★「好評記事のプレゼント」企画　3・4・9・10面

The SEIKYO GIFT　セイキョウ　ギフト

識者が語る

未来を開く 池田思想

ようやく時代が ——ありがとうございます。

学校法人・聖ウルスラ学院理事長の梶田叡一さんは、日本を代表する教育心理学者です。これまで兵庫教育大学など5大学で学長を歴任し、文部科学省中央教育審議会の副会長を務めたことも。敬虔なカトリックでもあります。梶田さんは教育改革が進む日本の現状を踏まえ、「創価学会初代会長・牧口常三郎先生の教育論に、時代がようやく追いついてきた」と語り、第2代会長・戸田城聖先生から第3代会長・池田大作先生へと受け継がれてきた「創価の人間教育」に大きな期待を寄せています。その理由を伺いました。（聞き手＝大宮将之）

子どもの生命を開花させる「創価の人間教育」を今こそ

聖ウルスラ学院理事長　教育心理学者

梶田 叡一 氏

そもそも、梶田先生が創価学会に関心を抱かれたきっかけは、牧口先生の創価教育学説との出合いだったそうですね。

本題に入る前に一つ、いいですか。

先日、ローマ・カトリック教会のフランシスコ教皇と創価学会の原田会長が、バチカン市国で会見をされましたね（現地時間5月10日）。私は一人のカトリックとして、また約50年にわたり創価学会の運動を見続けてきた者として、とても感銘を受けたんです。

片や西洋のキリスト教最高指導者、片や東洋を代表する仏教団体のリーダー。信仰は異なれど、人類の平和と幸福を目指し、より開かれた〝世界宗教〟へと不断の改革を進めている点において、双方は共通しています。その意味でこの会見は、大変に象徴的な〝東西の対話〟でした。

ようやく時代が——ありがとうございます。

先日、ローマ・カトリック教会のフランシスコ教皇と創価学会の原田会長が、バチカン市国で会見をされましたね（現地時間5月10日）。私は一人のカトリックとして、また約50年にわたり創価学会の運動を見続けてきた者として、とても感銘を受けたんです。

片や西洋のキリスト教最高指導者、片や東洋を代表する仏教団体のリーダー。信仰は異なれど、人類の平和と幸福を目指し、より開かれた〝世界宗教〟へと不断の改革を進めている点において、双方は共通しています。その意味でこの会見は、大変に象徴的な〝東西の対話〟でした。

そもそも、梶田先生が創価学会に関心を抱かれたきっかけは、牧口先生の創価教育学説との出合いだったそうですね。

私の心理学の恩師である波多野完治先生（1905～2001、お茶の水女子大学元学長）から紹介されたんです。波多野先生は、「生涯教育」という概念を日本で初めて示された人でした。若い頃から、牧口先生の教育学に高い評価を寄せ、それに関する本も出されています（第三文明社刊『牧口常三郎全集』の編集顧問も務めた）。

私自身は後に、創価学会教育部の方々との交流を通じて、牧口先生のご著作をひもときました。その中で〝わが意を得たり！〟と思ったことが、特に二つあります。一つは、牧口先生の教授法のメモに記されていた〝法華経に説かれる「開示悟入」と教育との関わり〟について。もう一つが、軍国主義教育が行われていた時代にあって、「教育は児童に幸福なる生活をなさしめるのを目的とする」（『創価教育学体系』）と断言された点です。

開示悟入と教育

——法華経方便品に説かれる「開示悟入」を、牧口先生は教育原理として着目し、世に示しました。

聖教新聞の読者の多くは仏教や牧口先生について勉強されている方々だと思いますので、説明するのはそれこそ「釈迦に説法」かもしれませんが（笑）。

「開示悟入」は、「仏は何のためにこの世に出現したのか」という問いへの答えとして、出てきた言葉なんですね。それは、衆生をして仏の智慧を「①開かしめんがため」「②示さんがため」「③悟らしめんがため」「④入らしめんがため」——つまり、「一切衆生を成仏させること」が仏の目的だというんです。では、この4段階を教育に置き換えるとどうなるか。

「開く」とは、子どもたちの心を活性化させ、先入観や偏見を取り除き、学びの対象となる世界に〝目を開かせる〟ことと言えるでしょうか。

「示す」とは、子どもたちが学びのポイントや意義、用語の意味などが分かるように示すこと。

「悟らしめる」とは、学びの対象の良さや味わいを、自分なりに発見し、深め、納得できるようにさせることです。

「入らしめる」とは〝その道に入り込ませること〟。学んだことが日常生活に生かされ、実際の行動につながっていくようにすることと言えるでしょう。

「開く」ことから

——牧口先生、そして梶田先生も、とりわけ「開く」を強調されていますね。

心を開いた上で示さないと、効果はないからです。納得も感動も生まれないから、「悟らしめる」「入らしめる」ことにもつながりません。

実は、法華経のサンスクリット語の原典には「開」に該当する部分がなく、「示悟入」だったんですね。『妙法蓮華経』の漢訳者・鳩摩羅什が翻訳する際、独創的に「開」を付け、開示悟入としたようです。

