

# こころの森メッセージ

令和7年12月

家族のように大切な存在

メンタルクリニックさとう

朝5時に起きて、毎日早朝のトレーニングをしています。  
辺りは真っ暗で、オリオン座などの  
星が綺麗です。朝の時間は自分と  
向き合う素敵な時間です。健康へ  
の覚悟です。

善本正樹

今年最後のこころの森メッセージです。

1年間ありがとうございました。

毎月、思いついたことを書いてきました。

患者さんからもメッセージを楽しみにしている  
との声も頂きました。

今年一年に感謝です。

ありがとうございました。



感謝

## 覚悟を決める

人は覚悟を決めるときがある。覚悟とは、現状を悟って、自分の力を出し切ること。

統合失調症で治療している Aさんは、いつもお母さんに頼り切りでした。受診に来るのも母と一緒に、すべてが母頼みでした。毎日、母への不平不満愚痴を言って、家ではゴロゴロしているだけでした。

あるとき、一人で受診したとき、悲しそうな顔で“母が急死した”と。

誰も頼る人がいない彼はどうなるのかと心配しました。後日、彼が受診して、“仕事をするようになりました”と。私は正直驚きました。仕事は廃棄業者で朝の早い過酷な仕事でした。なんとか、生きるために歯を食いしばり働き続けました。以前の彼の面影はなくなり、一人で生きていくしかないという覚悟を強く感じました。彼の中には、現状の不平不満愚痴は一切なく、亡くなった母や生きていることへの感謝があるだけでした。

不平不満愚痴を言っているときは、覚悟は生まれません。

現状を悟って、今出来ることを出し切る覚悟です。

なんとか生きて、今の幸せに感謝することです。



Aさんから教えて頂いた人生の教訓でした。

Aさんは今も元気です。さすがに、廃棄業者の仕事はやめましたが、元気に働いています。覚悟を持って生きる大切さを知りました。