

## 「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和4年4月27日

#健康管理士 村山 章

精神的に大きなダメージを受けると自分を見失ってしまうことがあります。自暴自棄の状況になることもあります。周りの方々が心配してくれて、周りの方々に助けられることも多々あります。そこまでひどくなくても、人間には喜怒哀楽がありますから、自分で自分の感情に振り回されることもあります。どんな優秀な人でも自分を見失いそうになったり、自暴自棄に考えたり、自分の感情に振り回されたりします。そんなときこそ、感情をコントロールすることが成長のチャンスと謙虚に考えて行動することが重要だと思います。長い人生にはいろんな出来事がありますから、さまざまな経験を通して人格を成長させることができると考えることが大切になるのです。

人を苦しめ、煩わせる心を仏教で「煩惱」と言いますが、これに対する心構えにも同じことが言えます。四苦(4×9) 八苦(8×9) 合計で108の煩惱があるそうですが、若いうちは煩惱があるからこそ成長できると、むしろチャンスと考えるのです。そうした考え方のもとで一つひとつ年を重ね、煩惱に振り回されない涅槃の境地に至る人生が理想ではないでしょうか。

また、多くの方は地位や名誉、権力、あるいはお金を無意識にも求めます。ただ、それを露骨に求め過ぎると孤立することになります。私たちの真の幸福は人様の役に立つことです。人様を犠牲にして、他の誰かの役に立つという考えは欺瞞でしかありません。大きな権力の上に胡坐をかき、権力に甘えている人間です。自分を見失っている人間です。そうした考えで生きていくと、結果的には多くの人様に迷惑をかけることになります。正しいことをきちんとやっていかないと、必ずしっぺ返しがあります。

社会的立場が高くなるほど自分の感情に振り回されることなく、「正論」とは何かを見つけて正しいことをきちんとやっていかなければいけません。そのためには一日一日を大切に、誠心誠意努力して生きることと思います。