

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和2年2月25日

村山 章

精神疾患による患者数は、ずっと増加傾向にありましたが、コロナ禍のもとで弱い立場の方々の精神的な負担はさらに増しているようです。例えば二十代前半のある若者が身近にいます。居酒屋でアルバイトをしていたのですが今は無職、人生経験も浅く何をすればいいのか判らず、周りの環境も不安定で、悶々として日々を過ごしているようです。手を差し伸べてあげればよいのですが、こちらも余裕がない。困ったものです。子供たちも親に言われているのか明るく手洗い・消毒をしています。コロナ禍で精神的な負担が本当に心配です。私も小学校低学年の頃「雨にあたると死ぬかもしれないんだって」と友だちに言われ雨が恐ろしくなりましたが、いまだにその場面を覚えています。20世紀末に酸性雨が問題視され、東日本大震災後には放射能雨騒ぎがありましたが、大人であれば危険性を判断できます。ところが子供にとっては雨と死がつながってしまいます。子供たちの精神的な負担が本当に心配です。

私たちは仕事を通していろんな方々と接します。それぞれに年代や価値観の違いがあり、お一人お一人ひとりで性格も違います。同じ職場であれば、いろんな方々と上手く協力し合って仕事を進めなければなりません。学生時代には友だちと喧嘩をして、謝ったり謝られたりしながら人間関係を学習しました。しかし、大人になってから喧嘩をしても何も生まれませんし、得るものはありません。いろんな方々と上手く付き合える方法を学習させていただくしかありません。ドンドン変化していく時代状況にも合わせていかねばならず、毎日が学習の連続ですね。少し考え方を変えただけでも周りには別人のように映るものです。体だって毎日4~5分筋トレしただけでもよい変化が起こり、内臓にもよい影響を与えます。いろんなことに感謝をし、一日一日を大切に誠心誠意、精進して生きることで、宇宙のリズムに調和していけるのではないかと思います。