

再生



師友道友の活動を綴る善行伝承誌

「自分を育てるものは、結局自分以外にはない」

これ惠雨・芦田恵之助先生の至言。

森信三先生一語千鈞より

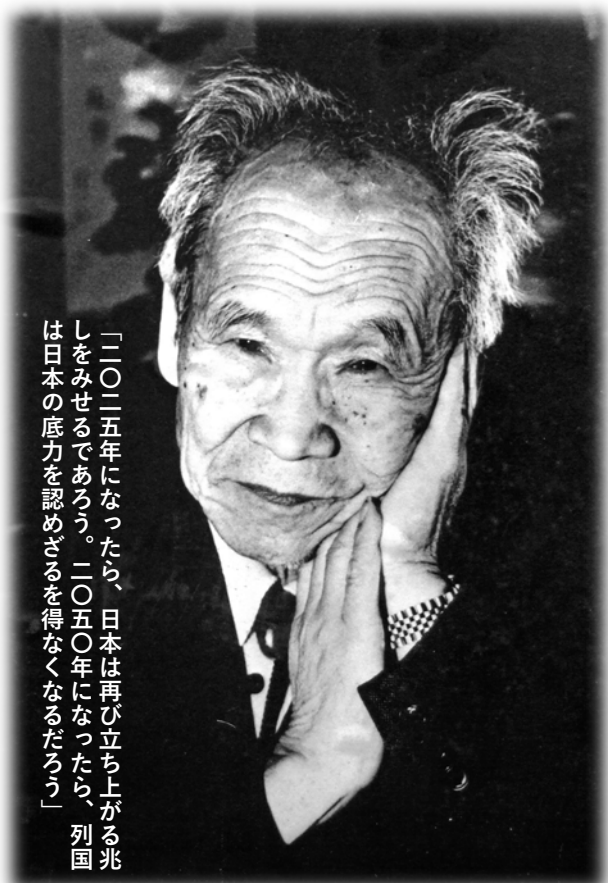
第0107号

2025.7月号

令和七年

NPO法人福岡実践人

再生の題字（森廸彦様提供）は、森信三先生の直筆です。



「二〇二五年になったら、日本は再び立ち上がる兆しをみせるであろう。二〇五〇年になったら、列国は日本の底力を認めざるを得なくなるだろう」

父親人間学入門

森 信三先生 講述

実践人福岡仁風読書会 第一〇七回 6月7日(土)
場所：仁風庵

―父として・人間として―

十七 日常生活の智慧と心得

生活規律

前章においては、人間としての心得のうち深く戒慎すべきを色々取りあげてみたわけですが、しかし事新しいことは何一つないと申してもよく、それらのすべては皆さん方のすでにご承知のことばかりであります。ただこれを機会に、お互いにもう一度自らの日常を反省し、点検し直し、改めて自己の生活規律をたて直す資料にして頂ければと思う次第であります。とかく人間というものは、お互いに心のユルミがちなものですから、生活規律によって自らを律すると共に、時どき点検して軌道の修正をする必要がたえずあるわけであります。人間も世帯をもち、子の親という年代ともなれば、面と向かって忠言してくれる人が無くなるだけでなく、仮にそういう人があったとしても、なかなか素直には聞き入れ難いものであります。ですから、日常の心得として自己の生活規律を確立して、これを遵守する以外に道はないとも言えましょう。たとえば、ご参考までにわたくし自身のことで申しますと、自分一人の場合はゼツタイに外食をしない、ということなども、わたくしの生活規律の一つなのであります。ここ四・五年前までは、夜の帰りが国鉄立花駅で八時半をすぎた場合は、なにしろ独居自炊の身ですから駅前の中華料理店で、一番安い中華丼を食べることにしていました。今ではそれも止めて、何時になろうが家へ帰って食べることにしているわけであります。それから独り暮らしゆえ当然のことですが、「朝起きたらスグに布団をたたんで押入れにおさめる」ということです。起床後直ちにいうことがわたくしのキマリなのです。それから、頂いた封書は必ずハサミを使って丁寧口を切つて開封し、決して指で破つて明けるということをしていません。それからこれは、生活規律というよりむしろ日常の心構えという点で、一ばん心掛けておりますことは、すべて物事を

