

身軽に生きる

矢作直樹 海竜社

1956 年生まれ、金沢大学医学部卒、東大救急医学分野教授病院の総合救急体制の確立など 15 年間尽力 2016 年任期満了で退官、著書「人は死なない」バジリコ社、等多数

(はじめに) 余計なものを持たなければ心が楽になる～“本書は身軽になる為の力をどう磨けばいいのか”を考えてみたいと思います。

第一部 **ゆたかな** ころ～病院や医師はあくまでお手伝い～生活習慣病の治療で最も大切なのは“生活そのものの改善” 先ずは日常生活を根本的に改善し自己免疫力を上げる事が基本です。何もしない事の方が良いこともある。

* 大学病院の“功罪”～功績面は各専門医、専門部が揃っていて利便性と、高いレベルでの受け入れ態勢が整っている、罪過～①しがらみが強く多数決主義が先行する ②舵取り役の不在 ③医学部が病院の上に立つ

* 全てのトラブルはこだわりから生まれる～人間関係の全てはここから生まれる、米ウイスコンシン大学の調査「ストレスと死亡リスク」約 2、9 万人もの成人動向を 8 年間追跡調査では、ストレスを感じても“どうってことはない”と思える人つまり“ストレスと共生できる人”がストレスを感じていない人よりも長寿である興味深い結果ストレスが悪いのではなく自分の置かれた状況とどう向き合っていくかが大切。

* 宇宙に比べたらたいした事はない他人を信頼しても期待はしない“皆を信頼している、いざとなったら自分が責任をとる”信頼すれども期待せず、は必要な感情です。

* 何かをしてくれたらありがとう！してくれなくてもそれが当然、約束は守ってもらえたなら感謝！貰えなかったら忘れる、私自身常にそう思っています。

* 親近感と嫌悪感に近いもの～会社の上司と部下、同居する親とその息子夫婦～自分の関心事や気になっているテーマを共有できる人はいますか？その人たちこそこれから生きていくうえで大切な人、たった一人でも十分、そこに妙な利害関係はないはず。余計な私心をなくすと自由になる。

* 無心になると思いがけない力が出る～仕事は“**誰かの役に立つ生き方**”そのもの、どんな仕事でも集中する事が大切です、そこにあるのは“**無心**”です、すると思いがけない力が出ます。

* 嫉妬やコンプレックスは相対感がとても強い状態ですがこういう時は「他人は他人、しょせん私じゃない」と、相対感を手放してしまう。

* 本音を受け止めてくれる人とご縁を作る～本音で仕事をできない人とは無理に付き合わない。

- *何かを手放すと新しく手に入る～孤独を愛する人は自分が没頭できること、好きな事を持っています～ひとりを恐れない方は後進を上手に使いこなすことが出来る人であり、ちょっと先の楽しい事を自分で作り出せる人です。
- * **“独居”を楽しむ**～大阪府門真市でクリニック経営の辻川覚志医師は60歳以上460人のアンケートで老後一人暮らしの143の方が家族と一緒に暮らしている302人より満足に暮らしているとの結果では、満足度は独居男性73%対同居男性70%、独居女性73%対同居女性68%だった。
考え方ひとつで前向きな社会を作って行けるものだと思います。
- *死を受け入れる5段階～魂と死後世界の存在を理解する臨床医として世界的に名高いエリザベス・キューポラロスは死を目前に控えた人の変容プロセス
①否認（死を認めない）②怒り（なぜ自分が死ななければならないのかという疑問）③取引（神様との取引を申し出）④抑うつ（否認も取引もできない状態）⑤受容（死を受け入れる）＝この過程でお迎え現象を体験する人も。一人を楽しめる人はお迎え現象の有無に拘わらず旅立ちを楽しめる人だとも。
- * **私達は誰かの人生の脇役ではない**～一人暮らしも、死ぬことも心配する必要などなし、毎日をもっと楽しめばいい。
- *誰しも今の人生はたった一度きり、次回の転生（生まれ変わり）では全く違う人生が待っています、最終的には誰もがこの世の全てを手放す事に同意するものです～あっちの世界は良い世界みたいです（但しこれまでの人生で不道德など後ろめたいことをやってきた方はこの限りではありません）
人が将来に不安を感じるのは将来が見えないから、今の人生はこれが初めて、ですから悩むことがあったらもっと人生を楽しむ事です。
- *動じなくなると身軽になる～私達日本人には遺伝子として武士道の心得みたいなものが備わっている。武士道を体現する言葉 ①知足 ②必然 ③中今（今この瞬間こそ真実と知る）④無常 ⑤覚悟（迷いを断ち切る事こそ最善と知る）⑥お陰（大いなる存在に守られている）
- *過去や未来ではなく **“今こそ真実”**～時間の中心点は常に現在です、過去はその解釈を自分で変えると自分の過去そのものを変える事ができるからです。
その結果不安や心配は徐々に消え始める。最近ハーバード大学の研究チームが提唱しIT産業のトップらが実践して日本のビジネスマンにも人気なのがマインドフルネスです（毎日10～15分座って目を閉じ雑念を払い呼吸に集中）
- *思っていることが将来の自分を作る **“思えば実現する”**～今あなたが思っている事、口にしている事、それが将来やあなた自身を確実に作ります（中今）
- *歩きスマホは今を大切にしなくなる歩きスマホを手放すと周囲に対する観察力が磨かれ人間が本来発揮できる筈の五感を取り戻す結果、今と云う時間が自分にとってどれだけかけがえのない時間であり些細なことも

