

心の栄養剤No88パート1「バースデーシリーズ」10月生まれ編

10月4日 日野原重明 医師 「60歳で生まれ変わる方法」

ハイジャックにあって、寿命が延びた男がいます。
3年先まで予定が埋まってる98歳の医師、日野原重明さん。
昔は病気がちで、60歳まで生きられたらいいと思っていたそうです。
人生を変えたのは、よど号ハイジャック事件でした。
ダイナマイトや日本刀をもった犯人と過ごした緊張状態の4日間、開放され
タラップを降りて土を踏んだ瞬間、世界が違って見えました。
当時58歳。これから新しい人生が始まると実感したそうです。
日野原先生によると、人間には3万6000個の遺伝子があって、その多く
が使われないまま人は人生を終えるそうです。
ってことは、生きてるのがつらい時
「この遺伝子で生きていたけど、ちょっと見つかったな～、よし！まだ
使っていない他の遺伝子を使ってみよう」
と、職場を変え、引越して、着る服も話す言葉も変えてみるなんてのも
アリですよ、日野原先生！！

「いや、その前にあの仕事を終わらせないと人に迷惑かけるしな」
あ、そう思うとしたら、あなたはいまいる場所にけっこう愛着あるみたいですよ。
とにかく逃げたいなら、迷惑かけようがなんだろうが仕事をやめて知らん顔する
ことだってできますから。
「じゃ、いまやっている仕事が終わるまでここにいたら、ちょうどボーナスが入
ってくるからそのお金で引っ越そう」
なんて計画立てられるようになったら、いまいる場所が楽しくなっています。
そう、あなたは、もう違う遺伝子を使おうとしてるんです。
この場所が辛いと思う時、そこを変えようと思う時。
それは逃げることじゃなくて、違った環境に身を置いて、内に秘めた未開発の
よき遺伝子に花を咲かせること。

というわけで、今日あなたに決意してほしいことがあります。
生きてる間に3万6000個の遺伝子を使いきってください(笑)
何だか、そう決意すると楽しくなってきましたか？
で、いま何個くらい遺伝子使ったかな。
あ、超美人の遺伝子はまだ使っていない！（アンタ、それ元々ないから！）

有名なお医者さん日野原先生のこの話、恥ずかしながら
知りませんでした！！

人間の身体は60兆個の細胞で出来ていて、それらを
先導する遺伝子が3万6000個もある。
つまり可能性は無限大！！

まずは「思考」を変える事がスタート！！
そこから新しい「人生」が始まる！！



心の栄養剤No.88パート2「いっしょに泣くよ」

「いっしょに泣くよ」 北海道函館市 M・Aさん(29歳)

私はうつ病だ。いや、あのころの状況から今を見たら、「だった」と言ってもいいかもしれない。

孤独だった。自分を1人きりだと持っていた。道が見えなかった。前すら見えなかった。責める相手もいなかった。だから、ひたすら自分を責めた。

一人では外に出ることもできなかった。家の暗い部屋の中で、涙を流していた。カミソリでいたずらしたり、舌を噛んでみたり、精神科でもらった薬を一度に飲もうとしたりした。どうにかして自分が消えてしまいたかった。でも重たい自分はどうしても消えなかった。罪を重ねながら、ただ生きているだけのよう思えてならなかった。

携帯電話だけが、外の世界と私を結んでいた。しかし通話では、こんな私がばれてしまう。だから、いつもメールばかり。それも、心のない明るい内容のメールを送り続けた。だから、あのころメールで交流していた人たちは、私の本当の心のうちがまったく知らなかったと思う。どうしても心を開けなかったのだ。

私は一人きりで闘っていた。でも本当は、誰かに助けてほしかったんだ。

ある日一人で泣いていたとき、メールがきた。相手から来たメールは、

「何してるの？」

という連絡だったが、つい、ぽろっとメールに本音をこぼした。

「泣いてる」

と返事を返してしまったのだ。

すぐ、しまったと思い、後悔した。本当の私なんて見せられても迷惑なだけだ・・すぐ訂正のメールをいれようとしたら、返事がきた。

「一人で泣いていたの？言ってくればいっしょに泣くよ？」

泣けてきた。さっきとは違う涙だった。ああ、私は一人じゃなかったんだ。いっしょに泣いてくれる人がいたんだ。

「余計泣けてくるよ」

と返事をした。

それだけだが、私には一生忘れられないメールになった。あそこから這い上がって今は、本当に明るいメールを本心から送れる私がいる。

この話を読んで・・・

私自身、いろんな人のいろんな状況、いろんな苦痛に「いっしょに泣くよ！！」と言ってあげられる「大丈夫」の一人になりたいのではなくちやと心より思う！！

「大丈夫」のなかには「人」という字が三つ書いてある。意味は、どんなに苦しく辛い時も心より心配し応援してくれる人が3人はいるんだよ！という意味だそうです。

そして、その3人の存在に気づけた時に「春」(三+人)が訪れます。