



## ヤマダで見つけた小さなコツ

小さなコツの専門家 野澤卓央

※2011/12/2

重くてみられない、というご指摘がありましたので  
Web公開用に画質を落としてみました。

(200MB→5MB)

# 小さなコツ

2011年11月。

山田町に行ってきました。



## 《未来を見て生きるコツ》

NO. 1644

昨日から津波で大きな被害のあった  
岩手県山田町に二ヶ月ぶりに来てい  
ます。

何か自分にできることはないかなと  
思い山田町に来るのですが、

いつも町の方からおもてなし、思い  
やりの心を教えて頂いてばかりいま  
す。

当時、生き残ることができた数百名  
の避難した方々を守り、百名近い亡  
くなられた方の遺体をその手で運  
び、顔を拭いて回られた消防団の方  
とゆっくりお話をしました。

知り合い、家も仕事も、  
すべてを流され失っても

笑顔で前向きに歩むその方は、  
こんなことをおっしゃっていました。





笑顔でがんばっていると、

「どうやって  
乗り越えたのですか？」  
と言われることがある。

本当に乗り越えられていると思う？

大変なことでも明るく話し、  
毎日笑顔で乗り越えているように見  
えるが、そんなに簡単に  
乗り越えられることはない。

泣いていたり、下を向いていたら  
思い出したくないことまで思い出す  
だけだ。

皆、向いて笑顔で乗り越えていくの  
は、これから先を見るためだよ。

と、おっしゃっていました。

これから先を見るためには、  
笑顔で前を向いてないと  
見れないのかもしれないな。

【今日のコツ】

上を向いて笑顔で  
乗り越えていくのは、  
これから先を見るため

《未来を見て生きるコツ》

NO. 1644





・・・そして今日も消防団は町を守る。





山田の海の幸をたっぷりいただき、アツアツの湯治場に泊まりました。つつい笑顔に。



《常識にとらわれずに  
大切なものをみるコツ》NO. 1645

岩手県九戸群野田村に  
築150年の古民家を利用した  
宿があります。

名前は苔屋（とまや）

宿ですが固定電話が  
置いてありません。

携帯も圏外です。  
ホームページ也没有ません。  
予約はハガキか手紙でとるという宿。  
珍しい囲炉を使った料理が  
美味しい、知る人ぞ知る宿です。

苔屋さんは夫婦で宿を営んでいるのです  
が、女将さんが震災から  
学んだことを教えてくださいました

私たちの宿は高い場所にあるため  
津波での直接的な被害はまぬがれました

しかし、

海が近いため知り合いの方の  
多くが被害にあいました。

震災の直後。  
旦那がいないと友人が  
取り乱していました。

動揺する友人に何と声を  
かけたらいいかすら  
分からずにいた数日後、

旦那さんが  
遺体となって発見されました。

悲しむ友人を前に  
自分に何かできることは  
ないか考えました。





遺体に添える花を町に  
探しに行きました。

しかし、どこを探しても  
花はありませんでした。

食料もガソリンもない中で、  
花を売っているところは  
どこにもありません。

ある花といえば、今年の  
クリスマスに作った、

赤いバラのドライフラワー  
が自宅にあるだけでした。

普通はこれを葬儀のときに  
渡すことはあり得ない。

しかし、

たくさん悩んだ結果、  
これを渡そうと思いました。

恐る恐る友人に赤いバラの  
ドライフラワーを渡すと、

多くの人が大切な人に  
花を添えることもできなかった。

花も添えずに旦那を  
お見送りしたくなかった。

本当にありがとうと  
友人は心から喜んでくれました。

そしてバラを添えて  
旦那さんをお見送りしたそうです。

緊急事態やいざとなったとき、

この世の中はなんでもありの  
世界だということが分かる。

人を送り出すのは  
白い菊でなくてもいい。





今までいかにに自分が常識に  
縛られていたかを知りました。

と、教えてくださいました。

世の中はなんでもありの世界。

ルールや規律は  
共同生活をする上で大切。

しかし、何が本当に大切なことなのか、

今一度何にも縛られずに  
考えることも大切なのかもかもしれないな。

【今日のコツ】

何にも縛られずに見る

《常識にとらわれずに

大切なものをみるコツ》NO. 1645





《自然の力と恵みを知るコツ》

NO. 1646

岩手県山田町で8月から仕事を再開した人の中に三五十（みごと）という山田町を代表する料亭があります。

3月の津波で立てたばかりの建物は40メートル流されました。

震災から2日間はバラバラになった家族を探し続けなんとか無事に再会。

震災から3日目。

まだローンも残っている。  
家族も養わなければいけない。

自衛隊もまだ到着していない中、  
これから先生きていくために、

流されたお店からまだ使えるものや  
備品を取り出そうと決めました。



そう思った矢先  
近くの家が出火。

その火は流れついた三五十（みごと）さんの  
お店にも燃え広がりました。

今までの思い出も、積み上げてきたものも、  
再び立ち上がろうとした希望も、  
家族の目の前ですべてが焼き尽くされました。

一度はすべてを諦めそうな気持ちになりながらも、

自宅の一階部分が津波の被害を受けていましたが  
残った二階にあった台所でお弁当をつくり、

避難所にいる地域の人たちのために  
数ヶ月に渡り届けに行きました。

8月からは地域にむけてお弁当の販売と  
全国であかもくの佃煮（海藻のつくだに）の  
販売を再開しました。

<http://www.iwate-np.co.jp/hisaichi/h201109/h1109034.html>





三五十の大杉さんに震災から  
半年経って感じることをお聞きした話です。

自然は絶対なものだ。

今回人間と自然の圧倒的な力の違いを  
改めて知ることになりました。

その自然を人間が完全に  
コントロールしようというのは無理。

私たち人間はその絶対なる自然に  
寄り添い付き合っていくことしかできない。

自然と人間では比べることができないほど  
圧倒的な力の違いがある。

そして、

すべてを流してしまった海ですが、  
今までどれだけ多くの恵みを与えてくれたのか、

自然の恩恵に感謝の念が生まれてきます。  
とお話してくれました。

人間と自然では圧倒的な力の違いがあり、  
人間は自然に寄り添って生きることしかできない。

自然の恩恵に対しての感謝の気持ち。

僕は普段の生活の中で  
そのことを忘れていました。

話を聞きながらなぜか  
自然と涙が溢れ出していました。

人間は自然の中で生かされている  
だけに過ぎないのかもしれないな。

追伸

8月に僕達が山田町に行った時  
17人分のお弁当を三五十さんにお願ひしました。  
ライトアップ日本が主催する復興の花火を見ながら  
三五十さんのおいしいお弁当を食べました。

