

実践幸福論

すぐ隣に幸せ

高島忠

実践幸福論

すぐ隣に幸せ

となり
ちよつと考え方を變えてみたら?

高島忠夫

主婦と生活社

と
なり
し
あ
わ
す
ぐ
隣
に
幸
せ

平成二年十二月十五日
平成三年一月十日
初版発行
十一版発行

著 者 高 島 忠 夫

発 行 者 村 川 修 二 郎

発 行 所 主 婦 と 生 活 社

振替東京〇三六三六四

印 刷 所 松 濤 印 刷 株 式 会 社
第一興業印刷株式会社

製 本 所 太 陽 印 刷 工 業 株 式 会 社
株式会社若林製本工場

東京都中央区京橋三丁目五番七号 〒一〇四
TEL販売部(五六三)五一一一
編集部(五六三)五一一五

© Tadao Takashima, 1990 Printed in Japan

(落丁・乱丁本は、お取り替えいたします)

ISBN4-391-11303-1

本書の内容を小社に無断で複写複製することを禁じます。

すぐ隣に幸せ ● 目次

まえがき ちよいどいい高さで生きる……………11

第1章

家ではなく、^{ハウス}家庭^{ホーム}を大切にしたい……………17

○仕事が終わればわが家へ一目散 18

○ハウスとホームは似て非なるもの 22

○私は父を反面教師として成長した 26

○「あなた、別れてください」にギョツ！ 28

○「演技」が夫婦仲をよくする 30

○お世辞は人間関係の潤滑油 34

○人の痛みを知ること 35

○心地よい距離を保つ才覚 38

○あなたを愛している人がある 40

○傷ついたことにこだわらない 42

第2章

わが家族の肖像

ファミリー

65

○肥満は怠慢 43

○キスより簡単、男心のつなぎ止め方 45

○幸福はいつもリフレッシュを必要とする 48

○おならにご用心！ 50

○人を納得させる話術 51

○静かに愛を楽しもう 53

○人の噂を上手に使う 55

○明日は明日の風が吹く 57

○幸せをスパイスのように利かせる 59

○響き合える人間関係 60

○私の文化のルーツ 63

○親バカゆえの不幸もある 66

- 親の威光は使えるだけ使った 67
- 高島家に生まれた二人の男の子 69
- 行き当たりばったりの「くらげ教育」 71
- 父が息子を殴るとき 73
- 父を乗り越えていけ 74
- 個性はおのずから芽生えてくる 77
- 何よりも「人間力」を身につけること 80
- 私と家内の子連れ出勤 81
- 幸せは引き算 83
- ドキドキ授業参観 84
- 当たり前前の社会人として 85
- 職人同士のコミュニケーション 88
- わが家でいちばんくつろげる場所 90
- 楽しませることが役目だ 94
- 勘定はだれが払う? 98

○子育ては二人三脚 100

○離婚は必ずしも幸せへの道ではない 101

○アメリカで生きる道 103

○わが家は変わった環境？ 105

○しなくてもいい苦勞もある 108

○男親の役割 110

○文字を書くときは絵心を大切に 113

○努力は自慢しない 115

○家族のプライバシー 117

○わが家のガーデンパーティー 119

○先入観は捨てよう 123

○一緒に寝てもベッドは別がいい 125

第3章

追いかけると幸せは逃げる

.....127

- 仕事に嫉妬心を持ち込まない 128
- 腹を立てる前に相手のいいところを見る 133
- 感動は素直に表現したい 135
- 高島流『学問のすすめ』 138
- だれでも最初は初心者 141
- 怒ったときの頭の冷やし方 143
- 運も実力のうち 147
- 悪い話は電話で済ませるのも手 152
- 微妙なニュアンスを伝える曖昧表現 154
- 「いつか」って、いつ? 156
- ライバルを持つより憧れの人を持つ 159

