

愛は寿命を延ばす

医学博士 ディーン・オーニッシュ 光文社

～生命保険会社が**ライフスタイルの変更に対して保険金の支払い対象に**、心臓手術を受ける予定の患者がライフスタイルを変えるだけで手術が不要となり何百万円もの節約ができる事が分り大手の生命保険会社40社はプログラムを保険の支払い対象とした。

* **早死にする確率が5倍の差の原則**

あなたは愛され心配されていますか・・・

そしてどれほど愛していますか・・・も重要な事

又、社会的サポートを受けているかどうか

更に、そこに貢献しているかどうか？はもっと重要となる。

イ. 一週間に会う人の平均数

ロ. 同じ興味を持っている人の数

ハ. いつ来られても家の中が散らかっていても恥ずかしいと思わない友の数

～多い人と少ない人の差は25%～95%もの大差

* **両親との関係が中年期の健康を決める**

母との関係が温かくないと答えた学生の91%が中年になって深刻な病気となる、反対に温かいと答えた学生は45%にとどまっている。

父との関係も82%と50% **父母共の場合は100%と47%となった**

* **怒りや不安の処理の仕方が上手と下手な場合の疾病罹患率**

～上手な人は24%～下手な人は98%と大差が出る。

* **心臓手術の2つの評価**

～1、19万人を対象とした日本・ホノルル・サンフランシスコで居住する日本人に関する調査結果は

① 西欧化されたグループでは心臓病の発生率は3～5倍も高い

② 一方では**社会的ネットワークと親密な家族の絆は病気と早死にから人々を守ってくれている**

* **1972年アメリカ陸軍病院に入院していた170人の妊婦対象**

イ. 妊娠6ヶ月に達するまで感情的・心理的サポートの有無は出産時に合併症の**リスクが3倍**となった、アリゾナ大学での出産調査でも社会的サポートが高いか低いかにより**4倍**もの差が出た。

