

この本は、私自身、日々の生活で物事が思うようにならないことが多いと感じているときに偶然、図書館で見つけた一冊です。読み終えての印象は、作者自身、浄土真宗の考え方をされているためか、正直、理解に苦しみました。人は、生老病死が宿命です。生まれてきたこと自体、苦しみだと書いていますが、私は逆に幸せを享受出来ると考えます。そして、宗教の思想では、生きることは苦しみの連続と刹那的に説いています。これも納得できません。人と交わり、喜びを模索することで希望の連続だと考えます。したがって、反発的な思いで読み進めました。共感できたのは、不安は心の信号といえるので、その思いを追放しようとせず、警報だと受け止めることです。不安は、防衛本能といっています。病気は不安です。たとえば、風邪や下痢は体の大掃除なので、バランスを戻すために大事なことだという。風邪をひいたら喜ばなければいけないと、面白い説です。このように考えると、気分が楽になります。そして、気分が萎えるの考え方。これも不安に関係しますが、「萎える」は、「しなえる」の意味があり、青竹のしなりを連想すると、外部の力を吸収する柔軟さがあるのです。がんばらなければの堅い思いは、折れる危険があり、心萎えた状態は、しなやかな生命力が残っているのだと。ストレスの強い時代の中、逆説的に考えることで、心の健康を保つということを書きました。

F M .

- 1 -

集英社

掲載の記事・写真・イラスト等の全てのコンテンツ無断複写、転載を禁じます。

(株) ファッションビジネス・御堂筋新聞