

## 心の栄養剤No181-①「何とかなるさ」

「頑張っているのに報われない」「この先ちゃんと生きていけるか不安だ」・・・人は皆、多かれ少なかれ悩みを抱いている。そうした不安たちとどのように向き合えばいいのか。いつまでも悩み続けていても、何も始まらない。

東レ株式会社元取締役の佐々木常夫氏が、自身の壮絶な半生から学んだ哲学とは・・・

佐々木氏の人生は順風満帆ではない。肝臓病とうつ病を患い自殺未遂を繰り返した妻と自閉症の長男を支えながら、必死に取締役にまで上りつめるも突然、左遷人事を言い渡されてしまう。まさに理不尽な半生が浮かび上がる。

会社のために頑張ったのに、なぜ報われないのか。なぜ自分が家族がこんな目に遭わなければならぬのか。日々、苦悩と向き合う中で、「**何とかなるさ**」「**成るようにしかならない**」という考え方に行き着いたという。

物事を楽観的に見るには「期待することをやめること」だ。「こうしてほしい」など、何かに期待していると、その通りにならなかったときの落胆は大きくなる。また、期待をやめれば、今自分が出来る範囲で何とかしようと思う気持ちになるだろう。そうすると、執着や不満も少なくなる。

ただ、期待しないということは、「希望を持つな」「人を信頼するな」ということではない、と。一定の距離を置いて、物事や人を冷静に見るとのことなのだ。

では、どうしたら「何とかなるさ」という楽観的な考え方が身に着くのだろう。その一つが「**何かしら夢や目標を持つこと**」だ。夢や目標を持って計画的に生きることは、人生を受け身ではなく、主体的に生きることに繋がる。

そうすると、漠然と生きているより、人はずっと強くなる。失敗や不安な出来事が起きても、くよくよせず「何とかなるさ」と前向きになることもできるのだ。もちろんその目標は高くなくてもいい。無理なく出来そうな「ちょっとだけ高い小さな目標」でいい。

そして、運命を引き受けること。妻が何度入院しても、私は離婚する気はありませんでした。私は6歳で父を亡くしています。母は19歳でお嫁に来て、4人の男の子をもうけ、27歳で未亡人になりました。父の代わりに働きに出て、子供4人を大学まで出しました。

でも、母は一度たりとも愚痴を言ったりすることはなかった。いつもニコニコ笑っているようなことを語ってくれました。そんな母がいつも言っていたのが、この言葉です。

「**運命を引き受けよう**」・・・頑張っても結果は出ないかもしれない。でも、頑張らないと結果は出ないよ、と。私にも、いろんなことが起きました。でも、**とても幸せです**。

## 心の栄養剤No181-②「人生に奇跡を呼ぶ魔法の一言」

苦しくなったら、苦しみを味わえるだけ生きているんだと感謝した。

うれしいときはまだ喜べるんだと、また感謝した。有森裕子（元マラソン選手）

ある鍼灸師の先生から教えてもらったことです。

「ハリを体に刺して痛みをとってあげるんだけど、治りが早い人となかなか治らない人がいて、そこにはそれぞれ共通点があるの。指で押して痛いところ、それを圧痛点って言うんだけど、どこかが痛い人は、痛い箇所が1ヶ所ってことはなくて、周辺に何ヶ所もあるのね。ひとつの痛みをまずとってあげるんだけど、なかなか治らないタイプの人には、必ずこう言うの。

『ここの痛みはやわらぎましたが、まだこっちは痛いです』

それに対して、

『あ、ここの痛みがやわらぎました。ありがとうございます』っていう人は治りが早い」


1ヶ所の痛みが消えた時、「ありがとう」という気持ちが出るか、「こっちはまだ痛い」と思うか、そこが運命を分けるのだそうです。

冒頭に挙げた言葉は、有森さんが94年11月に手術し、リハビリを経て、再スタートしたときの言葉です。人生に奇跡を起こす方法は、多分これなんでしょうね。「ありがとうございます」その感謝の思い。

**「精神的であれ、物質的であれ、富がもたらされる全過程は、感謝という一語に要約することができます」（ジョセフ・マーフィー）**

どうやら、幸せも、お金も、「感謝」という一語にたどりつくようです。人生は「ありがとう」を探す旅。見つければ見つけるほど、神さまに愛される。見つければ見つけるほど、ツキっぱなしになる人生ゲーム。

**「幸せだから感謝をするのではない。感謝をしているから幸せなのだ」（清水英雄  
ありがとうモチベーター）**

 **人生は、何があっても、ありがとう。**

コロナウイルス感染者が、日本で出始めてから半年以上過ぎ、いろんな「あたりまえ」が信じられない程、ドンドン無くなり・・・コロナ禍の中での新たな日常～習慣が生れるなか「心の栄養剤」も少しでも、読まれる方のコロナストレス発散になればと思い「話」をチョイスしてきましたが・・・

コロナもここまで来たら～

**「運命と引き受けながら、一日一日、生き生かされている事に感謝して過ごしましょう」**

と考える時期かもしれません。

※次号（10月号）「心の栄養剤」は、「コロナ」ばかりを考えての「心の栄養剤」でなく、いい日々、であります事を心より願い祈ります！！