お弁当代として出した金額に比べて  
申し訳ないくらい豪華なお弁当でした。

地元の人のお好意で地元のお吸い物である  
すらっこ汁、イカのお刺身までいただきました。

一昨日山田町に行った時、  
三五十さんに再び会って言われて嬉しかったことが  
あります。

あのお弁当が仕事として出した始めてのお弁当で  
した。  
いいきっかけになりました。と言っていただけま  
した。

おいしい海の幸のお弁当を  
もぐもぐといただいただけなのですが、

それが仕事の活力になったと  
喜んでいただきこれもまた胸が熱くなりました。

三五十さんのお弁当は地元でしか食べられません  
が、  
アカモクの佃煮はニュースでも取り上げられ始め  
ました。

びっくりするくらいおいしい佃煮です。  
よかったら食べてみてください。

<http://www.iwate-np.co.jp/hisaichi/h201109/h1109034.html>

【今日のコツ】

人間は自然の中で生かされている

《自然の力と恵みを知るコツ》NO. 1646



三五十さんは今日も新製品の開発に余念がない。



《失意のどん底から前進するコツ》

NO. 1647

岩手県田野畑村という町に  
住む漁師のきんちゃん。

震災前はいつも愛犬のタロウと、  
奥さんの作ったおにぎりを持って  
二人仲良く漁にでかけていました。

3月11日、  
津波で大切な船を流されました。

そして子どものいないきんちゃんが  
息子のようにかわいがっていた愛犬の  
タロウも津波にのまれ行方不明になりま  
した。

船とタロウを同時に失い、  
失意のどん底に落ちたきんちゃんはもう  
漁師をやめようと思いました。

しかし、

2週間後。

なんと愛犬のタロウが泥だらけになりながら  
きんちゃんの元に帰ってきました。

きんちゃんは太郎が帰ってきたことで  
船はないものの再び漁に出ることを誓います。

ちょうどその頃仮設住宅にきんちゃんが行くと、  
船を失い希望を失って自殺を考えている漁師さんがいま  
した。

それを見たきんちゃんは、  
俺が漁に出られるところを見せれば、  
その人は死にたいと思わなくなる。

誰に何を言われても絶対に船を手に入れて  
漁に出ようと誓ったそうです。

そんな気持ちで船を手に入れる活動を続けていると、





愛犬タロウがとりもった縁で  
東京の船主さんが震災支援になればと

「太郎丸」という船を寄贈されました。

[http://blogs.yahoo.co.jp/sasaootako/archive/  
2011/7/17](http://blogs.yahoo.co.jp/sasaootako/archive/2011/7/17)

