

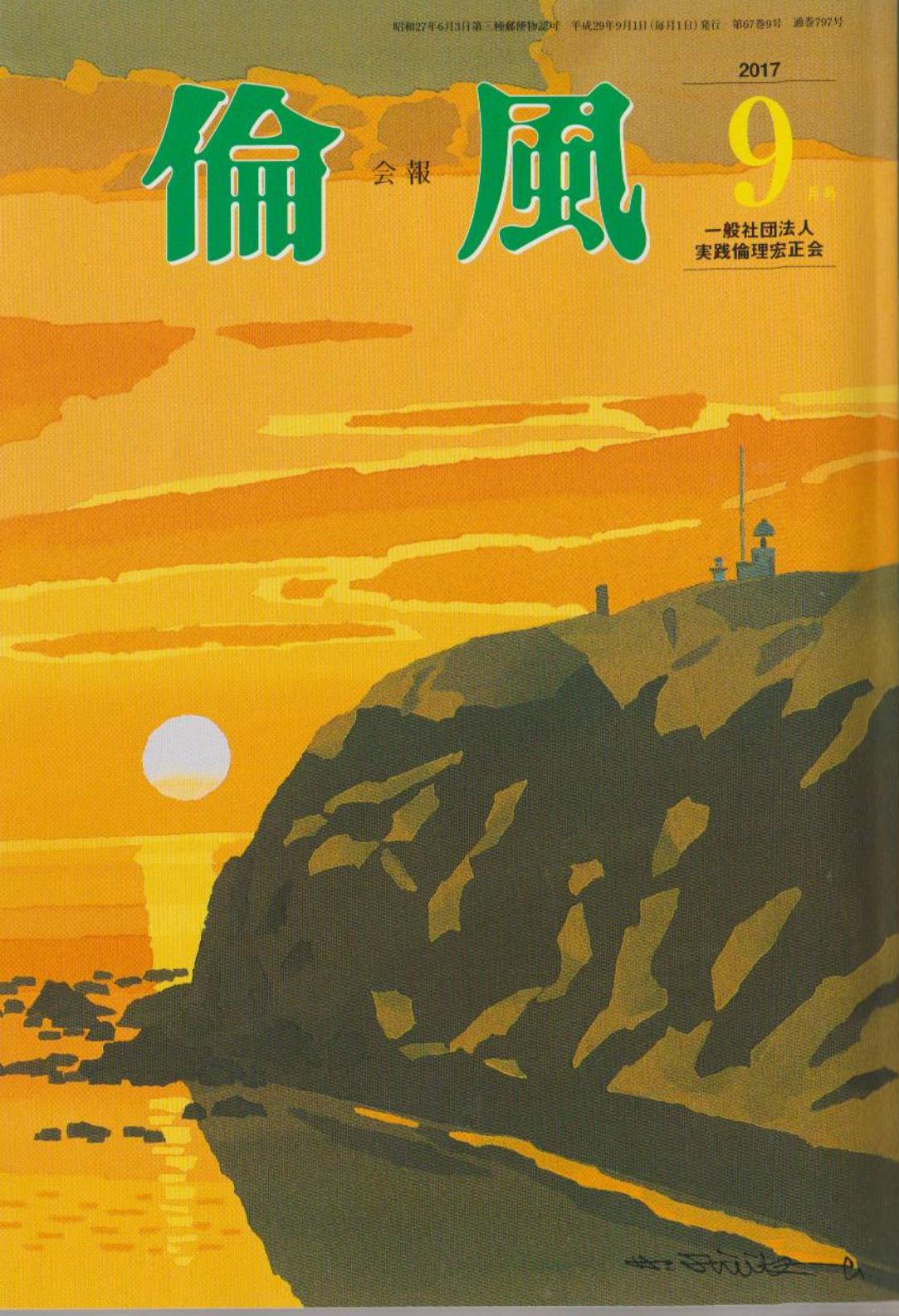
2017

# 倫風

会報

9

一般社団法人  
実践倫理宏正会



# 思つて詮なきことは思わず

せん

## 不安に満ちた時代の私たち

「自分の先行きはどうなるのだろう」「うまくいかないことばかり……」——。このように不安を抱える人が多い昨今、書店では『心がすくっとラクになる本』『不安の9割は消せる』などの実用書が花盛りだ。あなたも何か不安を抱いていないだろうか。

