

平成 21 年 1 月 24 日

東京フォーラム

於：湯島聖堂

中斎塾 東京フォーラム

平成 21 年 第 1 回講話

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

良い正月でしたでしょうか。

恒例ですが、昨日一日を考えてください。

「朝起きてから夜寝るまで、昨日一日嘘をつかなかった方、手を挙げて下さい」

(・・・沢山手が挙がる)

嘘をつかない毎日を過ごしていると、夜寝る時にすっきりと爽やかに寝られます。嘘について心に咎めるものがあると、心穏やかに眠れません。

「昨日、良い一日だと思って眠った方、どれくらいおられますか」

(・・・沢山手が挙がる)

ちょっと引かかることがあって、手を挙げようか、どうしようか葛藤しておられる方がいらっしゃいます。そういう心の葛藤は必要だと思います。人間はどこかで、自分自身を見直す時間が必要ですから、ここで見直しをして戴きたい。

では、もう一つ質問します。

「昨日一日、有難うと言い、誰かから有難うと言われた方はおられますか」

・・・結構いらっしゃいますね。

「有難う」と人から言われる為には、何かして差しあげないといけません。これを寝る時に確認して戴くと、更に磨かれていきます。

磨かれるという言葉ですが、陽明学の中に「事上磨錬」という言葉があります。事上磨錬とは、日常生活、或いは仕事をしている中で、自分のすべき事を一所懸命していると、知らず知らずの間に自分自身が磨かれ、器が大きくなっている。その事を事上磨錬だと思ってください。有難うと言い、有難うと言われましたかという事は、事上磨錬を感じる一つのキーワードであるとお考え下さい。

新年ですから、中斎塾フォーラムの目標について見直しました。今年は 8 つ、目標を出しています。

1、知識・見識・胆識、判断の三原則（本質・大局・歴史）・・・こういったものの考え方、判断基準を身につけた方がどんどん増えることを目指しています。

2、総合的直観力を氣にする方が増えて下さると有難い。身につけるといのは、なかなか難しいので、総合的直観力とはどういうものなのかを氣にして戴いて、研究する方が出れば有難い。

3、女性会員がもっと増えて、幹事さんや理事さんにどんどんなって戴きたい。

4、知足の心を広げるチャンスを増やしたいと考えて、新しいフォーラム、三番目を作りたいと思っています。今、東京湯島の聖堂でやっておりますし、群馬太田でフォーラムを開催していますが、もう一カ所どこか別の場所でと考えています。

5、おかげさまで、年次大会・春季合同フォーラム・秋季合同フォーラムを完全に定着させる事。この3つの大会で、こういう勉強をしているのだということで、知人を連れて来て戴く習慣が生まれ育ってゆくと良いと思っています。

6、季刊誌『知足』の購読者が全国的にどんどん増えていくと有難い。

ちなみに今年最初の季刊誌には、安岡正篤干支学に基づいて今年はどうか、今年の景気はどうなるか、という事を書きました。ちなみに平成18年から、安岡干支学に基づいてどういう世の中になるだろうという予測を発表しています。その部分だけ読もうという方が少しずつ増えてきたと思います。そういう動機でも良いので、季刊誌を読んだり寄稿して下さる方が増えると良いなと思います。

7、毎回フォーラムで嘘をつかないという事を確認させて戴いておりますが、昨年一年間言い続けて、<嘘をつかないというのは良いな、これを運動にしよう>と思いました。運動というのは自分だけではなくて、自分の家族や友人・知人に「嘘をつかなかった？」と聞くだけでよいのです。更に「嘘をつかないと、夜寝る時に良いらしいよ」と付け加えてあげる。そうすると嘘をつかない習慣が自分の回りの方たちに増えていき、それがだんだん知らず知らずの間に広がってゆけば、日本という国はもっと良くなるだろうと思います。

ところが生きてゆく上で嘘をつくのが当たり前だと思っている人達があります。例えば政治家です。麻生さんは年中「私はぶれない」と言いながら、ぶれている。記者会見を見ても、嘘をつき続ける人の顔はだんだん人相が悪くなっていくと感ずます。嘘をつかない人生を過ごしている人の顔は、だんだん穏やかな良い顔になるようです。嘘をつかないという事は、良い人生が送れると思いますので、これは是非、嘘をつかない運動にしてゆきたいと思っています。回りの方に是非お声をかけて戴きたいと思います。