愛犬タロウが一役買いました。

人は大切な人（犬）がいるだけで  
再び前に進むことができる。

人は誰かのためと思うと  
何倍もの力を出すことができるのかもしれないな。

【今日のコツ】

大切な人がいるだけで前にすすむことができる。  
誰かの為だと思うと何倍もの力が発揮される。

《失意のどん底から前進するコツ》NO. 1647





船の準備に奔走するきんちゃん。12月は生きたままのタコを六本木まで届ける予定です。



《やるか、やらないかの  
基準が変わるコツ》NO. 1648

2011年3月11日。

津波で町の大半が流されたその日から、  
迷うことなくお店再建に向けて動き始  
め、8月にはお店をオープン。

町に活気と希望を与えた男がいました。

彼の名前は山田町で大型のスーパーを営  
む、  
株式会社びはんコーポレーションの専務

間瀬慶蔵さん。

歳は33歳。僕と同じ学年です。

間瀬さんは3月11日の津波で  
自宅とお店が流されました。

間瀬さんが最初にした行動は  
家族と従業員の安否確認でした。

そして、

安否が確認できてすぐ、  
お店を復興させる為に動き始めました。

お店は柱だけ残して全て流されていまし  
た。お店にあった商品は津波であちこち  
に散乱。

流されたお店の商品をカゴに拾い集め、  
避難所に持って行って皆に配りました。

多くの方がまた津波がきたらどうしよ  
うと、同じ場所での再建を躊躇する中、

間瀬さんは迷うことなく、  
同じ場所にスーパーを再建させました。

そして、





自分だけでなくもう一度お店をしたいと  
願う人のためにお店の近くにプレハブの商店街を作り

他のお店がオープンできるようにしました。

間瀬さんの迷いない勇気ある行動によって、

もう一度再建に向けてがんばろうと、  
山田の町は活気を取り戻しつつあります。

そんな間瀬さんにどうして、  
すぐに行動に移すことができたのかお聞きました。

その答えは意外なほどシンプルでした。

間瀬さんが行動した理由。

それは、

人生はやるかやらないか。  
生き残った人はやるしかない。



この半年間やるしかなかった。  
だから、前しか見てなかった。

本当は恐かった。悲しかった。

しかし、目の前のやるが多すぎて、  
3ヶ月間は一度も泣くことはなかった。

しかし、3ヶ月後。

後震災前の町の写真を見て  
もう町が元に戻らないこと、

失った人が帰らないことを  
思い出して初めて涙を流した。

生き残ったらやるしかない。

とおっしゃってました。

今も自分の店だけでなく、  
町の復興のために奮闘する間瀬さん。





人生はやるか、やらないか。

実践している間瀬さんの言葉を聞いて、

僕は頷くことしかできませんでした。

僕は生きている。

やるか、やらないか  
決断を誤らないようにしたい。



震災4日目のびはん。



## 《どんなときでも前に進めるコツ》

NO. 1649

嘘でも笑える人は前にすすめる。

今日も岩手県山田町の方たちから  
教えて頂いたことをお伝えいたします。

今回、長い避難所生活を送りながら、  
復興のために日々努力する人達と一緒に  
お酒を飲み、美味しい海の幸を  
たらふく食べてきました。

山田町で出てくる食べ物はおいしい物ばかりで  
3日間で1.5キロ太って帰ってきました。 汗

辛い現実を目の前に、前を向いて  
一歩ずつ頑張る人たちと触れ合っていると、

自分の中のできない理由を言うラインや、

落ち込んで立ち止まってしまうラインが  
一気に引き上げられます。



今日はテレビでは報道されなかった、被災直後の避難所の様子について教えてもらったお話です。

震災から3日後には、  
みんな笑ってたよ。

もちろん全員ではない。

