

## 編集室から

携帯電話をなくしてしまいました。

その携帯は、常用していた携帯とは別に、ある所帯で持ち始めたもので、頻繁には使用しておらず、気付くのが遅れてしまいました。

東京出張と、その後一時金沢に戻り、そのまま退院祝いにと大阪の父親の元を訪ねた間の何処かです。旅程途中の全ての宿・交通機関に問い合わせをしましたが、結果はいずれも無し。出張鞆の何処かに入れ込んでしまったものか。相変わらず金沢と能登の家とを往来して泊まり歩く毎日ゆえ、中々落ち着いて探すこともできません。そのうち、再度の東京出張。東京での当て先も全て無し。ですが、なんだか僕の周りで、数年前に無くしたはずの携帯が思わぬ処から出てきたやら、落としたと思ったら自宅に在ったなどの話が飛び交っていました。

以前なら大騒ぎをして走り回って探したと思いますが、何故か今回は全く焦る気持ちが起こりません。かといって、これほど探して見つから無いなら利用を停止して、新しい機種を購入する必要があります。その手続きも金沢に戻ってからとノンビリを決め込んでいました。

さて、そうして金沢に戻ったのは、なくしたことに気付いてから3週間後。久々にゆっくり会社宛の郵便物に眼を通してると…。携帯電話会社からいつもに無い封筒が…。開封すると、なんと探していた携帯が東京の某署で保管されているとのこと！今回の出張と入れ違いの連絡。早速署にお電話をすると親切な係りの方が出られて、神田の遺失物センターに移管されるとのこと。何万点もある中からスムーズに受け取るための方法も教えてもらいました。

よく伺うと無くしたのは気付く数日前。通勤電車の中だったようです。一体何人の方の手を経たものか。大都会でも無償の親切は、確かに生きていました。有難うございます。(は拝)

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。



2009/09  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

〒920-1167  
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217  
Fax 076-233-7375  
Email [usric@neting.or.jp](mailto:usric@neting.or.jp)



2009/09  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

## 長 月



能登・薬師の里にて  
by hama

「滝に打たれてカッコイイ」これしかないですね、これからの時代の本物の”いい男”の定義って。では、滝に打たれてカッコよく決まる基本条件とは何でしょう？

滝に打たれる覚悟がある 滝に打たれてもふらつかない身体の軸が立っている  
滝に打たれてもふらつかない心の軸が立っている。

これに加え、高い志や我欲を超えた大きな愛、そんなものがある。言い換えると精神性が高い、またはある程度魂が磨かれていることが、打たれ姿を真にカッコよく決める秘訣ということになりそうです。

もちろん、現代のいい男、これがすべてではありません。滝に打たれるだけでは現実を生きてはいけませんから（笑）。

ただこれは他のすべてのカッコよさの土台では？ と私自身がこの七月に初めて滝行に参加してつくづく感じた次第です（以上を目で確認したい方は八月号“濱のつぶやき”をご参照ください）。

筋トレや脳トレも結構。アメリカでは今やウエイトコントロールも出来るビジネスマン

## 濱のつぶやき 『心と身体』

この夏、富士山に登った。というより、登らせていただいた。と表現すべきであろう。計画は、既に数ヶ月前からあったにも関わらず、日々の忙しさにかまけて全くトレーニングなしで当日を迎えてしまった。

装備も既持っていたもので殆ど間に合わせ、新たに購入したものといえば、伸縮する杖一本と、リュックカバー、ヘッドライトくらい。傍らで見ている人がいたら恐らく登山慣れしているか、舐め切っているかのいずれかに見えたであろう。携行食も殆ど持たず、帰りに立ち寄る銭湯用にタオル数本と大きなバスタオルは持参するという、後から考えると苦笑いでしかないリュックの中身。加えて、買ったばかりのデジタル一眼レフカメラに交換用レンズ。これがまた、ズシリと重い。