8、フォーラム会員同士の親睦を図りたいと思います。お互いに顔と名前が分かりません。顔と名前が分かるような何か企画をして戴いて、会員同士がもっと親しくなれる動きが出来れ

ば良いと思います。もっともこの根底にあるのは、常任理事が「一つのフォーラムで50人くらい集めたい」と言い続けて下さいました。

今年も言い続けて下さると思いますので、その目標に近づければと思っています。

本日の心に残る言葉を申します。

子曰く、君子は周して比せず。小人は比して周せず。

(為政第二 通三十)

立派な人、良い人物は誰とでも親しくするけれども馴れ合ったりしない。

小さな人物は、おべんちゃらを言って親しそうに遊ぶけれども、本当にその人と親しもうとはしていない。

この文章を読むと常任理事を思い出しました。色々な方とお付き合いする時に、親しくはするけれども馴れ合わない。おべんちゃらをいう事は見た事がありません。職人ですからという事だそうですが、本日の言葉は常任理事を浮かべると分かり易い。

本日のテーマは、知識・見識・胆識です。このテーマで新型インフルエンザを取り上げます。

知識は、しかるべき知識がきちんと入っていないと、判断する時に間違えます。自分の持っている知識が、どの程度かを、時々検証する必要があると思っています。

新型インフルエンザの知識に関して、詳しく書いてある本を回しますので、御覧下さい。この中に、「これだけは備えておこう」というもので、マスクが第一に書かれています。住友3Mという会社が出しているマスクが良いとありますが、ここへ問い合わせをしても、既に在庫がないそうです。

では、新型インフルエンザに関する知識について申し上げます。今回意識して、「新型インフルエンザ対策メモ」というレジメをお付けしましたので御覧下さい。

<知識のワクチン>

・感染率と致死率

新型インフルエンザはどれくらいの人が感染し、どれくらいの人が死ぬか、正確な数字をご存知の方はおられますか。

日本は3200万人の人が感染して、64万人が死ぬと厚生労働省は昨年、発表していました。今年に入ってから、この数字が少ないので上方修正するということで、委員会を設

置して検討すると発表しています。

・64万人死亡の根拠であるスペイン風邪

先ほどの厚生労働省の発表の数字、64万人の根拠は、スペイン風邪です。スペイン風邪は、1918年（大正7年）8月に日本で発症しました。その当時の日本の人口が5500万人で、感染した人が2300万人、亡くなった方が38万人から45万人というデータが残っています。正確な数字は残っていません。関東大震災で資料が燃えてしまったからです。

スペイン風邪をベースに考えて、死亡者は2%程度であろうということで、64万人という数字を出したのです。ところが、スペイン風邪は感染しても、そう死にはしなかったけれども、新型インフルエンザはかかったら最後、強毒性ですからまるっきり違います。それで日本政府としては、数字を上方修正しようという事になったのです。

ちなみにオーストラリアのロウイー研究所の発表では、「日本では210万人が死亡するであろう」となっていますし、アメリカの発表では240万人となっています。日本の厚生労働省が出した64万人という数字よりは、はるかに外国から見た日本人死亡者数の方が多いということになります。

ここで少し体験談を少しお聞きしたいと思います。知識の中に体験談が混ざると、裏打ちされます。

新型インフルエンザにかかると、症状としては発熱・倦怠感・筋肉痛・関節痛・下痢・・・といった症状でどうにもならないようです。胃が荒れますから、食べものも食べられない。家庭で看護する際にはスポーツドリンクを水で薄めて、ストローを置いて飲んでいるのが良いそうです。スポーツドリンクは絶対に必需品だと言われています。

昨年、Tさんはウィルス性の感冒にかかって、フォーラムを欠席されました。「新型インフルエンザの予行演習をして寝ていました」と連絡がありました。ウィルス性ですから、何も食べられなくなって、2日間スポーツドリンクを飲んでじっとしていたそうです。

今日はTさんが見えておりますので、是非体験談で、その時の気持ちをお話して戴きたいと思います。

（Tさん体験談 抜粋）

私は皆勤賞だったのですが、去年12月にウィルス性の風邪にかかってお休み致しました。前日の夕方、普通に食事を取りましたら、汚い話ですが全部戻してしまった。大体これでじっとしていれば治るだろうと思っていまして、薬を飲んだら、それも出してしまった。翌朝になっても、吐き気が治まりません。新型インフルエンザのお話も聞いておりま