「おつくうがらぬ」ということであります。たとえば、書物や来信の実物をお眼にかけるためには、いちいち二階へ取りに行かねばなりません。

んが、それをおつくうがらずに、幾たびでも階段を上り降りしているわけで、それが、当年八十五歳を迎えるわたくしの心身の一つの鍛錬と考えているわけです。

こういう風にわたくしは自分なりに、色いろな生活規律を立てて、自己を引きしめているわけでありまして、以上はそれらの内のホンの二・三をご参考までに申しあげたに過ぎません。

主体の確立

ところでいくたびも申しておりますように、わたくしの今日あるのは、全く十五歳のとき縁あって岡田虎二郎先生の偉容に接し、それ以来腰骨だけは終始立て続けてきたお陰でありまして、日に幾たびとなく、この「立腰」のお陰を痛感し、感謝しないではいられないのであります。ですからこの「立腰」すなわち「腰骨を立てる」ということは、わたくしにとってはいわゆる生活規律以上のものでありまして、人生の生き方を支える最基盤をなしているわけであります。ですから朝起きてから夜寝るまで、腰骨だけは終日立て続けて今日に到っているわけで、ですから十五歳の時から数えますと、立腰まさに七十年に及んでいるのであります。

なおこの立腰につきましては、第三集の「性根の入った子にする極秘伝――立腰教育入門」をぜひお読み頂きたいと思いますが、かいつまんで申しますと、人間の生き方とは、結局主体性に関わる問題で、主体性の確立こそ人間形成の最基盤であるということには、どなたもご異論がなからうかと思ひます。では、その主体性の確立は「一たいどうして得られるか、その方法はといえいろいろと諸説がある」と思ひますが、わたくしは「主体性を確立するには腰骨を立てる以外に道はない」と信じ、かつ自ら実践し、自証体認して参ったのであります。主体性ということとは、平たく申せば性根とか根性とかいわれるもので、性根づくりの秘訣はこの立腰の他な一と思ひるのでありまして、これは、東洋につたわる修道の現代化とも申せましょう。それにしても今日女が女らしくなくなつたのは、実は男が男らしくないからであると一部には言われておりますが、男として、父親とし

て、生き方の上に何か凜呼たるものが欠けて来ていると申してもよいでしょうが、これは身心統一の問題であり、それは結局立腰のゆるみが原因であると思うのであります。何としても男は、一点凝集の気迫と持続一貫の勁さが、男の男たる所以であらうと思います。

なお「立腰」は、集中力と持続力養成の最根本対策であるのみならず、身心の平衡感覚を保持するのみならず、これを鋭敏ならしめるものでもあります。随って、心身の健康の上からも最根本的な良法ともいえるのであります。と申しますのも、立腰という中心軸の確立によって、調和・平衡というバランス感覚が一段と磨かれるからであります。

雑務の処理

さてわれわれの日常生活というものは、ある意味では色いろな雑事・雑務の連続でありまして、これを如何に手際よくさばくかどうかということが、日常の智慧であり、手腕ともいえるのであります。たとえば、わたくしの場合を例にとってみましても、今朝はいつもより早く目覚めたのを幸いに、毎月発行の個人誌「実践人」の巻頭言を執筆中に、デンワがあつて講演の依頼があり、それに引きつづいてかつての教え子の来訪があり、処女作の序文をたのまれる。そこへ毎日全国各地からの書信の到来、昼どきをすぎて教え子持参のおコワと草餅を共に頂きつつ出版の相談をうけているところへ、また新たな来訪客があるという次第で、これらはどれ一つとして軽々しく扱うことのできない事柄の連続なのであります。そしてわたくしは、来信のハガキや封書は心して拝読するだけでなく、送られてきたプリントや個人誌にも一応は眼を通し、そのうち労作に対してはハガキをさし上げるよう努めている次第であります。このように、小事ならぬ雑務の連続の隙間を縫って、「続全集」の補訂をと心にかけている次第なのです。

