



今年も宜しくお願いします

院長 善本正樹



こころの森メッセージ

メンタルクリニックさとう since 1984

みんなと一緒に生きる

令和8年が始まりました。

今年一年、宜しくお願いします。

元旦はいつもと同じように、いつものコースを、朝5時に走りました。

いつもの桜の木がある公園で、桜の木に向かって、ストレッチをして、ジャンプをして、心地よい一年がスタートしました。

そんな中で頭に浮かんだ言葉が、“みんなと一緒に生きる”、“みんな一生懸命に生きている”です。

元旦に星空、木々、草花の中で、一人で体を動かしていると、この自然に生かされている自分の存在を知りました。自分は、自分の意志の生きているようですが、自分は自然の中でぐるぐる回る不思議な力に流されているだけではないかと考えました。その中には、自然だけでなく、人がいて、動物がいて、みんな一緒に、自分がぐるぐると回されているだけなんだと。

だから、”みんな一緒に生きている”

だから、星空、木々、草花、人、動物、みんな一緒に素敵で素晴らしい。

みんな一生懸命に生きている

私は、精神科医として、多くの人と接してきました。

不平不満愚痴ばかり言っている人、何もしないで無為に過ごしている人、昼夜逆転してゲームばかりしている人など、人を観察しているといろいろなパターンの人がいますが、自分の意志ではなく、自然の中でぐるぐる回る結果として行っている一時的な行動ではないかと思うようになりました。その中には、嫌がらせとか、怠けとか、自分勝手とか、その人を責める言葉が出て来ますが、そうではなく、自然の中で、一生懸命に生きている証拠なんだと。

だから、“みんな一生懸命に生きている”

だから、星空、木々、草花、人、動物の中で、一生懸命に生きていることだけで素晴らしいと思うのです。

みんな一緒に生きて、みんな一生懸命に生きている、ぐるぐる回る不思議な力の中にいる、自分を大好きになりましょう。自分を大切に出来れば、ぐるぐる回る力によって、幸せで楽しい人生を歩むでしょう。

感謝、ありがたい一年がスタートです。