したので、そんな事はないだろうと思いながらも、頭の隅にはちょっとよぎりました。

医者に行きましたら、風邪に近いウィルス性の腸炎だという事でした。「食事も受け付けないし、薬も飲めないのです」と言いましたら、「一日、二日は何も食べてはいけない。水分を取らないといけなから、スポーツドリンクを薄めてストローで飲みなさい」と言われました。塾長が言っていることと同じ事を言っていると心の中で笑いながら、家に帰ってきました。

実際はスポーツドリンクを半分くらいお湯で割って、それをストローで飲んでいました。・・・(後略)

有難うございました。こうやって体験談をお聞きすると、皆食べたものを戻してしまうわけですから、スポーツドリンクを薄めて飲むのが良いという事が実感で伝わってきます。話だけ聞いているとなかなかピンと来ませんが、Tさんのお話で、身をもってスポーツドリンクは必要という事が分かります。

国立感染症研究所の岡田先生の話では、アフリカで死亡した家族の調査から、最初に病気になる子供さんは鳥インフルエンザで亡くなっていて、他の家族は飢え死にをしているという実例を教えて戴きました。皆食べものを受け付けない、食べても戻してしまうのですから、結果として餓死するわけです。

今まで新型インフルエンザに関して、知識はどんどん増えました。その結果、色々な生活習慣の中にその知識が入ってきて、何らかの行動に移すことが出来ます。先ほど、「以前は簡単に手を洗っていたのが、最近は綺麗に、指の間まで洗うように変わってきました」とお話下さった方がおられます。だんだん生活習慣が変わってきているのですね。学校でも、マスクははずす時には、外側にウィルスが付いているからゴムの部分を持ってはずし、外側にたたくで殺菌箱に捨てなさいという事を教えているようです。

ですからどんどん新型インフルエンザの知識を身に付けて、日頃の習慣の中に取り込んでいくとよろしいと思います。

・スペイン風邪対応の悪い例と良い例(フィラデルフィア市とセントルイス市)

これは胆識の例です。

日本では大正7年に、38万人から45万人の死亡者が出ています。世界全体で見ると、4000万人から8000万人が亡くなったと言われています。これもきちんとしたデータが出ていません。先進諸国はきちんとしたデータが出ますが、生きる事に必死な国々の人達は

何人の人が死んでいるか分からないからです。

その中で、氣を付けなければいけない対応の例がアメリカで起きています。早期の封じ込めがいかに重要かという事例で、悪い対応例はフィラデルフィア市、良い対応例はセントルイス市です。

知識として、〈おかしな風邪が流行っていて、人が死んでいる〉という情報は、アメリカ中に十分伝わっていました。世界大戦のさ中です。

フィラデルフィアの例です。

スペイン風邪で死んだ人が一人出た、二人出た、三人出た・・・しかし何も手は打たない。そうこうしている内に、20万人規模の人を集めた戦勝記念のイベントが企画されました。中止すると関係者に迷惑がかかるからという理由で、強行したわけです。その大きなイベントをやった翌日から、ありとあらゆる病院に患者が殺到しました。病院に収容しきれない人達が大勢いますから、家庭でも対応しなければならないわけです。特に隔離もしなかつたので、どんどん死亡者が増えました。その当時、フィラデルフィアの市長が集会を禁止するという手を打っていれば、これほどの死亡者はお出なかったと思います。

一方、セントルイス市では、船で帰還した兵隊さん達の中におかしな流行病がある・・・市民にもうつり始めて7家族が感染・・・という新聞記事が出て、その時の保険局長が、「これは生半可な伝染病ではない。すぐに集会を禁止し、電車も止めるべきだ」と市長に進言しました。資料を見ると、1名死亡者が出たという段階で、議会で相談をし、議会と市長と保険局長の共同作業で、電車の運行を禁止、学校を閉鎖、公共の場での集会を禁止し、ホテルやカフェでのダンスを禁止、病院受診の一時停止、お葬式まで禁止したそうです。凄いと思ったのは、都市の機能をすべて止めてしまい、4日間、人が動けないようにしたそうです。それでかなり沈静化したそうです。そうしている内に、自発的に、セントルイス市の大学がフットボールの試合を中止するとか、教会も閉鎖をするとか、結婚式を延期する人まで出ました。

