

「こころの匙（さじ）加減」

このタイトルの本は、100歳の精神科医・高橋幸枝先生の著書です。**頑張り過ぎず、自分を甘やかせ過ぎず、我慢し過ぎず、「毎日を丁度良く」生きるための40の真理**が書かれています。

① 生き方

「他人様の何気ない言葉など、無責任なものだから、気にしなさんな」

あらゆる不幸は、人と比べることから始まる。自分と人とをどうしても比べてしまう場合、自分ができることを一つ一つ着実にこなして、自信を回復させていくしかありません。

人生は山あり、谷あり。しんどくてつらい時期は「今はトンネルの中」と思えば良いのです。前向きな気持ちで心を満たせるよう、自分でさじ加減ができる人を目指しましょう。

生きる喜びとは、例えば植物や動物と語り合い、自然を取り入れた暮らしを送ること。そこで「自分も自然の一部」と感じること。仲間と過ごす時間を大切にすること。そこで「自分にもわかり合える仲間がいる」と感じること。つまり『一人ぼっちではない』と感じた時に、生きる喜びはわいてきます。

② 暮らし

「さみしくなったら緑を育ててごらんささい」「精一杯生きようよとしている」という植物の無言の声に気付くことができれば、孤独な気持ちなんて、あっという間に吹き飛んでしまいます。

③ 健康

「歩くことが体にいい」と頭ではわかっているけど、「近所をやみくもに歩くだけ」というコース設定では、なかなか習慣化できず長続きしません。美味しいものを食べることや自分の趣味と目的を結びつけると、歩く動機を一層強くすることができます。

物忘れと認知症の違い。物忘れとは、具体的な事を忘れてしまうことです。「物を収納した場所を忘れてしまう」「人と約束した場所を忘れて

しまう」「昨日の夕食の献立を忘れてしまう」

一方、認知症とは、より大がかりに忘れてしまうことを指します。「物を収納したという事を忘れてしまう」「人と約束したことを忘れてしまう」「昨日夕食を食べたことを忘れてしまう」

④ 人づき合い

寡黙より多弁の方が10倍好かれる。「口下手だから」と引っ込み思案になっているのは、人生の半分を無駄にするようなもの。「失言したら謝ればいい」というくらい、おおらかにいきましよう。気持ちを素直に言葉にしてみれば良いのです。「自分から相手に声をかける」という積極的な行為そのものが大事な事で、おしゃべりの内容なんて、相手にとってみればどうでもよい事が多いのです。相手からすれば、あなたからの「話しかけてもらえた」という事が嬉しいのですから。

誰だって、自分の話を聞いてもらったり、笑顔で相槌を打ってもらおうと、うれしいものです。「もっとこの人に話を聞いてもらいたい」と思うのが人情です。**年齢を重ねたら、特に話を聞く側に積極的に回っていきましよう。**

⑤ やさしさ

「誰かに喜んでもらえた」と感じた時、人は充実感を感じるようにできています。これからの人生は、他人と競ったり、評価を求めたりするのではなく、他人に貢献しながら生きていきませんか。

仏教では「**和顔施（わがんせ）**」という言葉があります。「優しい微笑をもって接することで相手のお役に立てる」という教えです。相手の心をたった1ミリ揺さぶるだけでも、それは立派な「貢献」なのです。

以上、私が印象に残った文章を羅列しました。もっと理解するには、前後の文脈が必要などころもあると思います。実際に読んでみる事をお勧めします。
(たまなは)