この「開く」には、あらゆる人々の中に仏性（仏の生命）が本来、具わっているという大前提があります。具わっているのだから、開けばいい。けれど凡夫は、それをなかなか信じられない。だから仏は、種々の譬喩や物語を通して「信」を起こさせようとしたのです。

教育に話を戻すと、日本には長い間、本来具わっている無限の可能性を「開く」ための工夫や問いが欠けがちで、「示す」ばかりになっていました。「これは大事なことだから、とにかく覚えなさい」とか。2000年代初頭からは「ゆとり教育」が本格化しましたが、実態はどうだったか。「子どもに寄り添う」「指導ではなく支援を」というかけ声ばかりが全国にこだまし、子どもを手放しで見守るだけの状態になっていなかったか。

「子どもには無限の可能性がある」と口で言うだけなら〝きれいごと〟です。その可能性を開くために働きかけをするのが大人の責任でしょう。

2008年に、新しい学習指導要領が告示される前後から、教育界の空気は大きく変わり始めました。牧口先生の教育指導法と合致した「着実で責任ある指導を」という方向へと、向かっていったのです。

私が理事長を務める聖ウルスラ学院では約20年前から、少なからぬ教員が単元の目標分析表と目標構造図を作成する際、「開示悟入」の視点を取り入れてきました。その高い教育効果も、実証されています。

ひるがえって日本の教育界は近年、子どもの「学習」と「成長」に対して責任ある教育指導が、ますます求められています。また昨年6月に開催決定された「第4期教育振興基本計画」においては、「ウェルビーイング」という概念が大きな柱として取り上げられました。

ウェルビーイングとは、「Well（良い）」と、「being（状態）」が、組み合わさった言葉です。「身体的・精神的・社会的に良好な状態にあること」で、「短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含んだ概念」と定義されています。これはまさに、牧口先生の創価教育学説に説かれていたところでもあります。

こうした流れを踏まえ、私は「時代が牧口先生にようやく追いついてきた」との感を強くします。一つずつ、お話ししましょう。

4面に続く

右の画像から、連載「識者が語る 未来を開く池田思想」の過去の記事が読めます（電子版の有料会員）

〈ご感想をお寄せください〉　kansou@seikyo-np.jp　ファクス 03-5360-9613

3面から続く

不思議ナケレド

――「開示悟入」を、例えば小学1年の「アサガオ」を用いた学びに応用すると、どうなるでしょうか。

あくまで一例ですが、まず「みんなはお花を育てたことはある？」といった問いから始まり、いろんな花の写真を見せたり、実際に種を触らせてみたりする。「育てる人が『きれいに咲いてね』と愛情込めて育てる場合と、そうでない場合とでは、育ち方に違いが現れるともいわれているんだよ」「自分のアサガオに名前を付けてみよう」等と呼びかけるのもいい。

大事なことは、一人一人が「これは自分が育てるアサガオなんだ」と感じられる手立てをとることです。これが「開」ですね。

次に「示」。具体的な世話の仕方などを教えます。世話の途中で、つるが伸びすぎて倒れそうになったり葉っぱに元気がなくなったり、さまざまな問題が起きるでしょう。その問題点を児童たちで共有し、どう解決するかを考えさせる。上級生に質問する仕組みを整えても、いいかもしれません。こうして次第に「悟」へ進みます。この過程でアサガオの生命活動を見つめ、「生命とはどういうものか」を実感させることが大事なんです。その気持ちがあれば、教師の言葉がけも変わってくるでしょう。

北原白秋の詩に「薔薇ノ木ニ薔薇ノ花サク。ナニゴトノ不思議ナケレド」とあります。この「ナケレド」を子どもに実感させてあげられるかどうか。バラの木にバラの花が咲いても、何の不思議もない。けれど「当たり前でしょ」で片付けてしまったら、生命の実感は出てこないんです。

アサガオだって、あんな小さな種から、あんな素晴らしい花を咲かせる。自分で苦労して育ててみると、「ナケレド」に気が付くわけです。そこから自分たちが今、存在している不思議さにまで思いが広がり、生命を慈しむ日常の行動にまでつながれば、まさに「入」といえるでしょうか。

関わりの時間

――アサガオを育てる意味が、人格の価値を創造するところまで高まる。まさに価値創造ですね。

これに通じる話が、サンテグジュペリの『星の王子さま』に出てきます。遠くの小さな星から王子さまが地球にやって来て、いろんな所に行っていろんなものと出会い、いろんなものを眺めて、いろんなことを考えるという物語ですね。

ある日、その王子さまは500本程の素晴らしいバラの花が咲く庭に着く。そこでふと、小さな星に残してきた、自分が世話をした負けず嫌いなバラのことを思い出すんです。目の前にあるバラのほうが、ずっと美しい。けれど〝大切だな〟と思うのは、星に残してきたバラなんですね。