セントルイス市の市長は集会禁止をすかさず打ち出したことによって、結果、77万9951名の人口で、死亡者が3000人台で済んだのです。

フィラデルフィア市の方は、手を打つのが若干遅れましたから、セントルイス市の7倍から10倍の人が死んだと記録されています。

リーダーの判断でこれだけの差が出るわけです。やはりリーダーはきちんと選んでおかなければと思います。

ちなみにアメリカでは、3ヶ月でスペイン風邪は終息しています。外国では短い期間に

終息をしていますが、日本の場合は、一年近く終息するまでにかかっています。日本の政府が、2 ヶ月半から 3 ヶ月くらい我慢をすれば大丈夫だという言い方をしているのは、外国のスペイン風邪を参考にしているわけです。日本の大正時代のスペイン風邪を参考にしていない。ですからスペイン風邪の、日本の状況と外国の状況とを比べ合わせて知っておく必要があるだろうと思います。

・感染のスピードと、発病から死亡まで

この間、感染列島という映画が封切られました。見ましたが、あまり参考にはなりません。一昨年作っただけなので、それほど情報が入らなかったのと、新型インフルエンザそのものを扱わなかった事が致命的だと思いました。

それよりも今回、中国で起きた鳥インフルエンザの事例があります。鳥インフルエンザで 19 歳の女性が死亡、百数十名が接触をしたという記事が新聞に出ていましたが、その後、接触した人達がどうなったか追加の記事は出ていません。何もなかったという話が、チラッとあるようですが・・・。

もし新型インフルエンザであれば、日本には 3 日で到達します。そして 1 週間で大都市圏に広がっていきます。1 ヶ月あれば日本国中に広がります。そうすると私は、政府が出した 64 万人死亡ではなくて、オーストラリアのロウイー研究所の出した 210 万人死亡という数字の方が妥当だと思って対応せねばなりません。

これは新型インフルエンザである、と中国政府が発表するわけではありません。新型インフルエンザだと認めて発表するのは WHO です。WHO がそう発表した時には、もう待ったなしだと思って下さい。

感染のスピードは、先ほど言ったように 1 ヶ月あれば全国へ広がります。生き残ったとすれば、その後じっと我慢をしていて、日本政府の言うように 2 ヶ月半から 3 ヶ月で収まってくれば良いのですが、大正時代と同じような事が起これば、下手をすると 10 ヶ月くらいは続きます。そうすると食糧を 3 か月分しか備蓄していなければ、買出しに行かなければいけません。その時にどうしなければいけないかも考えなければいけないと思います。

・どうすれば生き残れるか？

私は死んでも構わないという方は関係ありません。ここが凄く肝心なのです。自分の人生を前向きに積極的に生きていく人であれば、私は死にたくないと思うはずで、生き残るのだという意志があるかどうか肝心です。

その上で、凄く単純明快な答えです。死なない為には、新型インフルエンザにかからない事です。かからない為には、自宅から出ない事です。自宅に人を入れない事です。非常に単純明快、箒城するしかありません。

ここまでお話ししたのは知識の部分です。

次に見識です。見識とは、どう対策をとるかです。

家庭での対策を具体的に申します。

1．保健所の電話番号を確認する

保健所の電話番号を確認している方はおられますか？

新型インフルエンザの疑いがある場合、病院に電話をかけても門前払いになる可能性があります。もし病院で診療すると、新型インフルエンザだった場合、回りの人にうつります。院内感染の話どころではありませんから、病院は関与しません。保健所に連絡をとって指示を仰ぐこととなります。

ちなみに昨日のテレビで、船橋市役所が、市役所のロビーで新型インフルエンザが発症したという想定で訓練をしている映像が出ていました。ロビーで咳き込んでいる人を、保健所の人防護服を着て診断していました。

ですから皆さんも、お住まいの保健所の電話番号をメモしておくとうよろしいでしょう。

2．フェーズ4が宣言されたら、外出しない事

フェーズ4はWHOが宣言します。外国で起きるか、仮に日本で起きるかわかりません。どこかでフェーズ4だと宣言した瞬間から、2ヶ月半から3ヶ月は外出しないということが重要です。

ちなみに国立感染症研究所で出している資料では、家庭では、お父さんは会社に泊まり込み、子供は学校を休ませる、お母さんも外に出ないという内容になっています。

これも一つの見識です。

3．食料品・飲み物類は、3ヶ月分備蓄する（特にスポーツドリンクは必須）

新型インフルエンザが発生すると、流行期は3ヶ月と政府は見ています。食料品・飲み物は3か月分備蓄しなければいけないし、スポーツドリンクは必須です。

4．抗ウィルスマスク・ゴーグル・消毒液は家族の人数分を用意する 体温計と加湿器も準備する

これらは今のうちから確保しておく事をお勧めします。先ほど申しましたように、会社という組織で、何百人分のゴーグルやマスクを買おうと思っても、買えない状況になっています。家庭の単位でしたら、町の薬屋さんに行くとマスクが沢山並んでいます。何を買って良いか分かりません。抗ウィルスマスクと書いてあるものを確認して下さい。