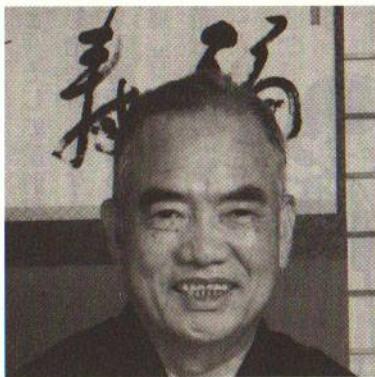
心と体の健康をテーマに執筆活動や講演を行つている浜松医科大学名誉教授の高田明和さんに、「苦難に満ちた人生への対処法」をうかがつた。

「北朝鮮のミサイル問題、アメリカのトランプ政権による先の見えなさなど、今の日本は不安定な状況

に置かれています。そうした悪いニュースを聞いて大なり小なり影響を受け、心が苛まれるので。自分の力が及ばないようなことが次から次へと起これば、誰もが不安になるのは当然です」

2008年にはうつで医療機関を受診する患者数が100万人を突破し、日本は「うつ病100万人時代」に突入した。高田さん自身も約10年間のアメリカ生活を終えて帰国した40歳頃から、正体不明の「生きづらさ」を強く感じるようになったという。「その頃の私は自分に自信が持てず、自分を責め、人の顔色ばかり窺つっていました。そして長年の無理がたり、病院でうつ病と診断されたのです。睡眠薬と抗うつ剤を処方されました。まつたく効果は

## 人生七転び八起き



たかだ・あきかず●1935年静岡県生まれ。浜松医科大学名誉教授・医学博士。NPO法人「食と健康プロジェクト」理事長。慶應義塾大学医学部卒業、同大学大学院修了。ニューヨーク州立大学助教授、浜松医科大学教授などを歴任。専門は血液学、生理学、大脳生生理学。「他人に敏感すぎる人がラクに生きる方法」など著書多数。

ありませんでした。しかしある時、自分の生きづらさの正体はHSP (Highly Sensitive Person)、「非常に敏感な人」でることを知ったのです。つまり、ほかの人よりもものの感じ方が敏感で、刺激に対し非常に反応しやすい気質を生まれながら持っているというのです。そして世の中には、HSPが5人に1人くらいの割合で存在していることがわかりました。

それからは、気質を変えることはできないにしても、いかに自分に対処したらよいのかを考えるようになりました。座禅や呼吸法などさまざまな方法を試し、心を楽にする方法をいくつか見つけることが