富士山には山梨側から仲間七名が入った。五合目までレンタカーで乗りつけ、昼食。登り始めたのは午後一時過ぎだった。天候が思わしくなく、早速リュックカバールを掛け上下に雨具を着る。始めは快調にシャッターを切っていた。雨がちな天候のため、撮りたいシーンを見つめる度に、カメラをリュックから出しては収める繰り返し。必然的に本隊とは遅れてゆく。が、元来の早足とムラツグのある性格。程なく追いついては、遅れることのこれまた繰り返し。富士山は遠景からもなだらかな裾野が頂上に近づくに従い急になることが伺えるが、流石

の条件ですし、仕事に頭の回転の良さは必須。でも、人間、どこに一本筋を通せるか。何があっても絶対に揺るがない自分を持つていることは、この不安定な変化の時代だからこそ大事。環境も何も変わっても、自分を信じ、自分を抛り所にできたら最強、怖いものなし。

どんなに筋骨隆々で腹筋が割れていても、いざとなったら腰が引ける。学歴もポジションも年収も高いけど肝心な時に決断できない…。そんな張りボテの、一皮剥いたら何も無い見せかけだけのカッコよさより、何がなくても自分の身ひとつで勝負できるこそこそが究極の男のカッコよさのように思いますけど、いかがでしょうか？

滝の打たれ姿が決まる、というのはあくまでも目安。この厳しい時代、男性に限らず、外に何かを求める以前にまずは自分にしかと向き合い、真の自律をすることでそこから本物の自分の生が始まると思います。



【プロフィール】  
（やまもと ゆうこ）大学卒業後、専業主婦を経て多種多様な企業で人材開発・採用・PRを担当。愛と美をテーマに、様々な活動を通して魂が自由に自分を表現することを探求中。

に七合目手前辺りから急にきつく感じ始める。空気が薄くなりつつあることも影響があるのかも知れない。一步一步、自らの肉体と会話しながら、踏みしめていた。人間の心と身体は普段認識している以上に密接につながっている。心に迷いがあると身体は本来の力を失う。何故こんな辛い思いをして登らねばならないのか。何が、辛いと感じているのか。感じさせているのか。自己を観察するには、十分過ぎる機会であった。やがて得た仮説。高山病になるかも知れないという恐れ。訓練無しに体力無しとの決め付け。これら心の働きが身体に影響を与え、一層「辛い」信号を発しているのではないか。

ではこれを克服する方法は無いものか。試みたのは、身体へのお詫びと感謝。心がどれだけ望んでも身体が現場に運んでくれなければ貴重な体験は得られ無い。独立峰であるが故に、雲間から時折望む眺望の素晴らしさは言葉にならない。それだけでも、ありがとうございます「の世界」。

後から聞いた話だが、富士登山マラソンでは、一合目から走って登り、山頂まで二時間半で走破した記録があるという。身体の底力はなんとこういうものか。（次号に続く）



七合目を越え眼下に河口湖を望む

## 『モノより思い出』

(株)アスリック プロジェクト推進部 五十嵐 政信

お盆明けの週は、名古屋に4日間連続で滞在した。18日(火)、20日(木)、21日(金)は仕事だったが、19日(水)はオフだった。でもこれといって観光するような場所もない名古屋なので、どうやって暇をつぶそうか考えた。名古屋といえば世界のトヨタである。トヨタのホームページを見ていたら、トヨタ博物館というものがあつた。暇つぶしには手ごろな場所に思えたので、ここに行ってみることにした。

トヨタ博物館の本館2階は欧米車展示場。3階は日本車の展示場だった。展示してある車は120台もある。欧米車展示場には1800年代末から1930年代にかけてのクラシックカーが展示してあつた。1930年代の頃のベントツやキャデラック、シボレーなどがあるのだが、とにかくデカイ。全長6メートル近くあり、車高も2メートル50センチもある。トランクルームがついていなくてこのデカさだ。こんな車を作っている国と、よくもまあ戦争をしたもんだと改めて思った。

日本車の展示場は1970年代初頭までの車が展示されている。僕が学生時代に憧れた、セリカリフトバックやいすず117クーペが展示してあり、この車を見た瞬間に、10代後半から20代前半の若かりし頃の記憶が蘇ってきた。