ですから仕事の処理と申しますかそれらの大方は、いわば世俗的な事務ともいえましようが、それだけにそのさばき方というものが、昨今のスピード時代にはいよいよ必要になって参るのであります。ではわれわれは、一体どうしてこのような世俗的な雑事の重圧を切り抜かれるか——ということが問題になるわけですが、しかしそれは原則的には実に簡単明瞭であります。それは「すぐにその場で片づける」ということであり、「即刻、その場で処理して溜めておかない」ということこそ最上の秘訣であつて、おそらくこれ以外には、いかなるコツも秘訣もないと

いつてよいでしょう。この「スグサマ着手」「即刻処理」の原則の他に、期日の決まっている提出物の場合は、ゼツタイに期日を遅らせないことが大事です。そのためには、八〇点カツカツの程度でよいから、とにかく期日までは仕上げることが肝要で、「拙速第二」「期限厳守」をモットーとするのがよいように思われます。

とにかく、心に負債をつくらぬように「即刻着手」「迅速処理」を心がけているのでありまして、どうもこういう負債を一応すませなければ、著述にはとりかかれぬタチなのであります。

ハガキの活用

さて、このような雑務の処理につけましても、わたくしは大いにハガキの活用をお奨めしたく思います。それこそ現代のようにめまぐるしくスピードの早い時代には、どうしても電話の力を借りねばならぬ時もあります。が、わたくしの方針としては、むしろデンワの利用をおさえ、ハガキで用の足る場合はなるべくハガキを活用すべきであると思います。例えば人様から本や物など贈られた場合、大ていはハガキ一本ですますことが多く、送られてきた個人誌や封書の返事も、なるべくハガキで一筆啓上を心にかけているのであります。

こんにち一般には、すべてデンワで事をすませる人がほとんどで、ハガキの利用は年頭の年賀状、暑中見舞と挨拶状のみという人もあるようですが、わたくしとしては、人間関係のつながりを維持し、その輪を増進する上で、今日と云えどもハガキの活用が、大へん大事な武器と思われるのです。そして今日ハガキ一枚で人の心を慰め、はげまし、いささかなりとも喜んでもらえるなら、これに過ぎるものはないとさえ思うのです。この頃、大学出の人でも文章力の低下が目立っているようですが、言語表現の力を養う上においても、日記と共に、このハガキ書きが重大な効果を発揮すると思われまします。

なおすべての事は「習うより慣れよ」と言われるように、一回でも多く書くことによって、それだけハガキ書きの要領が会得でき、楽しみさえ覚えるもので、文章表現の実力もつき、メキメキと腕をあげるものなのです。

第一章 掃除が奇跡を起す

私が掃除を始めた理由

最近では日本の社会でも掃除の効用が見直され、掃除で人生が変わるといったような本がベストセラーになっています。その内容を見ると「掃除をすればお金持ちになれる」「恋愛がうまくいく」といったテーマが並んでいます。本来、掃除は何か利益を得ようとして行うものではありません。

私自身が掃除を始めたきっかけは、まず両親の影響が大きかったと思います。私の両親は岐阜県の農家の出身で、学問はありませんでしたが、何事もきちんと片づけることを大切にしていました。貧しい昔の話ですが洗剤などはなく、おからを布で包んだもので廊下をびかびかに磨き上げていました。

子ども心にも、なぜそこまで掃除をするのかと不思議に思うほど几帳面できれいな両親でしたが、そのおかげで、いつでも掃除をする習慣が私の身についたのだと感謝しています。

そして最初に就職した会社を辞め、現在のイエローハットの前身となる小さな会社を興します。できたばかりの会社に就職してくれた人のなかには、いくつもの転職を重ねた人も多く、また零細企業の社員として取引先に営業に行っても冷たい態度であしらわれることもよくあり、社員の心はどんどん荒んでいきました。

