



「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で継続14年目へ★

<http://www.hirahoku.com/>

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部 (ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



もしも一年後、この世にいないとしたら。

人生の締めと意識すると明日が変わる

3500人以上のがん患者と対話してきた精神科医が伝える死ぬときに後悔しない生き方

大切なことを先延ばしにしていますか。「自分の人生がいつ終わりを迎えるのかは誰にもわからない。だからこそ、今生きている瞬間をかけがえのないものとして大切にしてほしい」。これは、SNSで世界中に拡散された、27歳でがんによりこの世を去ったオーストラリア人女性の最期のメッセージ。
今月紹介するのは、国立がん研究センターで、がん患者さん3500人以上の方の話聞いてきた精神科医、清水研先生が書かれた「もしも一年後、この世にいないとしたら」。多くの「死」と向き合った人」の語り。死ぬときに後悔しない生き方とは…。

医療技術の進歩 による「弊害」

現在、医療の進歩により、「人生100年時代」や「アンチエイジング」という言葉もよく聞かれる。長生きするようになったのはいいが、人々が日々を粗末にしている。多くの人は「死」というものを実感できずに、今日と同じような明日や明後日が当然やってくると思ひ、日々を過ごす。そうすると、自分にとって「絶対にやりたいこと」があったとしても、「明日やればいい」「そのうちやろう」「定年後の楽しみに」などと、先延ばしにしてしまう。
本日は「このままでもいいのか」と思っているあなたへ届けたい、最幸の一冊。

精神腫瘍学とは

精神腫瘍学とは、がんとこのころに関する学問であり、がんにも罹患した方と、そのご家族のこのころのケアを担当する精神科医として従事。これまでに3500人以上の患者さん、そのご家族の話聞き、教えていただいたこと、学んだことが山ほどあった。自身の残された時間をどう生きるべきかと真剣に悩まれる方々の語りは、とても力強いもので、毎日をなんとなく生きていたものにとって、心からの畏敬の念を抱く体験となった。
その結果、自身の人生も変わった。「後回しにせずに取り組んだほうがよい大切なこと」を区別して、確信をもって日々生きられるようになった。

「悲しみ」という感情が苦しみを癒す

人は、「自分の悩みを誰かが理解してくれた」と思えたときに、苦しみが少し癒える。さらに、その場で強い悲しみを表現される方もいるが、悲しみという感情は苦しみを癒してくれるので、次に進むために大切な役割を果たす。
たくさんの臨床経験を積み重ねる中で、人は悩みと向き合う力(レジリエンス)を持つていることを実感した。自分ができるとは、その力を育むことであり、そのためには話をじっくり聴いて、その人の悩みをきちんと理解する作業を積み重ねることが最も大切だということを実感した。

柳のレジリエンス

病気と向き合っていく中で、苦しみの中に、新しい世界観を見つかる方が多くいられる。
確かに、がん告知直後は思考停止になったり、そのことに目を背ける方向に心が動くことが多い。この段階がどのくらい続くかは人それぞれだが、あきらめや絶望のような感覚が生まれ、その気持ちの裏側では現実と向き合っていくプロセスが始まる。

「レジリエンス」はもとも物理学等の用語で、日本語に訳すと「可塑性」という意味で「元に戻る」ということを表す。それが心理学でも使われるようになり、「柳」のようなイメージのこころの在り方を指すようになった。柳は風に吹かれるとたわんで形を変えるが、風が止むと元に戻る。逆に、太い樹は一見強そうだが、強い風が吹くとポキッと折れてしまう。ここに大きなヒントがある。

病気と向き合う過程で様々な葛藤を乗り越え、時間と共に柳のように立ち上がってくる力を皆持っている。苦難を経験する中で、病気になる前とは異なる、新たな世界観を見つけていける(心的外傷後成長)。但し、無理に前向きになろうとするのは逆効果となる。100人の患者さんがいれば100通りの病気との向き合い方がある。

5つの変化

心的外傷後成長に関する研究から、人の考えには次の5つの変化が生じることが明らかになっている。
① 人生に対する感謝
② 新たな視点(可能性)
③ 他者との関係の変化
④ 人間としての強さ
⑤ 精神的変容

