害もないのに人の考え方を変えようとしていませんか？	Yes	No
34	贈り物を喜ぶことを相手に強要していませんか？	Yes	No
35	相手の長所に目を向け、それを伝えていますか？	Yes	No
36	目の前の人にくちんと注目できていますか？	Yes	No
37	自分に正直な人間関係を築けていますか？	Yes	No
38	誰の前でも自分らしくいられますか？	Yes	No
39	「忙しいから」と言う言葉を多用していませんか？	Yes	No
40	自分をただまっすぐ信じられていますか？	Yes	No

質問に対するアドバイス

- 1 自尊心とは決して傲慢になることではない。自分自身の価値を信じることだ。自尊心を高めれば行動が確実に変化し、その結果にも影響を及ぼすだろう。
- 2 「自分は無価値だ」とか「自分はやっても成功しない」とかいうのは、子供のころに植えつけられた根拠のない思い込みに過ぎない。いつまでもそれに引きずられてい必要はない。
- 3 自分のミスを許そう。自分にできるのは、常に自分自身を向上させることだけだ。自分を責めるのを止め、堂々と自分が重要な人間であることを周りの人や自分自身にアピールしよう。
- 4 自分の能力を話すことは自慢とは異なる。事実を誇張せずにありのままに述べることは決して間違ってはいない。
- 5 自分の欲しいものを相手に要求することは、きわめて正当なことであり、合理的なことなのだ。口に出さなければ相手は祖の要求に気づくことすらない。
- 6 自分が恵まれていることを忘れて不満いっぱいで暮らしている人がいる。それを解決するためにも感謝の気持ちを常に抱くよう心がけよう。自分がないものを追い求めて嘆くのではなく、今自分が持っているものを大切にしたい。
- 7 自分が成功するというイメージを明確に持っているか？自分は成功するだけの価値がないと思っていてはいないか？もしそうなら、まずは成功できるに確信できるくらいにまで自尊心を高めていこう。もしそこに実力がまだ伴っていないければ、初めは「過信」で構わない。まずは自尊心を持つのが先決だ。
- 8 誰かの言葉を聞いた時に、自分で「自分に向けられた批判」だと思い込むことをやめよう。自分が問題を抱えていて精神的に疲れている時に傷つきやすくなっていることが原因であることが多い。それでもしそれが明らかに自分に向けられたものなら、それを受け入れる必要はないという選択があることを忘れないようにしよう。

- 9 比較するとみじめな感情を呼ぶ。そしてそのみじめな感情は次の比較をしてしまうだけだ。自分を人と比較する習慣はやめよう。誰かと比較をしてもそれは何の解決にもならない。忘れてはならない。あなたはあなたのだ。
- 10 まずは自分が持っているものを大切にする習慣をつけよう。そうすれば人をねたむことはなくなる。人をねたむと自尊心は傷つき、被害者意識にかられることになる。覚えておいてほしいのは、自分が羨んでいる人も、逆にあなたを羨んでいるかもしれないということと、多くの物を手に入れれば入るほど、責任が大きくなるということだ。
- 11 自分を哀れむのはやめて、その分のエネルギーを先に進むために使おう。自分を哀れんでいるかどうかは「たら・れば」をよく使っていれば分かる。不平不満を言って時間を浪費するには人生は短すぎる。いやなことはだれの身にも降りかかるが、それについて文句を言うかどうかは選択できるのだ。
- 12 人の悪口を言うのは、自尊心が低いからだ。忘れてはならないのは、人の悪口を言っている間は自分の成長に対して注意を払っていないということだ。冗談を交えた軽い悪口ではなく、本当に相手を憎んで悪口を言えば言うほど、それを聞いている人や自分自身に対して、その人自身の価値を下げてゆくのだ。
- 13 「私のことを本当に大切に思ってくれているのなら…してくれてもいいのに」という発言をする人とは距離をおこう。その人はあなたの成長の妨げになるだけだ。大切にされたければ大切にしなければならない。それは相手においても自分においても当てはまるのだ。
- 14 たとえ心配があるって、心配だけをすればそれは何の役にも立たず、それどころかかえって自分を暗示に掛けてしまう。まずは根拠のない心配はやめよう。心配は常に将来のことに関するものだから、現在に意識を集中しよう。
- 15 書くという行為は、心の中にたまっているネガティブな感情を吐き出すのに役立つ。書くためには自分の思いを整理する必要がある恩田。ただし、書き終えたらその問題を実際に解決するよう行動することを心がけよう。

- 16 人生は考え方次第で楽しいものにできる。祝い事、お祭りだと考えられるのだ。現状がどうであれ、苦しいものであると考える必要は全くない。自分の人生は楽しいものだと考えることにより、まだ楽しくなくてもそうなるために努力するはずだ。
- 17 笑えば疲れた心が癒され、精神が再び安定し、ストレスと緊張を解きほぐしてくれる。笑いは人間にだけに与えられた能力である。よく笑う人は魅力的な人だ。試験直前でも一瞬で平常の自分に戻れることができるだろう。しかし、日頃から笑っていない人が急に笑うことなどできない。日頃から意識したい。
- 18 「誰も私を分かってくれない」と嘆く人のなんと多いことか。しかし、そう言った人々は、人にはそれぞれ異なる価値観があることを忘れているのである。理解してほしかったらまず先に相手を理解すること。相手の価値観を共有することも拒絶することもできるが、理解しようとする姿勢が大切なのだ。
- 19 自分の内なる批判者のささやきは、物心ついて以来、親や教師などの権威者から言われてきたネガティブな意見の寄せ集めだ。こうした内なる批判者が現れれば、反論することである。「過去」と「失敗」に執拗にこだわる人は、こう言った内なる批判者に支配されている可能性が高い。それと仲良くしてはいけない。それは最大の敵なのだ。
- 20 良い記憶も悪い記憶も繰り返し反復したとしてそこから得られるものは何もないことを忘れてはいけない。思い出している間は決して将来のことを考えているわけではないのだ。過去にとらわれすぎては先に進むことなどできはしない。どんな時でも経験を活かすだけだ。後悔してはいけないのである。
- 21 思い通りにいっていないと思うのであれば、それは十中八九目標が具体的でないからだ。目標があまりにも漠然としていると計画を立てることができない。
- 22 欲しいものを手に入れる為にまず最初にすべきことは、それを手にしている自分をイメージすることだ。建築家が青写真を描くことなしに設計に入ることなどないとまったく変わらない。そうすることで実現に向かう意思が生まれる。

- 23 多くの人がやることリストを作っているが、反対に不要件リストを作成したことがあるだろうか。自分がやらないでおこうと決めたことをやらないで一日を過ごせたらチェックをつけられるようなリストを作るとよい。そうすることで自分の日ごろの活動について客観的にとらえることができるようになるだろう。
- 24 「まだ不十分だ」と感じること自体は悪いことではない。それどころか必要なことだと考えている。ただし、物事に対して「完璧な答えがある」と考えたり「自分は絶対に正しくないといけない」と感じたりすることは自分を責めることにつながるだろう。問題に取り掛かるまでに「ここまでいけば十分」というラインを決めておこう。
- 25 何かに対して努力をすればするほど、それが難しくなるという経験がないだろうか？これは安定しようともがけばもがくほど不安を感じるという事に当てはまる。人生には不安定がつきものなのだ。すべてを前もって計画することなど最初からできなのだ。突然起こった意外な出来事を以下に楽しめるかが、自分が人生を楽しめるかどうかにおいて大切なのだ。
- 26 ミスを犯したのならば、自分を責めるのではなく、そのミスから学ぶようにしよう。覚えておいてほしいことは、「失敗をしたことがない人はいない。もしいるとしたらそれは、何もしていない人だけである」
- 27 イエスという答えを期待されている時にノーと言う勇気があるだろうか？人と一緒の考えを持っていれば楽だが、自分らしく自由に生きたいと思うのなら異質な人の存在に脅威を感じる人たちに敵意を持たれるリスクを覚悟しなければならない。それでも、自分らしく生きる為にはやってみる以外にないのだ。
- 28 自分が認識できる速さを超えた計画を立ててはいないか？計画をこなすこと自体が目的になってはいけない。その先にある本当の目標を達成することが大切なのだ。手段 자체が目的になってしまっている本当に悪い例だ。
- 29 宣伝がなければ買わなかつたようなものを数多く所有してはいないか？また、買った商品の多くを使わずに捨てたりため込んだりしてはいないか、必要なものだけを買うという意識を持つ。それは人生全体に影響を及ぼすのだ。

