

ほふる

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆
【今月の一冊】 より少ない生き方 ものを手放して
豊かになる
ジョシュア・ベッカー 著 かんき出版
ホームページ URL <http://primecorporation.jp/>

発行日 2022年11月1日 Vol. 241
発行元 有限会社プライム・コーポレーション
代表取締役 渡邊 敏徳
〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲 147 番地
TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

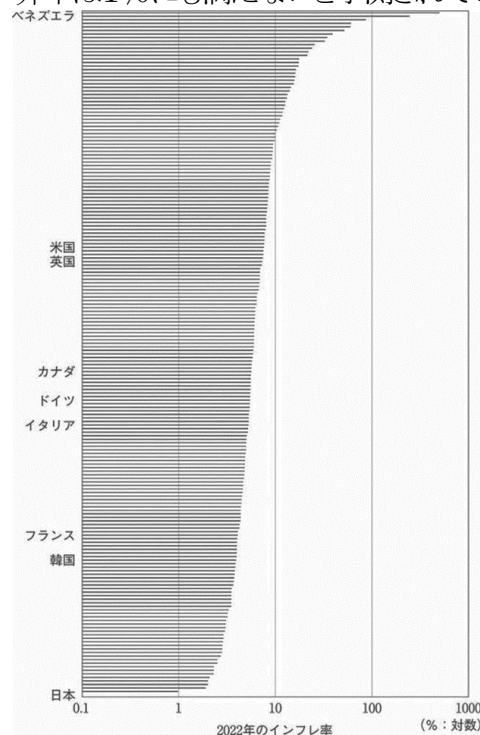
インフレがやってきた？

今年に入ってからモノとサービスの値段がどんどん値上げになってきました。毎日の生活の中で物価が上がっていることを実感する機会が増えました。とうとうインフレがやってきました。しかし世界の先進国と比べるとインフレ上昇率はまだ緩やかだということです。

下の図は、IMF (国際通貨基金) が2022年4月にまとめた、加盟国全体の2022年インフレ率ランキングです。今年はまだ終わっていない段階の集計ですが、各国でこれまで公表されてきた毎月の数字をもとに IMF が予測したものです。

上から高い順に、各国のインフレ率が並んでいます。日本はどの位置にあるかというと、なんとこの図のいちばん下、IMF に加盟する192カ国中の最下位となっています。

IMF が予測した2022年のインフレ率は、先進国の米国は7.68%、英国は7.41%、ドイツは5.46%となっています。日本においては0.984%となっています。つまり、日本の物価上昇率は1%にも満たないと予測されています。米国ではマクドナルドのビッグマックの価格が



9.29ドル。円相場が150円だと約1,400円と日本の約2倍です。また、日本の「ホットアップルパイ」は100円メニューですが、米国では1.69ドルで約253円と2.5倍以上の価格の開きがあります。

日本は、パンデミック後の世界的なインフレが発生する前も後も、相対的にはあまり物価が上がらなかった国だったということですが、日本に値上げの波が来ているのは事実です。海外から輸入する商品の価格は上がっているが、それが国内価格に転嫁されていないという要因があるようです。今後企業がこのまま価格転嫁を抑制していくことは難しいと感じます。

現在の日本の物価高は、世界の流れから取り残された異様な状態です。長く続いたデフレの時代に慣れ親しんできた意識から、シフトチェンジする時代がすぐ目の前に来ていることは事実の様ですね。

『坐禅』のすすめ

私たちの国では過去に経験したことのない急速な超高齢化が進行しています。国民の医療費の増大が国家財政を逼迫させています。こうした中で、厚生労働省は従来の4大疾病(がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病)に新たに精神疾患を加え対策を講じることにしました。精神疾患と言っても幅が広いのですが、その殆どが「うつ病」です。ストレス社会においてはうつ病、心の病が急速に増加する傾向があります。また最近では、コロナウイルスによるストレスはとて身近なものになっています。

そこで、心身両面における『坐禅』の効用で「坐る」ことの効用を考えてみます。姿勢を正しくすることを「調身」、さらに呼吸をゆっくり整えることを「調息」、雑念を払い無になることを「調心」と言い、この3つに専念すると、次第にさまざまな妄想に捉われなくなるそうです。

『坐禅』を科学的に分析したことで有名な東京大学医学部の平井富雄教授は、精神医学の観点から坐禅と脳波の関係を研究し、坐禅が神経症の治療にも効果があることを科学的に検証しました。その中で禅による瞑想法が心の安定にもつながるとも言及しています。

今から20年くらい前に福井県の永平寺で坐禅をした経験がある私ですが、精神的にすっきりして、不安も取り除かれ、とても清々しく爽快な気持ちになったことを思い出しました。



【座右の銘にしたい名言】



できると思えばできる、できないと思えばできない。これは、ゆるぎない絶対的な法則である。
(パブロ・ピカソ / スペインの画家・彫刻家)