

# スマイルタイムズ

平成20(2008)年12月16日(火)発行

発行者 小浜市多田2-2 中山クリニック 院長 中山茂樹

<http://www.nakayama-clinic.jp>

## ものは思いよう

総務 松井 正

よく言う喩(たと)え話ですが、高級のワインがボトルに残り少なくなった時、あなたならどう言いますか? “もう、こんだけしかない”ですか? それとも“あとまだこんだけある”ですか?

言うまでもなく、前者は悲観的・後ろ向き・マイナス思考と言われ、後者は楽観的・前向き・プラス思考の人と言うこととなります。それを言うと、それはよく分かる、私は後者ですよ、とおっしゃる方も、もしかして、次のような言い方をお医者さんに言ったりしてませんか。

①“よく眠れるようになったけれど、まだ腰が痛い”、あるいは、②“頭の痛いのは取れましたが、食欲はないのです”。この言い方のどこが悪い、とおっしゃる方は多いんじゃないかな。じゃ、どう言えばいいの、と答えを尋ねる前にどうか考えて見て下さい。自分はプラス思考だ、と自信を持つてる人、いかがでしょう。

プラス思考については当紙14号(平成9年5月10日号)にも私は書いて居るのですが、最近では精神神経免疫学が注目されていて、心の持ち方が免疫系でも大変関連していることが分かって来ました。物は言いよう、思いようで病気が進んだり、直ったりするということです。昔から“病は気から”と言うのは多くの人が検証済みですよ…。

先の例文①については、(1)“まだ、腰は痛いのですが、よく眠れるようになりました”、②については(2)“食欲はまだありませんが、頭の痛いのは取れました”と言うのがいいということになっています。嘘だと思ふ人は何度かこの例文を声に出して言ってみるとよろしいようです。

①と(1)を交互に、或いは②と(2)を交互に。そうするとなんだか(1)(2)を言うときのほうが気持ちが楽になる、或いは体に力が満ちてくる、と感じませんか。なぜか、これは直ぐお分かりになると思いますが、言い終わるときが明るく、前向きであり、希望の方角を向いているからです。それに引き替え①や②は言い終わるときが暗く、後ろ向きで、不満の方角を向いているのです。

少し、次元が違いますが、ある会社に入った新人に、どうしてこの会社に入りましたかと聞くと“学校からここはこうだと言われたので”とか、“親が行けと言ったので”と言う人と、一方、“今はまだだめ

でも将来性があると見込んで”と言ったり、“小さい会社の方がやったら効果をあげやすいから”と答える人がいます。この違いは歴然としています。たとえ先生や親が行けと言ったとしても、その後に自分の意志が示されない言い方はプラス思考では無いですね。終わりが明るく前向きか、プラス思考か、が大事な姿勢なのです。それで体中に元気が満ちてくれば言うことなしです。お金も労力も要らない健康方法ですから。

来年はこれでいけませんか。よいお年を!

### 九州から来ました。 看護師 近藤 綾子

福井県に引っ越して来て、早2年半が経ちました。私は九州出身ですので、こちらで冬がくるとワクワクします。なぜかという雪が降り積もると聞いていたからです。もちろん九州でも雪はふりますが、私がいた間、積もったことは1度か2度ほどしかありませんでした。

しかし、こちらに来て初めての冬は暖冬のためか殆ど雪は降ってくれず、とてもがっかりしました。その次の年はよく降ってくれてすごく感激し、今5歳の子供と一緒に思い切り雪で遊びました。そして今年、寒い季節になり、雪の事ばかり考えている私以上に、子供の方がうきうきしているみたいで、毎日のように「早う雪降らんかな」と言っています。

今年は子供も大きくなったので、スキー場まで連れて行き一緒に滑りたいと思っています。

夏は海! 冬は雪! と大自然に囲まれたこの町で、子供と一緒に、充実した毎日を過ごしています。

... ..

〈あとがき〉今年世界的に鳥インフルエンザの人間への発症が心配されています。平成15~16年にかけてはSARS(重症急性呼吸器症候群)が心配され、当院でも講演を聴いたり、対応のシュミレーションもしました。今回その必要があるか、思案中です。

← 当院玄関から入り、すぐ右の二階へ上がる階段の踊り場に、先日、左の油絵が展示されました。作者は白日会々員、日展評議員の伊藤晴子女史。題名は「リラのしらべ」、大作で136×165cm。

白日会=大正13(1924)年、外遊帰りの若い画家達が結成した公募団体。油彩、水彩、版画、彫刻のジャンルで公募し、展覧会を開催している。

