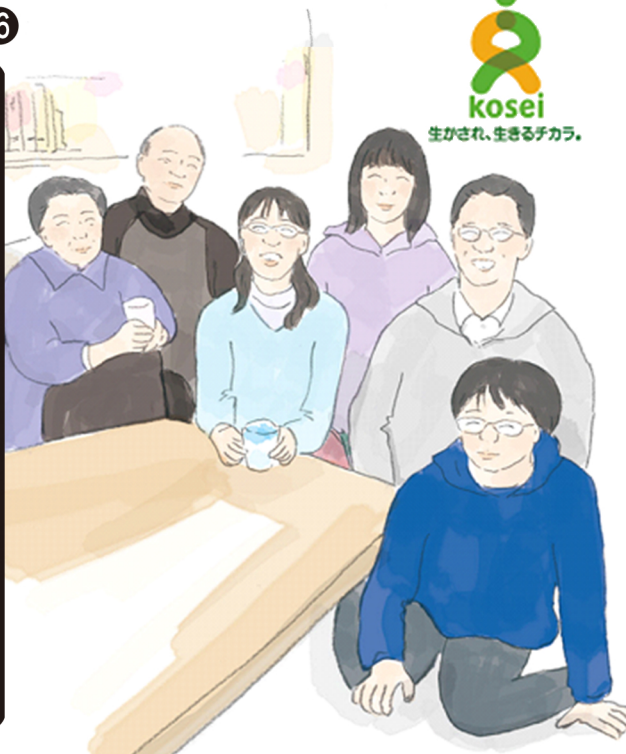


## 左胸を失って気づいた 「ありがとう」の心

鹿嶋教会 久保光代さん

2016年8月、久保さんは乳がんを宣告された。仏教とともに学ぶ仲間へ報告すると、「大丈夫。みんなで一緒にがんばっていきましょう」と励まされた。手術に向けた検査で、転移や再発の可能性が高いことを知らされたが、自由に体を動かせるいまがありがたく、一分一秒を大切に仏教の活動にいそしんだ。「おはよう」「よく来たね」「ありがとうね」と、仲間から向けられる言葉は、久保さんの心をじんわりとあたためた。現実が厳しいものであっても、自分は一人じゃない。家族、仲間がいる。何より仏さまがそばにいる——そんな大きな安心感に包まれながら手術に臨んだ。手術は、無事に成功。抗がん剤、放射線などの術後治療も必要ないこともわかった。いま、心は病に罹る前より軽やかだ。そして、左胸に誓う。「今度は私が人さまにあなたかい心を届けていこうね」



## 健康と元気は「心」から

外出の機会が減ったここ数年、家に籠ることが多くて運動不足だという人は少なくないと思います。歩かないと足の筋肉も落ちてきますから、少し歩くだけでも疲れやすく、それでますます外出するのがおつくうにもなりがちです。その筋肉については、筋肉の量が多い人ほど長生きができるという報告があるようですが、健康維持に欠かせないのは、何も「体の筋肉」の鍛錬だけではないように思います。体と心は相即不離の関係で、精神作用は体に影響しますから、「心の筋肉」にも日々、感動や感激などの刺激を与え、つねに活性化させて、身心両面から衰えにくく病気になるにくい体質をつくるのが、いつも元気でいるためには大切なことです。思想家の安岡正篤師も、不健康や老化の原因は、肉体よりも精神にあると述べています。とくに「身辺の雑事、日常の俗務以外」のことへの関心が薄れたり、つまらないことにとらわれたりしていると、向上の喜びや感激を味わうことがなくなると心から活気が失われ、それがひいては体に影響をおよぼすというのです。いまだコロナ禍という長いトンネルを抜けだせないなかですが、まずは身近な人に心の健康法ともいえる妙法の有り難さをお伝えし、われひとともに元気で生き生きとした家庭や社会を築いてまいりましょう。