- 30 短い時間で本当の意味での試行をするためには、質の低い思考を絶えずしていては逆効果だ。体と同様、脳にもリラックスする時間が必要だ。そのためにも短い時間でも構わないのでリラックスし、考えるのをやめる時間が必要である。
- 31 人も自然の一部。自然から遠ざかれば遠ざかるほど傲慢になっていくようだ。別に田舎に行く必要はなく、木々や空など周りに目をやるべき自然は無限にある。最後に木の葉をじっくり見たのはいつだろうか。気分転換にいいだろう。
- 32 自分の期待通りに他の人たちが行動するとは限らないことを理解しておかねばならない。自分の価値観では異常なことだと思うような行動を誰かがとっても、心を開いてそれに備えなければならない。自分の行動規範は他の人たちにとっては何の意味もないのだ。人は自分の行動規範に従って行動するだけだ。
- 33 相手の行動を改めるよう要求する権利はないのだ。自分を中心に考えてはいけない。相手だって君の行動を嫌がっているのかもしれない。もし相手が行動を改善するよう求めてこなかったとしたら、それは単に忍耐強かつただけかもしれない。相手の存在を認めて初めて、自分の存在を認めてもらえるのだ。
- 34 好きになれない贈り物をもらった時、どんな気分になるか？答えは明確だろう。相手にそのような気分になることを求めるわけにはいかない。贈り物が相手の精神的負担にならないように、「自由にしていい」というメッセージを伝えよう。
- 35 私たちは他人を変えようとすることがよくあるが、たいていの場合はうまくいっていない。その原因は、相手にとって励みになるものを与えていないことがある。相手の長所について指摘すればするほどその長所は伸びるのだ。自分よりまずは相手から、その意識が自分自身をさらなる高みへと登らせる。
- 36 君は相手によく思ってほしいだろうか？だったら相手にしっかりと「注目」することだ。誰と話すときでも、相手の顔を見て、相手の言っていることに注目しよう。そうすれば相手は「聞いてもらっている」と思い、より好ましい人間関係を作ることができる。

- 37 自己主張を控えなければならないような人間関係はやめ、正直でいられるような人間関係を築こう。「自分が相手と異なる言動をすると、相手は不愉快な思いをするだろう」と思い込んではいけない。仲良くやっていくことを最優先させれば自尊心を失う結果になるだろう。大切なのはバランスだ。よい人間関係は、お互いに自分らしさを尊重する。君が自分の気持ちに正直になることに対して友人が腹を立てるようなら、その人は眞の友人ではない。
- 38 人に合わせて自分を変えていると疲れ果ててしまう。人に応じて自分が演じている役割について考えてみよう。時と場合によってはこれは必要なことでもある。しかし、全ての人に合わせるのは好ましくない。神経をすり減らし、ストレスがたまりにたまってしまう。
- 39 「忙しい」と言う言葉は悪魔の言葉である。その言葉は何も生み出しあしない。言葉に出すことによって心に余裕がなくなり、心に余裕がなくなった人は、新しいことを考えたりすることができなくなる。目の前にあるチャンスを逃す。いや、気づきもないかもしれない。他人に優しくできなくなる。「忙しい」と言わない方が良い理由はいくらでもあげれるのだ。
- 40 自分にしろ他人にしろ、何かを信じるということはリスクを背負うことが付きまとった。そのリスクを背負うということは「覚悟」することである。覚悟もせず形だけ信じていたって、傷つかない代わりに何も得ることはない。一番大切なのは自分を信じることだ。これだけは「絶対」と言ってよい気がする。

川嶋選抜！至高の 10 曲

【7曲目 ありがとう SUPER BEAVER】

ありがとう
見つけてくれて ありがとう
受け止めてくれて ありがとう
愛してくれて ありがとう ありがとう
憶えてくれて ありがとう
受け入れてくれて ありがとう
大切をくれて ありがとう
「あなたに会えてよかったです」なんてどうでもいいほど 当たり前でさ
だけどね 言わなきゃね 死んじゃうから僕らは
ありがとね 愛してる
ありがとね ありがとね
この声も この顔も この夢も この日々も この過去も この道も
哀しさも 一人じゃ 独りじゃ
この歌も この夜も この愛も 戸惑いも これからも あなたがいて
僕がいて 意味を持つ ありがとう
分け合ってくれて ありがとう 約束をくれて ありがとう
虚しさをくれて ありがとう ありがとう
理屈など超えて ありがとう 極論をくれて ありがとう
大切をくれて ありがとう
この声も この顔も この夢も この日々も
この過去も この道も 歓びも 一人じゃ 独りじゃ
この歌も この夜も この愛も 戸惑いも
これからも あなたがいて 僕がいて 生きていく
何度も何度も“ありがとう”を
忘れて忘れて見失って
失くして悔やんで また気付いて
何度もあなたを思い出して
変わっていく生活 重ねる歳
変わっていく自分と 変わる今と
それでも あの日と同じ距離の 声の 愛の あなたがいること
わかったよ ありがとう
あなたの願いと祈りと 迷いと 孤独と 夢と 明日と
僕も共に生きるよ あなたがその想いをくれたんだよ
「あなたに会えてよかったです」なんてどうでもいいほど 当たり前でさ
だけどね 言わなきゃね 死んじゃうから僕らは
ありがとね 愛してる ありがとう

積み上げた本の上から世界を見る

今すぐにでも読んでほしい本

- ・ エチ先生と『銀の匙』の子供たち 奇跡の教室
教育とは何か？灘高校を日本一にした、学ぶことの本質がわかる本
- ・ 勝ち続ける意志力
Eスポーツの先駆者、梅原大吾の傑作。勝つために必要な力が分かる
- ・ ディズニーで最高のリーダーが育つ 10 の法則 リーコッカレル
絶対に知っておいてもらいたい話。
- ・ リッツカールトンで学んだ仕事で一番大切なこと 林田正光
本当に大切な対人スキルを学べるはず。
- ・ ユナイテッドアローズ 心に響くサービス 丸木伊参
サービスを通して、本当に必要な力を磨く。
- ・ The Starbucks Experience スターバックス 5つの成功法則とグリーンエプロンブックの精神
スタバの本当の力はここから始まる。
- ・ 強育論 宮本哲也
日本で最強の教育の良書！！私はこれに多大な影響を受けていますよ。
- ・ わがドラッガー流経営術 柳井正
ユニクロの会長なりのドラッガーのとらえ方。ユニクロの歴史が知りたければ同著者の「一勝九敗」もぜひ！
- ・ マイクロソフトでは出会えなかった天職
NGO 「Room to Read」を開くにいたった経緯。私の知り合いが起こした奇跡
- ・ 心。 稲森和夫
経営の神様が書いた、本当に必要な豊かな人生に必要なことの教科書。