すべての人にこの5つの変化が起きるわけではないが、いくつかに当てはまる人が多い。多くの人に最初に生じる変化が、①「人生に対する感謝」。

死を意識した不安や恐れを乗り越え、「実は今日一日を生きていることが当たり前なことではない」と考えるようになる。
■古代ローマ人の教え
「メモント・モリ」(死を忘れるな)死が隣にあるからこそ、今を楽しめ。
もう一つ、②「新たな視点、可能性に関して」
「いつかはやりたい」と思っている、人生の期限を意識しないと、つい先延ばししてしまう。自身のころが「絶対にやりたい」というものがあるのなら、機会をしっかりとつづけて準備されることをお勧めする。

人生は一回きりの旅である

「死」を身近に感じる中で「今、自分が健康で今日一日過ごさせていること」への感謝の念が湧いてきた。死生観が芽生えた時「人生は一回限りの旅である」というフレーズに出会った。
「せっかく一回だけの旅、いろんな人と出会い、様々な体験をして、豊かな旅にしないともったいない。」

「死」は恐れの対象ではなく、「終着点」。くよくよせずに思いっきりやればいい」という開き直りのような感覚が生まれた。

「must」の声でなく「want」の声を聴く
様々な患者さんと向き合い知り得た共通要素。それは、他人からの評価に縛られていても(must)あまり幸せにはなれず、それよりも(want)自分の気持ちに素直に従って生きても良いこと、自分にとって大切だと思ふ人との時間を優先すること、いまここにある時間を十二分に味わうこと。
「空気を読む」「忖度する」など、日本では「集団の和を何より重んじる」ことが苦しみを生む。ぜひ、徐々にでも、「must」の声に反抗してみてほしい。そして、「want」の心の声を聴いて心の赴くままにいきあたりばったり生きてほしい。

有限を意識することは、「大切な今を無駄にしないで生きよう」という心構えにつながり、人生を豊かにする。「今日一日をこの様に過ごせることは当たり前ではない」ということを意識することは、「今、ここにある自分」を大切に生きることにつながる。

光らせる人が

光る人 香取眞信 著



ベストセラーとなり、いまだ読み継がれている名著『社会人として大切なことはみんなディズニーランドで教わった』で教わった』から、20年。

「ディズニーランド」が代名詞の香取眞信さんが、今回は新境地に挑戦！

これまで香取さんご自身もいろんな人を応援してきたが、そこに、ある法則性を発見。そして「人を応援する」ときに自分がどのような状態にいるのかを30年以上続けている「サーフィン」からヒントを得て、自ら名乗る「GOKIGEN ソウルサーファー」としての自分の在り方を熟考。

「いったい自分は何ができる人間なんだろう？」と「本質的な自分の在り方」を模索した先の自分にできる役割の気づき。さらに、日本の未来を案じる1人の人間としての思い。これらの思いを根底に実験エピソードを交え編まれたテーマが『人の応援をする人』人を光らせる人』。

プロローグ

全体の根幹にもつながる「GOKIGENソウルサーファー」に関する自身の体験から、今の香取眞信の在り方。重要なのは『いつもご機嫌でいられること』。 ※斉藤一人さんの『上気元の魔法』と同じですね！

■エピソード1 「香取、本音で話します」

「人を応援する人」人を光らせる。自分に至った出来事。人と人との関わり、体験から磨かれ、学んだこと。 ※最終学歴よりも大事な最終学歴とは？

■エピソード2 「人を光らせるときの心得」

自身が大切に思うこと、やっていることを、誰もが活用しながら実践できるよう、わかりやすく解説。

「いつもワクワクしていること。喜怒哀楽の『怒り』と『哀』を抜いたら『喜楽』になるよ。もつと喜楽に生きなさい」（崔燎平さん）

人を光らせるのが「横軸」ならば、もう一つ大事な「縦軸」がご先祖さま。「ご先祖さまを大フィーバー」させるとき、まずは一番身近なご両親への感謝から。

■エピソード3 「ようこそ、ネクストステージへ！」

最近、プライベートで起きたことを赤裸々に…。これからの人生を大きく揺さぶる大事件だったが、そこから得られた学

びは半端なく偉大だった。 ※さて、あの超明るく元気満タンの香取さんが「死んだほうが楽だな」と真剣に思ったという、衝撃の告白、2019年に起きた驚きの大事件とは？

そして、それを救ってくれた親友（同志）の「どうだ？飯でも食うか？」のひと言。「とんでもない出来事から、人生のステージは上がっていく」という「師匠」の教えとは？

■エピソード4 「光らせる人へ」

「これまで仲間の中で、「すげえやつがいるよ」って多くの人に知ってほしくて応援させてもらった。その中でも最初に光らせたいと思った親友、加賀屋克美さんのことをどう応援したのか。

