

「もとはこちら」のお話し

№29 今月のテーマ 心と体の免疫力



ある講演会での平井先生

善意に満ち
楽観的な人の道は
開ける

(平井謙次作 日めくり カレンダーより)

四月、五月は新年度、新学期ということで、色々ところで健康診断や体力テストなどが行われます。健康診断では体重や身長測定からはじまり、視力や聴力を調べる検査などがあり、かたや体力テストでは、速く走る能力や高く跳ぶ能力、柔軟性や持久力を調べるテストなど、色々なものがあります。今の体の状態を調べ、それに応じた指導や教育を、また場合によっては適切な保護をしようということです。

ところでひと口に健康診断や体力テストと言っても、実は上記の様に目に見える数値として測定できるようなものもあれば、簡単には測定できない、もう一つ別の健康や体力というものが私達には備わっています。それは免疫体力です。

一般的に免疫力と言われ、最近あちこちで聞かれるようになりました。免疫力とは疫を免れる力、即ち病気にならないための体力という事です。環境や状況の変化に応じて、自分自身が変化して適応し、新しい環境や状況の中で生きていくための適応能力のことです。

私達を取り巻く環境の変化には、気温や湿度の変化、高度や時差による変化など、気候的・地理的な自然環境的なものもあれば、家族や友人、先生や仲間、また職場における上司や部下や取引先などというような、いわゆる人間関係といわれる人的な環境もあります。

これら気候や人的変化に感じ、すぐに馴染んでついていける人は、一般的に免疫力の高い人ということが出来ます。しかし中には新しい環境に馴染めず、次第に体調を崩して苦しむ人が出てきます。特に木の芽どきと言われる五月に入った頃からそういう傾向が表れはじめ、精神的にも肉体的にも私達を悩ますのが、俗にいうところの五月病です。

北原ゆり筆

心の免疫力

ところでこの免疫力ですが、誰でも「肉体の免疫力」が落ちる前に、まず「心の免疫力」が落ちていきます。というよりも、まず最初に心の免疫力が落ちて、気持ちや心が不安定になっていくのです。

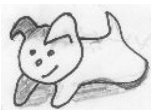
体と心は完全に一体のものですから、その心の免疫力の低下に伴って、徐々に肉体の免疫力が下がっていき、やがてそれが肉体の不調という形になって表れてくるのです。

昔から「病は気から」と言われていますが、あらゆる病気のもととなるのが心の免疫力の低下ですが、実はそれを測る簡単なテストなどというものは、今のところどこにもありません。

しかし日頃の兆候からそれを探る事はできます。

普段なら見過ごしてしまうような些細な事が、気になって仕方がないとか、今までは笑って済ませていたような事が、今回は許せないと感じるような時は、心の免疫力が下がっていると考えて、まず間違いありません。

あるいはまた、「自分が他人からどう見られているだろうか」とか、「なぜ自分はこんなに不幸なのだろうか」などのように、「過度に自分のことに意識が向く」時も、心の免疫力が落ちている時と考えられます。そしてこのように心の免疫力が落ちてくると、大きな環境の変化に付いていけなくなるだけでなく、わずかな変化にも過剰に反応す



るようになり、イライラしたり、あるいはクヨクヨといつまでも同じ事を悩んだり、また突然激怒して怒鳴り散らしたりするような状態が表れます。ですからこのような時は、心の免疫力が落ちている時と考えて、まず間違いありません。

私の知っている人に、会えば必ず夫の悪口を言う人がいます。「家の事も私の事も何もしてくれない」とか、「いつも独りよがりで、全く周りが見えていない」とか、また「たまに思わぬ収入があっても、何の相談もなく自分勝手にそれを使ってしまう」等と言っている人も旦那を非難・批判し、自分の不幸を嘆いています。

不満材料は次から次へと生まれてくるようで、彼女は嘆きの天才です。揚句の果てに、今その夫は外に第二の家庭を作ってしまった、離婚を迫られているようです。

しかし彼女は、「アンナ人に今更、愛のカケラもないし、何も期待もしていない。でも離婚はしない」と言っています。こういう人ははつきり言って、極端に心の免疫力が低下し、心が冷え切っている筈です。心の冷えに伴って、当然、体も冷えます。体の冷えは低体温となって表れ、いよいよ免疫力が下がり、病氣や事故を招きやすい状態になります。確かに彼女は病氣がちで、しょっちゅうお医者さんのお世話になっているようです。

先の話に戻りますが、体力テストのような数値で表わす免疫力テストというのはありません。しかし、いつも心に不平や不満を持ち、人に対して何かをしてあげるよりは、人から何かをしてもらうことの方が好きで、そのうえまだ、

良い事をしてもらっていないながら、「そのやり方が気に食わない」と怒っているような人は、心が完全な陰性体質になっています。どれだけ良い事をしてもらっても、まだまだ足りず、その不足感や不満感が、愚痴や不平、悪口となつて、心から、そして口からあふれ出てくるのです。こういう人は大体において被害者意識が強く、また自分自身の事を哀れむのが好きです。心が内向し、視点も焦点も狭くなつてしまい、自己中心的看着世界が狭くなっています。

