



みのる法律事務所便り  
令和6年1月第405号

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



いなべん だべんく  
田舎弁護士の駄弁句 (155)

人生は いまを楽しむ のみですと



ひび じよや かね  
心に響く 除夜の鐘

令和5(2023)年12月31日  
あおぞらうきよのすて  
青空浮世乃捨

令和5年(2023)年も間もなく終わります。どこかの寺で百八煩惱ひやくやつほんのうを除去する  
ために打つ除夜の鐘じよや かねの音が遠く聞こえてきます。

今年も楽しく生きられました。ありがたいことです。間もなく令和6(2024)年  
となります。来年もまた楽しく生きたいものです。

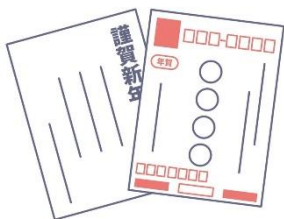
時は流れます。今年も終わりです。どんなに時が流れようとも、人生はいまの  
一瞬を、楽しみ尽くすのみです。

間もなく来年が来ます。来年もいまの一瞬を、楽しみ尽くすのみです。

令和5(2023)年もまわりにいる人といっしょに、楽しい一瞬を共有できました。  
令和6(2024)年もいっしょに楽しみ尽くしましょう。

いなべん だべんく  
田舎弁護士の駄弁句 (156)

人生は まわりの人と いっしょに



楽しむのみと 年賀状

令和6(2024)年1月1日  
あおぞらうきよのすて  
青空浮世乃捨

令和6(2024)年1月1日となりました。<sup>おおぜい</sup>大勢の方より新年を祝う年賀状を頂戴しました。

1枚1枚に目を通して見ると、その年賀状をくれた人の顔が浮かんできます。その人と楽しく過ごした時のことが<sup>よみがえ</sup>蘇ります。これからもいっしょに楽しみたいという思いが湧いてきます。

地球上には80億人を超える人がいるそうです。ですが、お付き合いできる人はほんのわずかです。

お付き合いできるまわりの人といっしょに、人生は楽しむのみです。今年もまわりの人を大切に人生を楽しみ尽くすのみです。

令和6(2024)年も、いっしょにいる一瞬を、天から頂戴した<sup>きせき</sup>奇跡とも思える、ふしぎな素晴らしい良縁と心の底から感謝して楽しみ尽くしたいのです。

<sup>ぜひ</sup>是非お目にかかり、大事な時間を、いっしょに共有したいものです。



# 新年の御挨拶



人生は、いまの一瞬を、まわりの人といっしょに、  
楽しみ尽くすのみです。

令和6(2024)年となりましたが、今年も『田舎弁護士の哲学』に従って生きて  
いと思います。

田舎弁護士の駄弁句もそういう思いで詠みました。どんなに時が流れようとも、  
田舎弁護士の哲学は変わりません。今年もこの事務所便りをお読み下さる皆様と、  
いま生きているこの一瞬を、楽しみ尽くしたいのです。

今年もこの事務所便り『<sup>まとはずれ</sup>的外』をお読み下さっている皆様と接する機会の一瞬  
を、いっしょに楽しみ尽くしたいのです。

いっしょに、楽しめる時をできるだけ持てるように、意識的に縁を作りましょう。

年賀状を差し上げずに失礼してしまいましたが、この事務所便りを以て、新年  
の御挨拶に代えさせて戴きます。令和6(2024)年もよろしくお願ひ申し上げま  
す。

お互いに良い年となることを<sup>きねん</sup>祈念申し上げます。





## 新刊書の御案内と

## 駄弁本を書く理由<sup>わけ</sup>

80歳を記念して生き方に関する駄弁本3冊と、地方弁護士の在り方に関する駄弁本3冊を発行しました。もう当分駄弁本など発行する気にはならないだろうと思っていまして、そうではなく、その直後より次々と駄弁本を発行しました。

