



# Rainbow ~伝統を繋ぎ煌めく未来へ~

「走姿顕心(そうしけんしん)」走る姿に、その人の心が顕れる。

警察ドラマには、刑事が走る場面が多くありますが、俳優のかわさきが前面に出るからと昔何かで聞いたことがあります。単純な動きだからこそ、ごまかしがきかないとも言えるかもしれません。

11月20日(水)に実施したマラソン大会では、上位に入賞した人の頑張りも素晴らしいですが、順位は遅くとも最後まで一生懸命走っている姿に感動を覚えました。徳川家康は、「人生は重荷を背負って坂道に行くがごとし。」と言っていますが、人生はマラソンにも例えられます。長い道のりを一人で孤独や苦しさに耐えながら直向きに走るイメージが結びつくのでしょうか。走る姿に、その人の人生に向き合う姿勢が、顕れているとも言えなくありません。

人生の真の充実感とは、一生懸命に生きてこそ感じられるものです。いい加減に生きれば、いい加減なものしか手に入らないことでしょう。自分としっかり向き合い、ここぞという時に真剣になれることが大事です。

## 認知の癖 “白黒思考(all-or-nothing thinking)”

「白黒思考」とは、人がある状況や他人を極端な思いで見えてしまうことです。

人はちょっとした成功や失敗を経験することは多々ありますが、物事を理解する認知に歪みがあると、どんな小さな失敗や挫折であっても、その経験の全体を価値のないもの、無益なものだと思ってしまうことがあります。さらに、このように物事を捉えたり、考えたりしがちな人は、ある状況のニュアンスや他人の本来の価値を十分に理解することができず、些細なことで良い悪いとか、価値があるないとか10か0かの二元的な決めつけをしてしまいがちで、5ないし6または、7ないし8ぐらいは良かった、価値があったと正当に評価したり、価値づけたりできない傾向にあります。

例えば、ちょっとした失敗やそのことを指導されたことにより、自分のことを「無能」と卑下したり、「これまでの努力は全く意味がない」、あるいは「自分は認められていない」と受け止めてしまうのは、この思考形態の典型的な例と言えるでしょう。

物事を白か黒か、10か0かといった二元的な捉え方で受け止めたり、評価すると生きることを苦しく感じたり、他者や自分を許し受け止めることが難しくなります。でたらめといういい加減ではいけません、よい加減という意味でゆるやかに物事を捉える、見ることが大事です。

## 自分を大切に！ “笑顔に勝る化粧なし” 朝から笑顔で気持ちよく！

1か月後にはお正月を迎えます。お正月の遊びと言えば、その昔は「福笑い」でした。「福笑い」は、目隠しをしたまま顔のパーツを「おかめ」や「おた福」と呼ばれる顔の輪郭の上に並べるゲームです。なかなかうまくいかず、大抵は面白い顔が出来上がるので、見ている周囲の人は大笑いです。福笑いの顔の輪郭は、「福」を表すと言われます。そして「門」には「家庭」や「家族」という意味があり、ここから「福笑い」「家族が笑う」「家族の幸せ」とつながり、「笑う門には福来たる」という言葉ができたと考えられているそうです。これが「笑門来福（しょうもんらいふく）」の由来です。

「笑い」には、次のような効果があるようです。（※インターネットの情報から）

### ○ 免疫力UP

ウィルス感染細胞やガン細胞等の異常細胞を見つけると攻撃するNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させ、免疫力が上昇する。

### ○ 脳の活性化

笑う事により脳が活性化され、記憶力が良くなる事が報告されている。

### ○ 血行促進・筋力UP

思いっきり笑う時は腹式呼吸になり、血圧や心拍数の上昇と、この時腹筋・横隔膜・腹斜筋・肋間筋・顔の表情筋なども大きく動き、身体の血流が増加する。

### ○ 自律神経のバランスを整える

笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することで、リラックス効果がもたらされ自律神経のバランスが整う。

### ○ 幸福感と鎮痛効果

笑うと、幸福感をもたらす脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌される他、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。

※ 笑顔ほどその人を魅力的にみせるものはありません。笑顔は本人も、それを見る人も、朗らかにやさしい気持ちにさせ、人を引きつけます。ミラー効果で笑顔を伝染させ、バンドワゴン効果で学校中に広げていきましょう。

## 心を育み、脳を活性化する読書

人生は一度きり、自分が納得できるまで生きていと願いつつ、余命の宣告をされた心境を理解することや、体の自由が効かなくなっていく中で、生きるとは食べられることでもあり、おいしいおやつとそれにまつわる話を回想し、味わう意味は大きいです。



### 『ライオンのおやつ』 小川糸 著 ポプラ社

余命を宣告された人が、最後の時を迎えるホスピスが舞台です。ある女性が主人公ですが、死が目前に迫りながら、死の恐怖と向き合いつつ、その日その日を大切に生きようとする様子や心の葛藤が胸に迫ってきます。死を目前に、どうしても食べたいとリクエストされる「おやつ」にまつわるエピソードが切なくさせます。