



## イケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

### 第 608 回 人間、ぶちのめされたって、負けることはねえ

2014.12.21

あと 10 日で平成 26 年が暮れようとしている。  
今年はおフクロが亡くなった。私の主治医として尊敬していた伯父が急逝した。  
さっきまで元気に盃を交わした友が、翌日天国へ飛び立ってしまった光景を目の当りにした時、何もできない自分に、情けなく嫌悪感を拭いきれなくなった。  
私より歳若い、有望な若者たちが先に逝ってしまった。  
とつても大切な人が、難病を患い闘病生活を強いられた。  
歳ばかりを重ね、もうじき高齢者世代に入りつつある自分が、  
今改めて、無力感に打ち拉(ひし)がれ、ぶちのめされた日々が続いた。  
恐らく最近にない、嫌な一年だったと記(しる)すことになる。

たぶん私自身が原因ではないにも拘らず、どんどん悪い方向に進んでいった時は、「執着しないで、行くところまで行け」という心境になった。  
正に、嫌なことや辛いことの連鎖、「負のスパイラル」に陥ってしまった。  
「時間が解決する。何もしない方がいい」という、最良、最高のアドバイスがあるが、時間はいつまで待てばいいのか、朽ち果てた精神状態の回復には、それほどの余裕はない。  
あと 10 日間、この気持ちを引きずりながら新年を迎える訳にはいかない。  
負のスパイラルを断ち切るには…どうしたら良いのだろうか？

「人間、ぶちのめされたって、負けることはねえ」(小川高義訳)。

ヘミングウェイの「老人と海」の主人公・老漁師サンチャゴの独白と巡り合った。

負のスパイラルは、自分の心の中で「負」を作っているからだ。心で「負」をつくると、すべてが「負」として入ってきて、加速度的に連鎖していくように感じてしまうのに違いない。  
そういう時には良い意味で開き直って、「自分の気持ちの持ち方を変えるしかない」と考えてみた。  
それは、自分の心の中に、「負」に勝る「プラス」を作ることで「陽」の連鎖を起こすことしかない。

そう、確信すれば、まずは行動だ！

自分の気持ちを整理するため文書化する、それがこのコラムである。

心の「けじめ」をつけるためである。

ふるさとの総鎮守の神職に、厄落とし(やくおとし)の祈願祈禱をお願いしよう！

気休めも「陽転志向」、厄払いも大切な儀式である。

今年一年、良かったことを思い出そう！

「負」に隠れ、良いこともたくさんあったはず。

そして愛する家族と歳晩に、不幸にあった人達への敬意と感謝を語り合い、

新春への希望を誓い合おう！

残りあと 10 日、そんな忙しい日々を予定したい。

自分の心と自らの行動で、来年こそは絶対、いい年にしようと思っている。