



平安だより

世田谷平安教会付属 平安幼稚園

2018年 7月号

「雨ニハ負ケヨ 風ニモ負ケヨ」

牧師・園長 長村亮介

まえがき

「雨ニモ負ケズ 風ニモ負ケズ」

「雨ニハ負ケヨ 風ニモ負ケヨ」

実際の話、私の患者さんのほとんどは、「雨にも負け

ません」式にがんばってきた、その代償を、いま払って

いるようなものだ。「がんばる」ことによって得られるものは

多しかも知れない。「がんばる」ことによって、多くのものを

失っていることにも意を注いでもらいたいのである。「が

んばる」ことは、知らず知らずのうちに自分を弱らせて

いることもある。そして、「がんばり過ぎ」は明らかかな

病気になる。

正しいといふのは、自分に「がんばれ、がんばれ」と鞭打って

いる姿というのは、あまり美的なものではない。そのと

きの苦しそうな顔、つまり美顔、目のつり上がった顔

は鏡を見てほしくないものだ。「がんばる」ということばの

魔力から「足抜け」でなくなっている人は多い。

「自分には、そこには「日々の充実」ともいうのか、

「自分」を支えているという一面もあるだろう。「負

そういう「路線変更」をするだけで、周りの景色は変

わってくる。「こんでいた心も息を吹き返す。気がつい

たときは、「ちよつと違う自分」に出会っている。そこ

には、「がんばる」だけでどうして獲得できない、もつ

と大きな「充足」がある。

たのしみも、「そういう人」に、私はなりたくない」と思ってい

(斎藤茂太著『人生がラクになる心の「立ち直り」術』)

斎藤茂太については、以前にもご紹介しましたが、歌

人でもあった斎藤茂吉の長男で、三代続く精神科の医師

です。も本当は小説家になりたかつたそう、弟の北杜夫

にも医師になりました。しかし、斎藤茂太(しげた)も「モ

もん」の愛称で、彼のエッセイは世に数多く出ています。

でも、結局は「気楽に行こうよ」と呼びかけていて、私

もいろいろ煮詰まったなと思う時には、コーヒーを煎れ

て、好きな音楽を聴きながら読ませていただいています。

ただモタさんのエッセイは医師としてのメッセンジも

かせているのですが、結構モタさんが自分自身に言い聞

それは「いい人」が損をしない人生論』にあるのですが

Ω