

「心の持ち方」で人生を面白く！

篠崎 辰夫

「呪われた五輪」「神憑りのメダルラッシュ」に浮かれている間に、コロナは感染大爆発。ワクチンを接種したもののいまだ旅行することも、友人や知人と会って楽しく語らうことも儘ならぬ世の中が続いています。五輪が終わるとこんどは選挙、政局がやってくる。これじゃまともなコロナ対策は期待できそうにありません。人生 100 年時代と言われながら、人生の“楽しみ”をことごとく奪われてしまったかのような気分になり心は塞がるばかりです。

悲観的に考えても良いことはありません。気持ちを切り替えましょう。

こんな句、名言があります。

「おもしろき こともなき世を おもしろく (すみなすものは 心なりけり)」

幕末に長州藩の尊王攘夷の志士として活躍した、高杉晋作が詠んだ句・名言です。意味の解釈としては、この世をおもしろくさせるのも、おもしろい事が無い世にするのも、自分の心ひとつだ。すなわち、自分の気持ちや考え次第で、人生は面白くもつまらなくもなるということ、この言葉は教えてくれています。明治維新の目前、29 歳という若さでこの世を去った彼の人生は、男も惚れる格好いい生き方であったとか。自分の力で「おもしろい世の中に変えて見せよう」と思っていたに違いありませんが、志半ばの死は、さぞ無念であり、心残りも多かったのではないかと思います。

心の持ち方で人生を面白くするためには・・・

そのヒントになりそうな言葉を、ネットなどからいくつか拾ってみました。

- ・ 心の持ちよう、人生、如何様 (いかよう) にでもなる。
- ・ 人生「ケセラセラ」。なるようになる。
- ・ 「自分の好きなこと」を楽しむ。心から満喫しよう。
- ・ 1に「運動」、2に「趣味・好奇心を持つ」、3に「会話でのコミュニケーション」そして、バランスの良い食事や睡眠が大事。
- ・ 好きなことを楽しく続けられれば、嫌なことがあっても楽しい時間が打ち消してくれる。
- ・ ネガティブな感情から、「楽しい」というポジティブな感情に
- ・ 趣味活動などは、楽しく、できればみんなで行う
- ・ 自分自身の心と体の健康を意識していく。そのために、心の持ち方を前向きにする

いずれにしても、年齢に縛られず、好きなことをしながら、人生 100 年時代を、颯爽と有意義に生きて行こうではありませんか。

(2021/08/20)