あのバラはワガママで、育てるのにはとても苦労した。けれど「関わりの時間」と「つながり」があったから、かけがえのない「自分だけの花」になった。これが生命の実感ということでしょう。

より良く生きる

――宝の生命を育むゆえに、教育は「人生最高至難の技術であり芸術」と牧口先生は宣言されています。創価の人間教育は戸田先生に受け継がれ、池田先生が生涯をかけて日本中・世界中へと広げました。

創価の師弟に貫かれた人間教育とは「生命の可能性を開花させる教育」と言えるでしょう。「第4期教育振興基本計画」で柱になった「ウェルビーイング」という概念も、「生命」という大きな視点から捉える必要があると私は考えます。

ウェルビーイングを「幸福」と訳す人もいますが、単に幸福を意味するなら、「ハピネス」でいいわけです。では何が違うのか。

幸福の条件として「身体的な健康」「精神的な満足」「社会的な豊かさ」は、確かに欠かせません。その上で〝人間としてより良く生きる〟中で生まれる生命の充足感にこそ、ウェルビーイングの本質があるんです。

「生きていくのが楽しい」「生まれてきて良かった」という実感とも言えるでしょう。牧口先生が90年以上も前に「子どもの幸福」のためには「生命の価値を創造」しなければならないと訴えられたことは、まさに慧眼だったのです。

「生きていくのが楽しい」といっても、「悩みや困難が何もない」ことではありません。悩みや困難さえも「生命を開花させる力」に変えていく――その創造的な生き方に、本当の幸福もあるのではないでしょうか。

ここからが勝負

――法華経従地涌出品に説かれる「地涌の菩薩」は、自ら願って宿業を背負って生まれ、これに打ち勝つ姿をもって生命の偉大さ・尊さ・素晴らしさを証明します。池田先生は、この地涌の菩薩のドラマを踏まえて、「宿命を使命に変える生き方」にこそ、「生命の真の輝き」があると励ましてきました。

その通りです。生き方という視点でウェルビーイングを吟味すると、その対象は「子ども」に限りません。教師をはじめ全ての大人も含まれます。子どもたちのウェルビーイングのため、大人たちがどう生きるかが問われるわけです。

今、教員の「働き方改革」が話題になっていますが、それを単に労働時間や過重負担の問題だけに矮小化してはいけません。当然ながら、健康で安心して働ける労働環境の整備は絶対に必要です。その上で真の働き方改革には、「子どもたちにとって教師はどんな存在であるべきか」という問い直しが不可欠なのです。

私が、創価学会教育本部の皆さんこそ「教育界のキーパーソン（問題解決の鍵を握る人）」だと訴える理由も、「宿命を使命に変える生き方」「自他共の幸福に尽くす生き方」を土台としているからに、ほかなりません。皆さんにはその生き方を示してくれる「師匠」がいて、共に励まし合える「同志」もいます。「最高の宝」を持っているのだと、どうか自信を持っていただきたいのです。

池田先生は「社会のための教育」から「教育のための社会」への転換を提唱されました。それは「子どもの幸福のための社会」であり、「一人一人の生命を大切にする社会」「誰もが使命の花を咲かせられる社会」とも言えるでしょう。

そんな未来を開くため、創価学会の皆さんと一緒に――私も「ここからが勝負！」と決めています。

（6月11日付）

問われる私たち大人の「生き方」

アサガオを教材にした「開示悟入」のイメージ

インタビューをもとに作成。左上が「開」で、子どもたちが興味・関心を持ち、「これは自分が育てるアサガオなんだ」と感じられる手立てをとる。右上が「示」で、具体的な世話の仕方などを教える。左下が「悟」で、子どもたちがさまざまな問題と向き合いながら、「生命とはどういうものか」を自分なりに考え、深め、納得しいけるようにする。そして右下が「入」。〝自分だけのアサガオ〟を苦労して育て、生命の不思議さを実感した子どもたちは、ほかの生命にも温かなまなざしを向けられるようになる（イラスト・迎朝子）

かじた・えいいち　1941年、島根県松江市生まれ。大阪大学教授、京都大学教授を経て、京都ノートルダム女子大学学長、兵庫教育大学学長、環太平洋大学学長、奈良学園大学学長、桃山学院教育大学学長などを歴任。文学博士。日本語検定委員会理事長。2022年11月に「瑞宝重光章」を受章。著書は60点を超える。近著に『言葉の力を育てる』（金子書房）。

識者が語る　未来を開く池田思想

本年の元日に起こった能登半島地震では多くの被害が発生しました。実際の被災者の声をもとに、災害に対する備えを考えていきましょう。

被災者の声
非常食、避難所の食事に飽きてしまう。

長期間の避難生活で、缶詰や非常食など普段、食べていないものを食べ続けるのは、どうしても飽きがきて、食事の楽しみが失われます。ローリングストック法を活用して、普段から食べ慣れているものを備蓄しておくといいでしょう。

