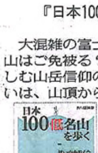
書物の森

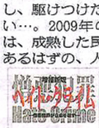
今週の本棚

『日本100低名山を歩く』



大混雑の富士山や踏破を競う百名山はご免被る？　ならば、花々を楽しむ山岳信仰の東京都御岳山、あるいは、山頂からの眺望が素晴らしい山梨県蛾ケ岳など、「低山」の山歩きはどうですか？　1962年創設の山岳会が監修する本書は、正しい登山術や山の楽しみ方を知るのに向く、関東を中心とした日本全国の標高1499㍍以下のおすすめの山を紹介。花、歴史、温泉などテーマを持つ、近場の山を季節・ルートを変えて登り尽くすなど、自分流を見つけるヒントも。低い山を歩く会監修（角川SSC新書・882円）

『ヘイト・クライム　憎悪犯罪が日本を壊す』



朝鮮学校に押し掛けた日本人集団が、聞くに堪えない暴言をまき散らし、駆けつけた警察もそれを止めない…。2009年の京都朝鮮学校事件は、成熟した民主主義国家なら当然あるはずの、人種差別禁止法、ヘイト・スピーチを処罰する刑事規制がない国・日本の現実を見せつけた。本書では、日本における朝鮮人差別が生む「ヘイト・クライム」に焦点を当て、政府・社会が繰り返してきた事件の歴史と現状を見つめ、ヘイト・クライムを許さない社会を形成する道を考察する。前田朗著（三一書房・1470円）

『支出削減して　高齢者医療・介護を守る方法』

日本の国民皆保険制度は「世界的に見て優れた制度」。これを守りながら、公的支出の節減、医療の質の向上と成長を実現しよう…。優秀な心臓外科医として世界各国で活躍しながら、医療制度の在るべき姿を考え続けてきた著者が〈経済不況下の現状に合った医療制度改革〉〈日本古来の伝統医療との融合などによる不必要・不適当な医療介護費削減〉〈医療・介護教育改革〉等を提言。生活保護者対策、米国の緩和ケアを参考に自宅臨死を実現する融合医療についても。廣瀬輝夫著（三冬社・1575円）

『プロの尼さん　落語家・まるこの仏道修行』

「何もない　無名の私が　敷くレール」。それは〈落語家〉＋〈尼さん〉、どちらも本業。落語では名人になること、お坊さんとしては自殺者を少なくすることを目標に、自分がこの世に生まれた使命を感じつつ生きる幸せ。お釈迦様、いつも応援、感謝です！　寄席やテレビで活躍中、「天台宗キャンペーンガール」でもある著者の痛快半生記。落語と宗教に夢中になった女子高生時代、導かれるように開けた道と修行のことなど、信じ導かれる人生の底力が。露の団姫著（新潮新書・756円）

この一冊

寺島実郎著『何のために働くのか』

三井物産の戦略研究職で頭角を現した著者だが、商社に長く勤める気は当初なかったという。ぶち当たった仕事に全力で立ち向かっているうちに、気骨ある上司に道を拡げられたのだ。

上っ面の情報だけ見て会社を選ぼうとしてもだめで、仕事に自分が選ばれることが大切だ。仕事には「カセギ」と「ツトメ」の面がある。生活の資を得ることが社会を支えることと重なれば最高だ。

けれど今の時代、熟練の機会も与えず低賃金で若者を使い捨てるブラック企業が跋扈している。有名かどうかなどでなく、例えば地元の信用金庫が持っている情報を活用して中小でも力のある、働く喜びを得られる企業は見つけられるはず。

みんなで経済を大きくしていけば幸せという時代は終わったのだから、どのような社会を自分は望むのかを思って働かないと満足のいく人生は創れない。文春新書・788円。（月）

絵・中島　中

今週のトップ10

◆八重洲ブックセンター本店（総合）

順位	書名（著者、出版社）	価格
①	親に何かあっても心配ない遺言の話（天野隆、ソフトバンククリエイティブ）	767円
②	絶対に達成する技術（永谷研一、中経出版）	1470円
③	人間にとって成熟とは何か（曽野綾子、幻冬舎）	798円
④	ホテルローヤル（桜木紫乃、集英社）	1470円
⑤	絆回廊（大沢在昌、光文社）	1000円
⑥	2014年～世界の真実（長谷川慶太郎、ワック）	940円
⑦	ロスジェネの逆襲（池井戸潤、ダイヤモンド社）	1575円
⑧	破綻（林原靖、ワック）	1575円
⑨	向田邦子―脚本家と作家の間で（河出書房新社）	1260円
⑩	希望学あしたの向こうに（東大社研／玄田有史編、東京大学出版会）	2100円