報道はひんしゅくをかわないように、  
笑ってる人の姿を映さなかった。

選んで落ち込んでいる人を中心に  
インタビューしていた気がする。

実際、人は困難に直面すると  
前に進むために無理してでも笑う。

そして、

笑っていたら勢いがでる。





嘘でも笑える人は前に進めるんだ。  
とおっしゃっていました。

現実を直視したとき人は強くなる。

やるしかなくなったとき、頭の中で  
あれこれ考え悩んでいても仕方がない  
ことが分かるのかもしれないな。



岩手県山田町のイタリアンレストラン  
「るか〜れ・あ〜しゃ」のオーナーシェフ駒場さん

イタリアンレストランで美味しいと評判で、  
以前から度々テレビにも出演されていました。

そして、新装オープン4日前。

津波でお店が流されました。  
奥様は津波の犠牲になりました。



「子どもが残っただけ幸せだ。」

「生きているから大丈夫。」

「こうなってしまったから、自分がしなければ  
いけないことが何か分かった」

その前向きな姿勢に僕は、  
うなづくことしかできませんでした。

「るか〜れ・あ〜しゃ」さんの  
力になって頂ける方を募集しています。

下記の厨房機器でご提供いただける方が  
いらしたら、ぜひともお願いいたします。

[http://yamada-kankou.seesaa.net/article/  
230059122.html](http://yamada-kankou.seesaa.net/article/230059122.html)

#### 【今日のコツ】

嘘でも笑える人は前にすすめる





《いざというとき分かるコツ》

NO. 1650

今回の震災を体験して分かったことがある。と教えていただきました。

それは、

人はいざとなるとき支え合い助けあう。

震災直後、津波で流された家の側を、頭にタオルを巻いた若い二人組が歩いていた。

彼らは家の金庫を車に載せたり、銀行のATMを壊そうとしていた。

ある人は自分の食べ物だけは確保しようとやっきになっていた。

しかし、

被災に合った人の中で  
そんな人はほんの一握りだった。

70歳を過ぎたおばあさんが、寒い避難所で新聞紙一枚引いて寝ていた。

寒いだろうと思って、自分の持っていた毛布を渡そうとしたら

私よりもっと大変な思いをしている人がいる。その人に渡してくれと本気で言っていた。

自分の家が流されているのに、食べ物も自分の持っているものを差し出して、

自分より困っている人を助けようと皆必死になっていた。

そんな人で溢れていた。

データとか関係ない。  
事実それが避難所の姿だった。





人はもっとダメな存在だと思っていた。  
人は捨てたもんじゃない。

とおっしゃっていました。

岩手県山田町で牡蠣の養殖業をされている  
白野さんという方がいます。

白野さんは29歳で山田町では  
一番若い漁師さんです。

家族は無事でしたが、津波で  
自宅も仕事場も牡蠣棚も流されました。

震災4日後にお子さんが誕生し、

家族を養うため復興に向けてすぐ作業小  
屋を建直し、牡蠣とホタテの養殖準備を  
始めました。

白野さんは言いました。

食えないからといって、  
この仕事をやめる気はない。

震災前も24時間牡蠣のことを考え、  
土日も関係なく良い牡蠣を出荷すること  
に命をかけてきた白野さんの牡蠣は絶品  
です。

震災前、仙台の市場で白野さんの牡蠣  
は、予約だけで売れ切れるほど大人気の  
牡蠣でした。

白野さんのは現在、仕事場や牡蠣棚を  
復興させる資金を集めるために、  
1口1万円で牡蠣ファンドを作って募集  
しています。

出荷は4年以内の出荷になりますが、  
牡蠣やホタテが好きな方応援してみませ  
んか！

(僕も申し込みました ^^)





