



## イケケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

### 第 633 回 「3 つのつながり」のお話し

2015.6.14

私のコラムや、Facebook 連載中の「今日の言葉」にたびたび登場する鎌田實先生（諏訪中央病院院長）、直接お会いしたことはないのだが、密かに尊敬し続けているお医者様である。

その蒲田氏と吉川敏一氏（京都府立医大学長）との対談本、『生きる力を磨く 66 の処方箋』（PHP 研究所）からの話を、是非ともご紹介したい。

人の命は「三つのつながりによって守られている」といわれる。

その三つの第一は「人と人のつながり」である。

これに関しては、前述した著作にはないが、古今東西の偉人たちが色々教えてくれる。例えば…「誠実でなければ、人を動かすことはできない。人を感動させるには、自分が心の底から感動しなければならぬ。自分が涙を流さなければ、人の涙を誘うことはできない。自分が信じなければ、人を信じさせることはできない。（ウィンストン・チャーチル）」

「人とつきあうのに秘訣があるとすれば、それはまずこちらが相手を好きになってしまうことではないでしょうか。（瀬戸内寂聴）」

「垣根は相手がつくっているのではなく、自分がつくっている。（アリストテレス）」

「人付き合いがうまいというのは、人を許せるということだ。（ロバート・フロスト）」

「弱者ほど相手を許すことができない。許すということは、強さの証だ。（ガンジー）」

不思議と、あまり人づきあいがうまいとは思えない偉人たちの名言である。

二番目のつながりは「人と自然のつながり」である。

私たちが今、ここで、こうして生きていること、それは、たくさんの生きものたちがいる自然の恵みのおかげである。直接には食べ物や燃料・材料として、また気候の調節、水の浄化のように目には見えにくい役目も、自然は果たしてくれている。

ところが近年、地球上の生きものが、かつてないスピードで次々に絶滅している。それは遠い別の世界の話ではなく、めぐり巡って私たちのくらしの拠りどころをどんどん減らしている、ということに他ならない。「人間存在の根源（生命の根源）」であり、「すべての中心で、すべてであるもの」とは何かを考えれば、それは「大自然」そのものである。

人と人とのつながりや、人と自然とのつながりは、地域の活力を支える重要な要素であると考えられる。

そして、最後のつながりは「体と心のつながり」である。

何かに深く悩んだり、心配したりして、それが続くと、胃が痛くなったり、胃潰瘍になったりする。誰もが一度は経験があるだろう。

精神的ショックが大きいと、一晩で髪の毛が「まっ白」になることすらある。

このように、体は精神状態に反応している。

この三つのつながりが一つでも切れると、人間は生きづらくなると感じる。

本来あるべき、この三つの繋がりを大切に、崩さないようにする努力、強いてはそれが、心身ともに健康、健全でいられる秘訣ということであろう。