

心の栄養剤No.216 『朝顔のつぼみが開く時』

「暗愁」という言葉があります。心の中にさしてくる不思議な影、もの悲しさのようなものです。それは全ての人間、全ての時代の人に、特に人生の節目に訪れることが多いといわれます。

男性だと定年退職が近くなる頃。「自分の人生はこれでよかったのか」などを**漠然と考え孤独感が深くなる**ことがあります。

女性では、40代後半から50代の中頃にかけて更年期がきて、精神的に不安定になったり肩こりやめまいがあったりして大変です。

そんなふうに、生きていく中で感じる不思議な思い感情のことを、昔の人は「暗愁」と呼びました。

1960年代、ベトナム戦争の戦火の中で出産するという場面をテレビで見たことがあります。

あるいは湾岸戦争の時、爆弾が落ちた穴に溜まった水で産湯につかった赤ん坊の姿も報道されました。

そういうものを見てきますと、人間は皆、幸せに生まれてくるのではなく、己の意志とは関係なく押し出されるように生まれてくる。そんな「**運命を自分で選択できない人生の不条理さ**」を感じます。

つまり「暗愁」とは、人間存在の不条理さを我々が肌で感じる時の、心にかすかに生まれる憂いだと私は思っているのです。

そう考えると、暗愁を感じることは重要に思えてきます。それにより我々が自分の人生を、手応えをもって受け止められるからです。

例えば、あなたが光の中を歩くとします。「**後ろから太陽に照らされている」と気付くのは、自分の足元に伸びた影を見る時**です。

その影が濃くて暗いほど照らされている光の強さが分かります。影があることで光の存在に気付くのです。

「朝顔のつぼみはなぜ朝開くのか」について実験した大学の研究者がこう結論付けています。

「朝顔のつぼみが朝の一定の時間に大輪の花を咲かせるためには、夜の冷たい時間と闇の濃さが必要である」と。

私はそのレポートを読んだ時、とても感動を覚えました。光や温かさではなく、それに先立つ夜の冷たさと闇の濃さを通過することで、朝顔のつぼみは朝、大輪の花を咲かせるというのです。

人間に置き換えると、前向きに生きていくことや希望を持って生きていくだけでは「人生のつぼみ」は開かないということです。

我々の中にある心の暗い部分さえもしっかり見つめることで、我々は本当の希望を握りしめることができるということです。

人間は、喜びをもって生きるとその喜びの感情が自分の細胞にいい影響を与え、神経組織を活性化させ、自然治癒力が高まることが知られています。

先日、面白い実験がNHKで放送されました。**喜びで人間の細胞は活性化するけれど、深く嘆き哀しむことによっても同じ反応が見られた**というのです。

悲嘆のどん底にくれながらその哀しみを抱きしめ、哀しみの底に沈むことは、人間の神経組織や細胞を活性化し、自然治癒力を高めるというのです。

それを見て私は、「人は喜ばなければならない、けれど哀しむことも必要。人は明るく生きなければならない。けれど、心の中の暗さも見つめ、その暗さに思いを凝らすことも必要なのだ」と感じました。

ふと理由のない憂いに悩まされた時は、その暗愁の思いをしっかりと受け止めましょう。

そして目の前の暗い影を見つめながら、**自分の背後にある大きな光を感じつつ、「今日」という時代、「明日」という時代を生きていきたい**ものです。

作家 五木 寛之

コロナ禍生活での孤独感～不安定感より”うつ病”や”不眠などで苦しんでいる方が急激に増えたそうです。

私も「自分の人生は…」と漠然と振り返り何となくもの悲しい気分を感じる年齢になりましたが「暗愁」と向かい合う事でも細胞が活性化し、免疫力が高まるんだという事を思い出して、元気を出していきたいと思います！！

PS：先月の敬老の日、私（64歳）妻（61歳）共に両親を見送り、敬老を祝ってあげる一番の対象を亡くしてしまったのですが、これからは今まで以上にキュートに来店される方の元気と笑顔の為に、しっかり真摯に向き合っていこうと思います。

くすりのキュート 倉光 浩城

※ご相談がございましたら、いつでもお電話くださいませ😊

TEL (090-8357-2904)

