

先の見えない現実には、人々が迷い、救いを求めているからでしょうか。自己啓発や人生訓、ヒーリング、スピリチュアル関連の本は、今や書店に花盛りです。中には怪しげなものもあるので、私たちは真に誠意を持って書かれたものを見極めていく必要があります。

数あるそういつた書籍と、本書との違いは何でしょうか。実は私自身、本書をまだあまり深く読み込んでいないとき、良くある啓発書の類だと思っていました。

しかし翻訳という作業を通して、著者の主張するところを深く考察し、それがいかに普遍的なことを語っているのかを理解しました。哲学的な深いテーマを、誠意に満ちた態度で、誰にでも理解しやすい素朴な言葉やエピソードを通じて表現しています。また、全体を通じて、読者に対するきめ細かい配慮がうかがえ、とても具体的なアドバイスがなされています。そこには単なる商業主義とは無縁の、この本

を通じてストレスに悩む人々を助けたい、と、心から著者が願う気持ちが込められているのだと思います。その気持ちを汲み取ることもまた、皆さんが御自身の中に何か確かなものを築いていかれるための、かけがえのない足がかりとなることでしょう。

本書は、たくさんのボランテニアさんたちのご協力のもとに完成したものです。今回私は、僭越ながら編集という大役を果たさせていただいたわけですが、編集中は、どんどん送られてくる翻訳ボランテニアさんたちからの原稿に「大変なことになった」と正直思いました。量の問題というよりも、皆さんの熱意をしっかりと生かすことができるだろうか、という不安があったのです。しかし、皆さんの原稿に目を通していると、それぞれに素晴らしく、逆に自分の責任を果たすことに大きなやりがいを感じることができました。そして、このような時間も労力もかかるボランテニアに、これほど多くの方々が参加されたという事実には、驚きとともに希望を感じずにはいられませんでした。

実際の作業では、英文を細かく眺め皆さんの翻訳と比較し、言葉を補ったり置き換えたりしながら、根気よく日本語を繋いでいきました。苦渋の決断で採用を見送った訳も、たくさんあります。

今回のボランティアの皆さんの中には、プロの翻訳家はほとんどいらつしやいません。従って本書は、プロの目から見てベストの翻訳では、もしかしたらないかもしれないかもしれません。しかし逆に、プロではない皆さんが力を合わせたことの意義を反映した、素朴さや親しみやすさを感じさせる訳にできれば、と考えながら編集をすすめたつもりです。私の配慮が至らぬところも多々あるかとは思いますが、この翻訳版「ストレスフリーライフ」が、まさに皆さんによるご尽力の結晶、となつていきますよう、心から願っています。

二〇一〇年秋

川崎香子

あとがき

「ストレス」とは何でしょうか？

ストレスとは「心身に負荷がかかった状態」のことです。たとえば、「人間関係」や「仕事の忙しさ」や「気温の変化」などです。

ストレスをなくすことはできるのででしょうか？

残念ながらストレスをなくすことはできません。生きている限りストレスは続きます。ストレスとは、我々が外的あるいは内的な刺激に「適応していく過程」だからです。我々の意思とは関係なく、社会環境や自然環境は常に変化していますし、心や体も変化します。こうした変化に適応していくことが「生きる」ということですから、「ストレス」とは「生きる」という言葉の同義語と言ってもいいくらいなのです。

すなわち、「ストレスフリーライフ」とは「人生を自由に生きる」ということなのです。

また、「ストレス」とは「刺激に対する反応」と言うことも出来ます。刺激に心地良い刺激と、不快な刺激の両方があるように、ストレスもネガティブなものとは限りません。すなわち「悪いストレス」だけでなく「良いストレス」もあるのです。

「良いストレス」とは、夢、スポーツ、良い人間関係、目標など、自分を奮い立たせてくれたり、元気にしてくれたりする刺激です。

「悪いストレス」とは、不安、過労、悪い人間関係など、いやな気分になったり、やる気をなくしたりするような刺激です。

良いストレスが少なすぎると、生き甲斐を見失ったり、空虚感を感じたりして、悪いストレスになってしまう可能性があります。

また、同じストレスでも受け止める人の考え方によって「良いストレス」になるか「悪いストレス」になるかが異なってくるというのも、ストレスの大きな特徴です。さらにストレスと生産性の関係を見た場合、大きすぎても小さすぎても生産性は落ちることがわかっています。すなわち、人生には適度なストレスが必要であると

言えます。

ストレス学説の祖であるハンス・セリエ博士は、「ストレスは人生のスパイス」と言いました。ストレスという適度なスパイスがあるからこそ、私たちは人生をよりよく料理でき、自分を向上させながら生きていけるのです。