学びや喜びに変えられます。

- * 喜びを見つけて大きさに関係なく喜びを体験する事こそ人生の醍醐味です。時間は平等でどう使おうと自由です。
- * 自分の人生もどこで終わるか分からない“神のみぞ知る”シナリオなのでしょう、かの徒然草の吉田兼好法師の至言“一日の命、万金よりも重し”
- * 「どっちでもいい」と思う事も大切～真面目な人は悩みやストレスを抱え込みやすい、今の重要性に目覚めると自分を大切に思えます“どっちでもいい”はストレス回避で最上級の呪文です。
- * 相手の成熟度によって言葉を選ぶ“人見て法を説け”はお釈迦様の正に至言、言葉選びは気遣いです。

第二部 すこやかなからだ～人間には“魂、心、体”のバランスがある。

健康とは「魂、心、体、三つのバランスがいい」と云う状態です。

- * 病気の原因は「肉体の悩みと魂の悩みがある」薬に依存しないで普段の食生活を抜本的に改善する事です「医食同源」を目指す事。
- * 食事は“楽しむ、感謝する、作法を守る”事と、自分を追い込まない事です。
- * ストレスが増えると脳が過食を指示する～作法を守る事は～①過食しない ②執着しない ③よく噛む事 ～少食になると体が軽くなります。
- * 食べたくななくなったら食べなくてもいい～食事法も人それぞれです～自分の体が何を欲しているのか、執着を減らすとストレスなく食事ができます。
- * 食べ物でしか“からだ”は構成されない～食が乱れると家庭や学校・社会が乱れ、この点は因果関係があると思われます。ファーストフードやジャンクフードは体も心も浸食されます、毒物をわざわざ金を払って抱え込むことになる、過食や間食と云う余計食を防ぐために「よく噛む」事が効果的です！食事時間が長くなり、もうお腹いっぱいと思わせる。
- * 低糖化を目指す～糖はタンパク質と合体し AGE（糖化最終生成物）を生み出し老化のスピードが上がる。低糖化には ①食べる量を減らす ②ゆっくり噛んでゆっくり食べる ③なるだけ GI 値の低い食材を食べる（GI 値の高い食材程血糖値は上がり易い）
- * ポロポロの血管を元に戻すのは難しい～まずは食事を見直し適度な運動をしながら（歩くのが一番）ストレスをためない事に尽きます。
- * 地産や地消を心掛ける～波動の共鳴で地の物を食べる重要性がここにある。
- * 神々に守られた日本はエネルギーが強い～世界でも稀にみるエネルギーの高い土地です。国産、地元の良質な食材・旬のものを食材の良さが損なわれない調理法で食べる、遺伝子組み換え食品に頼らない、過食しない、夜遅く食べない事です。
- * 一日三食も絶対ではない～腹が減ったら食べるのが基本です～

私は一日に二食であったりもします。最近は一日一食と云う方も少し増え中には全く食べない不食の方も出版を通じて認知され始め不食の弁護士で話題の秋山佳胤さん（不食と云う生き方＝幻冬舎刊）1ヶ月間の不食に挑戦した俳優の榎本貴明さん（30日間食べる事を止めてみました＝マキノ出版）はいずれも友人ですが正に超人だと思います（人は未知なる能力を秘めている証拠では）