そんなとき、私が社員のためにできることは掃除くらいだったのです。自分にできるごくありふれたことで、少しでも社員の心の荒みをなくしたい。その一心でした。

また、当時はカー用品は、一般の人が来るところというよりは、暴走族のたまり場のような印象をもたれていた業界でもありました。



買いやすい売り場づくりなど誰も考えておらず、掃除はおろか、陳列もいかにげんなりなもので、お店のまわりはいつも淀んだ空気が漂っているかのようでした。そこで、そんな取引先の店先やゴミ捨て場などを掃除させていただくようにもなりました。

「日本からゴミをなくしたい」
そんな思いを実現するため、いちばん身近なところから行動を始めたのです。

しかし、最初は挫折だらけでした。社内では掃除を手伝ってくれる社員は誰もいないばかりか、

「うちの社長は掃除しかできない」

「そんなことをしている暇があったら利益の上がることを考えてほしい」

といった声まで耳に届きました。

そんな声をあびながら、何度もやめようかと迷いました。しかし、「やめてほしい」と思っている人だけでなく、気分よくトイレを使ってくれている人はいるはず。誰か一人でも喜んでくれればそれで意味があると思います、続けてきたのです。

「いつもきれいにしてくれてありがとうございます」

と声をかけていただくようになったのです。そういったお店は、私どもが、「さわやかで美しく、お客様に喜んでいただけるお店づくりをしてほしい」

と考える姿に変わり始めていました。また社内でも、私が掃除を始めて十年が過ぎたあたりから、二人、三人と一緒にトイレ掃除を手伝ってくれる社員が現れました。

行動は小さくとも大きな思いを抱いて、『凡事徹底』の精神でやり続けること。少しづつ積み重ねた小さな力が、大きな物事を動かす日はきっとやってきます。

日本一きれいな博多駅・福岡の街に！

第 379 回

博多駅 早朝清掃

毎月 **8** 日 午前6時15分～

【第一回】平成5年12月8日開催

福岡実践人・JR九州博多駅
精華女子高等学校・福岡掃除に学ぶ会

 ハウスメイト



第379回 博多駅早朝清掃 32年目

6月8日(日曜日) 33名参加



博多駅早朝清掃が379回目、日本を美しくする会利前会長さんがサプライズ参加されました。鍵山相談役も九州への出頭の際、よくサプライズ参加されていたことを思い出しました。司会は、大学生になった精華女子OG三人組。あと四年は参加できると張り切っています。世話人：けさえもん 拝



梅雨入りした福岡大雨です



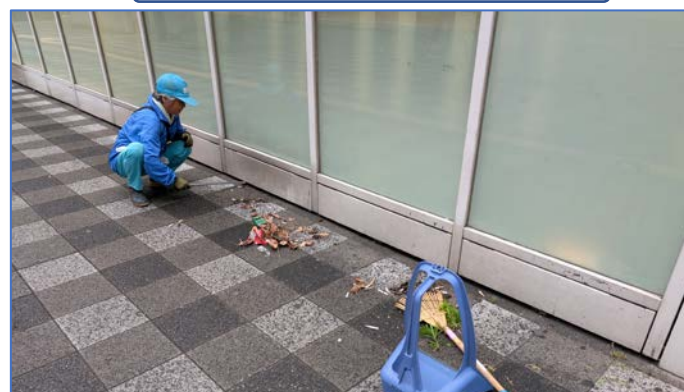
お掃除の歌もしっかり歌えるようになりました



佐賀県から初参加の親子



にぎやかにお掃除スタートです



2025.6.15 於：戒壇院作務に学ぶ会



人生二度なし！

古き良き

時代の日本

再生を目指して！

（下座に下りて紙屑を拾う）

——森信三先生の言葉——

2050年になったら、列国は日本の
底力を認めざるを得なくなるだろう

“より良い人生の生き方セミナー”