第4章

物は言いよう、考えよう

163

○「愉快にやろうぜ」は幸せ実現の技術 164

○戦争中にもストリップショー!? 165

○お墓も二人一緒に 167

○ホームランはこうして生まれた 169

○物は言いよう、考えよう 171

○こんな叱り方なら相手を幸せにする 172

○怒っているのは幸せになれない 176

○幸せは公平に与えられている 177

○仕事に誇りを持っていますか? 178

○失敗もまた楽し 180

○一緒に幸せになろう 181

○いちばんおもしろいのは最終幕だ 182

第5章

奈落の底から心の平安へ……………189

○天国と地獄は背中合わせ？ 183

○幸運は逃げ足が速い 185

○ライバルより憧れの人 186

○人間は結局、お人よし……と思うべきか？ 187

○合掌が心を落ち着けてくれる 190

○私たちの身の回りに起こる不思議 192

○あの世からの電話 195

○妻を守った母の霊 197

○わが家へ訪ねてきた兄 198

○守護霊はいつもあなたのそばにいる 200

○守護霊を味方にする 201

○こんな霊はお断り 203

第6章

今日の心配、明日の幸せ……

213

○ 大切に命の火を燃やす 205

○ 高島流合掌法 207

○ 霊に語りかけるように 209

○ 守護霊は日本だけのものではない 210

○ 幸せは虫歯みたいなもの 214

○ 幸せは選ばなければならぬ 216

○ 初めは失意の連続だった 217

○ 生きる道を探して 219

○ コンプレックスはバネになる 222

○ コンプレックスを個性に変える 223

○ みつともなさを恐れない 225

○ 葬式には出ない？ 227

○家内と私のこれから
232

あとがき 自分ばかりの幸せでなく……………235

構成／久ヶ澤和恵
イラストレーション／根本ひろみ
著者近影／倉田耕一
高島ファミリ―近影／浅井憲夫
(エッセ別冊・寿美花代「低カロリ料理」提供)
協力／高島プロダクション
装幀／松田 忠

まえがき ちょうどいい高さで生きる

「幸せとは何だろう？」

この本を書き始めるにあたって、私は自分に問いかけてみました。

思えば芸能界にデビューして四十年。私なりにいろいろな苦悩、絶望を繰り返しながら、とにかくここまでやってきました。

何がそうさせてくれたのかを考えると、私が「分相應を知る」男であったことが思い当たります。

あなたの仕事も同じだと思いますが、芸能界も生き馬の目を抜くような世界です。ここでは、頑張っているにも評価されなかったり、自分より遅くデビューした人がいい役やギャラを手にしたたりするような不公平も当然です。

その現実には、若いころの私を直撃しました。私が主役をやりたかった作品を、あとから出てきた二枚目スターにさらわれたり、私より若いタレントが、私の何倍もの出演料で契約されたり、まともに受け止めたら嫉妬に身を焼かれそうなのが、少なからずありました。

その私がある日、気づいたのは、

「私という俳優は、この程度なのだ。そのレベルに見合った分相應の仕事をするれば、それでいいのではないか」

ということでした。

ところで最近、哲学者であり宗教の研究者でもある中村^{はしめ}元さんの話を伝え聞く機会がありました。その中で中村さんは、

「二十一世紀には、人類が滅亡の時代を迎えるという予言者もいる。それを乗り越えられる人類の叡知^{えいち}があるとすれば、それは『知足——足るを知る』ということである」

とおっしゃったそうです。

これを聞いて、安易な高望みや無理な背伸びからは、幸せは生まれないという私の経験則が、間違っていなかったのだと意を強くしました。

人には、生きるうえでちょうどいい高さがあると思います。それを知っていれば、つまらない嫉妬にさいなまれたり、悔しさに歯がみしたりすることもありません。

立花隆さんが書かれた『宇宙からの帰還』という本の中で、宇宙の無重力の世界に初めて出た宇宙飛行士が、太陽と地球と月の美しい配置、バランスを目にしたときに、なんとも言えない感動に襲われたとあります。この星の配置、宇宙という世界と星との調和、これがまさしく調和というべきものではないかと、その宇宙飛行士は思ったのです。

幸せも、調和なのかもしれません。自分のあるべき位置を知り、その中で精いっぱい生きて

みる。家族の中で、仕事場で、社会の中で、人間関係の中で、自分が最も調和できる位置を知ること——それはとりもなおさず、分相応を知ることにはほかならないのではないでしょうか。

実際のところ、私はいま世界じゅうでいちばん幸せで、いちばん不幸な男です。

妻も子も元気で、まして息子は私たちを継いで芸能界に入り、順調なスタートを切っている。これが幸せでなくて何が幸せなのだと言われたら、確かに二の句が継げません。

でも、幸せな気持ちとは反対に、同業者として息子たちの仕事がよく見えれば見えるほど、「こんなことではダメだ」

「もっといい演技ができるはずだ」

と思って、心配になってしまいます。この先、どんな役者になっていくのかと思うと、夜もおちおち寝ていられないくらい不安です。しかし、高僧の戒めに「けんちやく揀擇を嫌う」という言葉があります。「より好みをするな」とか「比べ合うな」ということだそうです。子供が芸能界に入ってから、どうも落ち着かず、不幸せだと嘆いている私は、より好みをし、比べ合っているからそのような不安定な心持ちになっているのかもしれない。

子供たちには「直面するものに全力を尽くせ」とか、飯のときはひたすら食べる、遊ぶときは一生懸命遊ぶのだと言っていた私が、彼らの仕事を黙ってじっと見ていれればいいものを、「どうしてこんな仕事をやるのか」とか、「あんな芝居に出ればいいのに」とか、してはならない「揀擇を嫌う」の渦中に入っているのではないか。むしろ、子供たちのほうが「直面するもの

に全力を尽くしている」ようで、私は独り相撲をとって不幸せになっているのかもしれないと、反省の日々です。

さて、本書では、そんな私の不安も含めて、幸せってこんなことではないかなと思うこと、私や家族が幸せのためにどんなことを実践してきたかを話してみたいと思います。

そして、先に書いたように、調和のとれた幸せを選ぶか、それともあえてその調和を破り、新しい幸せを切り開いてみるか、あなたも一緒に考えていただければ幸いです。