

前回7号まで「健康の<健>」のバランスづくりをお話ししてきました。最終稿になりますが、健康の<康>=心のバランスです。正直、あまりに幅広く奥が深すぎるので、**康らかな心**で人生100年を生きていく「**日常のヒント**」をお話ししたいと思います。

【今、この瞬間の悩み・ストレスに対して・・・】「全くない」人はいないと思います。その人なりに解消の仕方があり実践しているのだと思います。しかし、「**悩み・ストレス**」で**今、心が苦しい**方もいます。よく、

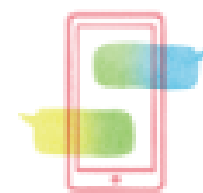
「**人に話すことで、喜びは倍になり、苦しみ・悲しみは半分になる**」と言われます。そう、「人に話す」ことからです。家族・友人・仲間、色々いるはず。信頼できる方にまず打ち明けることが解消に向けての小さな一歩になるはず。しかし、**話す相手も難しい**方もいるかもしれません。そんな時は是非、『**こ**



悩みを相談してみませんか  
こころの耳の相談窓口



電話で相談



SNSで相談



メールで相談

**ころの耳**』（厚生労働省）を活用してみましよう。電話・SNS・メール等で「**話すことから始める、その一歩**」を踏み出すことができます。

【先輩・先達から学ぶ】人類誕生以来、皆、**悩みがある**ことを悩んできて、今があります。ここは分かり易く解決に導いてくれる先輩の教えを聞いてみましょう。



まず『**変えられない事はそのまま受け容れましょう。変えられる事は変える努力をしましょう。終わった事を嘆くより明日へ向けてより良い道を探していきましょう**』

（加藤諦三先生：テレフォン人生相談より）。終わった事を引き摺り続けられないヒントになります。そして、『**三勿三行**』=怒らず（今に）・恐れず（未来を）・悲しまない（過去を）。正直

（自身に）、親切（周囲に）、愉快（日々を）**に生きよ！**（中村天風先生）。現在・過去・未来

を生きていく秘訣が詰まっています。特に「**くよくよしない（終わってしまったことに）**」「**取り越し苦労しない（未来に）**」ことは毎日の生活の中で壁にぶち当たるたびに思い起こすと、次の小さな行動が解決の一歩になる！と気づくことが出来るはず。そんな簡単にできないヨ」と言う方も多いと思いますが、ここは「**心の訓練・躰**」です。その都度、「**刹那に心機を転換**」して「**More Betterな行動**」をする努力を積み重ねていくと習慣になり、次の一歩に進むことになります。



中村天風先生

※資料写真提供：公益財団法人天風会

【3つの<シゴト>で心のバランスを三つ巴で捉える】ワークライフバランスと言われて久しいです。我々は働き過ぎと言われてきており、私生活とのバランスを考えよう！というものですが、**やじろべえ**のようにバランスを取ること自体が**難しい**ですし、ややもすると会社側の制度改定が目的になってしまいがちです。そこで**3つの<シゴト>**で心のバランスをとる提案です。

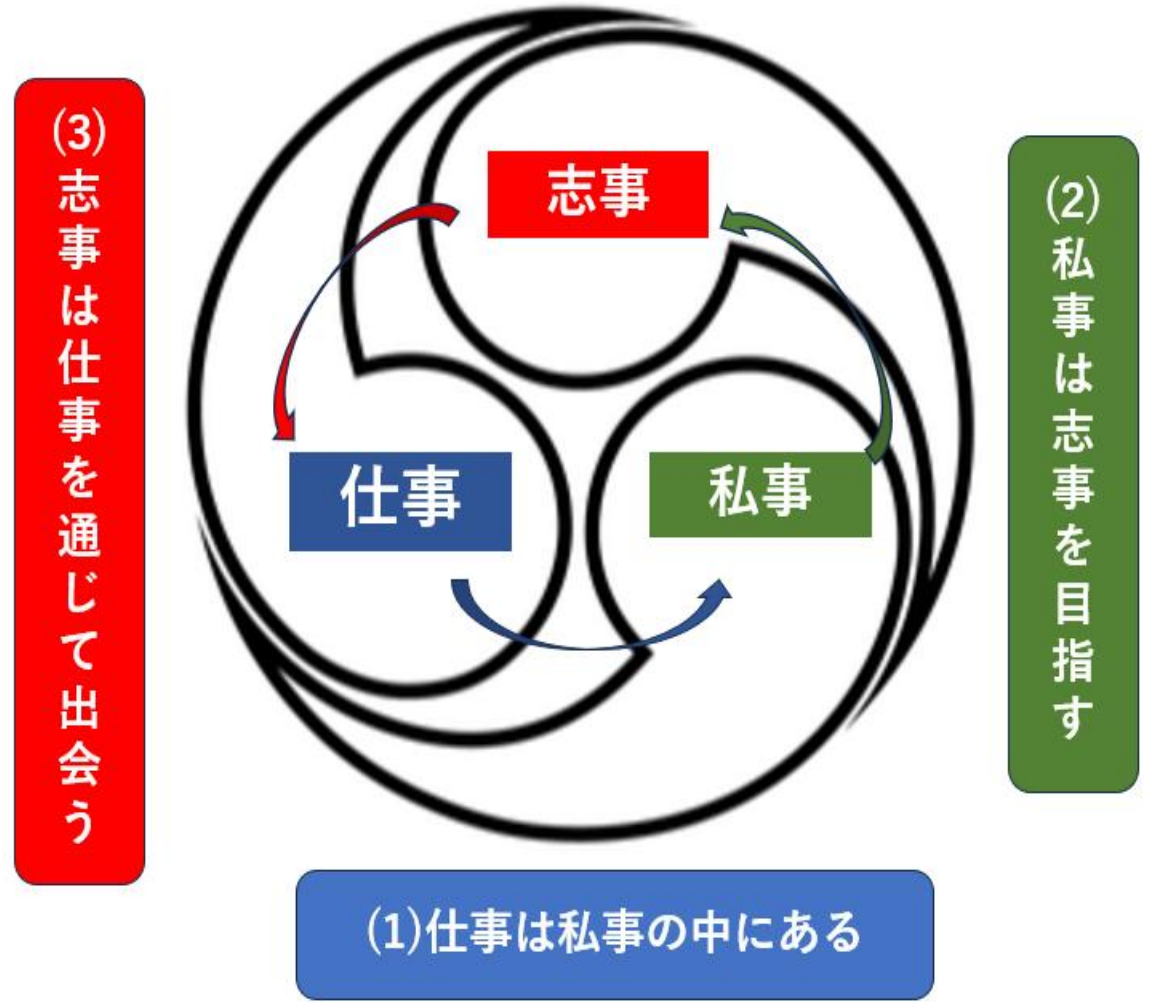
(1) **仕事は私事の中にある**。1日24時間は平等です。それを仕事にどう使うかは物理的にも心理的にも「私」次第です。状況・立場によって、仕事重きになる時もあるでしょうし、その逆もあります。要は自分で仕事の量・質・色・温度をどう捉えるかが肝要だと思います。

