

令和5年3月 伊勢原

こころの森メッセージ



院長 善本正樹

東日本大震災

2011年3月11日、東日本大震災が起こりました。

今年で12年になります。

私は月に一度、震災後のクリニック立ち上げのときから、福島県相馬市のメンタルクリニックなごみというところへ行っています。

今では、通院中の患者さん、クリニックスタッフとは家族のような御付き合いです。

相馬では、震災後の混乱期から今までの診療を振り返ると、貴重な体験をさせて頂いております。

皆さんに伝えたいことは、津波と原発事故があった東日本大震災のことを一年に一度でも良いから思い返してほしいことです。

今があることに感謝しかありません。

魅力的で素敵に生きる

魅力的で素敵に生きるとは、どのような生き方だと思いますか。

あなたは魅力的で素敵な生き方をしていますか。

実は、魅力的で素敵な生き方はすごく簡単なんです。

この世の中は、水があり、空気があり、花があり、山があり、星があり、太陽があつて、仲間がいて、地球は奇跡の星なんです。

こんな素敵な地球に住んでいても地球に払うお金は一銭も払わなくてもいいんです。素敵ですね。

私たちが人として生まれて来る確率は50-80兆分の1の確率だそうです。私たちは奇跡の存在なんです。素敵ですね。

私たちの体は60兆個の細胞があると言われており、それらが勝手に自律的には動いて生きているのです。素敵ですね。

人は綺麗な音楽や絵を創り出して、乗り物や機械を発明して、今ではロボット作り、宇宙まで行ってしまうんです。人は凄い存在です。素敵ですね。

人は言葉を使えます。感謝してます、幸せです、嬉しいですと沢山の魅力的な言葉があります。言葉で詩や歌を作って人を魅了します。素敵ですね。

魅力的に素敵に生きるとは、自分の存在、仲間の存在、自然の存在、地球の存在、当たり前存在に魅力を感じて感謝するだけなんです。

つまり、当たり前の感謝なんです。簡単ですよ。