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、みんな一緒で素敵で素晴らしい。

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く凄いと思うのです。

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、ありがとうの一年がスタートです。

Since 1984

こころの森メッセージ

令和８年２月　こころの森　伊勢原湘南

メンタルクリニックさとう院長　善本正樹

自分の枠から抜け出そう

あなたは、自分に能力があると思いますか？この質問をすると 97%の日本人は、“ノー”と答えるそうです。つまり、ほとんどの人は“自分には能力がない”と思っているのです。

日本人は、多くの場合には、日本で生まれ育ち、同じ土地で仕事をして、同じ内容の教育を受けてきました。また、出来たことを褒められるより、出来なかったことを責められて、いわゆる“減点方式”の中で育って来ました。人と違うことをすれば、注意される環境で育ちました。そして、いつの間にか、自分という枠の中に自分を閉じ込めているのです。

多くの患者さんと接して、本人が驚くような芸術や運動などの才能と出会えたとき、“人の能力は無限”と何度も感じて来ました。人は誰でも平等に“自分には能力がある”と考えて下さい。そして、自分の枠から抜け出しましょう。

自分の枠から抜け出す方法

１、習慣を変えること：習慣は人を変えます。運動や睡眠の習慣を健康的にする。

２、将来の目標をもつこと：目標に向かって、とにかく動く。動いて、運命を引き寄せる。

３、自分を大切にすること：自分の長所と短所を認めれば、自分が好きになれる。

自分の枠から一歩でも抜け出せば、自分の能力が無限にあることに気が付くはずです。