ところで、本文中には、たくさん「神」や「信仰」という表現がでてきます。

大部分の日本人は、ひとつの宗教を熱心に信仰するという習慣がありません。したがって本文中のそういった表記に違和感をもたれることもあるのではないでしようか。

しかし、たとえ何か特定の宗教を信仰していなくても、人間にとって大事なことは何か、私たちは何を信じるべきなのか、という本質的なことを探る作業は、すべての人が人生を通じて行っていく基本的なことなのです。そしてそれは宗教を信仰していくことと、本質的には同じです。宗教という手段を使うかどうか、という方法論の問題だけなのです。

イタリアの作家、スザンナ・タマーロは、

「神々の国はあなたがたのうちにある」

と著書『心のおもむくままに』で書いています。これは必ずしも何か一宗教を信仰することについて言っているわけではありません。自分の中に何か確固たるものを持つということ、そしてそれに沿って生きていくことの大事さを伝えているのだと思います。

フィリピンでは大部分がカトリック教徒です。従ってフィリピンの多くの人たちにとつて、本文中の「主」、「神」はカトリックの神々のことです。

本書のそういった宗教的表記の部分については、あなたがたとえ無宗教でも、自分の生活や人生観に照らし合わせて、ご自分なりの解釈をしながら読み進めていかれると、とても参考になるのではないかと思います。

この本は、フィリピンで書かれ、ベストセラーになりました。いろいろな統計を見てみますと、フィリピンの幸せ度は世界でも最上位の一つでした。私たち日本人は、物質的には豊かになりましたが、精神的にもさらに豊かになる為に「ストレスフリーライフ」を実践していくことが大切なのです。

生きていく限り、ずっと付き合っていくのがストレス。だからこそ、ストレスと上手な付き合い方をマスターすることは、豊かな人生を送る為のパスポートなのです。

本書は、ストレスとは何かを明らかにして、ストレスとどのように付き合っているか、どんな考え方をすれば楽に生きていけるかを、誰にでも読みやすい簡単な表現で簡潔に示している、ストレス管理の手引書です。ぜひ、本書を参考にしながら、自分なりのストレスとの付き合い方を見つけていって頂ければと思います。最後に、出版に際して翻訳・デザインを協力頂いたボランティアの皆さんに心から御礼申し上げます。

本田直輝

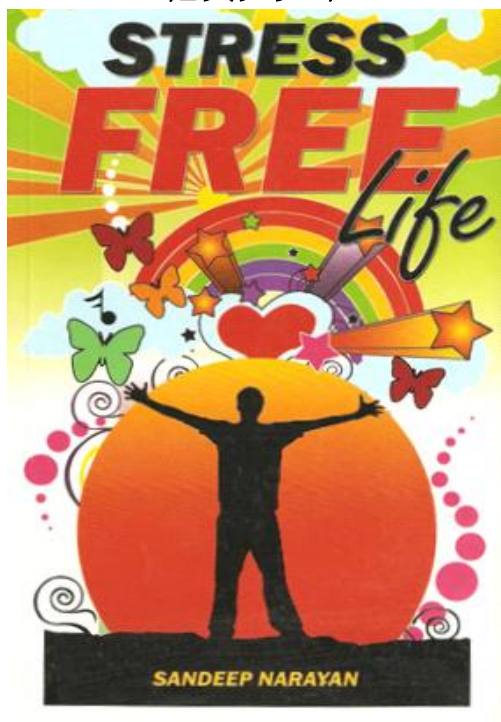
謝辞

この本は、たくさんの方々の協力によって出版する事が出来ました。分担して翻訳をして頂いた田島裕子さん、中島麻友さん、清水利江子さん、森順子さん、小笠原早紀さん、兼田純さん、清水裕子さん、澤田望さん、田丸京子さん、根木明美さん、石井琴子さん、東温野さん、森數星子さん、川口茉莉さん、石原京子さん、佐伯有華さん、矢野愛さん、高橋勇氣さん、鈴木祐里奈さん、大塩由利香さん、大変ありがとうございました。

本の表紙をデザインして頂いた鮎さん、本分イラストを描いて頂いたDODOさん、大変ありがとうございました。デザインの選考に協力して頂いたデザイナーの長芙美子さん、一柳佳子さん、佐々木裕代さん、錢元智帆さん、MS21さん、大変ありがとうございました。

最後に、この本を読むことでフィリピンの厳しい環境に置かれた貧しい子供たちに、教育資金の援助と言う形で国際協力して頂いたあなたにも、心から感謝しています。

フィリピンでベストセラー
「ストレスフリーライフ」の原本(英語版)
絶賛発売中



STRESS FREE LIFE

サンディーブ・ナライアン [著]

定価 (本体価格 1,000 円+税)

購入をご希望の方は、特定非営利活動法人ヘルピングハンズアンドハーツジャパンまでお問い合わせください。



HELPING HANDS AND HEARTS FOUNDATION

Blk. 25 Lot 9 Sampaguita St. Brgy. Pembo, Makati City

**BOOK
FOR A CAUSE
ALREADY
AVAILABLE AT
NATIONAL BOOKSTORE
& FULLYBOOKED**



WE LOVE CARE & SHARE...