◆ブックファースト新宿店（総合）

順位	書名（著者、出版社）	価格
①	ロスジェネの逆襲（池井戸潤、ダイヤモンド社）	1575円
②	浅き夢見し（押切もえ、小学館）	1260円
③	120％心地よい自分で生きる方法（秦由佳、ＰＨＰ研究所）	1260円
④	人生を豊かにしてくれる〝ゆるリッチ〟のすすめ（荒井信光、ゴマブックス）	1575円
⑤	人間にとって成熟とは何か（曽野綾子、幻冬舎）	798円
⑥	パワーノマド思考（井口晃、経済界）	1470円
⑦	なぜかいつも満席の居酒屋のおやじがやっている「つかみ方」（氏家秀太、扶桑社）	1470円
⑧	おら、「あまちゃん」が大好きだ！（扶桑社）	1470円
⑦	なぜかいつも満席の居酒屋のおやじがやっている「つかみ方」（氏家秀太、扶桑社）	1470円
⑧	おら、「あまちゃん」が大好きだ！（扶桑社）	1470円
⑨	未来の働き方を考えよう（ちきりん、文芸春秋）	1365円
⑩	カイジ「命より重い！」お金の話（木暮太一、サンマーク出版）	1575円

自著を語る

思いは裏切られなかった

『日本サッカーに捧げた両足』

木之本 興三さん（元Jリーグ専務理事）

「ご自分の足跡を本にしてまとめられては」と吉本興業の橋爪健康副社長に声を掛けていただいてから三年。その間にもウイルスによる疾病に二度かかり、命さえ脅かされて、出版まで長い時間を要してしまいました。二十六歳から週に三度の人工透析をしなければ生命の維持が困難な身体になり、重荷を背負って生きる宿命になりました。透析だけでも相当のストレスを感じる中で、サッカーのプロ化に唯一の生きる光明を見いだして人生を歩んできました。

今、六十四歳。まだ生きていること自体、不思議で仕方ありません。家族や友人、一緒にボールを蹴った高校、大学そして古河電工の仲間、千葉大医学部の医療スタッフ、サッカー関係者…。さまざまな邂逅を思うと感謝の念が自然とわいてきます。そして、病気を克服するために健常者以上の激しく熱いものを求め、そのことによって生かされてきたと思います。

サッカー界にとって、一九九三年のJリーグ創設と二〇〇二年日韓ワールドカップは、大きすぎるほどの目標であり、イベントでした。だれもが献身的に取り組み、成功へと導きました。

このチャレンジが、その後のサッカー界に良い影響を与えたと確信しています。

人はどんなに苦しい環境や病気を抱えても決して投げ出してはいけない。勇気を、勇気を持って前を向いて歩きだせば、必ず見ていてくれる人がいる。そう信じて日々を過ごしてきました。

元日本サッカー協会会長・長沼健氏（故人）の数々の教えは忘れられません。とりわけ「サッカー愛は裏切らない」という言葉には勇気をいただきました。

人気も実力もどん底にあった時期に、プロ化を言いだした時には周囲に「気が狂った」かと相手にもされませんでしたが、十年近い歳月をかけて目標は達成できました。その発火点になったと自負しています。

サッカーと病気との付き合いを赤裸々につづったつもりです。土壇場に追い込まれた人間の生きざまの一端を感じていただけたら幸せです。

（ヨシモトブックス・一七〇〇円）

日本サッカーに捧げた両足
真剣勝負のJリーグ創成記
木之本興三
「真実」。
セルジオ越後

きのもと・こうぞう　1949年千葉県生まれ。東京教育大（現筑波大）卒。大病にかかり、サッカーの選手生命を絶たれるが、プロ化実現に尽力。Jリーグ創設で重要な役目を果たし、リーグ専務理事などを歴任した。

新 書物浪曼

看護人

出久根 達郎

三瀬周三は頭がよく、英語やドイツ語をたちまち習得した。シーボルトは再来日の際、長男のアレクサンダーを伴っていた。十三歳の長男の日本語教師に、三瀬を採用した。シーボルトが江戸に行く時は、従者にした。

幕府側との交渉では、正式の通訳を命じた。

これが幕府の反感を買った。三瀬の身辺をひそかに探りだした。すると三瀬は武士の身分でないのに、苗字を名乗り両刀を帯びている。不届き者なり、と逮捕した。

表向きは「行方不明」とし、「人足寄場」に送ったのである。シーボルトは真相を知らない。大切な門人であるから保護願いたい、と重臣に嘆願書を差し出した。

三瀬は思いがけぬ不運に泣いた。「夢にだにかくと知りせば去年の冬刃の霜と消ゆべかりしを」。斬り死をするんだった、と悔いた。

寄場の世話役・高島嘉右衛門は、三瀬が医師であると知るや、役人に相談して、彼を「病人置場」係に回した。もう一人の「三の字」西村勝三も、病囚の雑用係にした。西村も三瀬と気が合う。二人は仲よく看護に当たった。