当時の思い出に浸りながら、本館から新館につながる渡り廊下を歩いていた。ふと見ると、目の前を幼稚園児とみられる男の子と、小学校低学年の女の子を連れのお母さんが歩いていた。

男の子がこう言った。

「ここは楽しいね。僕は今日たくさん思い出を作ることができたよ。かあさん、もっといっぱい思い出を作りたいね。」

女の子もこう言った。

「たくさん写真を撮って、とうさんに見せて話してあげようね。」

この会話を聞いて、『そうか、いい思い出ができたんだ。それは良かったな』と心底思えた。と同時に40年以上前に、家族で海水浴に行った懐かしい思い出が蘇ってきた。『ああ、そんなこともあつたなあ』としみじみと思い出し、この会話を聞くことができ、懐かしい思い出を思い出すことができ、今日ここに来ることができて本当に良かったと思えた。

一方で、最近思い出というものをつくつたのだろうか？あるいは、家族に対して思い出を作つてあげることができているだろうか？と思つてしまった。

物より思い出、というのは日産セレナのキャッチコピーだったが、大事なことだと改めて思った次第である。

みなさんは最近、思い出をつくつていますか？

## 『能率アップ術？』

合同会社アイアイシー 星山 道弘

「能率アップ術」と言っても、何か技術的に仕事そのものの進め方を改善するとか、...といったモンじゃありません。

いつも第一線でご活躍されているアスリックニュースをご覧の皆様。だからこそ身体や頭の疲れにも困つておいでではないかと思ひ、若輩ながら私が実践した疲労が改善して、頭がスッキリする方法をお知らせしたいと思います。

私もパソコンを初めてから長年首や肩、肩胛骨のコリに悩まされてきました。そんな中で経験した方法です。

まずお風呂で半身浴。みぞおちから下を湯に浸けて入る方法です。この入浴法なら楽に長い時間湯に浸れるので芯から血行が促進し、筋肉と神経の緊張を和らげます。時間はだいたい30~40分ぐらい。約40度のぬるめの湯で入浴します。そして身体が温まったかな？と思つた頃に湯に浸かりながらストレッチを行います。

首のコリには首を左回り10回、右回り10回。これを3セット。肩と肩胛骨には肩回しの運動です。前回し10回、後ろ回し10回を3セット。肘を大きく回しましょう。どれも入浴しながら筋の伸びを感じ、ゆっくり大きく回すところがポイントです。

そしてこれが一番重要。【ふくらはぎ】のコリを取ることで。【ふくらはぎ】は第二の心臓とも言われ、身体の血液を上押し上げる重要な場所だそう。ですから【ふくらはぎ】が硬くなれば、全身の末端まで血液が流れにくくなりコリやすくなるそうです。湯の中で足先をのばしたり(ふくらはぎを縮めて10秒×3回)、足先を縮めたり(ふくらはぎを伸ばして10秒×3回)して、筋肉の張りを取り除きましょう。

これらの方法ならストレッチや入浴だけと違って、かなり高い効果があります。たった1回でも翌朝から身体が軽くなっていることまちがい無しです。是非試してください。

そして頭のコリには、スローランニング(歩くスピードで走る走法)をススメします。

運動経験がなかつた私ですが、スローランニングと出会つてからは感動の連続。1年間で体重は15kg減。物忘れがひどくいろんな方に迷惑をかけていたのが、ちょこっと改善。しかも走つた後の充実感で、くよくよ悩まなくなりました。身体を動かすと不思議と心のゴミが流れていくんですね。

身体の調子が良いと、ストレスもたまりにくいし、仕事も進みやすくなると思ひます。

よく「健全な精神は健全な肉体に宿る」といひますが、「健全な肉体に健全な精神は宿る」と言つても間違いではないかもしれませぬ。

毎年お盆になるとどこからともなく、鉦と太鼓の音が念仏歌と一つとなって聞こえてくる。

三方原合戦の徳川・武田両軍の戦死者をと申うために始まったものと言い伝えられている。小生が小さな時には「とったかがやってきた」と言って初盆宅に見物に行ったものだ。念仏の組は30人ほどで編成されているから、これを呼ぶには相当な費用がかかるため地元で言うところの「オダイ様」しか呼べなかった。費用もさることながら彼らが舞う広い庭が必要なこともあって、出番が少なくなってきたという話を聞く。