ゴーグルも目からウィルスが進入しますから必要でしょう。体温計や加湿器も必要です。

5．外出先から帰った際、家へ入る前に、外で手洗い・うがい・洗顔が出来るよう配慮し、新型インフルエンザの対策の新しい生活習慣を身に付ける

外で手洗い・うがい出来るというのがポイントです。本部幹事の家では、玄関から家に入らないで、裏の入り口で、手洗い、うがい、洗顔をしてからでないと、家に入れないというようにしているそうです。というように、生活習慣を変えた方がおられました。

6．体温のチェック、マスク・ゴーグル・手袋の装着、手指の消毒、洗髪の習慣を家庭内に定着させる

体温が 38 以上あれば疑えといいます。家庭の中に、こういった習慣が定着すれば良いでしょう。ウィルスは衣服等に付着した場合、2 日間で死ぬそうです。外出先から帰ったら、コート等を全部脱いで陽に当てる。最低 2 日間陽に当てておけば良いでしょう。

7．家族で誰かが外出するとしたら、隔離した部屋で寝起きするようにし、保護衣・殺菌ウィルス箱を用意する

家庭の中で誰かが定期的に外出するようであれば、その人は隔離した部屋で寝かすと良い。又は、何かで隔離して、家族とは接触しないような対策が出来れば良いでしょう。

8．どうしても外出する場合は、人混みに近づかず、出来る限り人と接触しない

どうしても外出しなければならない時は、とにかく人と会わないようにします。人と会っても、近くに接触しないようにする。

ここまでが、家庭内で出来る対策です。

最初に知識をお話ししました。そして見識(どういう対策をとればよいか)・考え方を話ししました。そうしますと最後に胆識(実行する事)です。

胆識の部分で、あらかじめ実行しておく事をお話します。

1 . フェーズ4 がWHOで発表されたら、自分の家庭では何をどうするか、家庭内で集まって話し合っ、事前に決めておく事

こういう行動に移ると決めて実行するという事ですから、胆識の部分に入ります。打合せをして決めておく事です。そうすると、行動に移れます。

フェーズ4 がどこかで発生したら、1 ヶ月もあれば全世界に蔓延すると思って下さい。そうすると、日本国中新型インフルエンザで溢れる。もし両親が離れた所におられるようでしたら、両親とも打合せしておく方が良いでしょう。私の場合も母親が離れて住んでおりますので、新型インフルエンザが発生した時にはどうするか、打合せをしておかねばならないと思っています。

又、その時には、お父さんは仕事をするかしないか、会社を辞めなければならないか、命を守るか、という選択肢になります。ですからフェーズ4 が出る前に、お父さんは会社を辞めるか辞めないか、辞めるとしたら事前に会社に打合せしておく必要があるでしょうし、辞めないで働くとしたらどういう勤め方をするか、事前に家族の中で話し合いが出来ればよろしいと思います。

2 . 備蓄するものについては、家族で打合せをして買っておく事

私の家庭では今、備蓄した食糧を4 ヶ月のサイクルでローテーションをして消化しています。備蓄した食糧を早めに買ったものから食べていくというローテーションを作って、常に備蓄は3 か月分あるようにすれば良いでしょう。

3 . フェーズ4 が外国で出た場合と、国内で出た場合を話し合っおく

外国で出た場合と、国内で発症した場合ではスピードが違います。国内で出た場合はどう対応するかを、きっちり詰めておく必要があると思います。

4 . 生活習慣を身に付ける

今のうちからどんどん生活習慣を変えるように打合せをして、決めて実行に移る。胆識とは、実行が伴います。手を洗う時にはこういう洗い方をするとか、外から帰った時には、家の中にウィルスを持ち込まないように外で洗うようにするとか、今の内から少しずつ生活習慣を変えていって下さい。マスクをはずす時にも、先ほどご紹介したように外側へたたむような習慣も身に付けられると良いでしょう。

5 . どうしても外出する時の条件と準備

どうしても外出しなければいけない時はどんな時か、条件を決めて、外出する際の準備をしておく。その時には帽子をかぶり、マスクやゴーグル、手袋をして、防護服もあれば良いでしょう。