被災者の声
避難生活が長引いてストレスがたまる。

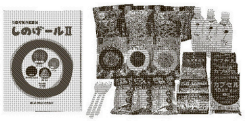
避難所では普段と違う生活を強いられ、プライバシーの確保も困難となります。また、避難者それぞれの状況も異なることから、被災者同士の話もしにくいという側面がありました。ストレスをなるべく抱え込まないための「心のケア」も必要です。

参考：東京都防災ホームページ／他

愛読者プレゼント
◆災害対策用備蓄品 しのびール（7,800円相当）［関東防災(株)提供］
◆環境配慮型カイロ エコポッカ［宝商(株)提供］
◆防災備蓄用寝袋 防災どこでもネブクロ［(株)とわ提供］
をセットにして抽選で10人にプレゼント

【WEBの場合】応募特設サイト（ad-oubo2@seikyo-np.jp）から投稿フォームに従って応募してください。スマートフォンで右の画像を読み取り、アクセスすることができます。
【ハガキの場合】郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、下記の宛先まで。
宛先 〒160-8070　聖教新聞社「防災の日」広告係
※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。※応募時の個人情報は賞品の発送の目的以外には使用しません。（応募フォーム）
※応募締め切り12024年9月3日（金）当日消印有効。

能美防災株式会社
NOHMI 能美防災株式会社
災害対策用備蓄品セット『しのびール Ⅱ』
震災などの災害時に最低限必要な食料や水、簡易トイレなどをA4サイズのボックスにまとめたセット。個人のデスクや既存のキャビネットへスマートに収納できますので、災害発生時に配布する手間を省く事もできます。
食料は味の良いものをそろえ、避難時のストレス軽減に効果的です。



https://www.nohmi.co.jp/

TOKYO FM
Tokyofm Life time audio 80.0
TOKYO FMでは毎週土曜の朝、防災にまつわるトピックを放送中！
防災FRONT LINE
（毎週土曜朝 8時25分-8時30分）
いつ、どこで起こるかわからない自然災害。TOKYO FMでは、いざというときに役立つ様々な防災にまつわるトピックをお届けする番組、「防災FRONT LINE」を、毎週土曜の朝に放送中です。これまでにお伝えした防災トピックも、番組HPのアーカイブからお聴きいただけます。

TOKYO FMアナウンサー 手島千尋

https://www.tfm.co.jp/bousai/

宝商株式会社
THE HOSHO CORPORATION
宝商株式会社
“土に還せる”環境にやさしいカイロ『エコポッカ』で、防災対策も安心
エコポッカは寒い時期の通勤、通学、レジャー時の使用から、災害時用の非常持出しの備えとしてとても役立つ商品です。
災害は季節や天候、時間を問わず突然訪れます。
そんな災害時の不安を軽減するのに、防災用品の備えが必要となります。防災用としてエコポッカを備えておけば、災害時に喉をとることは勿論、ゴミを出したくない災害時でも、使用後の中身を土に還すことができるので大変便利な一品になってくれます。
TEL.03-3274-2435（営業第2部まで）

https://www.hosho.ne.jp/

KDDI株式会社
Tomorrow, Together
KDDI
災害などの非常時でもつながりやすい衛星携帯電話
イリジウム Extreme™は、耐久・耐水性（保護等級IP65）に優れ堅牢なため、ハードな環境でタフに使える、イリジウム衛星携帯電話です。
音声通話はもちろんのこと、ショートメッセージ、Eメール、GPS位置情報などもご利用いただけます。約247gと軽量・コンパクトで持ち運びやすく低軌道周回衛星だから「声の遅れ」が少なく一般の携帯電話と同じ感覚で会話することができます。

https://biz.kddi.com/service/satellite/iridium/

［根不同］

ホントの声を聞ける人に

坂本寧子さん（右）が心から笑えるのは、どんな時も強く明るい母・弓子さんが隣にいたから

【千葉県船橋市】ハキハキと、よくしゃべる。アイドルの推し活に夢中で、この前は有名アーティストの音楽ライブに行った坂本寧子さん（24）＝華陽リーダー。人生をエンジョイしきっている――。だが、彼女の右耳は全く聞こえず、補聴器をつけた左耳も周囲の一番大きな音しか拾えない。「そんなん、気にしてられへん！」と自然体で語る寧子さんと話していると、みんな笑顔になる。

1999年（平成11年）、両親が育った関西の地で、寧子さんは生まれた。耳の入り口から鼓膜までの外耳道が生まれつきふさがっている「先天性外耳道閉鎖症」、そして耳の形が不完全に生まれる「小耳症」が、両耳で発症していると診断を受けた。

「覚えているのは、お母さんが、よく遊びに連れて行ってくれたことです」

母・弓子さん（57）＝支部女性部長＝は、動物園や水族館、ショッピングモールに大きな駅など、人が行き交う場所にいろんな音を聞かせた。寧子さんの思い出の中の母は、いつだって笑顔だった。