この伝統芸文化を多くの人に知ってもらい、そのよさを皆が愛でることで、継承する地域の誇りを喚起していこうというのが、この「蝉しぐれの盆」の目的だ。

旧豊岡村（今静岡県磐田市）敷地の獅子が鼻という岩がそそり立つ足元の広場、ヒグラシの声が上から降ってくる。そして梵鐘、笛、太鼓のリズムが「獅子が鼻」に反射し木霊する。特に1尺8寸もある鉦の響きに哀愁が漂う。

旧浜北市（今浜松市）から2組、袋井市から1組、豊岡村から3組 基本的には同じ調子ではあるが、出囃子の道化であるおかめ、ひょっとこ、あるいは殿様など趣向が凝らされている。最初ちょっとと退屈したが、そのうち引き込まれ17:45から30分ずつ6組の念仏はあっという間に終わった。

このイベント、主催は自治会。潤沢にない予算を工面し、入場料500円を頂戴するために護摩の札が用意されていた。その札に願いを書く、そして舞台に札を差し出し焼香する。実際に僧侶が祈りをささげた。最後に護摩焚きをやって、皆の願いを天高く舞い上げさせる。その仕掛けに唸った。

このイベントをやろうと思い、本当に形にしてしまった一人のリーダーと協力された組内外の人々に深く敬意を表します。

以下は、「蝉しぐれの盆」に参加した方々から寄せられたメッセージです。

\*\*\*

自治会が主催し、しかも入場料を徴収するというので、どのようなイベントになるのか、興味半分、心配半分でした。

「う～ん。すばらしかった」ですね。自治会主催でここまでのイベントが打てるのか！



入場料を徴収してもこれだけの人が参加するのか！本当の住民パワーを見たような気がします。

企画・運営された方々の熱意や協力が押し量られるとともに、知恵の深さに感心し、たいへん良い気分に参加することができました。

また、「入場料とってほんとに人がくるのか？」といぶかっていた仲間も帰るときには「これだけの人数の前で披露できるのはやりがいがある」と評価が一変していました。

継続していただきたいイベントですが、出場者というよりは観客として見に行きたいですね。送っていただいた写真の左端に私が写っていましたので雑感を少々。

\*\*\*

遠州大念仏は、廃れさせたくない遠州伝統文化です。毎年、お盆最終日8月15日

地元、布橋地区にあります。徳川の“犀ヶ崖合戦場”跡地にて遠州大念仏祭が行われます。今年も賑わってました！

\*\*\*

地域の伝統を守る、伝える、というのは大変なことです。

今日の静岡新聞の「この人」の欄にも呉松町の保存会の方が載っていました。遠州大念仏にしても、農村歌舞伎にしてもその地で生きることができなければ、博物館の過去の資料になってしまいますよね。

生きるということがどういうことなのか、単に、行政が保存のために補助金を出すことではない、ということに地域の人も、行政も気づくことが大切ですよね。

乗松さんって、貴重な人材ですね。お兄さんも、弟さんも。その地に生きることが、米を作り、文化を育むということでしょうか。

この生きにくい時代にも、人として生きていくためには、生き抜く方法を見つけて、したたかに、静かに、粘り強く生きていきましょう。

\*\*\*

15日の「蝉しぐれの盆」へ夫と2人で行ってきました。

遠州大念仏は掛川市に引っ越してきて20年になるのに、まだ一度も見たことがなかったので、とても良かったです。

一度に6組も見られて、その違いや特徴が良くわかりました。

たくさんのスタッフが随所にいらして、「気をつけて」とか「あわてなくていいよ」などと一声掛けてくださったのが、また感じよかったです。来年2回目が開催されれば、他の人にも声を掛けます。

\*\*\*

継続していただき、小生が勝手に言っていた「めざせ、おわら風の盆！」が本当に実現することを期待しております。