第45回「福岡実践人」研修会

博多駅早朝清掃32周年同時開催

“世界平和は海岸清掃から”

2025年

11月8日（土）～9日（日）

ホテルクリオコート博多

4F バロックの間

福岡市博多区博多駅中央街5-3

【博多駅筑紫口出口より徒歩1分】

講演

● 臂 繁二 先生

【森信三先生と一日一語】

● 松原 真紀 先生

【自分の目指すところに行きながら人を育てる】

● 木南 一志 先生

【世界平和は海岸清掃から】

● 北村 遥明 先生

【ホワイトドラゴン】

● 山本 健治 先生

【掃除にドラマあり
ホウキとヤルキ】

● 山路 直美 先生

【海洋ゴミについて考えた
授業実践】

8日（土）第1日目

06:05 博多駅博多口にて受付
06:15 第384回 博多駅早朝清掃
08:30 研修会受付 Hクリオコート博多4F
08:50 開会式 第45回福岡実践人研修会
09:20 森信三先生のDVD視聴
10:30 講演① 臂 繁二 先生
11:50 講演② 松原 真紀 先生
13:00 昼食タイム * 各自で準備していただきます
14:00 講演③ 木南 一志 先生
15:30 講演④ 北村 遥明 先生
17:00 メモリアル講話 田中義人相談役他数名
18:20 夕食交流会
20:30 閉会式
21:00 解散

主催

福岡掃除に学ぶ会／NPO法人福岡実践人
とんぼろ掃除に学ぶ会／NPO法人楽農人

後援

一般社団法人 実践人の家
NPO法人 日本を美しくする会

9日（日）第2日目

08:30 研修会受付 Hクリオコート博多4F
08:50 開会式 第45回福岡実践人研修会
09:20 講演⑤ 山本 健治 先生
10:40 講演⑥ 山路 直美 先生
11:40 閉会式
12:40 解散
14:00 博多おもてなし(希望者のみ小遠足)
～ 【～～～未 定～～～】
17:00

“海岸清掃の寄付金受付中”

講演：講師プロフィール

臂
繁
二
先生



1941年、長崎県生まれ。1935年大阪府公立学校教員。1985年、寺田清一著「森信三一日一語」に出逢う。奥付の電話番号に連絡し、森先生関係のご本を大挙お送りいただき森先生の研究開始。以降寺田清一氏と親交を深めた。1998年「抄味真言」刊行、2002年大阪府公立学校退職。自伝「野の花よ」刊行。社団法人実践人の理事。読書会「かようかい」を実践人の家で主宰。平成17年理事を辞任後、会場を大阪四つ橋に移して平成27年解散。

松
原
真
紀
先生



大阪生まれ。1994年父が創業した表彰商品の企画・製造メーカーアキツ工業に入社。2005年盛和塾北大阪の読書会で欠野アズ沙先生に師事、森信三著「幻の講話」を学ぶ。2011年三男の通う小学校のトイレ掃除を実施したことから、大阪掃除に学ぶ会に入会、鍵山秀三郎先生と出逢うこととなる。2015年アツキ工業株式会社代表取締役社長に就任。2024年長男に事業継承。

木
南
一
志
先生



1959年兵庫県生まれ。流通経済大学卒業。新宮運送取締役。運送業を中心として多彩な事業展開を行う。『S-DEC運動』という、4000日間の無事故無違反を推進する循環型の運動を実施。安全運転や環境行政に貢献した点が評価され、環境大臣賞ほか多くの受賞歴。鍵山秀三郎氏に出会い掃除を実践。「播磨掃除に学ぶ会」を立ち上げる。教育者の東井義雄先生の「本物は続く、続けると本物になる」という言葉で気付かされた。雨の日には、雨合羽を着て懸命にガードレールを磨く「例外を作らない」掃除の先駆者でもある。