6歳で両耳に穴を開ける手術を受けた。左耳にわずかな聴力が確認されたただ、生後半年からつけていたカチューシャ型の骨伝導補聴器は、少しでも位置がずれると相手の言葉が理解できない。兄姉が支えてくれた。兄・祐樹さん（30）＝男子地区副リーダー＝が付きっきりで勉強を見てくれ、姉・瞳さん（28）＝華陽リーダー＝が発音や音程を何度も教えてくれた。

そんな3きょうだいの姿が、母には、本紙で連載されていた小説『新・人間革命』第24巻「母の詩」の章と重なった。

障がいがある子を、姉妹が支えとなり共に進む様子がつづられ、師匠は、どんなな子も「使命ある子」と訴えていた。

「まさに私たち家族への激励でした。いま目の前で、子どもたちが池田先生の言葉通りに振る舞ってくれている、と感じました」

ただ、寧子さんは「人の輪に入っていくのが、ずっと怖かったんです」と。大人数で話す時には、一番大きな音しか拾えない。友達が一人ずつ、ゆっくり話してくれるのも心苦しく、聞こえるふりをしてやり過ごした。

逆もあった。陰口は、聞こえても聞こえないふりをした。「耳は見られたくない」と、すっぽりと耳を覆うように、いつも髪を切ってもらう母にお願いした。

10歳で耳介の形成手術を行い、はた目からは耳の違和感に気付かれなくなっても、不安は拭えなかった。そんな胸の内を、両親には相談できなかった。心配をかけたくなかった。

耳の障がいは私の強み

転機は2018年、春。創価大学に入学し、マーチングバンド部「ブライド・オブ・ソウカ」の演奏を見学した時のこと。約100人による、圧倒的な音のシャワー。一糸乱れぬ動き。全員の表情が自らを表現する輝きに満ちていた。

「めっちゃカッコエエやん！って。みんなで青春っているのも〝大学生〟って感じで、憧れちゃいました（笑）」

寧子さんは、人の輪に飛び込んだ。朝練のために午前4時前に起き、創大に向かう生活が始まった。

「〝大変〟よりも、楽しくて」

全国大会も経験し、2年生に上がるとパートリーダーに。しかし、責任者のプレッシャーは想像以上だった。

逃げ出したくなった時、部活のみんなで読み合った池田先生のエッセー「雪柳」

早朝の練習や長時間の通学も、金の思い出（本人提供）

寧子さんの心のふるさとである創価大学マーチングバンド部「ブライド・オブ・ソウカ」の仲間が贈った寄せ書き

光の王冠」が浮かんだ。

〈あなたが初めて声をたてて笑った時、初めて歩いた時、どんなに両親は幸せでいっぱいになったか〉

創立者の言葉が「声」になって、体いっぱいに響いた。寧子さんは御本尊に向かった。両親を思った。

午前4時の出発に合わせて食卓におにぎりを並べ、帰れば「おかえり」と迎えてくれた母。大会や演奏会の際、必ず応援に駆けつけてくれた父・圭さん（56）＝地区幹事（創価長〈ブロック長〉兼任）。

何よりも胸中を押してくれた、一日たりとも欠かさずに、寧子さんの幸せを祈り続けてくれた両親の題目の音声だった。その音は、寧子さんの耳を通して、心の奥深くまで確かに届いた。感謝の涙があふれてくる。

〝自分のためだけの部活じゃない。支えてくれた両親に「私は大丈夫」という気持ちを伝えるための舞台なんだ〟

寧子さんは最後の演奏会で、動きやすいように長い髪を後ろで束ねた。両耳を出して、ソロパートを披露した。堂々たる音色は、会場の片隅で見守る両親の心を揺らした。

友情を育んだ4年間。池田先生を求め、仲間と語り合った。自分でも気付かなかった夢や希望を教えてくれた。「支えとなる声が心に届けば、どこまでも可能性は開けると学びました」

寧子さんは現在、介護施設で働いている。将来は、医療や福祉などの業界で相談支援業務を行うソーシャルワーカーとして働くことが目標だ。自分の「強み」がここにあると思い、進路を決めた。

「周囲の人の理解と手助けのおかげで、今の私がいますから」

人との違いにとらわれ、また、周りへの気遣いから、心の奥底に隠した希望や夢が誰しもきっとある。だからこそ私は、ホントの心の声を聞ける人を目指したい――そう語る寧子さんの声は、さわやかだった。

施設の利用者には、いろんな人がいる。誰に対してもムラッとしているおじいさんが、寧子さんには「ありがとう」と言ってくれた。「そんなことの一つ一つがうれしいんです」。傍らの母も、うれしそうに笑った。温かな声に育まれた寧子さんが、今度は、誰かのために心を尽くしていく。

（6月16日付）

まさに、おとなのための『思わず謡いたくなる叙情歌』
これだけの名曲が厳選されたCD全集は初めてです!!

「涙が出る程」懐かしく嬉しい、ジーンとくるCD集。通信販売でのみお求めになれます!