念のために確認してみますと、以下の通りとなっています。

- ①2023年5月20日 年寄りのための童話 長生きを楽しむコツその十六
- ②2023年6月8日 兄・中学生物語 第2話
- ③2023年7月20日 兄・中学生物語 第3話
- ④2023年8月31日 いなべんの哲学 第11巻  
－実際に役立つ哲学 今日一日の生き方を考える－
- ⑤2023年10月10日 田舎弁護士の大衆法律学 円満相続
- ⑥2023年11月1日 いなべんの哲学 第12巻 倫理と法律
- ⑦2023年12月20日 いなべんの哲学 第13巻  
自立する老人生活を支援するネットワーク
- ⑧2023年12月20日 いなべんの哲学 第14巻  
自立する老人生活を支援するネットワークからの  
情報(第1回)－パートナーを見付けましょう－

引き続き駄弁本は書き続けています。近日中に発刊予定の駄弁本は以下の通りです。

①2024年2月 田舎弁護士の大衆法律学 円満相続のススメ

②2024年2月 いなべんの哲学 第15巻 倫理に<sup>もと</sup>基づく法律

③2024年3月 いなべんの哲学 第16巻 幸福のススメ

④2024年3月 いなべんの哲学 第17巻 生き方の原則

以上の駄弁本の原稿はほぼできています。文字通り<sup>そせいらんぞう</sup>粗製乱造です。<sup>そまつ</sup>粗末でいい加減な本を、やたら沢山作っています。

令和5(2023)年も残すところがわずかになって、どうしてこんなことをしているのだろうかを考えてみたくなりました。今は令和5(2023)年12月31日午後9時です。もうベッドに入ります。令和6(2024)年に入ったらじっくり考えてみます。考えがまとまったら、この続きを書きます。まずいつもの時間に、いつものように眠ることにします。

令和6(2024)年1月1日は、いつものように午前3時に目が<sup>き</sup>覚めました。昨夜の宿題を考え始めました。

今は、令和6(2024)年1月3日午前8時です。箱根駅伝の復路がスタートしました。今日で正月休みも終わりです。どうしてこんなに駄弁本を粗製乱造するのかという問に対する回答を出さなければならない時がきました。あれこれ考えていましたが、ハッキリとこれだという答えは見付け出せませんでした。

それでもボンヤリとですが見えて来たものがありますので、箱根駅伝のスタートに合わせて見切り発車します。こんなに駄弁本を粗製乱造している理由は、『人生は、いまの一瞬を、まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすのみです』という『<sup>いなべん</sup>田舎弁護士の哲学』を一人でも多くの人に知ってほしいという思いがあるからだ、気付きました。

食事療法を指導して下さった出浦<sup>いでうらてるくに</sup>照國医学教授は生前に「食事療法は、生活習慣病の予防・治療方法として絶大な効果がある。このことを世の中に知ってもらうまでは、死んでも死にきれない」と口癖<sup>くちくせ</sup>のように言っていました。

教授の指導で食事療法をやってみたら、1年間で糖尿病も高血圧も薬がいらない状態となりました。その奇跡<sup>きせき</sup>的とも思える効果に感動し、患者の体験記を20冊発行しました。全国で講演をしました。NHK の「ためしてガッテン」というテレビ番組でも紹介されました。多くの患者や患者の家族から感謝されました。嬉しくなりました。患者となったことに感謝の気持ちが湧<sup>きょうち</sup>く境地にまで達しました。闘病生活でいろいろ経験した結果、たどりついた心の状態は、病院嫌い、医者嫌い、治療嫌いから、病院好き、医療好き、治療好きになったのです。のみならず、医療の本を書くまでになったのです。

出浦先生はお亡くなりになりましたが、先生はやりたいことはやり切ったと確信しています。今や食事の大切さを軽視する日本人は皆無<sup>かいむ</sup>とも言ってもいい状況となっています。これは偏<sup>ひとえ</sup>に先生の努力の結果です。私も微力<sup>びりよく</sup>ですが、講演会で先生の前座<sup>ぜんざ</sup>をつとめたり、先生の指導で食事療法の体験を本にして出すことができました。

先生が食事療法<sup>ぶきゆう</sup>を普及させるために、盆正月も土日祭日も返上しての全国各地でなす講演活動を目の当たりしてきた身としては、自分が生きているうちにやってみたいことをやるためには、形振り構<sup>なりふ</sup>わずにやるべきことをコツコツと続けることが何よりも大事だと確信するに至りました。先生は言葉には出さなかったのですが、その行動で生き方を教えてくれました。