北
村
遥
明
先生



高校教諭（英語科）・虹天塾近江代表・実践人の家理事・ラジオ虹天塾パーソナリティ・滋賀ハガキ祭り代表世話人・いのちびと人間学塾事務局・シンガーソングライター（卒業生へ送る唄を作詞作曲することから始まり3年3か月で42曲・日本講演新聞のテーマソングなど）著書『ホワイドラゴン』『誰でもできる！英会話パワーワーク集』、編著『虹天塾近江講演録第一集』など。

山
本
健
治
先生



1943年12月、大阪生まれ。66年3月、立命館大学法学部卒、大阪読売広告、村田製作所に勤務後、75～83年 高槻市議、83～87年 大阪府議。89年に鍵山秀三郎氏と出会い、亡母が教えた掃除の大切さを再確認、大阪市内で掃除を始め、95年阪神淡路大震災ボランティアを行うかたわら、JR新大阪駅東口駅前広場を毎朝掃除するようになった。東京の中央会経営教育センター顧問として企業、公共施設、学校などで掃除実践の意義、「5S」についての講演、指導を行ってきた。

山
路
直
美
先生



和歌山県在住。小学校教諭。35歳の時に「小学校の先生になりたい」と一念発起。子育てをしながら大学へ入学し教員免許を取得。40歳で念願の小学校教諭となる。昨年、鹿児島県の甕島（こしきしま）で目の当たりにした海岸の漂着ゴミ問題に強い危機感を抱き、子どもたちに海の現状を伝える環境に関する授業実践を行った。現在は和歌山教職大学院 教育学研究科 学校改善マネジメントを専攻し、より良い学校風土の組織作りと働きがいについての探究を行っている。

第45回福岡実践人研修会のご案内

森信三先生を生涯師事された帆足先生は、森信三先生の生き方を常に実践され後進の手本となるよう道標を遺されました。

ある時、森信三の講演会が終わりくつろいでもらおうと、森先生を中州の飲食店で食事を済ませほろ酔い気分で店を出た。初夏の風に吹かれ、那珂川の川べりを散歩しながら、ホテルまでお送りしようと思っていた。

ところがその歩道に紙屑が散らかっていたのだ。紙屑は延々と続いている。それを見ると、森先生はさっそく拾い始めた。仕方なく同伴の4名も拾い始めた。拾っても拾っても尽きない。恐る恐る帆足は、「これぐらいでどうでしょう。きりがありませんので・・・」と尋ねると、「そうですね、これぐらいにしましょう」と言い、こう付け加えた。

「紙屑はその国の文化水準を示しています」

それが帆足には、「紙屑が散らかっているのは、福岡の街の文化水準を物語っています」と聞こえてならなかった。このことが帆足先生が「掃除」を見直し、打ち込んでいくきっかけになったそうです。これが、「博多駅早朝清掃」として発足し令和7年11月8日で満32年384回を迎えます。

また、平成5年5月10日、寺田一清先生と鍵山秀三郎先生を福岡に招き、第一回福岡実践人研修会“より良い人生の生き方セミナー”を開催されました。以後、毎年1～2回セミナーを開催。

第30回までは、帆足先生が会の運営主体を担ってこられました。31回目からは不肖ながら富吉がその役割を引き継ぎました。今年は、45回目となる節目に6名の実践至上主義の第一人者をお招きさせていただきました。どの先生方も森信三先生、鍵山秀三郎先生とご縁の深い方々です。二度とない人生を精いっぱい生き抜くために先生方の実践がより良い人生の生き方の道標となれば幸いです。

神渡良平著「人生二度なし 森信三の世界」より一部引用

NPO法人福岡実践人 代表理事 富吉袈裟右衛門 拝



楽農人放浪記 041

福岡県宇美町 内田圃場

25.6.1



高校生活3年間では意識することのなかった農作業、博多駅早朝清掃に参加するようになって、大人たちと交流の機会も得ることが出来た。JUNJUNの誘いで司会もさせて頂くようになり、人前で話すことにも慣れてきた。この経験が進学の面接でも役に立った。博多駅でクサエモンが畑作業に誘ってくれていたが、高校在学中は行くことが出来なかった。今日は、三人そろってクサエモンのニンニクを収穫する手伝いを体験することが出来た。自然の中で美味しい空気を味わいながらの数時間、何とも言えない清々しい時間を過ごすことが出来ました。 SORA



