

いくつになっても輝いている人

・ ・ 一度しかない人生を楽しんで

(斉藤茂太著、祥伝社黄金文庫、平成14年)

[将来に希望のある人]

○・ヘンリーの「最後の一様」という小説をご存知だろう。中学生の時英語のテキストとして読んだ人も多いだろうが、あの話は「心と病」を考える上で、大きなヒントを与えてくれる。肺炎で寝込んでいる主人公のジョアンナは、窓から見える蔦の葉が一枚一枚落ちていくのを見て、それに自分の運命を重ねる。「あの葉っぱが落ちてしまったときには自分の命も終わるのだ」と。だから、葉っぱが一枚ずつ落ちてゆくに従って、具合も悪くなってゆく。それを聞いた老画家が嵐の夜に一枚の葉っぱを描く。結局このことが原因となって老画家は亡くなる。だが、最後まで葉っぱが残っているのを見たジョアンナは、生きていく力を得て、病を克服するのだ。・・・

病気にかかり、それが命にかかわるものである場合、独身者よりも結婚している人のほうが助かる見込みが大きく、生存期間が長いことが統計上わかっている。知り合いの医師の話でも、春までもたないといわれた末期がんの患者が、夏に孫が生まれると聞いて、「せめて孫が歩き出すまでは生きたい」と熱望し、結局それが力となって、それから3年あまりも生き

ることができたという症例もある。データからはじきだされた近代医学の所見より、本人の意志、それも未来に対する熱烈な思いが病に打ち勝ったということだろう。独身者よりも家族を持っている人のほうが、病に打ち勝つ可能性が高いのは、患者が家族との関わりによって、より具体的な未来の像を思い浮かべることができるからだ。孫が歩くようになるまで、娘が結婚するまで、妻が元気なうちは自分だけ先立つわけにはいかない……。この気持ちが自然治癒力を高めるのである。(p 25～)

[明日が楽しく思えないとき、心が危ない]

子供時代というのは、無限の可能性に満ちている。あれもしたい、これもしたい。あれもできる。今日はどんな事をして遊ぼうか。明日は、隣の町まで行ってみよう。昨日みたトンボはまだいるかな、もしまだいるなら、明日は捕まえよう……。小さい孫が一番多く発する言葉は「これなあに？」である。知識欲、好奇心の権化なのだ。朝、目が覚めれば、その日にしたいことが頭の中を駆け巡って、一刻も早く布団から飛び出したいだろうし、夜寝るときは、明日することを考えて幸せな夢を見る。もちろん、これは大人の側からみた画一的な子供の像だ。あれもこれもと希望にあふれた子供ばかりではないだろう。だが、人生に飽きた子どもはいない。毎日が新鮮な驚きの連続だからこそ、あんなふうに元気一杯に駆け回ることができるのだ、ということに異議を唱える人はいないであろう。青春時代

もまた、チャレンジ精神と旺盛な知識欲で満たされている。勉学や精神の鍛錬といった堅苦しいことばかりではなく、恋愛や、コンパやディスコなどの遊びもあれば、初めてのアルバイトでの貴重な体験もある。ときにはからだに消耗したり、ときには失恋をしたりして、落ち込むこともあるだろうが、「なにくそ」と元気をすぐに取りもどせるのが青春時代である。(p 44～)

[悲観主義者は楽観主義者より死亡率が高い]

アメリカでは、こうした悲観主義がどんなに人生を棒に振り、病気にかかりやすく、また治りにくいからだにしてしまうかを研究している人々がいる。その中の1人マーティン・セリグマン博士は悲観主義者と楽観主義者に関する興味深いデータを多数発表している。そのデータによると、悲観主義の人々は楽道家よりも病気にかかる率が高い、という信頼するに足る結果が得られたという。また、病気にかかったときに悪い病気を退治するナチュラルキラー細胞も楽観主義者のほうがより多く、からだの免疫力が強いということである。悲観主義の方々はこのを読んで「やっぱり私は病気にかかりやすく、しかもかかったら最後治らない」とますます落ち込まれることであろう。けれども、悲観主義は決して治らない業病ではない。悲観主義が治れば、自分を不幸に思うことも減り、病気にかかりにくくなり、病気にかかっても免疫力が高まるのである。食事や睡眠に気を遣

うように、ちょっとした予防医学だと思って治す努力をしてみてもどうだろうか。ちょっとしたコツのひとつは、悪いことは一時的なものだと思う習慣を身につけることだ。たとえば夫(妻でもいい)とけんかをしたら「相手は今朝は機嫌が悪い」と考え、「相手は性格が悪いとは思わないこと。職場で失敗したら「計算ミスが原因だった」と考え、「私は仕事ができない」とは思わないことである。そのあとは、すみやかにいやなことを忘れることである。忘れられないから問題なんだ、という人は実は忘れる努力をしていないのである。テクテク歩いてもいい、映画を観てもいい、友人と飲みに行ってもいい、なにか別の行動にただちにとりかかり、頭に「いやなことは忘れよう」と命じるのである。そあいて、いいことがあったら「やっぱり私の日頃の努力が実った」「私は才能がある」とすべて自分のおかげと考え、自分に言い聞かせるのである。習慣の力はあなどれない。すこしずつ、あなたの心は上向きになるクセがつき、病気にかかりにくく、免疫活動が活発で楽天的なからだに近づいていくはずである。(p 120 ~)