- * 信者がいればいいというメディアの裏側を知る～ジャンクフードやファーストフードの宣伝が溢れ外食・コンビニ等様々な飲食物のPR・宣伝であふれています。食べる機会食べる量が増えれば疾患リスクは確実に増えます。最後は食品廃棄物の問題があり、事業系で約1927万トン、家庭系では約870万トン（農林水産省2013年推計）食べる事が可能な食品のロスが約632万トンあり、世界の食糧援助量全体の約2倍に匹敵する量。
- * 安かろう・悪かろうに走らない、大切な事は決して他人任せにしない事です。
- * 祈る・手を当てる事でエネルギーが伝わる～村上和雄筑波大学名誉教授との対談本“神と見えない世界”に出た話で、人が本能的にとる行為“先ず自分から他者のことを真剣に祈る” **何事もギブ（与える）が先です。**
- * 運動はやりたいたときに一日5分でも10分でも大丈夫、散歩でも構わない無理にルール化して、それがストレスの原因になったら元も子もないですから私自身のルールは **“気の向くまま”**
- * 自分が何となく気持ちのいい場所に行く～私にとって、それが神社であり大自然です、場と人には波動の相性がありなんとなく気持ちがいい楽しいと感じる場所です。
- * **“美しい日本の美を感じ取る”** これで五感が鍛えられます～街路樹、雲の形、体感温度、人の服装、山の色、月の形、日の入りと日の出、旬の食材と旬の料理、紅葉や黄葉に彩られた木々を眺める贅沢なひと時です、四季を体感し感謝、これぞこの世界に転生した醍醐味の一つです“日本の四季が世界でも稀に見る美しき”だと外国からの観光客はわざわざ結構なお金を払って来日。
- * 究極の健康法は健康を気にしない事です～加齢を気にすること自体意味がありません「スマートエイジング」これから賢く加齢と付き合って生きていきましょう。
- * **感謝のエネルギーは想像を超えて作用する**～それは過去と比べない事、友人の有名なスタントマン斎藤應芳さんは仕事中に大事故に遭い脊椎骨折含む全身骨折約30ヶ所骨折、左腎臓損傷で医師から再起不能と告げられ絶望で自暴自棄となった、びくともしない体への強い怒りをある日を境に感謝の気持ちに変え“これまで悪かった、これから大事にする、だから一緒に頑張っただけ欲しい、いつもありがとう！”と自分の体に向かって云った、それから不思議な程に回復を早め現在は全国を飛び回る著名な

パーソナル・トレーナーとなりました、どんなときにも体に感謝！です。

第二部 **しぜんなくらし**～無限の右肩上がりなど存在しない～日本はこれから
GDP の拡大ではなく生産者も消費者も質の追及をしたいものです。

- * 良質なものは大量生産されない、ペットボトルに詰められたお茶と水が同じような値段は私には強い違和感があります、本当に良質なお茶はコーヒーと同じで「鮮度が命」です、つまり「自分は何を選択するのか？」を問われる時代です、文化は大量生産も大量消費も出来ません、建築でも鉄骨はせいぜい 50～60 年、木造は 200 年・メンテナンスがいいと千年以上も持ちます。
- * 数字の呪縛が消えると物を見る目が養われます～これが審美眼です、ほんの少しでもよいものをじっくりと味わう、自宅には戦前の岩波文庫が沢山あり、いつ読んでも新鮮です。
- * 先ずシンプルリストを目指す事から始め無理なくミニマリストに自然に移行
- * 全部生かす精神・本ものを知る精神～大量消費の波には乗らない、ドンドン買い換えたい、大事にする、実にシンプルです、捨てる習慣より問いかける習慣を身に着ける。
- * 食べる量・使う量・買う量を減らせば地域に出るごみの量も減ります、東京都のごみ最終処分場の巨大なエリアも後、50 年で埋まるそうです、ゴミ問題は世界的にも大きな問題です。
- * 循環の思想を持ち少なく出す、そして綺麗に出すこと～粗大ごみの引き取りを無料化している地域の粗大家具類や衣料等は使いたい人が自由に持ち帰ればいいのです。
- * お金も家も使うから意味がある～私は退官後の少し前から家探しを始めて、2 軒目でめぐり逢い、その場で「ここにしよう」と直感した、この物件は長いこと買い手が付かない古びた賃貸アパートで、リニューアルして上々の空間でした、仕事に使う大量の本を収容できました。
- * 家の始末には“家族観”も関係する～実家は富士市にあり父が他界すると母は小さなアパートに引っ越し一番楽だと嬉しそうでした、弟が先に他界し今もそのままです。
- * 無理しないとやってくる、それがご縁です、人との出会いもご縁です「適宜適会」縁は全ての人に降りてきます、ある共通点は“無理に繋がろうとしなかった”ことです。
- * 知ることによって“学び”が生まれる～どんなジャンルでも知ることを逃さない事です、その姿勢が体も心も活性化します、逃す理由は「警戒心とプライド」
- * 常識とは「その時代の思い込み」～何々について「これが常識」と強く言われても「そうですか」くらいに軽く受け流す事で、常識に縛られない事です。
- * 疲れる・面倒くさい、という人は老化も早い～

徒歩や自転車を嫌わない、体を使う事です。

- * 日本は道路交通行政に於いて後進国・発展途上国です市民が無理のない生活を楽しむ為にも改善は急務です欧州は生活者目線で大半が洗練されています。
- * 歩くだけでホルモンバランスが良くなる～歩かないと病気のリスクも増えます、背筋は伸ばして腰を立てて歩く、健やか歩きの基本です。
- * 寿命と余命も気にしない、長さではなく中身が大事です“一日一生”を実行

(おわりに) ~私達は生かされている存在~

私達はもっと「環境面でどうか？」という観点で、自分の生活習慣や、行動をチェックしましょう、一人一人の意識が変われば社会全体の意識も変わります。環境への負荷の低減と安全性、二つは必ず実現できます。

私達はみんな地球に住まわせていただいています。

“お天道さまに生かされている”この事実を何時も忘れたくないものです。

(完)