著者・香取さんとの出愛は、2011年7月、茨城・水戸で開催の「福島正伸氏・栗城史多氏ダブル講演会&がんばっぺ！茨城震災復興支援チャリティドリプラ」へ向かう際、香取さんの同志、ディズニー博士・加賀屋克美さんが一緒に列車で行こう！という企画をたて、それに参加し、同乗した際の車内だった。

こうして再びつながる縁に大感謝。「光らせる人」が日本中に増え、光る人もいっぱい！明るく楽しい未来になりますように。

365文字の小さな物語

「消してはならない」

編集者・文筆家・映像作家（株）なないち 鈴木七沖

子供たちに何を残そうか形あるものは朽ちるから心の中に残るものがない例えば勇気が湧いてくる言葉はいいかもしれない例えば希望をもつための行動なら理解されるかも

自分の存在を肯定しない子供がいたとしたならば君がどれだけ尊い存在かということ示してみせよう子供たちに何を残そうか

この世界にある美しさを一緒にあって見つけようこの世界に漂う儂いものと一緒にあって味わおうよ醜いものなんて何もない要らないものなんてないそんな事実を共有しよう

朝がきて夜がくる輪廻を永遠に感じ合ってみよう君が嫌いな嘘八百なこと全部聞かせてくれないか君が嫌悪感を抱く大人を洗いざらい教えてほしい

すべて吐き出すくらいにぶちまけてみてはどう？くそつたれな世界が全部素晴らしい色に変わるように

あなたの人生に革命を起す朝の1分習慣

起す朝の1分習慣

①目覚めたら胸に手を当てて、優しく撫でて、体に「今日もありがとう！一日よろしくね！」と伝えます。

②グラスにお水を一杯入れて鏡の前まで行き、お水にこう伝えてから飲んでください。「今日一日、とてつもなく素晴らしいことを起こしてくれてありがとう」

③最後に、想像を超える嬉しいことが起きた時にするであろう最高の笑顔を鏡の前でして、その自分の瞳に「おめでとー！」と伝えてください。

※これを習慣にしたなら、なぜ本当に凄いことが起きるのか？解説はこちらの動画にて↓↓↓↓

★笑いの効用びっくりパワー 2月に81歳になられた、おせっかい協会会長・高橋恵さん発信、シルバール柳

「18歳と81歳の違い」

- ・恋に溺れるのが18歳 風呂に溺れるのが81歳
- ・道路を暴走するのが18歳 道路を逆走するのが81歳
- ・心がもろいのが18歳 骨がもろいのが81歳
- ・ドキドキが止まらない18歳 動悸が止まらない81歳
- ・恋で胸を詰まらせる18歳 餅で喉を詰まらせる81歳
- ・偏差値が気になる18歳 血圧・血糖値が気になる81歳
- ・まだ何も知らない18歳 もう何も覚えていない81歳
- ・自分探ししてる18歳 皆が自分を探してる81歳

編集後記

2月19日、日本講演新聞 神奈川読者会に参加。8年ぶりの開催、水谷編集長、くるみ会長とも有難く再会、多くのお仲間と有意義な時間を過ごした。

現在、同紙関東特派員をされている佐藤さんとも再会。実は10年以上前、彼女が大学生の時に、和田裕美さんのセミナーに参加した際のご縁。翌年には、佐藤さん主催のてんつくマンのセミナーに有難く参加した。香取さんの書籍に関わり、応援された方も然り、ここでも横系がしっかり繋がっていた。

では、縦系はどうか。水谷編集長の講演、編集長に「魂の」を付けた意味のお話。なぜ、目の前のその仕事に関わっているのか。き



香取さんらの同志、絵本作家・のぶみさんの新刊、「ご先祖さまからきみへ」をぜひお勧めしたい。のぶみさんとは、昨年11月号で初出版書籍を載せた須合啓さんに2011年、てんつくマンの復興イベントでご紹介いただいたご縁。

おせっか愛で続けてきた「人の応援」、ご先祖様からの使命を胸に、さらに誰かを光らせていきたい。

紹介いただいたご縁。おせっか愛で続けてきた「人の応援」、ご先祖様からの使命を胸に、さらに誰かを光らせていきたい。

