

精神的なストレスは東洋医学では内因とされ、外因(気候・病菌などの外部からの影響)、不内外因(生活における不摂生)と病因が三つに分類される中で、最も重要な病因である。内因がなければ、他の原因があっても病とならないとされている。

それはともかく、心の問題は健康であることのために重要であることに異論はないだろう。ストレスが多いと悩んでいる人は多いが、ある事象が最初からストレスであるわけではない。

最近、参禅すると、老師がこんなお話をした。

夏の早朝、寝床で「蝉時雨か」と季節をしみじみ感じていると、実は草刈り機で草を刈っているのだと分かった。その途端、「こんな朝っぱらから近所迷惑だ・・・」と怒れて来たという人がいたと。

同じ事象が、初めは夏の風情であったものが、ストレスに変わってしまった。草刈りだと分かって、「早朝からご苦勞様」とでも思えば、ストレスにはならなかったのだろう。ストレスにしているのは自らの心である。

次は私が講座「健康の方程式と気功ストレッチ」で息(休息・精神状態)をテーマにした時に、いつも言っていること。ある人に悪口を言われる。悪口を言われたのは一度だけだが、それを「あいつは悪口を言った」と何度も思い返す。一度だけで済む嫌な思いを何度も感じてしまう。思い返すことで自らがストレスを生み出している。

一方は、蝉時雨の様な音が聞こえるという事実があるだけであり、一方は、悪口は以前に言われたのであって、今は言われてはいない。自らが事実^{じじつ}に色を付け、また、今ない事実^{じじつ}を自らが思い返

している。つまり自らがストレスを作り出しているのである。他人は関係ない。自らがそれをやめればいい。確かにそうだが、凡人は色を付け、思い返すのをやめられない。それは心の癖である。

そうした心の癖を変えること、つまりは、そうした反応のプログラムを書き換えることはストレスを減らす有効な方法である。講座では、一つの方法として、自分の悪い癖、反応のプログラムを修正してくれる言葉を座右に置くことを勧めている。

私の治療室には相田みつをさんの「トイレ日め

くり」があって、毎日違う、そうした言葉が掲げられる。今は卒業できた言葉もある。「ひとつひとつかたづけてゆくんだね具体的にね」には、たいへん助けられたが、今は必要なくなった。

新聞や本を読んでいて、琴線に触れる言葉を発見すると嬉しい。名言集なるものはよく出版されているが、そうしたものをめくってみても、意外に見つからないものだ。

中日新聞の一面に毎日掲載され

ている「平成のことは」に今年5月、「今日もすてきな1日だった。」とあった。言葉だけ見るとどうということないのだが、その背景を知って感動した。30歳の頃から毎日、この人の日記はこの言葉で締めくくられていた。すてきな日になるよう、この人は毎日生きていたのだろう。毎日の最後にはその日どんな事があろうと、すてきな日と思えるよう心を結んでいたのだろう。震災に会い、最後を迎えようとした時、「すてきな人生だった」と平穩に亡くなられていったに違いない。わたしも見習いたいと思う。

(2018年8月処暑)