日常の平凡な事を喜ぶ

さてこの心の冷えを取り除き、ひいては体の免疫力を上げ、元気で健康でそして幸せになる方法が一つあります。



それは、全くあたりまえな事です、冷え切ってかじかんでしまっている自分の心を温めることです。そして冷えた心を温める為にする事が、まず肉体を温める事なのです。熱いお茶を飲んだり、温かい湯船に使ったり、運動をしたりして、まず冷え切った肉体を温めるのです。

そして、ここからが最も肝心なところなのですが、ただ単に肉体を温めるだけでなく、例えばお茶ならお茶を頂く時に、この温かいお茶が自分のお湯飲みに注がれ、飲まれるに到ったその過程に、じっくりと思いを馳せる事です。

太陽や水などの自然の恵み、そして精魂傾けてお茶作りに携わって下さった農家の方々のご苦勞を、それからそのお茶の風味を損なわないようにと、工夫されたパッケージ

に詰めて下さった方々のこと。そしてまたそのお茶を自宅まで無事に届けて下さった、流通段階で日夜働き続けている多くの運送関係やお店の方達、そんな多くの方々の温かい心やご苦勞を思い、この一杯のお茶が頂けることの喜びを、心の底から実感する事です。

また暖かい湯船に身を沈め、冷えきった体を温める時も、水を温める為にエネルギーとなってくれたガスや電気のこと、または化石燃料となった大昔の動物や植物のことを、或いは原子力の開発や日々の安全の為に、日夜身を削りながら働いて下さっている多くの方々やそのご家族のご苦勞をしっかりと思うのです。

その方たちの働きや大きな支えがあつて、はじめて自分はこうして温かい湯船につかる事もできれば、温かいお茶を頂くこともできるのです。支えられている自分の幸せを実感し、それを心の底から喜ぶのです。まず日常の小さな事を心の底からしみじみと喜ぶ、その練習をすることです。

真心込めて働く

小さな日常全ての事柄を感謝し、喜ぶ訓練が身につけば、いやおうなく心は温まってくる筈です。毎日が喜びで満たされてくる筈です。

ただし、中には他人の働きをどうしても喜べない人がいます。こういう人は、想像力に欠けた人、そしてもうひとつ、自分に与えられた自分の仕事を、精魂込めて力一杯していかない人です。

ですからこういう人は、自分が何かをする時に、これか

らは真心を込めて相手の方に喜んでいただける様に、自分
が変わる必要があります。

自分が変わる事で、他人の心遣いや気遣いが分かり、そ
れを心から喜べるようになる筈です。常に相手の立場を思
いやることです。

それと何かワクワク、ドキドキするような楽しい事を、
日常の中から見付けだす努力をする事も大切です。

心が喜びに満たされている人は、必ず心の免疫力が高ま
ります。心の免疫力が高くなれば、それにつられて肉体の
免疫力も高まります。心も体も共に健康になります。「喜
び上手は幸せのもと」と平井先生も仰っていますが、それ
はこういう事を言われているのです。

全く同じ状況、状態の中で、いかにして喜びを見出すか、
感謝を見付け出すかは、自分の気持ち次第です。

この「平凡な日常の些細な出来事の中から、いかにして
喜びを見出し、幸せを探し出していくか」という事は、私
達に与えられた大きな課題です。

何を悟るか



前出の離婚寸前の彼女も、旦那さんの中から不足不満を
探し出し、文句たらたら言うのではなく、ちよつとした日
常の中から喜びを見付けだし、心から感謝をするような生
活を心がけていたならば、今のような事にはならなかった
のではないかという気が致します。

健康な肉体を求めるならば、まず心の免疫力を高める事

です。そして「心の健康、心の元気が、肉体の健康を作り
出す」という事をいつも忘れずにいる事が大切です。

おりしも今、メキシコに端を発した豚インフルエンザの
世界的大流行が懸念され、パンデミックを回避する為に、
世界的な取り組みが必死に行われています(5月4日現
在)。

手洗い、うがい、マスクの着用など、個々人においても
注意を怠らないようにする事は、今更言うまでもありませ
んが、死ぬか生きるかに翻弄されるその前に、私達はやは
り一番大切な事を、今一度思い起こさなければならな
いと思います。

何のために自分は生まれてきたのか、そして生きて何を
したいのか、生きる目的は何なのかということ
です。

かねて一番恐れられていた鳥インフルエンザに比べ、ま
だしも今回の豚インフルエンザの方が、毒性が低いとい
う事です、それは、私達人間に対し、大打撃を受け、人
類が淘汰されるその前に、真剣に自分の『人生の意味』を考
える機会を与えられたというような気が致します。

断崖絶壁、崖っぷちに立たされ、せっぱ詰まらされた時、
さあどうするか。

何を感じ、何を悟るかです。

編集発行人

もとはこちら会 資料編集部 北原友也

専用HP <http://www.motoha-kochira.com>

mail: data3@motoha-kochira.com