

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和2年6月29日

村山 章

対人関係がうまくいかない、落ち着きがない、仕事や家事がうまくこなせないなど、さまざまな症状がみられる発達障害。昔から発達障害の方々はおられました。本人の性格や育った環境が原因でそのような症状なると考えられていたように思います。それが近年になって脳との関係が大きいことが分かってきたため、いかに共生していくかという考え方に変わってきているのではないのでしょうか。

一方で核家族化の影響があるのか、愛情不足のもとで育ってきた方も見受けられます。人との信頼関係を築けないために他人のアドバイスを受け入れない、何事にも協調性がない等々、コミュニケーション能力に欠けています。そのうえ、特に仕事で大切な意欲に欠けているとなると社会人としては大変難しい問題となります。また、こういう方は心だけでなく体の健康も充分でなく、何かしら慢性的疾患を抱えている場合が多いように思います。誰かが本気で向き合わないと本人は幸せにはなれません。プライベートでスポーツを行って交流したり、論ず、叱る、怒る、怒鳴りつける、褒めるなどの行為を通して本気で向き合うことが大切と思います。今はIoTやAIなどに象徴される時代の転換期で、不安を抱える人が増え、大人でも精神的に余裕がない人が多いと思います。新型コロナウイルス禍では、ホストクラブ、キャバクラなど夜の街での感染が目立つようですが、危険を冒してまで、なぜ夜の街に出るのでしょうか。ストレスが我慢できなかったのでしょうかね。

私たちの生活で大切なのは、何か継続することを決めて毎日実行することです。呼吸療法、筋トレ5分間、体幹トレーニングなど、できることはたくさんありますが、自分の体と相談しながら、何を毎日行うかを決めて実行してみてください。毎日繰り返し行っていくと、習慣となるためストレスにはなりません。継続には不思議な力があります。その不思議な力を実感したとき幸福感を味わえます。