- ・トトロの住む家

宮崎駿さんのとなりのトトロの家感。どんな空間が心地よいのか。

- ・仕事道楽 鈴木敏夫

ジブリの名プロデューサーの日常とは？

- ・ヴァイオリニスト 空に飛びたくて

京都出身のプロヴァイオリニストの魂を搖さぶる生き方

- ・「おーなり由子」の絵本 ことばのかたち あかちゃんがわらうから

一本の映画を見たような気持ちに！全部お勧め

- ・弱者の流儀 野村克也 31 の教え

ノムさんの教えがまとめられている良書。シンプルで一番よい。

- ・日本で一番大切にしたい会社 坂本光司

日本の会社も捨てたものじゃない。本当に感動できる会社。シリーズ化！

- ・いい人をやめると楽になる 曽野綾子

本当に苦しいとき、きっと力をくれる。

- ・怒らないこと アルボムッレ・スマナサーラ

1巻は非常にいい。自分の心が乱れたら是非。2巻は。。。

- ・憂鬱でなければ仕事じゃない 見城徹 藤田晋

スタンダードを極めた者にしかスタンダードは超えられない。

- ・7つの習慣 名言集 スティーブン・R・コヴィー

川嶋も学生時代に読みました。

- ・走ることについて語るときに僕の語ること 村上春樹

壁を破るためににはこれが一番。悩んでいるヒマがあれば走れ！！

- ・教えるということ 大村はま

私がこの職に就くようになってから読んだ、私の核を形成する本！！

・多様性の科学

世の中がどのように構成されているのか考えさせる一冊

・FACTFULLNESS

この世の中の真実を浮き彫りにさせてくれる本。情報を鵜呑みにしない

・山本周五郎の作品

特に、「さぶ」・「日本婦道紀」・「おごそかな渴き」・「虚空遍歴」は！

・仕事をする 安藤忠雄

安藤さんの本の中では最もシンプルで分かりやすい。建築士志望以外の人も是非読んでもらいたい。

・今を生きるあなたへ 濑戸内寂聴

私が学生の頃バイトで出会った彼女。近年亡くなられた彼女の遺作

・インコの手紙 あきばたまみ

本当にこの世に生まれたすべての意味がたった1分でわかります。泣きます。

・希望よあなたに

塔和子さんの詩集。心に直接語り掛けてくる。頭をぶん殴られたように。

・聞くことの力

鷺田清一の良書。文庫でも出たので読みやすい

・1日1話 読めば心が熱くなる365人の仕事の教科書

川嶋は1日で読んでしまいました。2冊あるのでどちらも読んでほしい。

・毎日読みたい365日の広告コピー

言葉の選別にすごく力がつくと思います。こういう勉強をしてほしい。

・1日1ページ、読むだけで身につく世界の教養365

受験勉強で世俗から疎くなっている君へ。大学生になったら必要な教養を

なるべく読んでほしい本

- ・ リーダーになる人に知っておいてほしいこと 松下幸之助
Panasonic の創立者、松下幸之助の全て。
- ・ プロフェッショナルの原点
「もしドラ」もいい本だが、こちらはドラッガーの本質をそのまま書いた本
- ・ 一日 10 分! おもてなしミーティングがあなたのチームを強くする
傾きかかった、なかや旅館をどのように立て直したか。非常に参考に。
- ・ 考えない練習 小池龍之介
自分の時間の作り方。上手く行く考え方とは何か？ネガティブの人には是非。
- ・ 街場の教育論 内田樹
教育に携わりたいと思っている人に是非。
- ・ 折り返し地点／続・風の帰る場所 宮崎駿
彼がどのようなことを考え、ここに至ったのかの軌跡
- ・ 免疫の意味論 多田富雄
免疫に仕事が関係なくとも読んでほしい、免疫を越えた話てんこもり。
- ・ 理科系の作文技術 木下是雄
理系文系関係なく、ライティングテクニックを学んでおく必要あり。
- ・ プロカウンセラーの聞く技術 東山絢久
コミュニケーションの基本が書いてあるぞ。
- ・ 若き数学者のアメリカ 藤原正彦
国家の品格の作者のアメリカ研究記録。非常に得られる点が多い。
同著に「遙かなるケンブリッジ」もすごいいい。

- ・ ご冗談でしょう ファインマンさん 上下
ノーベル物理学賞受賞ファインマン直筆のエッセイ。色々なヒントが。
- ・ 知の技法 東京大学出版
難解だが、この社会で生きていくために必要な思考力を養える良書。
- ・ 掃除道 鍵山秀三郎
イエローハットの創業者。彼の掃除道は世界中に広がりつつある。
- ・ 女性の品格 坂東真理子
私の生徒で女性なら、是非読んでほしいな。
- ・ 職業としての小説家 村上春樹
何かにこだわる、ということが言葉で紡がれている。是非。
- ・ 奇跡と呼ばれた学校 荒瀬克彦
先生になりたい人、必読。なぜ堀川高校は躍進したのか。
- ・ 赤塚不二夫のことを書いたのだ！ 武居俊樹
映画にもなった。壮絶なプロという一面が見える。
- ・ 決断力 羽生善治
言わずと知れた将棋の名人。ここから何を学べるか！
- ・ 住まいの解剖図鑑 増田奏
住まいを考える時に真っ先に読むべき最高に楽しい本！
- ・ みんなの生命科学
生命科学の素人でも一度は読んでおいてほしい本。素人だからこそか。
- ・ がんばらない 鎌田實
生きていき、死んでいくとは何か？その答えがここにあると思う。

時間をかけて読んでほしい本

- ・ 銀の匙 中勘助

大正時代出版の純文学。子供の視点を子供の目線で描いた本物。

- ・ 夏目漱石の作品

「それから」がお勧め。「心」も是非もう一度。時間をかけてジックリ。

- ・ 檸檬 梶井基次郎

短編集が集まっている。日本純文学。早くして亡くなった天才の作品

- ・ 罪と罰 ドフトエフスキー

ロシアの文豪の作品くらい、大学中に読んでおいてもらいたい。

- ・ ツアラトゥストラはかく語りき

ニーチェの入門書となっている。非常に参考になるはず。

- ・ 論語 ※岩波からでているのがベスト

非常に時間はかかるかもしれないが、大学4年間かけて読破してほしい。

- ・ アルケミスト パウロ・コエーリョ

ジックリ意味を反芻するように読んでいってほしい最高傑作。「星の巡礼」も

- ・ 武士道 新渡戸稻造

PHP文庫から出ている。日本の宝。

- ・ 源氏物語 濑戸内寂聴

彼女が翻訳しているものが非常に読んでいて楽しい。少しづつ。

- ・ カラマーザフの兄弟 ドフトエフスキー

最近やっと分かりやすい訳本が出た。最初は単調だがだんだん面白く。

- ・生きる 谷川俊太郎

座談形式の詩集。人生に疲れたら。他には高額だが彼の全詩集もある。ぜひ！

- ・ことり 小川洋子

人が生きる意味とは？その本質が描かれていたと思う。

- ・あなたのために 辰巳芳子

川嶋の愛用しているスープのレシピ本。料理を越えた何かが…

- ・日日是好日 森下典子

お茶を通して語られる、生き方の真実。

- ・「のび太」という生き方 横山泰行

なめてはいけない。ドラえもんの研究者からの最高の本

- ・心の処方箋 河合隼雄

本当に人生に迷ったら一度読んで見てください。

- ・禅 鈴木大拙

彼こそが、禅を西洋に広げた第一人者。根気が要るけど。

- ・モタさんの”言葉” 斎藤茂太

こころが本当に疲れたとき、ここに心の捉え方が書かれている。

- ・不思議な羅針盤 梨木果歩

彼女の作品は「西の魔女が死んだ」「りかさん」など小説がたくさんだが、このエッセイは宝石のよう。いつくしむように読みたい。

- ・夜中にジャムを煮る 平松洋子

このエッセイで「食べる」ということを再確認できた。愛すべき本。

- ・村上さんのところ 村上春樹

ネットで応募してきた質問に片っ端から答えていく。彼がどのように世の中をとらえているか、これから的人生の参考にしたい。

その他、川嶋の好きな小説

- ・ 井坂幸太郎

チルドレン・砂漠・ラッシュライフ・陽気なギャングシリーズ・死神の精度
オーデュボンの祈り・アヒルと鴨のコインロッカー・グラスホッパー
魔王→モダンタイムズ・フィッシュストーリー・ゴールデンスランバー
バイバイブラックバード・マリアビートル・夜の街のクーパー

