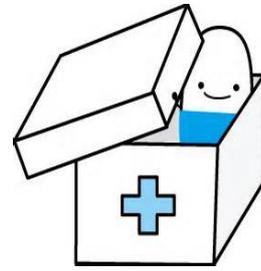


もうひとつのおきぐすり



呼び鈴を鳴らす。

「はい。」

いつもの声だ。私は、玄関が開くまでそこに立って待っている。

「うーん。なんて美味しい空気なんだろう。」

晴れ渡った空には雲ひとつ無く、目の前の大きな木から、かすかな音が聞こえている。

これが木々の声なのだろうか。

更にゆっくりと肺の中に空気を送り込んでみる。

スーッと体中の力が抜け、又色々な音が耳の中に飛び込んでくる。

「うわー、土や雑草や、枝木の息吹が聞こえるみたいだ。」

心が、気持ち、洗われて澄み切っていくようだ。

「おっ、風見さんか。」

玄関が開いて、いつもの優しい笑顔が出迎えてくれた。

「今、色々な声や息吹を感じてすごく気持ちが和らいだんです。」

「そうか、風見さんにも聞こえたか。ここは、自然が多いから”精”を感じることもあるんだよ。」

「そんな時は、心や気持ちが和らいだ感じがするんだ。」

「今日一日、風見さんの心は大丈夫だね。」

そう言うと笑顔で薬箱を差し出してくれた。

気、心、とは、何なんだろう。

これひとつで行動が変わったり、病気になったり、元気になったり。

「気」とは、色々な辞書を要約すると、目に見えなく、いつも動いていて作用する。その逆もあり、固まって、見える物質となり、全てのものを構成する要素でもある。

電気製品は、「電気」で動く。同じように人間は「気」で動いている。とも言える。

こんな報告もある。

楽観的な患者の方が、悲観的な患者よりも死亡率が低い。(内科学アーカイブス2月掲載)

偽薬を処方しても、薬だと信じ込むと、何らかの改善がみられる。それは、免疫システムの仮想的スイッチによるもの。(Evolution & Human Behaviour掲載)

漢方の世界でも、「気」を重視し、それを養う生薬もある。

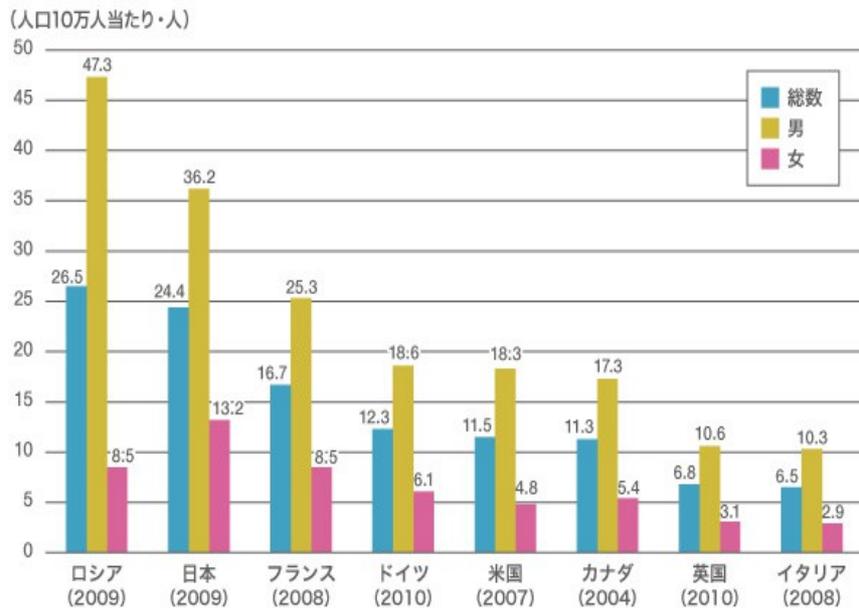
人参、黄耆(おうぎ)、鹿茸や沈香、桂皮などだ。これらは、病気を気の病と考え、補ったり養ったりして治していく。

人間は、いつの時代も「気」を保つ為に色々なことをしてきた。今、そのバランスを保つことが出来なくて自らの命を絶つ人が増えてきてしまっている。

しかも、日本は他国よりも非常に多い。何故なんだろう。

もっと、気を養うべきかな。それとも気を丈夫にするべきかな。病気を体の病ととらえる前に、気の病ととらえるべきかな。

図3 主要国の自殺死亡率



出所：WHO資料より内閣府作成

nippon.com

今回の、お客様の玄関先で感じた「気」の和らぎは、自分が病んでいる証拠でもあるかと思う。

病になる前に、自然の息吹を感じ、鹿茸でも飲んでおくか。

皆さんも、**元気**でいてください。



JowBコンシェルジュ風見でした。