（古書店主、作家）

【海外ミステリー】

●崩壊家族　リンウッド・バークレイ著　高山祥子訳

17歳の少年デリクは芝刈り業者ジム・カッターの息子で、42歳のジムより大柄だ。隣人の弁護士アルバート・ラングリーの息子アダムとは親友。ラングリー家が８日間の休暇に出掛けて留守になる間、デリクは秘密デート用に家を借りようと忍び込んだ。ところが突然一家が戻ってきたため、慌てて地下室に隠れた。そこへ何者かが訪ねてきて３発の銃声。一家は惨殺された。

隣家とは離れていたので、カッター家では事件に気付かなかった。翌日警官が来て、デリクに殺人容疑がかかり、家族の秘密も次々暴かれていく。世界的ベストセラー『失踪家族』に続く話題作。（ヴィレッジブックス・987円）

マンガ最前線

細萱　敦（マンガ研究家）

短編小説　他流が視覚化

長崎　訓子著『エボニー・アンド・アイロニー』

Ebony and Irony

友人から「マンガは確かに表現としてポテンシャルがあるが、現状、同じマンガやアニメの間で縮小再生産しているだけでは？」という意味のことを言われた。若い学生を相手にしていて、確かにそう思うことがある。映画や文学、美術をもっと見ろという叱咤もする。「オリジナリティー」を重んずる一方で、映画やテレビドラマのように、小説のマンガへの翻案ということは、もっとあってもいい。

聞きなれない作家が川端、太宰、星新一ら日本の、あるいは外国の短編小説をマンガにしている。挿絵の仕事で実績のあるイラストレーターの人らしい。視覚化の際に、マンガの世界の人と押さえどころが違う。やたらキャラクターの顔のアップで勝負するのに比べ、まず情景を大事にし、その中での人物描写、という順序になっている。何よりコマ割りによる〝シーン〟の、というより原作からの〝言葉〟の切り取りと再配置に、相当の工夫と才覚を要している。まさに文字と画像の融合。

マンガどっぷりだと考えも及ばないことを、他流の人が悠々とこなしている。いや、ずいぶん苦しんだ挙句に、学生にとっての珠玉の落とし物をしてくれた、と思いたい。（パイインターナショナル・一四七〇円）

＝毎月第一火曜掲載

水軍遥かなり

348

加藤　廣

山崎　正夫　画

終章　水軍遥かなり　6

腰の刀を侍女に預け、本丸の回廊を何度巡ったであろうか。いきなり陽光が頬を射した。

天守閣の一層下であろうか。

眼前に富士が迫っていた。

「こちらにてお控えを」と言われ、守隆は二十畳ほどの居間に入った。

いつの間にか民部も忠勝も消えて一人である。正面に御簾が下がっていた。

「大御所さま、お出まし」の声に守隆は平伏した。

御簾が揺れて数人が着座した様子だ。

「苦しゅうない。余は耳が遠くなった。もそっと近うに」親しく話がしたいゆえ、構わぬ。寂をふくんだ声。言われるままにじり寄る。大御所の息がかかるほど目の前となった。恐る恐る顔を上げた。御簾が上がり、そこには別人かと思われるほど痩せ細った大御所がいた。

「挨拶は抜きじゃ」と言われ、思わず「はい」と少年のように返事して縮こまった。

「余は、ここ駿府を大改造中だが、見たか」

「はい、あれこれ見学させていただきました」

「そうか。だが、まだ、なかなかに思うようにはいかぬ。この地の干拓は江戸より難しい」

「と申されますと、なにか支障が？」

「安倍川じゃ。この性悪川の激流が邪魔して新しい城が、なかなかに建て難いのじゃ」

一見穏やかに見える安倍川だが、台風ともなれば、その奔流が荒れ狂うのだという。ちなみに、その源流から河口まで、わずか五十三キロの勾配は、富山の中央を富山湾に注ぐ常願寺川に次いで険しい一級河川である。

「新しい城？　他に新城をお考えでしたか」

思わず守隆は驚きの声を上げた。この上、新しい城を造る気だとは、なんという豪儀なことか――。だが、大御所は続けた。

「うむ。考え始めて七年になる。が、まだ見通しがたたぬ。それに、安倍川の治水と水路の開削に、杖とも柱とも頼んできた與七が、昨年この世を去ってしもうたのでな」

與七こと角倉了以は京都の医業と土倉業の家に生まれた。が、医業は弟に継がせ海外貿易と土木事業で豪商の名を馳せた。その建造した角倉船の名で守隆も名前だけは知っていたが、昨年病を得て亡くなったことは知らなかった。