あなたも歌いたくなる『いい歌』ばかり。

いま、シニアの要望に応えて唱歌、童謡、歌謡曲、ポップスの中から厳選した抒情愛唱歌のCD全集です。「歌は最高！」青春が蘇り、充実した毎日を、あなたも、今スグ!!

1 空に星があるように
●千の風になって／秋川雅史●さとうきび畑／森山良子●贈る言葉／海援隊●若者たち～空にまた陽が昇るとき／ザ・ブロードサイド・フォー●狼い世界に／五つの赤い風船●星に祈りを／佐々木勝●青白き富士の根／森山良子●琵琶湖周航の歌／加藤登紀子●雪山讃歌／ダーク・ダックス●山男の唄／フォー・コインズ●カチューシャ／ダーク・ダックス●バラが咲いた／マイク真木●芭蕉布／普天間かおり●忘れな草をあなたに／森山良子●藤州夜曲／おおたか静流●いい日旅立ち／秋川雅史●空に星があるように／荒木一郎●鵲／谷村新司

2 この広い野原いっぱい
●吾亦紅／すぎもとまさと●知床旅情／加藤登紀子●この広い野原いっぱい／森山良子●百万本のバラ／加藤登紀子●すみれ色の涙／岩崎宏美●遠くへ行きたい／森山良子●人を恋う歌／石原裕次郎●ともしび／ダーク・ダックス●トロイカ／ダーク・ダックス●花～すべての人のために花を／おおたか静流●ほっ島の雨／ダーク・ダックス●ゴンドラの唄／おおたか静流●青待草／ダーク・ダックス●思い出のグリーン・グラス／森山良子●てんとう虫のサンバ／チェリッシュ●おおスザンナ／ボニー・ジャックス●オールド・ブラック・ジョー／ボニー・ジャックス●世界は二人のために／佐良直美

3 翼をください
●見上げてごらん夜の星を／坂本九●おさななじみ／デューク・エイセス●上を向いて歩こう／坂本九●誰もいない海／越路吹雪●女ひとり／デューク・エイセス●愛の讃歌／越路吹雪●野風増（お前が20才になったら）／デューク・エイセス●いい湯だな／デューク・エイセス●空よ／トワ・エ・モワ●風／はんだのひひとシューベルツ●あの素晴らし愛をもう一度／加藤和彦と北山修●翼をください／山本潤子●大きな古時計／由紀さおり、安田祥子●小さな日記／フォー・セインツ●俺子の実／由紀さおり、安田祥子●竹田の子守唄／由紀さおり、安田祥子●赤い小っこ／安田祥子●思いこそやさきれない／ザ・フォーク・クルセダーズ

4 サルビアの花
●青い山脈／藤山一郎、奈良光枝●山のロザリア／スリー・グレイセス●フランシーヌの場合／新谷のり子、古賀力●山小舎の灯／近江俊郎●愛燦燦／美空ひばり●サルビアの花／ダ・カーポ●一本の鉛筆／美空ひばり●結婚するって本当ですか／ダ・カーポ●波浮の港／飯島有美子●あかんの花咲く丘／川田正子●あかさんの歌／飯島有美子●里の秋／川田正子●高校三年生／舟木一夫●長崎の鐘／藤山一郎●北帰行／小林旭●谷間の灯／飯島有美子●庭の千草／飯島有美子●悟別の鳴／小林旭

5 雪の降る街を
●四季の歌／芹洋子●青葉城恋唄／さとう宗幸●学生時代／ペギー葉山●夜明けのうた／岸洋子●銀色の道／ダーク・ダックス●希望／岸洋子●北上夜曲／倍賞千恵子●ちいさい秋みつけた／ボニー・ジャックス●さくら貝の歌／倍賞千恵子●赤とんぼ／ペギー葉山●あざみの歌／倍賞千恵子●雪の降る街を／ダーク・ダックス●早春賦／ボニー・ジャックス●からたちの花／倍賞千恵子●浜辺の歌／芹洋子●ここに幸あり／大津美子●月の砂漠／芹洋子●アメイジング・グレイス／白鳥英美子

すでに購入の方より絶賛のお便りが！！

●この2CDの全集の素晴らしさに感動です。本当にいい歌ばかりで、感動です。本当にいい歌ばかりです。その夜は私の家に集まってこのCDと一緒にアイスペールのカラオケを歌いました。（神奈川県／女性／65歳）

●毎月1回、市の公民館で催されている歌声の会に参加しています。お友達もたくさんいます。その夜は私の家に集まってこのCDと一緒にアイスペールのカラオケを歌いました。（神奈川県／女性／65歳）

●このCDの全集の素晴らしさに感動です。本当にいい歌ばかりです。そして選曲の素晴らしさにもう、感動です。本当にいい歌ばかりです。本当に気持ちいい歌ばかりに感動感動です。（全方位旅行／女性／58歳）