大正時代のスペイン風邪を見ると、第一波が、大正7年8月から8年7月までの約1年です。それが終息して2ヶ月後に第二波が起き、約1年かかって終息しています。又、2ヶ月くらい間があって第三波が来て、約1年かかって完全に終息しました。ですから、完全に終息するまでに約3年かかっています。外国と日本の場合は大分違うと思います。

しかしこのへんの事まで想定すると、備蓄の量は多くなり過ぎますので、政府の発表しているものをベースにして考えれば良いと思います。

以上、胆識の部分で申し上げたものを、これだけはやっておかなければいけないと思うものがあつたら、是非実行して下さい。スポーツドリンクも実際に薄めて飲んでみると良いと思います。

知識・見識・胆識というものは、単なる知識で聞いているだけだと何にもなりません。見識は、自分でこうしなければならぬという対策が頭の中に浮かぶ。胆識になると実行力ですから、なかなか難しい。

先ほどのセントルイス市の市長とフィラデルフィア市の市長との違いです。集会禁止の決断をするのが、1週間くらい早い遅いかです。セントルイス市の市長は、集会禁止をしなければいけないと思って、即実行した。その結果、何万人もの人が助かったわけです。これは胆識のなせる業だと思っています。

今、中斎塾フォーラムでお話するのに、やはり経済の話が多いです。私が今年気になる事は、経済危機と新型インフルエンザの危機、そして関東大震災規模の大地震の危機の3つです。

皆、生き残れないではないかという話ばかりになりますので、最後に生き残る話もして下さいと注文がありましたので、生き残る為のポイントをお話しします。

第一番目は、自分の人生をどう生きようかと決めている人です。自分の人生哲学をきちり決めているかどうか。これがポイントだと思います。論語の中で「五十にして天命を知る」という言葉があります。自分自身は何をしにこの世に生まれてきたのか。自分の人生、残りの寿命は何をしなければならないのか。何をすべきなのか。何をしたいのか。そ

ういう人生哲学をきっちり持っている事が、生き残る為の決定的なポイントだと思っています。

会社で考えますと、今私が現実にやっている会社で実行している事は、潰れそうな会社、支払いが滞り始めている所は縁を切る。昔からの付き合いの義理やしがらみのある所でも、支払いがおかしくなった所とは縁を切っています。そして良い会社と付き合いことにしています。成長する企業で、適正な利潤を戴き、支払いがきちんとしている会社とお付き合いする。良い会社と付き合い、悪い会社とは縁を切る。非常に単純明快にきっちり分けました。今私は自分の経営している会社の中で、役員のやっている仕事の内容もすべて、そのようにがらっと変えました。凄まじい勢いで今お客様を選別し、篩いにかけています。新しい仕事を取りたいという場合には、一人の役員がすべての決済をしています。ちょっとでもおかしい所は、仕事をしない。従来お付き合いしている会社でも、倒産の噂が出ている所とは縁を切る。それを今、徹底的に進めています。同時に支払いの良い、成長企業だと目される所は、どんどん仕事を取るように、役員総がかりで新しい仕事を取っています。中身がガラッと変わってきています。

個人については、これも単純で、夫婦・家族間で有難うと言いや有難うと言われる関係があるかどうかです。親戚・友人・知人でも結構です。有難うと言いや有難うと言われる関係が自分の周囲にあるかどうかを考えて戴く。そういう関係がなければ作る。生き残った場合、お互いに助け合って行く事が必要なので、お互いが助け合える関係がどれだけ持てるかです。ソ連からロシアに変わった時に、数千万の人達が飢え死にしました。ただ生き残った人をよく見ると、助け合っているのです。食べものを親戚縁者、友人知人で分け合って生き延びた人が、かなりいたわけですから。有難うと言いや有難うと言われる関係を出来る限り作っていく事が、お互い助け合う事になると思います。

最後に生活習慣で申します。5つほどあります。

- 1．早起きをされると良い
- 2．自給自足を目指す
- 3．新型インフルエンザや地震の対策を、生活習慣の中に取り込めること
- 4．夜眠る時に、今日も一日良かったな、有難かったなと感謝の気持ちで眠れる
- 5．いついかなる時でも、これから良くなると思いつけること

思いつけることは必ず成就する。これから良くなる・生き残る、そう思いつけると、必ず実行できるレベルに入ってきます。

以上で本日の講話を終了させていただきます。有難うございました。