

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和4年8月30日
#健康管理士 村山 章

今年は例年になく暑い夏でしたが、実際に猛暑日の記録更新が続いているようです。過去の年間猛暑日の最高は13日だったようですが、今年は現在16日になっています。私たちの仕事は力仕事ですから夏は大変です。皆で力を合わせて乗り切りましょう。

人それぞれに自分の人生を生きています。病気がちな人もいらっしやれば、明朗闊達な方もおられます。遺伝的な要因や育った環境にも大きく影響されます。そんな一人の人間が日々の生活を重ねるうちに精神的にも変化もします。そして誰もが自分の人生の主役として生きています。さまざまな場面に遭遇するなかで、周りとの人間関係でつい特定の人を責めてしまうこともあります。しかし、特定の人を責めても全く改善はしません。自分が傷付くだけです。それよりも自分が、一日一日をいかに成長していくかを考えることです。人は何のために生きるのか。魂を磨くために生きるのです。

「人の一生は 重荷を負うて、遠き道を行くがごとし 急ぐべからず 不自由を、常と思えば不足なし(中略)己を責めて、人を責めるな 及ばざるは、過ぎたるに優れり」。

これは有名な徳川家康の人生訓です。家康公も、人を責める行いを否定していますが、幸福な人生を送るために古今東西の人々が色々な視点から考えています。

力仕事に就くのであれば、一日4~5分でも筋トレをやりましょう。それが自身への投資であり、健康にも役立ちます。これをやる、やらないでは雲泥の差になります。また、一日10分以上活字を読みましょう。そして内容について自分の頭で考える癖をつけましょう。そうした「勉強」が、生活のふとした機会に生きてきます。

世の存在のすべては自分の心のなかに入ってしまう。つまり自分を中心に回っていくのです。一人ひとりがそのように自分と同じ状況で生きているところに人生哲学があります。自分の人生を強く生きましょう。一日一日を大切に、誠心誠意努力して生きましょう。