- ・ 村上春樹

1Q84・羊をめぐる冒険→ダンスダンスダンス・世界の終りとハードボイルドワンダーランド・ねじまき鳥クロニクル・海辺のカフカ・ノルウェイの森・騎士団長殺し

- ・ 東野圭吾

白夜行・秘密・容疑者Xの献身・手紙・幻夜・むかし僕が死んだ家・さまよう刃、クスノキの番人

- ・ 原田宗典

全て読んだ。特に、こんなものを買った・幸福らしきもの・短編集シリーズ

- ・ 角田光代

八日目の蝉・さがしもの

- ・ 梨木香歩

りかさん・西の魔女が死んだ・家守綺譚・村田エフェンディ帯土録・春になったら苺を摘みに・不思議な羅針盤、海うそ、雪と珊瑚と

- ・ 宮部みゆき

ICO・模倣犯・火車・魔術はささやく・ステップファザーステップ・我らが隣人の殺人・ぼんくら・ブレイブストーリー・ソロモンの偽証

- ・ 上橋菜穂子

守り人シリーズ・弧笛のかなた・獣の奏者・鹿の王

- ・ 有川浩

植物図鑑、海の底、イマジン？、旅猫リポート、阪急電車

- ・ 濱尾まいこ

優しい音楽・幸福な食卓・卵の緒・夜明けのすべて、あと少し、もう少し、天国はまだ遠く、その扉をたたく音、そして、バトンは渡された

- ・ 重松清

その日の前に、きみの友達・流星ワゴン・カシオペアの丘で・先生・きよしこ

- ・ マーガレット・ミッケル

風と共に去りぬ

- ・ 中脇初枝

きみはいい子、世界の果てのこどもたち、神の島のこどもたち

- ・ 近藤史恵

サクリファイス、みかんとひよどり、ときどき旅に出るカフェ、マカロンはマカロン、さいごの毛布、カナリヤは眠れない

- ・ 森絵都

風に舞いあがるビニールシート・カラフル・みかづき、リズム／ゴールドフィッシュ、宇宙のみなしご、クラスメイツ

- ・ 小川洋子

カモメ食堂・博士の愛した数式・猫を抱いて像と泳ぐ・ことり・雪に眠る舞台、約束された移動、深き心の底より

- ・ 高野和明

ジェノサイド

- ・ 加納明子

カーテンコール・モノレールねこ・レインレインボー

- ・京極夏彦
魍魎の匣
- ・沼田まほかる
猫鳴り、9月が永遠に續けば
- ・五木寛之
親鸞
- ・星新一
ボッコちゃん、ようこそ地球ちゃん、ショートショート、悪魔のいる天国、午後の恐竜、マイ国家、ありふれた手法、未来イソップ、ノックの音が、狙われた星
- ・Donna Tartt
the GOLD FINCH

私を支える漫画たち

- ・ 風の谷のナウシカ 1~7巻
環境問題、人の生き死に。様々な問題をドラマを絡ませて
- ・ ソラニン 浅野にいお
映画にもなった原作。二巻しかないので是非。
- ・ ちはやふる
遂に完結。かるたの金字塔！きっと世界が恐ろしく広がる！！
- ・ SLAM DUNK
人生観が変わります。ただ、井上雄彦の作品は「REAL」も最高に良い！
- ・ 水域 漆原友紀
蟲師の原作者の上下巻。色々と考えさせられる。
- ・ 星守る犬 村上たかし
絶対になく。続編は読まなくていいかなあ。
- ・ ブルージャイアント
ジャズで世界を目指す漫画。ジャズが好きだから面白いんじゃなくて、きっとジャズを知らなくても面白い。それにジャズが好きになる。
- ・ HUNTER×HUNTER
なかなか連載が進まないのが玉に瑕だが、それでも深く面白いのには理由はいろいろ。もう、終わってもいい。だから、ありつけを！
- ・ 悪女 1~37巻 深見じゅん
男女関わらず、社会にてうまく行くためには？ 川嶋の心のバイブルです。
- ・ ぽっかぽか 深見じゅん
家族を持つことの大切さ。家族の愛

- ・ くるみ 深見じゅん

深見じゅんで悪女に次ぐ深い漫画。是非。

- ・ 宇宙兄弟

リアルな描写だけじゃない。人生で大切なことが詰まってる。途中までしか読ん
でないけど。。。最近読んでない。。。

- ・ 遥かな町へ

フランスで賞を取り、映画化された作品。タイムスリップする物語。

- ・ BABY STEP

マガジンで連載していたテニスマンガ。少年漫画だとなめない方がいい。終わっ
たけど。いろいろ社会に出て必要なことが書いてある。

- ・ 王様ランキング

絵の内容で読む漫画を決めると損をするという典型的な最高傑作。頼むから読ん
でから感想聞かせて下さい。

- ・ 動物のお医者さん

復刻版も出たし、動物が好きなら絶対。この漫画のせいで獣医志望が当時爆発的
に増えた。佐々木倫子は他にも Heaven やチャンネルはそのままも

- ・ ブッダ

「火の鳥」とならび、手塚治虫の中でも群を抜く。12巻がセットになったもの
を買ってしまえばいいじゃないか！手塚先生の作品なら「ユニコ」も好きだけど
川嶋はこの作品が生きる核にあると思う。

- ・ 銀の匙／鋼の鍊金術師

荒川さんの作品ではこちらを進める。おいしくご飯を食べる意義を教えてくれた
銀の匙、生きることを教えてくれた鋼の鍊金術師

- ・ ペコロスの母に会いに行く → ペコロスの母の玉手箱

予想通りやはり映画化された。途中で必ず泣いてしまう。本当に大切な人生につ
いて教えてくれるよ。これは2冊目も秀逸。

・キングダム

言わずと知れた対策。ここで述べるまでもない。1冊読んだらもう最後まで読むしかなくなる！！！でも川嶋は最近読んでない！！！

・僕だけがいない街

タイムスリップサスペンスものだが、秀逸すぎて一気読みしてしまう。

・orange

ちゃんと完結しています。久末先生に貸していただきて全巻読みました。少し僕だけがいない街とかぶる部分はあるけれど、そこからピュアな内容展開に。

・Monster

浦沢直樹は「20世紀少年」や「Pluto」や「ビリーバッド」があるが、彼の作品で群を抜いているのはこの作品。もうとんでもない作品！この時がピーク。

・ボールルームへようこそ

社交ダンスという一見地味なスタイルの話だが、ところがどっこい！！ちはやふるに近いものを感じさせるほどの作品！！

・弱虫ペダル

インターハイの最高潮はどんなドラマよりもドラマチック。本当にすべての登場人物に光が当たる。勇気と元気が出る作品！！24巻くらいまでなら。

・海街 diary 蟬時雨のやむ頃

ついに映画化された。当たり前の日常がどんなに大切か痛感させられてしまう。

・コウノドリ

産科・助産の方必見！いつかお母さんになるみんなも必見。ドラマは見てないけど、本は読みました！

・SUNNY

漫画に限らず、ありとあらゆる本の中で川嶋の頂点に立つ本。この本は活字を超えて、マンガを越え、すでに芸術の域にまで達している！！

・鬼滅の刃

こんなに大人気になる前から見てたのになあ。金言も本当に多いし何より感情移入がすごい！！まだ読んでいない人はぜひ。歯やってるから読まないっていうのではなくこれは読んだ方がいいですよ

