

師友道友の活動を綴る善行伝承誌

第0107号

2025.7月号

令和七年

NPO法人福岡実践人

生
西

「自分を育てるものは、結局自分以外にはない」

これ惠兩・芦田恵之助先生の至言。

森信三先生一語千鈞より



「二〇二五年になつたら、日本は再び立ち上がる
しをみせるであろう。二〇五〇になつたら、列国兆
は日本の底力を認めざるを得なくなるだろう」

再生の題字（森廸彦様提供）は、森信三先生の直筆です。

父 親 人 間 學 入 門

森 信二先生 講述

実践人福岡仁風讀書会 第一〇七回 6月7日(土)

場所: 仁風庵

(実践人の家の会員であればどなたでも参加できます。
(参加費無料) 詳細は、世話人へお問い合わせください。

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と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、生活規律によつ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、面と向かつて忠言してくれる人が無くなるだけなく、仮にそういう人があつたとしても、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申しますと、自分一人の場合はゼッタイに外食をしない、といふことなども、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が、今ではそれも止めて、何時になろうが家へ帰つて食べることにしています。それだけあります。それからひとり暮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。起床後直ちにといふ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に口を切つて開封し、決して指で破つて明けるということをしない。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ふ点で、一ぱん心掛けておりることは、すべて物事を

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す。以上はそれらの内のほんの一・三をご参考までに申し上げたに過ぎません。

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つ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す。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、わたくしにとつてはいわゆる生活規律以上のものであります。ですから朝起きてから夜寝るまで、腰骨盤をなしていいます。ですから十五歳の時からだけは終日立て続けて今日に到つてゐるわけで、ですから十五歳の時から數えますと、立腰まさに七十年に及んでいります。

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、かいづまんで申しますと、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ろうかと思います。では、その主体性の確立は、一たいどうして得られるか、その方法はどういふか、などいろいろと諸説がありますが、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、自証体認して参つたのであります。主体性といふことは、平たく申せば性根とか根性とかいわるもので、性根づくりの秘訣はこの立腰の他ないと思うのであります。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、生き方の上に何か凛呼たるもののが欠けて来ていると申してもよいでしょですが、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ろうと思います。

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。随つて、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つて、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す。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と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つて、「続全集」の補訂をと心が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ょうが、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つ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けられるか——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

といってよいでしょう。この「スグサマ着手」「即刻着手」の原則の他に、期日の決まつている提出物の場合は、ゼッ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、とにかく期日までには仕上げることが肝要で、「拙速第一」「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す。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ない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が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、今日と言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。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つてゐるようですが、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發揮すると思われます。

なおすべての事は「習うより慣れよ」と言われるよう、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。

鍵山秀三郎 掃除が起こした「奇跡の力」

連載30回

著者:鍵山秀三郎

2008.12

第一章 掃除が奇跡を起します

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が、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ではなく、おからを布で包んだもので廊下をぴかぴ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凡帳面できれい好きな両親でしたが、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つ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。



「日本からゴミをなくしたい」
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、陳列もいいがげなもので、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なりました。

「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つたら利益の上がる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、使つてくれている人はいるはずです。誰か一人でも喜んでくれればそれで意味があると思い、続けてきました。
「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つたのです。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ました。また社内でも、私が掃除を始めた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

