



みのる法律事務所
第 2 9 4 号
平成 2 6 年 1 0 月

みのる法律事務所
弁護士 千田 實
〒 021-0853



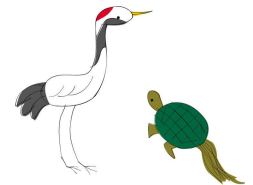
岩手県一関市字相去 57 番地 5
TEL : 0191-23-8960
FAX : 0191-23-8950



みのる法律事務所 <http://www.minoru-law.com/> [✉ minoru@minoru-law.com](mailto:minoru@minoru-law.com)



長生きを楽しむコツ その5 — 制約を楽しむ



つまみ食い あんなに旨い ものなのに
食べ放題では さほどでもなし

平成 2 2 年 3 月 2 0 日

あおぞらうきよのすて
青空浮世乃捨

妻が「きんぴらごぼう」を食べています。キラキラと光沢こうたくがあります。小さく輪切りされた赤唐辛子がルビーのように輝き、魅惑的みわくてきです。

妻が台所に立った隙すきに「きんぴらごぼう」をつまんで、口に放り込みました。昇天するほど美味でした。

妻から、「今度の解放日には何が食べたい？」と聞かれました。間髪入れず、「きんぴらごぼう！」と答えました。

解放日がやってきました。

食卓はしにきんぴらごぼうがごっそり出されました。「待ってました♪」と、思い切り箸で摘み、ロー杯ほおぼに頬張りました。

「おやっ？あの時ほど美味おいしくない…」という印象でした。つまみ食いだっただから、あんなに美味しかったのです。食べ放題では、さほどでもないのです。制約があるからこそ、より美味しいのです。より楽しいものとなるのです。何事もそうですよね。



新・憲法の心、黄色い本、いなべんの本は、出版社・株式会社エムジェエムの他、下記書店でも好評発売中です。

宮脇書店気仙沼本郷店 〒988-0042 気仙沼市本郷 7-8 TEL: 0226-21-4800
[amazon.co.jp](http://www.amazon.co.jp/) <http://www.amazon.co.jp/> ~ 送料無料 ~

これは、食事療法を一生懸命にやっていた時の狂歌とそのコメントです。『食事療法を詠む』（発行所 株式会社エムジェエム、平成24年5月30日）に掲載したものです。

実は、これには裏話があります。あの頃、主治医の食事療法の世界的権威である昭和大学藤が丘病院客員教授・出浦^{いでうらてるくに}照國先生の熱心なご指導と、妻の「私が治してやる！」という熱意に支えられていました。そのような中では、「きんぴらごぼう」までしか書けませんでした。本当は「塩辛」もつまみ食いしていたのです。スーパーやデパ地下の試食コーナーを回るのが楽しみで、妻の買い物について歩きました。妻が買い物に気を取られているうちに、塩辛を試食しました。昇天した体験はないのですが、「昇天するほど美味」でした。そう表現する^{ほか}外ないほど、美味かったのです。「めまいがするほど美味しい」とか、「クラクラするほど美味しい」と言う言葉では、まだ足りない気がしたのです。「この世のものではない」というレベルだったのです。

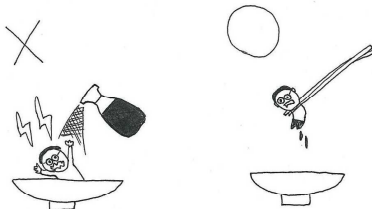
「高血圧を治すには、食塩制限は不可欠だ」と出浦先生に教えられ、妻は厳しく食塩制限を徹底していました。計量器具を使って、0.1g単位で食塩を調整していました。それでも月1回の検査結果は、食塩オーバーとなっていました。出浦先生のスタッフの管理栄養士の先生と妻は、食事記録と検査データを見比べ、「なんでだろう？」と長い時間をかけて悩んでいます。つまみ食いを白状せざるを得ない状況です。きんぴらごぼうは白状しました。ですが、出浦先生と妻の熱意を知っている身としては、「塩辛を食べた」とまではどうしても言えませんでした。そんなわけで、あの句となりました。



平成24（2012）年6月28日に東京女子医科大学病院（東京都新宿区）で、妻から腎臓をもらい、腎移植手術を受けて健常者に戻りました。塩辛は好物ですから、時々食しています。相変わらず美味しいのですが、食事療法中に試食コーナーで妻の目を盗んで食べた時のあの美味しさではありません。「昇天する美味しさ」までは届かないのです。「食べてはいけない」という制約の中で、その制約をかいくぐるからこそ、あんな味を体験できたのです。

年を重ねてきますと、何かと条件が付けられ、自由にできないことが多くなります。食事が制限されることは述べた通りですが、運動も制限されます。年金生活では、金も自由に使えるというわけではありません。ですが、考え方です。「制約があるからこそ楽しい」、そう考えればいいのです。