Mission & Vision

Mission

"We exist to help improve lives by fulfilling the nutritional, education and social needs in the country"

Vision

One human society, collection of people who live and work, love and create, toil and struggle together, every one share responsibility for the welfare of the society"

"Our vision is to see that every one leads the life of good quality, with character and good conduct"

"Once we have greater numbers of such people of good quality the country and the world will become prosperous and peaceful"



We invite you to look through our website to learn more about the Helping Hands & Hearts Foundation
Tel. No.: 729-0335
www.helpinghandsandhearts.net

DONATE-A-LOAD



TXT: HHH <space> amount and send to 2899
Acceptable amounts are **P5, P25, P50, P100, P300** (only P1.00/sms)

Gcash

To donate using GCash text: **DONATE <space> AMOUNT <space> 4-digit PIN <space> HHH and sent to 2882** (only P1.00/sms)



You can also give donation via:

CHECK

Please write payable to: Helping Hands and Hearts Inc.

CASH

Please deposit to any branch of BDO
C A No. 004061693

[著者紹介]

サンディーブ・ナライアン (Sandeep Narayan)

シドニー工科大学卒。MPA (Masters in Public Administration) 修了。リーダーシップ学、ストレスマネジメント学、人間学等も専攻。国連ユニセフで教育分野を担当後、「LOVE ALL SERVE ALL」というモットーで、2006年にフィリピンでヘルピングハンズアンドハーツを設立し代表理事となる。多くのイベントや会議、セミナーなどを主催。学校で利用される教育書として、人間の価値を学ぶ書籍を多数執筆。(ホームページ: <http://letsogreen2gether.org/>)

[訳・編集者紹介]

本田直輝

名古屋大学大学院卒。大手食品会社に勤務時、国際協力事業でフィリピンの栄養強化事業に取り組む。フィリピンの財団法人ヘルピングハンズアンドハーツの理事。日本事務所として特定非営利活動法人ヘルピングハンズアンドハーツジャパンを設立し事務局長となる。栄養不足改善、教育開発、環境改善等の貧困撲滅事業に取り組む。フィリピン現地法人大同フーズコーポレーションの取締役。登録特許・論文等、執筆多数。

川崎香子

大学で国文学を学ぶ傍ら、ライフワークとして福祉に関心を持ち、卒業後に社会福祉士資格を取得。福祉現場や福祉・医療機器会社に勤務。在職中経済学修士(MBA)を取得。修士論文は「知的障害者の人的資源活用」。外資系医療機器メーカー勤務を経て、フリーの翻訳家となる。名古屋にて「子供を持つ主婦のための英語学習サークル」を主催。

【発行者紹介】

特定非営利活動法人ヘルピングハンズアンドハーツジャパン

Helping Hands and Hearts Japan Inc.

フィリピンの貧困撲滅を目的とする NGO 団体として名古屋に設立され、フィリピンの社会の中で厳しい環境に置かれている児童の為に、教育や物資の援助を行う。当団体の役割は、資金的援助のみならず、貧困の原因となる栄養不足や教育・医療、環境改善の技術的支援を行うことであり、フィリピンの持続的経済発展を達成する事を目指している。フィリピンの財団法人ヘルピングハンズアンドハーツの日本事務所。フィリピンマニラおよびインドブンジャブに現地法人事務所を持つ。(ホームページ：<http://hhahj.jp.org/>)



【表紙デザイナー】

鮎

宮城県出身。専門学校卒業後グラフィックデザイン業務に携わる傍ら、個人でも制作活動する。モバイル壁紙・ロゴ・名刺・書籍など幅広く活動中。

(ホームページ：<http://ayuhideout.web.fc2.com/>)

【本分イラストレーター】

DODO

日本女子大学、セツ・モードセミナー卒。本の挿絵を中心に活動中。

(ホームページ：<http://homepage3.nifty.com/dodopage/index.html>)

ストレスフリーライフ
Stress Free Life
幸せの国フィリピンでベストセラーになった
楽な生き方のバイブル

2010年10月10日第1刷発行

著者 サンディーブ・ナライアン

訳・編集 本田直輝／川崎香子 他

表紙デザイン 鮎

本文イラスト DODO

発行所 特定非営利活動法人

ヘルピングハンズアンドハーツジャパン

Helping Hands and Hearts Japan Inc.

〒455-0882 愛知県名古屋市港区小賀須四丁目 1003-1-203

電話 052-710-7479

<http://hhahj.jp/org/>

info@hhahj.jp/org

©2010 Naoteru Honda

ISBN 978-4-9905517-0-4 C0011

乱丁・落丁本はお取り換えします。

Printed in Philippine