

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 29 年 7 月 28 日
村山 章

仏教では「無常」という言葉を使います。常が無い、つまり同じ状態が続くことはなく、常に変化するという意味です。花は咲いて散って枯れ、人は生まれて必ず老いて死にます。仏教ではこれを「生老病死（しょうろうびょうし）」という言葉で言い表します。重要なのは、この変化に調節機能が働いていることです。この世にある物は全て調節の結果、バランスの結果として存在しています。太陽が西に沈むのもバランスの結果であり、これも何億年かけて徐々に変化することでしょう。国際関係も国家間の調節機能が働いて今のパワーバランスが存在しています。夫婦、家族、友人等々の人間関係もバランスの結果で今があり、常に変化しながら存在しています。したがってよい結果をもたらすには自己調節機能を高めることが大切だと思います。

少子高齢化がドンドン進む日本では、医療費もドンドン増えています。厚生労働省は『+10（プラス・テン）』から始めよう！今より 10 分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください」などとうたっています。

時給いくらで何時間仕事をしたから、いくらになったと考えて働いては、仕事の楽しさは半減します。どうしたら正確に、しかも早くできるかを考えて取り組めば仕事はより楽しくなります。タオルをたたむ仕事も、どうしたらキレイに早くたためるかを考えて研究しながらやれば楽しさが増します。それを踏まえて少しだけ挑戦する気持ちをもてば、実際に作業が早くなりますます楽しくなります。そうした変化が続けば、結果として心身が活性化して自己調節機能が高まります。そうすると健康にも役立ち、人間関係もスムーズになります。物事にもポジティブに対処するようになり、よい循環が始まって毎日が生き活きと楽しくなります。一度きりのこの人生に悔いを残さないためにも、一日一日を大切に誠心誠意、努力して生きたいものですね。