ロ. 出産時の陣痛時間で誰か常に付き添っている場合と一人で放置されている場合とでは8、7時間と19、3時間と大きな差が開く結果となった。

ハ. クリーブランド・クリニックで400人を対象とした調査では、 P 1

付き添いの有無で帝王切開の率は 8%対 18%硬膜外麻酔が必要となった例では 8%対 55%と 7 倍の差！尚サポートは量よりも質が大切である。

二、パートナーのサポートの有無で胎児の発育不良の率も 5 倍高くなり早産の率も目立つ、また妊娠期間にも影響する。

*自分の行動の責任は自分にあると自覚する

～ともに分かち合う親密な人間関係を築いて**コミュニティ**を発見する

～真の自由は共依存か自立か、ではなくて**相互依存**を選び取る事

～癒されるには**孤独と共存**が必要条件

～低死亡率の最も強力な先行指標は**定期的なボランティア**をする事で低死亡の確率は 2、5 倍となる

～大きな過ちは大きな知恵に、**責任は自分で引き受けると人生は変わる**

～ペットの効用・・・心臓発作の不整脈があると**死亡率も 6 倍の差**となる

*インドの学者シャンティ・ディーバの詩

◎他者への心遣いと共感がスピリチュアルな行いと知恵の中核にあると

◎世界のありと**あらゆる喜びは他人の幸せを願うことから生まれる**

◎世界の全ての**悲惨は他人を犠牲にし、自分の喜びを追求する事**から生まれる

*心を開く共通の目標～社会的サポートの心構えと対人関係～

○本当の自分が感じていることを把握する

○自分の気持ちを素直に伝える

○相手の感情に慎重に耳を傾ける

○相手の気持ちを思いやりと同情をもって受け止める

*思いやりを育てる瞑想

イ．他人の目で自分を見る・と瞑想する

ロ．対等な立場の者の目で見ると

ハ．上に立つ者の目で見ると・誇りを持ってあなた自身を見守る

～そして**相手にはあなたの行動がどう見えるか体験する**、思いやりと共感が生ずる人は自由に“ノー”と言える時だけ“イエス”と云える。

***皮膚に触れることの効果**（体の中で一番大きな器官）

マイアミにあるふれあい研究所の調査

～10 日間 1 日 3 回愛情をこめてマッサージした未熟児は体重が 4 7 %も早く増加して 6 日間早く退院して一人当りで 1 万ドルの節約できた。

反対にドイツの皇帝フリードリッヒ 2 世の恐ろしい実験では母親より乳児を取り上げ乳母には触れることも話しかけることも禁じた結果は全員死亡。

*赦しの仕方

～自分は「あなたを赦します」と言い怒りを解く

～他人を助けることで苦しみから解放される

- *愛すること、癒されること、開かれた心
 - ～相手を、妻を・ありのまま見ること、理想化しない（相手の真我を愛す）
 - ～科学者ルイ・パストゥール「機会は準備を整えたものにやってくる」
 - 私は「恵は開かれた心にやってくる」と思う、「恋に落ちる」とは自分の幻想・投影に恋する事「愛する者に心を開くこと」と違う
 - 「成功とは人々への愛を広げること・心を開くことの結果である」
 - ～自分から弱みをさらけ出す事、心を開く事が真の親密さには必要不可欠だ
 - ～コミュニケーションは人と親しくなるために自分の弱みをさらけ出す事からくる
- *下記の感情は弱みをさらけ出す言葉、引き下がるか反撃するか、人はこの二つの反応だ、例えば
 - イ. あなたは間違っている、ろくでなしだといわれる＝考え
 - ロ. 私は怒りを感じる、動転しているといわれる＝感情
 - 目をつむり（イ）と（ロ）を言われたらどう反応するか考えてみる
 - （イ）の時の反応は非難され攻撃されたと「考え」引き下がるか反撃する
 - （ロ）の時の反応は感情が伝わり弱みをさらけ出す
 - （イ）の場合に人は引き下がるか反撃するかの反応を示すが**第三の方法を考えてみる事**
 - （ロ）の感情を出し自分の弱みをさらけ出す、癒しは苦痛な体験を語り、聞いてもらうことで効果は大となる。
- ***意義を見出す事で免疫力は高まりストレスは低下する**、自分の人生には意義があり、自分の人生が誰かにとって大切なのだと思っている人は非常に辛い事でも耐えられる、**意義とは力です、自分の傷つきやすさ、弱さを認める**ことで夢にも思わぬ程に大きくなれる。
- ***臨死を体験した人は「人生の目的は知恵を伸ばしもっと愛する方法を学ぶ事」心を開くとは「私達は一つに繋がっていると実感する力・それは同時に全ての人の独自性を認める力」**だと。
- *夫は妻の為に妻を愛するのではなく愛の為に愛する、つまり妻の中の真我を愛するという事。
 - 癒しの根は満足（肉体や精神が瞑想やヨガ・祈りによって）**見守られている・繋がっていると感じると心が開き癒しとなる**、そして私も相手も広がり共鳴してもっともっと大きくなる。
- *患者は触れられたがっている、愛されたがっている、抱きしめられたがっている、話を聞いてもらいたがっているものです。
 - 患者だけでなく皆がそこに気づくこと
 - それが共感と優しさの神髄・癒しの神髄

* **話す**と**血圧は上がり** (60~120→110~190 に) **聞くと下がる**。

~夜泣きする赤ちゃんのリスクは高い母親がそれに答えないと死すらも。

~あんたは長生きするよ！！と言われる人は確かに自分の弱みをさらけ出し

警戒もせず、ノー天気な人で半ば呆れ気味な言葉だが・・・

*13世紀イスラムの詩人ルミの詩~

魂の共同体がある、それに加わり喜びを感じよう！

騒々しい通りを歩きながら、その騒音と一体となる喜びを・・・

どうして監獄にとどまっているのか・・・

扉は大きく開かれているというのに・・・

不安な思いのもつれを断ち切って外に出よう！

沈黙の中で生きよう

いつも流れに流れて

その舞台を広げていこう！