・BEASTARS

レゴシに魅力あり。完結しているのでぜひ自分の人生のバイブルにしてほしい。おそらく大学生の間に読むとさらに効果があると思われる。

・アイシールド 21

村田さんの画力だけでなく、これは本当に人生について大事なことをいろいろ教えてくれた。名言も何度も載せたよテキストに！！「1%、負けるんだぞ！」

・ワンパンマン

そりゃひたすらに面白いけど、実は結構哲学的なものも入っている。もしかしたらかなり好きな漫画かもしれない。

・僕のヒーローアカデミア

もう今ジャンプでやっている漫画で一番好きです。もはや少年漫画を超えています。大切なこと、いっぱい詰まっていますよ。爆轟！！！

・左利きのエレン

めずらしい芸術の漫画。それでも細かい描写で引き込まれます。繊細な表現

・SPI×FAMILY

日常の描写が上手い。キャラが立っている。テンポよく進むときは進むし、何気ない日常が見ていてほのぼのする。

・ベルセルク

途中で作者死去だが、また別の人気が再開。すごいスケールで描かれている大作。いまだ未完だが、完結が見えないほどの展開。

・ヨーコさんの言葉 佐野洋子

NHKでやっていたものを書籍化。1冊だが本当に心に刺さりますよ

私を作った映画たち

- ・ ライフイズビューティフル
- ・ ニューシネマパラダイス
- ・ グラディエーター
- ・ スリーピーホロウ
- ・ 12人の怒れる男
- ・ 海辺の家
- ・ 天使のくれた時間
- ・ ノッキン・オン・ヘブンズドア
- ・ みなさんさようなら
- ・ 靴をなくした天使
- ・ しあわせのパン
- ・ キューティーブロンド
- ・ 生きてこそ
- ・ 今を生きる
- ・ ショーシャンクの空に
- ・ マイフレンドフォーエバー
- ・ 猶奇的な彼女
- ・ ハムナップトラ2
- ・ 羊たちの沈黙
- ・ シャイニング
- ・ グラントリノ
- ・ クリクリのいた夏
- ・ 半落ち
- ・ レッドドラゴン
- ・ おくりびと
- ・ ユージュアルサスペクツ
- ・ アザーズ
- ・ シックスセンス
- ・ ダークネス
- ・ マルホラントドライブ
- ・ コヨーテアグリー

- ・ 恋愛適齢期
- ・ スクールオブロック
- ・ ジョンQ
- ・ プラトーン
- ・ 幸福な食卓
- ・ 今会いに行きます
- ・ 映画クレヨンしんちゃん嵐を呼ぶモーレツ！大人帝国の逆襲
- ・ 映画クレヨンしんちゃん嵐を呼ぶアッパレ！戦国大合戦
- ・ サマーウォーズ
- ・ おおかみこどもの雨と雪
- ・ ワンピース アラバスタ 砂漠の王女と海賊たち
- ・ ただ君を愛してる
- ・ ディープインパクト
- ・ グリーンマイル
- ・ メッセージインアボトル
- ・ ルパン三世 カリオストロの城
- ・ フェイスオフ
- ・ リベリオン
- ・ CUBE
- ・ スカーレットレター
- ・ ピアノレッスン
- ・ ショコラ
- ・ 夕べの星
- ・ スリーメンベビー
- ・ 交渉人
- ・ ドラゴンタトゥーの女
- ・ 告発
- ・ U-571
- ・ バニラスカイ
- ・ バットマンビギンズ→ダークナイトライジング
- ・ ベイマックス
- ・ カメラを止めるな
- ・ 君の名は
- ・ ものすごくうるさくて、ありえないほど近い

- ・私の中のあなた
- ・レナードの朝
- ・グッドウィルハンティング
- ・私の頭の中の消しゴム
- ・ラ・ラ・ランド
- ・チョコレートドーナツ
- ・最強のふたり
- ・おくりびと
- ・いま、会いにゆきます
- ・世界の中心で愛をさけぶ
- ・言の葉の庭
- ・スズメの戸締り
- ・西の魔女が死んだ

本当は本も漫画も映画ももっともっとあるはずなんですが、なぜかいざ文字にするとなるとなぜかこんな感じになります。

本も映画も、自分が必要な時に必要なものを読み、見る。
そういう力を少しずつつけるためにもいいものを読み、見続けてください。

普段やっていないことをたまにしたって
それは財産にはなりません。

財産とは身体の奥底にまで染みついた状態でないと使えませんから。

他にこんなのがありませんか？
って思つたらいつでも聞きに来てください！！
私はみんなにいつだってみんなに会いたいと思っていますから。
その時のあなたの状態に応じて処方箋として出しとりますから！

川嶋選抜！至高の 10 曲

【8 曲目 1% BLUE ENCOUNTER】

たった 1%だけの奇跡で挑め
失敗は成功を生み出す合図だ
99%の努力が今 不可能を壊すから

さあ始まった君の人生
いや今までそうだったけどさ
これからが正念場なんだって
不安に押しつぶされたとて
そいつらにバトンを托す真似はずんな
はち切れそうな意志が鍵

宿す夢に寿命はない
跳べ 誰かに勝つためじゃない
自分に負けないために

たった 1%だけの奇跡で挑め
失敗は成功を生み出す合図だ
99%の努力が今 不可能を壊すから

絶望なんか期待して希望を謳ったわけじゃないだろ？
宿す夢に寿命はない
跳べ 誰かに勝つためじゃない
自分に負けないために

たった 1%だけの奇跡で挑め
失敗は成功を生み出す合図だ
99%が否定しても
ひたすら君は
いっぱい点と点を線に繋いできた
失敗を成功に変えるスターター
100%越えのその覚悟で
余すことなく駆けろ
迷わずつかめ 君だけの勝利を

足搔いて 磨いて
剥き出しの闘志
届いているから

超一流を知る

和の神髄たち

・和ごころ 泉

京都四条で私が最もよく使う和食。非常に店の人がいい感じ。

・大神

こちらは京都祇園近く。味はしっかり目で、対象の勢いがよく元気がもらえる。

・岩崎

京都でもっとも京都らしい和食を出してくれるお店。

・草喰 中東

プロフェッショナルにさえ出ていました。京都大原の野菜を堪能、最後のめざしが最高のごちそう。

・建仁寺 祇園丸山

季節季節の素材を本当に大切にしている。是非大切にしたい店でした。

・一汁二菜 上野

大阪箕面にある川嶋が日本で最高だと思っている環境で和食を出す店。箕面の滝のすぐそばにあるので、紅葉の時期に行くと最高！

・松本

京都にあるお寿司屋さん。ランチ 5000 円で 10 カンという内容だったが、なかなかのおいしさ。ただコスパは厳しめか。京都は少しお寿司厳しめだね。

・松本

こちらは兵庫県桜夙川にあるお寿司屋さん。こちらの店主は若いのにしっかりと仕事をされていた感じ。こちらもランチ 5000 円だった気がする。

・鮓処 たかはし

なんと 12000 円ほど夜ならするコースが昼なら 2500 円で食べられる。味も上の二つよりもおいしいのだ。

・魚信旅館

広島は尾道にある「おこぜ」のフルコースのお店。すべて最初から最後まで感動のしっぱなしであった。

・乙女寿司

石川県金沢市にある、私が日本最高だと思っているお寿司。絶句するのみ。

・まんてん鮓

東京駅からちょっと歩いたところにあるカウンターのお寿司。ただしチェーンだが、とんでもないコスパの店。たしか5000円で25,6品ひっきりなしに出てくる。東京に行ったら是非！ちゃんと予約してから行ってね。