10日以内にお届けします。
お申し込みは、右下の郵便でハガキに必要事項をご記入のうえポストへ。お申込の方法お電話、またはファックスどうぞ。●商品はお申し込み受付後10日以内にお届けします。●代金は、到着時にお支払いできる便利な代引（払いでお願いします。※送料は全国一律340円（税込）です。●お支払の商品が、万一、お気に召さない場合は8日以内なら交換・返品いたします。その場合、返送料は二負担ください。（開封後の返品はお受けできません）

●お急ぎの方はお電話（フリーダイヤル）で！
0120-818-575
（受け時間／年中無休 午前9時～午後10時）
●ファックス（24時間受付）
FAX 03-5649-9758
●ホームページ（24時間受付）
https://www.best-shop.co.jp/
株式会社 ベストショップ
〒101-0031 東京都中央区日本橋人形町2-4-10

『大人のための抒情愛唱歌』
●CD5枚組カートンBOX収納
●全90曲 ●ステレオ、モノラル ●別冊歌詞ブックレット
■価格11,000円（税込）

The SEIKYO GIFT セイキョウ ギフト

困ったときの 法律Q&A

弁護士　小山 美穂

賃貸アパートで漏水

Q 住んでいる賃貸アパートの天井から水漏れが発生しました。すぐに大家さんに連絡し、調査してもらった結果、給水管の不具合が原因でしたが、大家さんがなかなか直してくれません。自分で業者に依頼して修繕してもいいですか。

A 大家さんに通知をして、相当期間内に必要な修繕がなされない場合、または急迫の事情がある時は、ご自身で修繕しても問題ありません。この件は、「急迫の事情」に該当すると思いますので、ご自身で修繕できます。

Q 私が修繕費は大家さんに請求できますか。

A 原則は賃主に修繕義務があり、現状維持に必要な費用は、賃主が負担すべきものですので、直ちに支払いを請求できます。

Q 修繕するまで部屋の一部が使えないのですが、減額の賃料を支払わなければいけないでしょうか。

A 借り主に責任がない場合、制限部分の割合に応じて賃料は減額されます。

Q 具体的に、どの程度減額されるのですか。

A 減額の割合は被害状況等により算出されます。

修繕費と賃料減額請求等

Q 賃料減額請求の目安として、公益財団法人「日本賃貸住宅管理協会」がガイドラインを作成しています。ただし、大家さんとの間で減額の割合が決まるまでは紛争になる可能性があるので、減額の賃料を払っておき、割合が決まってから過払い分の返還を求める方がよいでしょう。

Q 漏水で使えなくなった家具の買い替え費用も請求できますか。家財保険には入っていませんでした。

A 通常、漏水の影響を受けた当時の時価（使用年数の経過により消耗した分を引いた評価額）の範囲で請求できます。

Q 修繕工事の間、部屋が使えずホテルで仮住まいする場合、ホテル代は請求できますか。

A 必要以上に高級ではなく、一般的な範囲での宿泊費であれば、請求できる場合もあります。

Q 慰謝料は請求できますか。

A 物への財産的賠償でも補填できないほどの精神的損害が認められる特別な事情があれば可能です。

（6月30日付）

ご感想や取り上げてほしいテーマをお寄せください。life@seikyo-np.jp

暮らし きょうのテーマ 冷たい緑茶

日本茶インストラクター
岩井 利恵さん

「夏は麦茶」が定番ですが、奥深い味わいの「冷たい緑茶」もまた格別。ちょっと一手間かけて〝自分が好きな味〟で楽しむ緑茶の淹れ方について、日本茶インストラクターの岩井利恵さんに聞きました。（7月14日付）

■摘んだ時期で味が変化

日本茶は種類が多いので、緑茶の中でもご家庭でよく使われる「普通煎茶」を中心にお話しします。

昔は、茶摘みは八十八夜（5月2日ごろ）でしたが、近年はどんどん暑くなっているため、特に九州などでは4月中旬ごろから新茶の季節が始まり、価格の高いお茶から順に新茶として出回ります。

4月は太陽の光がやわらかく、この時期に摘まれた茶葉はアミノ酸を多く含み、うま味たっぷりで、まろやかな味。新茶は低温でゆっくりと淹れるのがお勧めです。その後、日の光が強くなるに従いアミノ酸は減り、カテキンが増え苦みが出てきます。5月ごろはバランスの取れた味に変わり、6月以降はさっぱりとした味に変わり、この頃には高温でさっと淹れるのがお勧めです。高価格帯から中価格帯（100㌘千円くらい）の茶葉は、水出しでもうま味を抽出できます。日本列島は長いので、同じ日本茶でも取れる地域、淹れ方（温度、時間）など、さまざまなかけ算で味が変わるのも、緑茶の魅力の一つです。

