

KENKO TIP

2016年12月24日



2016年終わりに雑感

今年も悲喜交々、いろいろな出来事があった1年だったと思います。「どんな年でしたか」と聞かれて、具体的に大変だったことが思い出せない（たくさんありすぎたとしても）としたら、それは結果的に良い年だったという事。もし具体的にあるとしたら、「1年間お疲れ様、よく頑張った」と自分で自分に労いの言葉をかけ新しい年に希望を繋いでください。去年のTIPでも書きましたが、**脳は他人よりも自分に褒められる事が何よりも嬉しいものです**。そして、健康で今この瞬間を生きる、それだけで十分感謝すべきこと、良い年だったと思いたいものですね。

医師になって10年位、毎年このクリスマスシーズンは病院で朝から晩まで過ごしていましたので、この時期になると当時の患者さんたちとの情景がフラッシュバックの

ように次々浮かんできます。命の期限が迫りながら誰一人として生きることを諦めなかった。命の炎を燃やすというのはこういうことか。絶望したり取り乱す方を見たことはなく、極限の状況にありながらもなぜ人はこれほどまでに静かに強く生きる事ができるのか、人間の生への本能に深い感動を覚えた経験でした。

**生きている
生きる
生きていく**

この時期、普段は考えることのない「**命の意味**」について、少し立ち止まって向き合ってみたくになります。

年が明ければ、またいろいろなことがやってきますね。今抱えているいろいろな課題を考えると軽めまいがする感じがあるかもしれ

ません。私はそんな時「**人間万事塞翁が馬**」という言葉を思い起こし自分に力を入れます。**人生において何が幸福になるか、何が不幸になるか、誰にもわからない。最低最悪なことも次の可能性の「素」になっているんだ、と信じきる。**チャンスはいい顔をして向こうから近づいてくるなんてことはありませんから。。。

私たちは、**あの時のあれがあったから今がある**という、汗と涙の積み重ねの「今」を生きています。そして、**どんな悔しさ辛さも未来のいつか、何か、誰かに必ず繋がっていく過程を**生きていることを心の底で信じています。

2017年もその信念を胸に、さまざまな出来事に、粘り強く、命の炎を燃やして立ち向かってまいりましょう！

佐野秀典