・行楽庵

滋賀県南草津のイオンから歩いて行ける和食。非常にフレンドリーな店主で、居心地は抜群。腕前も抜群であった。

・たん熊北店 本店

なかなかコスパ高めだが、やっぱり安定の味でした。

・花吉兆

サービス・味ともに最高レベルであった。丁寧に仕事されていて、本当に感激すること請け合い。なんだかんだすごいレベルだった。

・京料理 あと村

値は張るが、川を見ながらじっくりなかなかのレベルの料理を味わえる。悪くないものであった。

・廣川

嵯峨嵐山にある私が大好きなウナギの店。かなり並ばなければならないが、その味は日本で最強！

・招福楼 本店

滋賀八日市にある名店。かなりの数の料理人を輩出する元祖和食！！

・いっしん

京都祇園にあるお肉のコースを出す数少ない店。もともとは滋賀の守山で営業していたが、現在のところに移動。お肉を出す店では日本最高だと思っている。

・とし藤

滋賀県草津駅から少し離れたところにある隠れ家的和食どころ。腕前がかなりのものだが、店主が少しおしゃべりすぎなところがあ。

・強羅 花壇

箱根の旅館、彫刻の森美術館からすぐ！とんでもないおもてなしでとてつもない料理を出してくれる！ここに行ったら是非！！

・旬席 鈴江

5年前、ついに念願だった鈴江に。とんでもない値段ではあるが、とんでもない経験。これをどう生かすかが大事！！

・山玄茶

去年、ついにありとあらゆる料理の店の中で、その頂点に立つ店を見つけた。しかも値段もそこまで高くない！3か月くらい前には予約をしないといけないが、これはもうできるだけ人には教えたくないくらいの店だ！

・康月

滋賀県草津駅の前にある日本料理屋さん。お昼のランチがいまや3年待ち。できてすぐのころに川嶋は行ったのだが、その時はまだ粗削りでも洗練され始めていた。今はどれほど腕が上がっているのか楽しみ。

・じどりや 隠座

滋賀県堅田にある地鶏専門店。鳥の店で今のところここにかなう店はない。そこまで値が張るわけでもなく、本物に触れたいのであればぜひ行っておきたい。

・千亀

名古屋の栄に行くと必ず食べる名古屋コーチン専門店の焼き鳥。そんなに値が張るわけではないし、名古屋に行くのならぜひ行くべし、

・釜揚げうどん 唐庵

私が日本で一番おいしいと思っているうどん屋さん。大阪の茨木市駅の近くにあり、本当にここにきてうどんのとりこになってしまった。

・胡蝶庵

滋賀なら一番おいしいと思っているうどん屋さん。本当においしいが車がないと行くのが大変。滋賀県の大津にあります。

・松瀬

滋賀県草津市にある、川嶋が滋賀で最も押している和食割烹。店の人も気さくで、同じ値段を祇園で食べたら4倍はする。

・長野

博多に言ったらぜひ。水炊き発祥の店らしく。ただ、灰汁をすくったら怒られました。それは灰汁ではなくうまみ成分なのだと。。

・石臼挽き蕎麦香房 山の実

長野県に行ってそばを食べないなんて。蕎麦では日本一おいしいと思ってる。でもピザもおいしい。

・日の出

三重県桑名市に言ったら蛤を食べないといけない。ここが一番おいしいなって思っています。

・うなぎ和食処 松の家

浜松で去年川嶋が食べててきたうなぎ。森田におごってもらったよ。孤独のグルメで年末スペシャルをしていた店でした。ちゃんとおいしかったです。

イタリアンの神髄

・フォリオリーナデッラポルタフオルトゥーナ

一日一組限定の軽井沢の日本最高峰のイタリアン。死ぬまでにぜひ

・ヴィラアイーダ

和歌山県岩出市にある、川嶋絶賛の最高のイタリアン。コスパもよし。

・やまぐち

祇園四条にあるイタリアン。和との融合が素晴らしい。ただし、紹介されないといけない店です。どうしても行きたければもう少し皆さんがあれになら紹介します！！

・キッチンヌーグ

高槻の山奥にある、最高のロケーションのイタリアンレストラン。

料理もさることながら、まるで映画のセットのような店内に感激。帰りに温泉にも入れる。値段は大学生でも行けるよ！！

・トムクリオーザ

大阪大江橋にある川嶋が大阪で一番おいしいと思っているイタリアン。値段はめちゃくちゃ張るのでこのためバイトしてイタリアンとはこういうものだとみてほしい。

・オルト

京都でイタリアンと言えばここ。烏丸御池にあるのでみんなで行ける。ランチならそこまで高くもないしそひバイトしていってみてほしい。

・TACUBO

ただ予備の社長に連れて行ってもらった代官山のお店。めっちゃんこ値段が張るが東京では絶対にいっておくべきだと思う。やはり東京の方がトップはイタリアンは上か。でも味はヴィラアイーダも負けてない。

フレンチの纖細さ

・FRENCH MAN

実はTOPΣ京都駅前のすぐ近くにある。コロナ前は終わってからチューターを連れしていくこともある。お酒が飲めるようになったらぜひ行きたいね。俺は基本的にめったに飲まないけど。手軽な料理を手軽な価格で味わえる普段使いのビストロ。

・エソンヌアグー

高槻にある川嶋が非常によく利用していたフレンチ。サービスが遅いという話だが、私はそっちの方がゆっくりできてよいと思っている。

・御影ジュエンヌ

神戸市御影にあるコスパ最高の美しいサラダを出すフレンチ。店は小さいが、私としては非常に好みであった。

・メゾンドジル

芦屋にある超高級フレンチレストラン。ドレスコードが必要だったが、私としては逆に疲れてしまった。でも料理はおいしいよ。

・リュミエール

心斎橋にあるフレンチ。私がフレンチを食べ始めた最初の店だったような気がする。なかなかの高級感漂う店だが、本気のプロの仕事を味わえた。

・カランドリエ

大阪本町にある本当に素敵なお店。何から何まで最高のシチュエーションを用意してくれる。感動のもの。

・オテル・ド・ヨシノ

和歌山県宮前駅の近くにある、とんでもない高いところにあるフレンチ。和歌山にあるこのフレンチは日本でも屈指のフレンチの味をたたき出す。

・ア・ヴォートル・サンテ

奈良の生駒にあるフレンチ。実はここにあるブドウジュースが日本で一番おいしいと思っている。是非それを飲みに行って。

・フナシェフ

大阪天満にあるフレンチ。元サッカー日本代表専属シェフの現代フレンチ！！是非一度は行ってほしい！

・モトイ

京都で一番と思っているフレンチならここ。京都市役所のところにある。ランチならまだそこまで手が出ないものではないので、アルバイトをして是非行ってほしい！

・レ・シャンドール

烏丸にあるフレンチ。こちらは上よりもう少し安価。でもきっちりしっかりおいしいのでぜひ。

・アスペルジュ・プランシュ

五条駅にあるフレンチ。京進の本社は五条にあるので、本社に用事があるときにたまに使ってる。なかなかリーズナブルなのに本物の味なのでぜひ。

・グルマンディーズ

新宿から昔、映像授業の社長に連れて行ってもらったフレンチ。めちゃくちゃワインを飲まれたのと、あとはおいしかった記憶がある(笑)