## 【牡蠣、ホタテオーナー募集】

<http://sanriku-kaki-anzenmaru.jimdo.com/>

山田町でお会いした時、  
白野さんに僕の本をプレゼントしました。  
とても嬉しい感想を書いてくださいました。

---白野さんのブログより-----

先日お会いした方から本を頂きました。

震災後、ライフラインが途絶え  
復旧していくまでの2・3か月などは、  
水が無いので湧水を汲みに行ったり給水  
車から頂いた事、  
電気も来ないためテレビもなく暗くなっ  
たら



消灯など知りもしない想像だけの昔の生活を長く体験しました。

そのような中で、本を読む機会が増えたわけですが、今回頂いた本を読んで、とても考えが前向きになったり明るくなれる本だったので写真を撮りました。

もともと私自身、プラス思考ですが更にもっと前向きにプラスになれると思えるような内容でした。

これからまだまだ続くであろう困難に前向きに立ち向かう後押しをされたような気がします。有難うございます。

---

『一生を変えるほんの小さなコツ』（かんき出版）  
まだ読まれていない方は本屋さんで立ち読みしてみてください  
ださい^^

購入される方はこちら  
<http://chiisanakotsu.com/>



【今日のコツ】

人はいざとなるとき支え合い助けあう







《夢を見つけるコツ》NO. 1651

津波で家は無くしたけど、  
夢を手にしたんだ。

そう語るのは66歳で  
家を失った男性でした。

震災前、その方は立派な  
家に住まわれていました。

皆が集まる場所を  
作りたと思っていた。

なのに、家族は田舎を離れて  
バラバラの生活をしていた。

そんな中、津波がやってきた。

津波で家は流され悲しい思いをした。

しかし、

津波で全てを流され、  
何もかもを失ったことで、

仲間や家族と一緒に  
暮らすようになった。

家はいいんだ。

俺は皆が集まる場所を  
作るのが夢だったんだから。

今まで手に入れようとしても、  
手からこぼれてしまった夢が  
今、この手にひっかかった。

と、おっしゃっていました。

本当は津波で家や仲間を  
失って悲しくない訳がない。  
事実悲しい思いをされている。





しかし、

どんなに辛い時でも、

前を見て手にしたいことに  
目を向ける人もいるんだと  
思いました。

そんな人が目標を叶え続け  
られるのかもしれないな。

【今日のコツ】

津波で家は無くしたけど、  
夢を手にしたんだ。

《夢を見つけるコツ》NO. 1651

皆様のあたたかいご支援をお待ちしております。

#### 1) 消防団のいえ

1期100万円×5カ所

命がけで町をまもった消防団。屯所が流されたため野外に機材を置き、災害時は車の中で寝泊まりしながら活動を続けています。非常に過酷な状況です。

#### 2) ろか〜れ・あ〜しゃ

開店4日前に被災。旧店舗とあわせて8千万円の被害、奥様が亡くなり、本人も重傷。

12月の仮設店舗での営業再開を目指して準備中です。調理器具、資材のご提供をお待ちしております。

#### 3) 安全丸の牡蠣・ホタテオーナー募集

白野さんちの美味しい牡蠣。再開に向けて養殖棚を整備中です。ぜひオーナーになって3年後、絶品の牡蠣を食べにきてください。もちろんお届けも致します。

#### 4) 三陸復興お魚券

きんちゃんとタローが美味しいお魚をとってきます！

操業開始次第、季節の超新鮮なお魚をお送りします。

～Special Thanks !～

ひすいさん

チームひすいの皆様

宗像さん

タクちゃん

大石団長（船長）

・団員

・団員（水道屋さん）

平澤さん（消防団のいえ）

初音の大将、スタッフのみなさま

間瀬さん（びはん）

駒場さん（ろかーれあーしゃ）

白野さん（三陸牡蠣安全丸）

佐野さん（佐野魚店）

椎屋さん（山田観光協会）

嶋田鉦泉（夜中まっててくれた）

龍泉禅寺（和尚、奥さん）

昆さん（山田模型）

木村トシさん（木村商店）

大杉さん（三五十）

竹下あつこさん（ハックの家）

ハックの家のみなさま

きんちゃん、タロー

野田村 苔屋ご夫妻

・・・山田町応援団の皆様！







Made on a Mac