「なぜ余が、これ以上の城を、もう一つ、この地に望むのか。長門守、さぞ聞きたかろうな」

大御所は、かすかに頬をほころばせながら、ずいと膝を進めた。

「打ち抜きの灸」で冷え改善！
しん灸の世界では前と後ろから灸で温める方法は非常に効果的といわれております

◆冷えの改善は先ず"へそ"を温める

■冷えは、どうしてなるのでしょうか？血液はエネルギーの基になる栄養分、酸素の他に体温を運んでいます。途中で滞ると足先まで熱が伝わらなくなって冷えてしまいます。お腹には大切な臓器がたくさんあるので内臓が冷えると、それを温めようと本来は手足に回るはずの血液が内臓周辺に集まってきてしまって末端が冷えてしまうのです。
■手足の冷えを改善するには先ずお腹の冷えを解消しなければなりません。へその周辺は消化自律神経の密集地帯にあたります。
■「へそ温灸器」は東洋医学の灸の原理を応用して家庭用に開発した医療器具で、使い方は簡単、固形の小さな無煙モグサに点火すると底にセットした罨法末（にがり塩・薬草類が主成分の湿った粉末）入りのパックを透過して効果的な湿温熱に変わる。このホカホカの湿温熱が血行を促進して、胃や腸が軽く爽やかになり働きが活発になります。
■食後30分ほどしてから使ってください。肌にジカに当てず器具の下に調熱布を敷いて、バンドで固定します。ゆったりした時の使用がよく、家事をしながらもでき、約1時間温熱は持続し、自然に消えるように出来ています。
■使用目安は1日1回。専用の無煙モグサと罨法末は30回分ついてます。

サイズ：器具／幅125×奥69×厚さ37㎜　重さ136ｇ　バンド／ウエスト最小50～最大120㎝位迄、使用可
両端にマジックテープが付いた伸縮性のある専用バンド（織りゴム）
無煙モグサ（点火して置く）　罨法末（パックを敷く）　人体
フタ　無煙モグサ　バンド通し穴　台座　罨法末　日本製

夏の冷えにも体の中心"へそ、仙骨"から温める人気の新型温灸器

◆次に仙骨を温める
■お腹を温めたら、後ろに回して尾骨の上にある仙骨（せんこつ）に当てます。ここは神経が束になっていて温めるとリンパが解放され芯から温まります。
■鍼灸の世界では、前（へそ）と後ろ（仙骨）から、お灸で温めることを「打ち抜きの灸」と呼び冷えには非常に効果の望める方法とされています。
■仙骨からは骨盤内臓神経という副交感神経がお腹中に行き渡っていて内臓の働きを促進し、さらに下半身の血管を拡げ血液の流れを良くします。体温が上昇しますと免疫力が上がります。
■へそに30分当て、残りの30分の使用がお奨めです。肩・腰・膝などにも使えます。
仙骨　温灸器

新型へそ温灸器ゴールド　三晴社の温灸器
胃腸温灸器A型（管理医療機器）承認番号14000BZZ00121000
固形無煙モグサ・パック入り罨法末各30回分付、バンド、調熱布付
¥11,800送料サービス（税込¥12,390）
実用新案・意匠・商標登録済
効能　●胃腸の働きを活発にする●疲労回復●血行をよくする●筋肉の疲れをとる●筋肉のこりをほぐす●神経痛、筋肉痛の痛みを緩和
★継続用のモグサ、罨法末は30回分5,250円、お徳用60回分8,920円で引き続きお求めいただけます。（荷造送料・消費税込）
添付の調熱布で温度は調節
フタの表面は過熱しない植毛加工（黄金色のビロードタッチ）
特典　直接当社で温灸器を、お買い上げの方に右記継続用の一、二〇〇円割引券をプレゼントします
フタは取り外せて扱いやすく、また、しっかりクリックで閉じられます
医師に相談して　●温度感覚喪失が認められる人。●低温やけどをしたことのある人。●子供には保護者の監視下で使用すること。
www.sansei-sha.co.jp
ご都合に合わせお届けします　◆商品のお届けは、お申し込み後、5日前後。◆お支払いは商品お届け時に代金引換となります。◆万一、未使用でご返品の際は着品後8日以内に返送料ご負担で、ご返送ください。ご返金いたします。◆ハガキでのお申し込みの場合は、商品名・住所・氏名（フリガナ）・必ず電話番号を明記し捺印して下記へ。
無料電話　お急ぎの方はどうぞ▶　日曜・祝日も受付
あさ9時～よる9時／年中無休　5日前後でお届け
0120・047・418　注文専用　オーシナ・ヨイワ
問合せ専用　03(5695)0909
FAX　03(5695)0707
創業1947年　〒103-0011　東京都中央区日本橋大伝馬町3-12　サンセイビル　㈱三晴社　へそ灸東京係