他の名店

・Fujiya 1935

大阪の淀屋橋付近にある川嶋がこの日本で最高の料理を出すと思っているフュージョン料理。かの有名なスペインのレストラン、エルブジを参考にしているということだ。

・カセント

三宮にある最高峰のフュージョン料理。スペイン料理を基本としていて、値は張るが一生に一回は行く価値あり。

・グリル末松

神戸三ノ宮の駅前、加納町にある洋食屋さん。本当にオムライスがおいしくって、ビーフシチューも絶品。1000円以内で食べれるよ。

・ハジメ

Fujiya1935に近いレストラン。理系の料理長が計算されつくした料理を出す。ものはや料理に留まらない。

・くいしんぼー山中

桂にあるハンバーグ屋さん。カウンターでコックさんの包丁の話を聞くのが好き。

・あす流

高槻の朝しかやっていない塩ラーメン。ここのラーメン食べたら他の塩ラーメン食べられなくなった。

・きなり

滋賀県守山にあるつけ麺のお店。滋賀県は結構ラーメンのレベルが高かったりする。他にも森山駅前にある家系ラーメンの「秀吉家」もなかなか

・森林食堂

京都の二条のカレー屋さん。カレーはCoCo壱番がいちばんおいしいと思ってたけどここのは本当においしかった(笑)

パン・ケーキ・和菓子

・リョウイチヤマウチ

苦楽園口駅近くにある、川嶋が世界で一番おいしいと思っているパン屋さん。とくにピスタチオとラズベリークリームのクロワッサンが悶絶もの。

・たま木亭

京都に住んでいる皆さんならご存知でしょう。食パンは絶品。ただそれ以外はリョウイチヤマウチがすごすぎて。

・プレザン

高槻駅すぐにあるベーグル・スコーン専門のパン屋さん。食パンとブドウパンはこれが世界一！

・パティスリーエス

京都で一番だと思っているケーキ屋さん。頑張ればTOPΣから歩いて行けるよ。

・グラン・ヴァニユ

京都の烏丸御池にあるこのお店。川嶋はお土産にするとしたらここの洋菓子がぶつちぎりのNO1です。

・パティスリープラン

川嶋が人生で一番おいしいと思ったケーキを作るのが芦屋のこのお店なのです！すぐ売り切れるけれどもね。

・ドゥブルベボレロ

川嶋が滋賀県で一番おいしいと思っているケーキ屋さん。洋酒がきいています。

・クラブハリエ

日常でよく利用する滋賀と言えばの老舗洋菓子屋さん。（和菓子部門はたねや）もちろんバームクーヘンの最強を成しているこのお店ですが、車の免許を取ったらぜひ近江八幡のお店まで。屋根が草で覆われていて、本当に建築的な方面でもすごいの一言でした！焼きたては絶品です。

・アルトロシエスタ

和歌山駅前にあるチーズケーキ日本一に輝いたお店。さすがに未完のはちみつを使ったケーキは模試和歌山に行ったら食べるべき。

・ケンズカフェ東京

贈り物でチョコレートが好きならこのチョコレートケーキを送ることもあります。なかなかおいしかったと思いますよ！

・BAKE FACTORY G Plus

草津にできたついに滋賀でも本当においしいパン屋さん。本当にメロンパンとクリームパンがおいしくてわざわざ買いに行ってもいいくらいの価値がある。

・パティースリーエス小山

兵庫県の三田にあるスイーツのテーマパーク。本当に楽しいところでチョコレート、ケーキ、和菓子、バームクーヘンなどなど様々な店が一つのコミュニティとなっている。また、ここからのれん分けされた、『パティスリーIMITUYA』が滋賀県の草津市でオープン。バームクーヘンが、おいしい。

・ラ・コリーナ

滋賀県が存在する理由がここにある。バームクーヘンのクラブハリエの大本であるたねやさんの本拠地である。ここではイートインができるどころか、一つのテーマパークとなっており、近江八幡からバスかタクシーで 10 分なのでぜひ足を運んでほしい。そして何より食べてほしいのが、実は焼き立てバームクーヘンより、「八幡カステラ」である。あんこを足してぜひどうぞ。

・鳴屋

大津の堅田にある和菓子店。ここのおいしさが世界で一番と思ってる。

・叶匠寿庵

滋賀にある和菓子店。東京と大阪にもある。ここのかむろがお土産にピッタリ！！

・かむろ

箕面にある和菓子店。非常に小さくて見逃すが私は本当にここが好き。阪大の人はぜひ立ち寄ってほしいな。どら焼きが絶品。

川嶋選抜！至高の10曲

【9曲目 糸 中島みゆき（訳：川嶋亘）】

なぜ めぐり逢うのかを
私たちは なにも知らない

We don't know anything about why we cross paths.
Fate doesn't always tell us when we cross paths.
We don't know where each other has been before.
We don't know how each other has lived until now.

いつ めぐり逢うのかを
私たちは いつも知らない

We should have been living separately under the sky far away from each other.
There were two stories that had never intersected before.
But now you and I are crossing our paths.

どこにいたの 生きてきたの
遠い空の下 ふたつの物語

You are the warp thread.
I am the woof thread.

縦の糸はあなた 横の糸は私
織りなす布は いつか誰かを
暖めうるかもしれない

Someday, the cloth we are weaving together now may warm the heart of someone who feels lonely.

なぜ 生きてゆくのかを
迷った日の跡の ささくれ

That day, I didn't know what I was living for.
It left a small scar in my heart.

夢追いかけ走って
ころんだ日の跡の ささくれ

That day, I thought that maybe I couldn't do it,
in the midst of struggling to make my dream come true.
It left a small scar on my heart.

こんな糸が なんになるの
心許なくて ふるえてた風の中

I wondered what use such a tiny thread would be.
In such a headwind, I felt it so unreliable that I was devastated alone.

縦の糸はあなた 横の糸は私
織りなす布は いつか誰かの
傷をかばうかもしれない

But it was different.
I realized for some reason.

You are the warp thread.
I am the woof thread.

縦の糸はあなた 横の糸は私
逢うべき糸に 出逢えることを
人は 仕合わせと呼びます

Someday, the cloth we are weaving together now may wrap around the heart of someone who was deeply wounded.

You are the warp thread.
I am the woof thread.

When we cross paths for some reason,
people call it "Fate",
and then we feel that is what happiness is all about.

最後に伝えたいこと

大切な 5 つのこと

立体的思考

当たり前の短絡的な方法で解くという考え方にはいるうちは、絶対に解けないかおびただしい時間がかかる。水平から立体へ、あるいは複線的に考える発想を持つ。過去から、逆から、三次元からといった時間的・空間的・次元的に別な方向からアプローチ。

飛躍

「できるはずがない」「解けるはずがない」という状況こそ大切にしたい。不可能を可能にするヒントはいつだって不可能の中にある。「なぜできないか」をとことん考えるうちに、不可能の本質が見えてくる。その不可能の本質をひっくり返せば、それがすなわち正解となる。

具体化

頭の中で考えるという作業は、多分に抽象的な世界を堂々巡りする恐れがある。考える作業には想像力が必要だが、もし難問にぶつかったらこの想像の内容を具体的なイメージに変換することである。

短縮

難しい問題というものは、一端難しいと思いこむとそのワナにはまり、もがけばもがくほどそのワナがきつく、解けにくくなる。こんな時はいったんまとまに立ち向かうのをやめ、もっと近道や手抜きができるいかを考えることも大切。難しい問題ほど、意外に簡単な解決法があるのだ。

変換

人間は自由に考えているようで、実は一定の枠の中でしか考えていないことが多い。もちろん「常識」は普通の人間がまとまな生活を送るために必要である。しかし、その常識が「固定観念」になってしまふと自由な発想を妨げる。特に難問に直面したら、時には常識を疑い、「固定観念」を打ち破ることも必要である。

