

「病気になったら。さあ、どうする？」

作家の宇野千代さんは、病気に対して、こんな発言をしています。

宇野さんが100歳近くまで若々しく長生きした秘密はとも、このへんにあるように思います。

「病気になったら、私が一番最初に気をつけることは何かというと、それは、どこの病院に行こうか、ということではなく、何の薬を飲もうかということでもなく、

「1日中、病気のこと  
を  
いっぱい  
に  
しない  
こと  
である」

病気になったときに大切なことは、病気のこと  
を  
いっぱい  
に  
しない  
よう  
に  
心  
が  
け  
る  
こ  
と  
。なるほど。これは盲点かもしれない。

以下は心理学者の小林正観さんの本に書いてあったお話です。

ある医療関係者の報告で、ガンで余命3ヶ月と宣告されてから奇跡的にガン細胞が消滅して治った人たちには共通項があるというのです。

余命3ヶ月をなんとか1年にのぼそうと闘病生活にあけた人は3ヶ月前後でなくなってしまうことが多いそうです。それに対して、奇跡的にガンが消滅した人たちの共通項は、「ガンをどう治すか」ではなく

「残された3ヶ月をどう生きるか、  
どう充実させるか」

に考え方を切り替えた人たちなのだそうです。

その3ヶ月で自分のやりたいこと、たとえば、絵を描こうとか俳句をつくらうとか  
同じ境遇の人を勇気づけるようなものを遺していこうとか「自分の生きている時間をどうするか」  
に切り替えた人が、結果的にガンを消滅させたいのです。

「この病気をどう治すか」というのは、病気で頭がいっぱいの状態といえます。  
それよりも、今の自分を受け入れる。そして今の自分には何ができると問うてみる。この3ヶ月  
で、何か人を喜ばすことはできないか、と。

それができれば、病気のこと  
を  
いっぱい  
に  
しない  
です  
み  
ま  
す  
か  
ら。  
すると、奇跡が起きるのかもしれない。

「人生とは、死ぬまでの間に、どれほどの人に喜んでもらえるかを、  
ひたすら考えるだけなのです」

by 小林正観  
そして、それが奇跡を起こす唯一の方法です。

「私何だか死なないうような気がするんですよ」、「究極の損得勘定 part2」  
宇野千代(海竜社) 小林正観(宝来社)



皆様、読んでみてどう感じられましたか？

私は「なるほどな〜」と思いながらも、もし私が余命3ヶ月と言われて、こんなふうに考えられ実行できるかと問われても、正直疑問で自信はありません。でも実際、人に感謝された時に気分がよく、強く喜びを感じるのは間違いのないという事は、やっぱり健康にとってもすごくプラスに働く感情であるのは間違いのないと思います！！

P.S.

何か昔読んだ本に、人間が他の動物と一番違うところは「他人に喜んでもらいたい」という本能・性質を持っているところである。そして、その性質が人類をここまで発展させたと書いてあったのを思い出しました！！