60代<sup>だい</sup>の10年間は、闘病生活<sup>あゝく</sup>に明け暮<sup>よめいせんこく</sup>れました。余命宣告も受けました。死を現実のもと実感しました。そのような体験の中から生まれたのが『人生は、いまの一瞬を、まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすのみです』という『田舎弁護士<sup>いなべん</sup>の哲学』でした。

子供の頃から死ぬことが怖く、勉強もスポーツも仕事も手に付かないまま、60代まで生きてきましたが、余命宣告を受け、単にあれこれ想像して死を怖いという思いのレベルではなく、死が現実に迫っていることを実感した時に、残された人生はどう生きたらよいかを真剣に考えました。その結果『いなべんの哲学』は生まれました。『いなべんの哲学』は、ごく当たり前のことを語っていますが、これが確立するまでに半世紀以上もかかっているのです。

誰にとっても死は避けられません。誰だって死は怖い。死を考えると今やるべきことが手に付かないという人はいる筈です。そういう人に『いなべんの哲学』を知らせてやりたいという気持ちが湧いてきました。

『いなべんの哲学』を知ったからといって、死が怖くなくなるものではなく、死を避けられるものではありません。ですが、私自身は『いなべんの哲学』を自分の心に叩き込んだら、それ以前のように死が怖くて、今やるべきことに手が付かないなどと言うことはなくなりました。「今やるべきことをやればよい」という気持ちで、いまの一瞬に集中できるようになりました。いまの一瞬に集中していると、過去の失敗も気にならなくなり、将来に対する不安も吹っ飛んでしまうことを実感しています。逆に言えば、死の恐怖を吹っ飛ばすために、いまの一瞬に集中していると言うこともできそうです。

出浦先生が食事療法の効果を知り、それを普及、つまり世の中に広く行き渡らせようとして、講演を続けたことに見習って、『いなべんの哲学』を世間に知らせたいという思いが湧いてきたのです。

もともと自分の心のどこかには、自分の思いを他人に知らせてやりたいという願望があったのだと思います。出浦先生と出会ったのは平成17(2005)年7月19日でしたが、それまでに既に29冊の駄弁本を発刊していました。その駄弁本はいずれも国はこうでなければならぬ、法律はこう解釈・運用しなければならぬ、政治家はこうでなければならぬ、国民はこうでなければならぬなどとい

う私見を述べたもので、特に、「戦争はしてはならない、させてはならない」という自分の思いをまわりの人に伝えたいというものでした。

出浦先生の指導で、闘病生活を続ける中で、食事療法や法律や生き方というか、哲学などに関する駄弁本を粗製乱造しました。出浦先生が亡くなってからも、自分の思いを身近な人に伝えたいという思いで駄弁本を発刊し続けてきました。

今日、令和6(2024)年1月3日現在発刊済みの駄弁本は165冊となりました。さらに原稿ができあがり、製本中の駄弁本は4冊となっています。62歳の<sup>やくどし</sup>厄年に「生涯100冊の本を発行したい」という目標を大きく超えました。それでもなお、駄弁本を書き続けているのは『人生は、いまの一瞬を、まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすのみです』という『田舎<sup>いなべん</sup>弁護士の哲学』を一人でも多くの人に知らせたいからだと確信するに至りました。そうすることが、いまの一瞬を、まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすことになると確信しているからなのです。

一度限りの人生を、自分が幸せになり、まわりの人を幸せにしてやりたいと心の底から思い、そのために、自分のやれることがあったら、それを少しでもやってみたいという気持が無駄なおしゃべりレベルの駄弁本を書き続けさせてくれているのだと気付きました。

自分が幸せになり、他人も幸せにしてやりたいという思いが、駄弁本を粗製乱造させているのだと改めて確認できました。『人生は、いまの一瞬を、まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすのみです』という考え方は、どんなに考えようとも、死は避けられないという生命のあるものにとっては、変わらない真理です。誰もがそれは本当だと納得できる事実なのです。ですが、目の前の雑事に追い回され、この真理を忘れてしまうことが少なくないのです。忘れないように、チャンスを見付けてはまわりの人に知らせてやりたいというお節<sup>せつがい</sup>焼き<sup>しょうぶん</sup>の性分が駄弁本を書かせてくれるのです。