楽農人放浪記 043

鹿児島県始良市蒲生町 大楠農産

25.6.21



今年3月精華女子を卒業して大学進学、博多駅早朝清掃でクサエモンと出会い、司会も経験。6月初めには仲間と福岡のニンニクの収穫を体験。「田植えもしたい！」とねだったらほんとに田植えに連れてきてくれた。田圃に来るのも初めて、稲の苗も知らなかった。知らないおじさんたちと話すのは博多駅で少し慣れていた。けど、鹿児島弁は全く分からない??クサエモンが博多駅のクサエモンとは別人。何を話しているか分からないままに、田植え機を運転して終わってしまった。最高に面白い体験だった。SORA



	7月						8月					9月				
日	5・6	8		12	19・20	26		8	16	17	17		8	19	20	21
曜	土日	火		土	日	土		金	土	日	日		月	金	土	日
行事活動名	多賀城掃除に学ぶ会 年次大会	博多駅早朝清掃 第380回	長目の浜海岸清掃 第30回	夢拾い本部 800回記念	関西ブロック大会 in 大阪	福岡空港ミリオン清掃 86回 夢拾い	長目の浜海岸清掃 第31回	博多駅早朝清掃 第381回	福岡空港ミリオン清掃 87回 夢拾い	太宰府観世音寺 トイレ掃除 第1回	戒壇院早朝作務 第26回	長目の浜海岸清掃 第32回	博多駅早朝清掃 第382回	大正村掃除に学ぶ会 第32回 年次大会	掃除実習	太宰府観世音寺 トイレ掃除 第2回
場所	宮城県多賀城市	博多駅博多口	鹿児島県薩摩川内市	広島	大阪市立堀川小学校	福岡空港周辺	鹿児島県薩摩川内市	博多駅博多口	福岡空港周辺	太宰府市観世音寺内	太宰府市戒壇院境内	鹿児島県薩摩川内市	博多駅博多口	岐阜県恵那市	同左 明智中学校	太宰府市観世音寺内
開始時刻		6時15分						6時15分		5時30分	5時30分	6時30分	6時15分	16時00分	7時45分	5時30分
運営団体	多賀城掃除に学ぶ会	福岡掃除に学ぶ会	楽農人 とんぼろ海掃除隊	東広島掃除に学ぶ会	大阪掃除に学ぶ会	福岡掃除に学ぶ会	楽農人 とんぼろ海掃除隊	福岡掃除に学ぶ会	福岡掃除に学ぶ会	太宰府作務に学ぶ会		楽農人 とんぼろ海掃除隊	福岡掃除に学ぶ会	大正村掃除に学ぶ会		太宰府作務に学ぶ会



上記行事予定表は、富吉の参加予定の行事を掲載させていただいています。
その他、活動しているお掃除実践もごございますので、事務局にお問い合わせください。

発行人(編集人)富吉 製装右衛門

◇NPO法人福岡実践人 福岡掃除に学ぶ会

Lineグループ運営:福岡清爽クラブ

◇福岡仁風読書会

◇NPO法人楽農人 とんぼろ掃除に学ぶ会

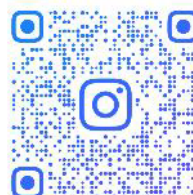
〈合同事務局〉〒811-2247

福岡県糟屋郡志免町向ヶ丘2丁目4番3号 《仁風庵》

TEL 092-931-8155 FAX 092-931-8120

E-mail fukusoukai@souji.link (掃除)

こしき仁風庵:鹿児島県薩摩川内市里町里90番地



@F_JISSENJIN