川嶋からの最後のメッセージ

私は昔生徒に、「先生は強そうで弱くて、弱そうで強い変な人です。変な人は普通心が冷たい人が多いのですが、心が温かい変な人です」と言われたことがあって、それがずっとその通りだなと思っていました。みんなも知っている通り、私は心が死んでいる状態でこの業界に入ってきたましたね。でも、みんなと話すのが楽しくって、授業そのものが楽しくなって、常にもっといいもの、もっといいものをと追及してたら加速度的に人生が経つのが早くなっていました。でもそれはそれだけ充実していたということなのだと思います。ここではないどこかにやりたいことを追い求めていたあのころと違って、みんながいてくれるから、どんどんやりたいことも思いつきます。日常も含めて、自分の行動すべてがみんながより楽しんで生きていってくれるにはどうすればいいかということにつながっている気がするのです。周りから見ればしんどい生き方のように映るかもしれません、それが私には心地よいのです。でもそれがなぜかはもう私にはわかっているような気がします。それはみんなが生きがいをくれたからです。みんなが居場所をくれたからです。だから私は、少しでも何かをみんなにお返ししたいのです。自分よりももっともっと幸せになってほしいのです。だから無限大にどこまでも頑張れるのだと思います。だからね、みんなにもそういう思いを持てるような仕事にぜひ出会ってほしいなと思っています。先輩である私なら、そのためのコツを伝えられると確信しています。それが答えだと確信を持っています。それは、自分が直観で選んだのならば、その時は嫌でもとにかく目の前のことに全力で向き合い続けることです。「ここじゃない」とそっぽを向くのではなく、他の人や運命に与えられた目の前のことを必死で頑張ります。そうすれば、運命の扉がきっとあなたに向かって開くはずです。最初はそれが運命だなどと感じないかもしれません。でも専心すればそのうち否応がなしにでも気付かされますから、それが運命だったのだと。だからどんな時でも絶望しないでください。その道がどんな道であろうが、あなたが逃げずに向き合い続けてさえいれば、必ずちゃんとあなたを待ち受けている運命に出会わせてくれます。だってその道は、この一人称単数の世界で唯一正しい「あなた」が選んだ道なのですから、間違っているわけないんです。私の最後の仕事です。あなたの生き方を、あなたの存在を、私は何があってもだれが何と言っても肯定します。It is fine just as it is. 川嶋 亘

川嶋選抜！至高の 10 曲

【10曲目 虹 手嶌 葵】英訳：川嶋亘

丘に咲く野の花

A wild flower blooming on a hill

足もとで揺れた

Is swaying near my feet.

雨のあと、

After the rain ends,

光が心まで届いた

Light is reaching into my heart.

道の向こう明るい

A far corner in the road is bright.

歩いて行けそう

I am encouraged to walk along this way to the end.

思い出に吹く風

A gentle breeze that sometimes blows in my memory of the good old days

今、頬にそよいだ

Is tickling my cheeks. I'm sure I felt so.

空には生きている、叶える虹が微笑む

The rainbow living in the sky and granting wishes is smiling toward me.

胸にはかけがえのないもの守ることを

I swear to myself I have to protect what cannot take the place of anything.

なくさない私の宝物、かがやく

A treasure that continues to live in my heart is shining again.

草の実は宝石

Actually, the grass fruit is glistening like a jewel.

夢見る力を

It gives me the power to have my dreams.

木漏れ日は歌声、

The singing rays of the sun

世界中に響いた

Are echoing all over the world.

遠くで傷ついてひとりで迷うときにも

Even when I am wounded far at a distance, and confused alone

見上げれば、その両手広げて虹が光る

With arms wide open, I looked up at the rainbow of light.

透き通る想い、

Everything here that makes me innocent

すべて愛を育てて

Is nurturing the love in my heart.

空には生きている、叶える虹が微笑む

The rainbow living in the sky and granting wishes is smiling toward me.

胸にはかけがえのないもの守ることを

I swear to myself I have to protect what cannot take the place of anything.

なくさない私の宝物、かがやく

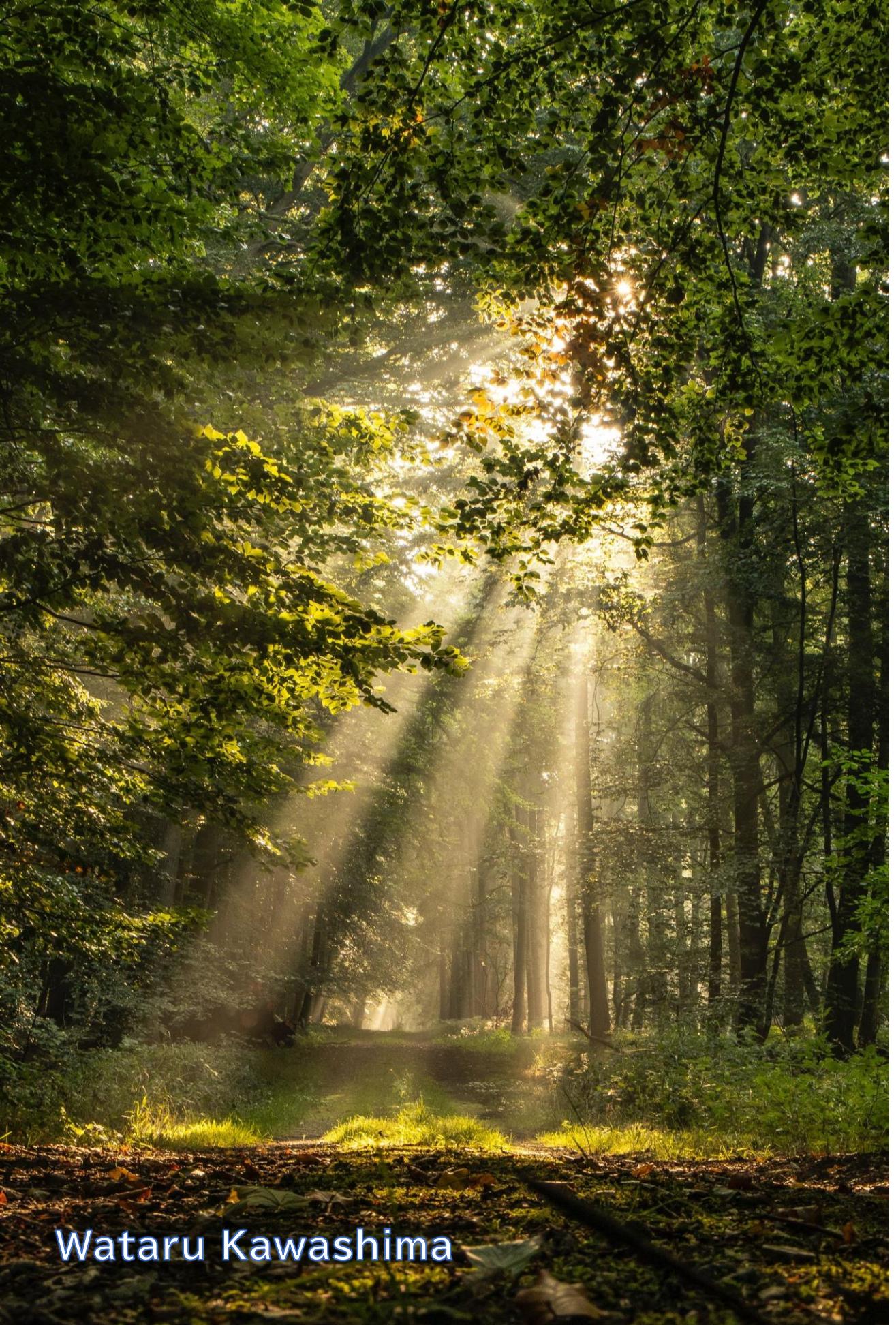
A treasure that continues to live in my heart is shining.

この胸にかがやく

It is shining in my heart again.

心にいつも青空を

Always have a blue sky in your heart.
I'm always on your side.



Wataru Kawashima