そんな境地にしてくれた体験を、拙^{つたな}い句に詠みました。コメントは不要だと思います。誰もが似たような経験をされており、おわかりいただけると思います。



パチンコの 景品ワクワク 苦学生 収入増えて 面白くなし



平成26年10月10日

青空浮世乃捨

そんな体験をしたわけではありませんが、金も物もありすぎては面白くなさそうです。少なくとも、パチンコの景品レベルではそのような体験をしています。自由にならないからこそ、有り難いのです。苦学生の頃は、パチンコの景品の缶詰が、チョコレートが有り難かったのです。文字通り「有り難い」のです。めったにないから有り難いのです。「有り放題」では有り難くないのです。年を取り、時間も金も体力も条件が付けられ、自由にはさせてもらえなくなりました。それだけに、その制約の中で楽しむ方法を見つけ出さなければならないのです。それができる状況というか、そうしなければならない状況となりました。ならば、その制約の中に本当の楽しみを見つけ、長生きを楽しみましょう。

わずかでも 捨てるが如く 使いたし
そんなお金が あれば楽しく♪



平成26年10月10日

青空浮世乃捨

年金受給額は、標準世帯で月約21万8,000円というデータを見ました。食費、光熱費、医療費等々、行き先は決まっています。振り分けてしまうと、残はありません。足りないくらいです。少々収入が多めであっても、振り分けたら残は出ないのです。必ず用途があるのがお金です。「御足」とは、お金の別称です。押さえておかなければどこかへ行ってしまうのです。

そこで、入金額の10%でも5%でもまず削ってしまい、ないものとして押さえてしまうのです。その残を必要な支払いに振り分けたいものです。削り残し、押さえていた分は、「捨てるが如く」使いたいのです。「捨てるが如く」というのは、どうしても払わなければならないというイヤイヤ義務で払うのではなく、「払わなくともよいが、『やってやりたい』という一心で使うもの」です。孫に使いたいのです。お世話になっている方に使いたいのです。つまみ食いを楽しむように、制約をかいくぐって、少しでも年金も楽しみたいのです。そうしなければ、長い間働き払い続けたこの身が可哀相です。

制約を楽しむということは、そういう工夫だと思います。





『新・憲法の心』第13巻 戦争の放棄（その13） 発刊に寄せて

平成26（2014）年10月11日の朝日新聞のコラム『天声人語』に、社会学者・上野千鶴子さんの「憲法を解釈だけで変えられる、だから7月1日は『壊憲（かいけん）』記念日」という俵万智さんの『サラダ記念日』をもじったと思える句が紹介されていました。思わず「ウマイ!!」と唸ってしまいました。

憲法9条の解釈を変更し、集団的自衛権の行使を認めた閣議決定は、平和憲法を破壊する方向に大きく踏み出したのです。平成26（2014）年7月1日は、『壊憲記念日』となりかねないのです。

『新・憲法の心』の**第13巻 戦争の放棄（その13）**は、『日本人の心のよりどころ 9条』を発刊する予定で、すでに原稿は書き上げていたのですが、7月1日に閣議決定が出されてしまい、このままでは憲法9条は骨抜きにされてしまうという危機感を強く抱いていました。そこで、急遽予定を変更し、**第13巻**として『**集団的自衛権行使容認 閣議決定に対する反論**』を発刊することにしました。

安倍政権は、事例を挙げて「こういう場合はどうするのか」などと問題を提起していますが、これは国民の目を逸らし、問題の核心である「壊憲」に気づかせないようにしようとするものです。

第13巻『集団的自衛権行使容認 閣議決定に対する反論』は、安倍政権が問題を提起している細部については完全無視し、憲法の本質に着目し、閣議決定に対し反論するものです。戦争には心情的に「絶対反対」ですが、今回は、法理論的に閣議決定は根本的な大きな誤りを犯していることを明確にしたいのです。こんな無茶苦茶な、こんなすじみちの立たない、でたらめなことを許したら、国民も国もなくなるのです。

『法律事務所の事務員が答えた本』

みのる法律事務所の事務長・千葉美智さんがいわゆる『ピンクの本』第3弾として『相続の下巻 - 遺産をもらう方のために』を発刊しました。発行所は株式会社エムジェエム、印刷所は三陸印刷株式会社さんです。

これで相続に関する本は出揃いました。『田舎弁護士の大衆法律学 相続の巻（上）火種・足枷』（遺産を残す人の立場）と『相続の巻（下）伝家の宝刀』（遺産をもらう人の立場）の上・下巻と、『相続の上巻』と『相続の下巻』の4部作が完結しました。

これを教材にして、相続に関する勉強会をあらゆる機会を捉えて開催したいと考えています。当面は各地に出向いて行うつもりです。10月22日には奥州市で、12月5日には盛岡市での開催が決まっています。どうぞご希望がありましたら、当面の間は御地に出向いて勉強会を開催したいと思いますので、お声を掛けていただければ幸甚です。

前にもご案内を差し上げており、くどくなってしまうかもしれませんが、念のため「購買申込書」を同封しますので、興味のある方はそれを事前にお読みいただいた上で勉強会にご出席いただければ、より一層ご理解いただけるものと思います。