(2) **私事は志事を目指す**。そうした私事もただ時の流れに任せるだけでは楽しくありません。メリハリがあり、**充実＝心康らかに**生きていくには「**人生の目的＝志**」があると自分の道を歩んで行けます。次のバックキャスト思考とも関係しますが、1回だけの人生、**何を目的に、大切に、「自分の北極星」を目指して**生きて行くことが、私事には肝要と考えます。

(3) **志事は仕事を通じて出会う**。さああなたの志は？と言われてもすぐに答えられることも、見つけることも難しいです。しかし立ち止まっていたのでは今の自身の状況は何も変わりません。ここは仕事を通じて出会えることが必要です。これは**職場に限らず、学校、地域、友人、読書等々色々な価値観の人々と出逢い**、考え方を知ることを通じて、ふと「**出会える**」ことになります。**外を歩けば、小さな発見が、大きな喜びに変わる**ことがあります。

因みに私の場合、長年の運動経験から、充実の人生には10個のバランスが肝要と作り上げていました。が、それを永遠に、太陽の様に燃やし続けるには何が必要か？だけが空白になっていました。ある**仕事の会合**でルポライター女性に**知り合い**、彼女の本を**読み**、その本の**主人公**が死の間際に**中村天風さんを勉強したかった、と残して**いました。そして**図書館**で中村天風先生の本を**探し、出会った言葉**が最後のピースを埋めてくれました（次のページへ）。

【バックキャストで今を考える】人生100年時代という言葉が出て約10年になります。急にいわれて「**あと40年以上も生きるの？**」「**いつまで働き続けないといけないの？**」と不安の声も沢山聞こえます。一方、人は**必ず最期**を迎えます。ここは考え方を逆手にとって、「**私は〇〇歳で、こんな形で最期を迎える**」と**決めて、宣言**（自身内でいいですが）してみてください。そうするとそれに向けて10年後、1年後、明日、今日、と、実行しておきたいことが明確になってきます。「**ぼや～とした未来**」は**不安**です。**自分で未来を計画**していくことが、日々の心の充実感を感じるようになると思います。



因みに私、「**130歳**で死ぬことになっています！そして**自力で歩いて、トイレは出来ている！**」と宣言中です。これが前回7号までの健体づくりにも落とし込まれています。

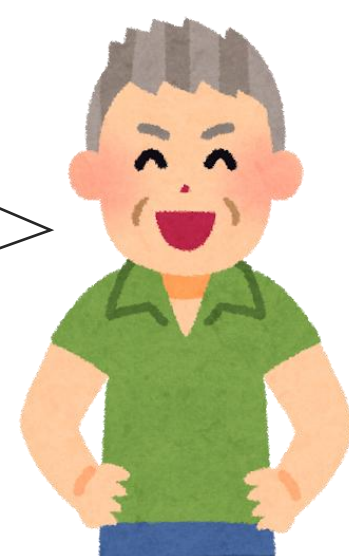


今：  
67歳  
10か月

おい！まだまだ**若造**じゃの～。**悔い**  
**残さぬ**よう、励みなさ～～い！

「**三勿三行**」心掛けま～～  
す！これから**楽しみ、ワクワク！**ゼヨ！！

100歳でもフルマラソン完走、  
あと4年で100回完走目指しま～す！



130歳：  
天寿  
(予定)

【絶対的積極心】世の中、表裏、上下、プラスマイナス・・・とありますが、心だけは消極の無い「**絶対的に積極的な心**」のみを持って活きましょう。先に話したように**刹那心機転換**を「**訓練⇒習慣**」していくと、充実して＝心を康らかにして、先の見えにくい人生**100年時代**も必ず、楽しく、生きて行けると思います。

8回に亘りお付き合い頂き誠にありがとうございます。**人は100%幸せになれる**よう出来ています。その為にも**健体・康心**が大切と思います。**定期健診・特定健診**もしっかり受診して現状を知り、受け止め、解決策の実行を積み重ねていって、**有意義に100年人生**を大いに楽しみましょう。

健康経営エキスパートアドバイザー  
上級中高老年期運動指導士  
MRKK 天造豊彦