博多駅 ハウスマイト



第379回 博多駅早朝清掃 32年目 6月8日(日曜日) 33名参加



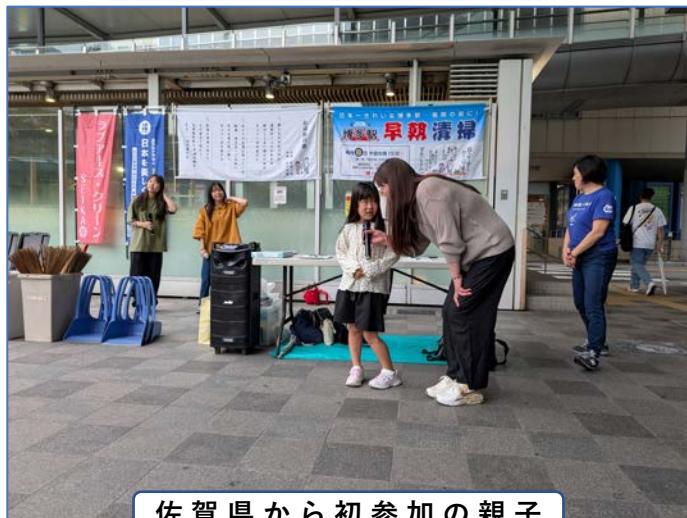
博多駅早朝清掃が379回目、日本を美しくする会利前会長さんがサプライズ参加されました。鍵山相談役も九州への出頭の際、よくサプライズ参加されていたことを思い出しました。司会は、大学生になった精華女子OG三人組。あと四年は参加できると張り切っています。世話人：けさえもん 拝



梅雨入りした福岡大雨です



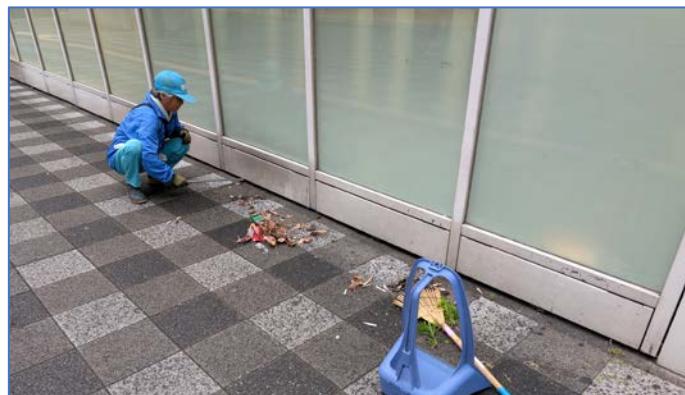
お掃除の歌もしっかり歌えるようになりました



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！



——森信三先生の言葉——
2050年になつたら、列国は日本の
底力を認めざるを得なくなるだろう

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】

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 脇 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

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法人農人

主 催

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↓

“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”

山路 直美 先生
【海洋ゴミについて考えた
授業実践】

山本 健治 先生
【掃除にドラマあり
ホウキとヤルキ】

木南 一志 先生
【世界平和は海岸清掃から】

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】

脇 繁二 先生
【森信三先生と一日二語】

講
演

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”

後 援

一般社団法人 實践人の家

NPO法人 日本を美しくする会

講演：講師プロフィール



脇繁一
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AKIKI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AKIKI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
透明
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『ホワイトドラゴン』『誰でもできる！英会話ペアワーク集』、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った。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、鹿児島県の甑島（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、これくらいにしときましょう」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。二度となれ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



樂農人放浪記 041

けさえもん

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



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。田圃に來るのも初めて、稻の苗も知らなかった。知らないおじさんたちと話する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ぬ？？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ぬままに、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



木の根
は
皮の子
は
木の根

福岡・富吉製糸右衛門
奉節の旅便り



鹿児島県薩摩川内市
曾根島

鹿の子やの
美しい魅せ

	7月					8月				9月							
日	5 6	8		12	19 20	26		8	16	17	17		8	19	20	21	21
曜	土 日	火		土	日	土		金	土	日	日		月	金	土	日	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	夢拾い本部 800回記念	長目の浜海岸清掃 第30回	関西ブロック大会 in 大阪	福岡空港ミリオン清掃 86回	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	夢拾い	太宰府觀世音寺 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	大正村掃除に学ぶ会 第32回	博多駅早朝清掃 第382回	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	太宰府市觀世音寺境内	太宰府市戒壇院境内	鹿児島県薩摩川内市	鹿児島県恵那市	同左 明智中学校	岐阜県恵那市	太宰府市戒壇院境内	
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	福岡掃除に学ぶ会	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	太宰府作務に学ぶ会	福岡掃除に学ぶ会	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る。その他、活動しているお掃除実践もございますので、事務局にお問い合わせください。

発行人(編集人)富吉 製糸右衛門

◇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



「再生」に掲載している写真は、富吉が撮影・管理しています。必要な方は事務局までご連絡ください。