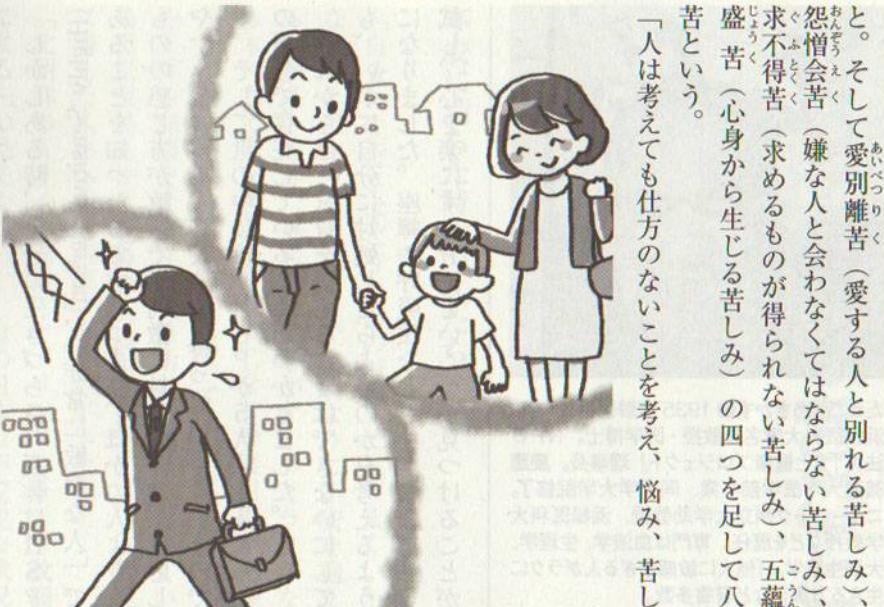
できたのです。

これまで超過敏な気質は欠点だと思っていましたが、この欠点があつたからこそ、同じような気質で悩む人に寄り添うことができ、執筆や講演で自分の体験を伝える仕事をすることができます。私は欠点のお蔭でこれまで生きてこられたのです

心が楽になることこそが幸運

仏教に、人は「四苦八苦」からは逃れられないといふ教えがある。四苦とは、生老病死の苦しみのこ





と。そして愛別離苦（愛する人と別れる苦しみ）、怨憎会苦（嫌な人と会わなくてはならない苦しみ）、求不得苦（求めるものが得られない苦しみ）、五蘊苦（心身から生じる苦しみ）の四つを足して八苦という。

「人は考えても仕方のないことを考え、悩み、苦し

んでいます。私はその苦しみから逃れ、心が楽になることが幸運であると思っています」

不安から自分を守るために生き方の一つとして、「求め心を出さず、現状をそのまま受け入れることです」と高田さん。

「幸せの多寡を、ほかの人と比べたりしてはいけません。そうではなく、「家族と一緒に幸せ」「健康で働けていること自体がラッキーだ」と、現実の自分に満足する。つまり『自足』することが幸運のはじまりであるのです」

仏教の大切な教えに「不思善、不思惡」がある。つまり、よいことも悪いことも考えないという教えた。

「人はあれこれ考える生き物。しかし、考へても解決できないことを考へれば、考へるほど不安になる。人生は苦しいことや辛いことがあって当たり前のことでありますから、考へることから心を放して心を樂にしましょう。ただし、考へないといつても馬鹿になることはありませんので、誤解なきよう（笑）」「あの時〇〇すればよかつた」「あんなことを言わなければよかつた」など、思い出すことの8割5分

## ③ 人生七転び八起き

くらいは思い煩つても詮のないことだという。

「過去は変えられないのに、いつまでも過去の失敗を忘れることができず、クヨクヨと思い悩み、苦しんでいる人がたくさんいます。

私たちは、思い出すことが習慣になっています。ですから、意識的に思い出さない、考えない時間を作るようしましょう。例えば電車に乗った時、次の駅に着くまでの間はものを考えないようにする、意識して深い呼吸をするのもいい方法です。『吸って』『吐いて』と意識するだけで、その時間は無になりますから、ぜひ試してみてください。

また、何かを思い出して不安になつた時には『困ったことは起こらない』と口ずさんでみてください。言靈の力で、きっと不安が打ち消されることはでしょう

### 人のために懸命に生きる

「超過敏な私の気質、性格を理解し、辛抱強く付き合つてくれたのは大学の同級生で同業だった妻でした。妻は、私のよき理解者であり相談相手で

した。妻がいつも側にいてくれたお蔭で、私は生きてこられたのです」

しかし4年前、人生の苦楽を共にしてきた奥様は急逝した。

「まさに『愛別離苦』を味わいました。私は今、亡くなつた人は『死んでいる』という言葉では言い表せない状態で存在しているようにしか思えません。

人は必ず死にます。いつかこの世に別れを告げる日がくることを考えると、生きている間に人を愛し、助け、一生懸命に生きるほかないとわかるようになります。私も、生きている限りは懸命に生きて、人のために尽くすべく、執筆活動や講演をしています」

\*

今回ご登場いただいた4人のお話をから、人生に絶対的な失敗、つまずきなどないと教わつた。日々は、あなたの心一つで、『暗い色』にも、『明るい色』にも変えられる。それならば、マイナスの感情にとらわれるのではなく、自足した気持ちで明るく前向きにいこう。命あって生きていること自体が、大いなる幸いなのだ。