

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(22)

平成 26 年 7 月 30 日

村山 章

自我の確立をたどると、ヒトは3歳頃に自我に目覚め、思春期に確立させるといわれています。最近「アダルトチルドレン」という言葉が生まれています。いわゆる体は大人でも、精神的には大人になり切れていない人のことを言うようですが、そうした人たちが増えているようです。多くは、子供時代に親から正当な愛情を受けられなかったのが原因とされ、自我の確立とも関連があるようです。周りに流されることなく、自分の信念で正しく強く生きていきたいものですね。

若者の間では、“自転車なんか盗んでも盗まれてもいいんだ”というような価値観が広まっているように聞きました。とんでもない話です。他人がどうしようも関係ない、自分だけは絶対に間違っただけはしない、という強い信念が大切です。自分の自転車が盗まれたから自分も他人の自転車を盗んでよいなんて理屈は成り立ちません。そんな社会ではみんなが幸せになることはできません。しかしながら世の中にはいろんな境遇の人がいますから、自転車に2個のカギを付けて盗まれないようにする対策も必要にはなるでしょう。

私たちの日々の職場や生活のなかでも、人の中傷を聞いたりすると、そうかあの人はそういう人だったんだ、と流されてしまいがちですが、真実とは違っている話がほとんどかと思えます。こんな場合も、他人は他人と思って正しい判断ができる強い人間になりたいものです。

職場での作業を見ても、一生懸命早く進めている人と、遅い人と、その中間の人に分かります。良い意味でのライバル意識をもって競うとか、自分の目標を設定して努力するなどして一生懸命に励み、より早く作業できた方が、自分の時間を大切に生きることにつながります。私たちは、ともするとラクな方へ流されがちですが、自分を強くもって生きたいものです。私は、そうした普段の行動が心身を活性化させ、自己調節機能を高め、やがて幸福な人生へとつながっていくのだと思えます。