また、緑茶には抗酸化作用などさまざまな健康効果が期待できるカテキン、ビタミンCなどが含まれ、風邪の予防に役立つといわれています。

日本茶専門店に足を運ぶと、これらの話を教えてくれます。意外と専門店の方が、仲介手数料が入っているスーパーなどより安いことがあるんですよ。

ゆったりした時間を楽しむ

PIXTA

■保存には注意が必要

保存をする際、茶葉が最も嫌うのは、光、湿気、においです。私はお茶を買ってきたら、10日分ほどの量を茶筒に移し、残りはジッパー付き密閉袋を二重に使い、冷蔵庫に入れます。保存は冷凍庫でも冷蔵庫でも構いませんが、きちんと密封しないと、お茶が持つ消臭パワーで庫内のにおいを吸ってしまい、茶葉が劣化します。逆にそれを利用して、古くなった茶葉を小皿に入れて庫内に置くと消臭剤代わりになります。

また、冷蔵庫から出して使う時も注意が必要です。空気に触れた途端、温度差により湿気を吸収するので、中の茶葉が常温になるまで待ってから開封して茶筒に移します。

常温保存には、直射日光や湿気を避けられるので、やはり昔ながらの茶筒が適していると思います。

■飲みたい状況で淹れ方を変える

私は緑茶の味が好きというより、日本茶を取り巻く時間や空間が好きです。ペットボトルのお茶も便利でいいのですが、ゆっくりとお茶を淹れる時間は、心が落ち着きます。

食事とともにゴクゴク飲みたい時は、さっぱりした味になるお湯出し。お茶そのものの味を楽しみたい時は、まろやかなうま味の水出しで。ぜひご自宅の煎茶茶で、淹れ方による苦み、渋み、うま味のバランスの違いをお楽しみください。

同じ煎茶で飲み比べてみよう♪

お湯出し（スッキリとした味わいに）

①沸かしたお湯を、湯冷ましの器へ（注ぎ口が付いているものが使いやすい。自分が好きな器を見立て使いでOK）。
②急須に茶葉を入れ、①のお湯を注ぐ。ティーバッグよりも、茶葉が膨らむスペースがある急須がベスト。
③1分弱蒸らし、急須から湯冷ましへ。最後の1滴まで落とすのがポイント。このお茶をもう1度急須に戻し、再び湯冷ましへ。
★水を入れると薄くなるので2度出しする。
★2回目は茶こしを使ってもOK。
★深蒸し煎茶なら、蒸らし時間は半分以下で調整。
④氷を入れた器に③を注ぎ、使いたい器へ。

VS

水出し（苦み成分が抑えられ、甘み、うま味がある）

①容器に常温の水（日本は水道水でOK。ミネラルウオーターなら軟水）に煎茶をお好みの量（目安は1㍑に15～20㌘）入れて冷蔵庫へ。
★容器を横に寝かせて置くと、茶葉が広がりやすい♪
②4～5時間（6～7時間の場合も）かけて、お茶のうま味たっぷりの水出し緑茶の完成。
茶こしでガラス瓶などへ移し、使いたい器へ。

★水出し、お湯出しともに、陶磁器やワイングラスなど、好きな器で楽しみましょう。
★お客さまの目の前で淹れると、「おいしそう♪」と、視覚から味わいも倍増します♪

岩井さんの写真は本人提供

シワを改善し シミも毛穴も消える！

*ビューティーオープナークッションファンデーションによるメイクアップ効果

小林幸子さん 70歳
1953年12月5日新潟県新潟市うまれ。
10歳で歌手デビュー、2024年芸能生活60周年のメモリアルイヤーを迎える。

シワ改善・シミ予防の
卵殻膜オールインワン

美容液成分 約97%

シワ・シミ 薬用有効成分 ナイアシンアミド
肌あれ予防 薬用有効成分 グリチルリチン酸2Kカリウム
ハリを与える 卵殻膜成分

肌悩みをパッと消す！卵殻膜ファンデーション

ツヤうるおい 真珠エキス*4
エイジングケア*2 リフトケアコンプレックス*5
ハリを与える 卵殻膜成分
UVカット SPF45 PA++++
美容液成分 約94%

創業25周年 特別企画

【全額返金保証】もしご満足いただけない場合、14日以内に必ずお電話にてご連絡ください。返送料はオージオ化粧品が負担させていただきます。※返金の際には容器の御返却が必要となります。※本商品の使用後でも対応可能

肌悩み"簡単"集中ケア

医薬部外品 ビューティーオープナー ジェルリンクル&ホワイト 本品50g
ビューティーオープナー クッションファンデーション 本品レフィル12g・パフ/ケース付
選べる2色 ピンク系 赤み、くすみを自然に隠したい方（ピンクがかった明るい肌色） ナチュラル系 シミをしっかり隠したい方（平均的な肌色）

単品合計価格 6160円+4620円=10780円（税込）
創業25周年大感謝価格
63%割引 3980円（税込） 送料無料
初回限定・お一人様一回1セット限り

広告有効期限 2024年9月6日（金）まで

お申込みはこのお電話のみ！【受付時間 9:00～21:00】※土曜日・日曜日・祝日も営業致しております。
通話無料 0120-710-595

ご注文の際には必ず広告番号をお申しつけください。
広告番号 MS224
（ピンク系）商品番号 50125
（ナチュラル系）商品番号 50127

やさしさは、美しさ。 OZIO