

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

日本は世界に誇る長寿国になりました。2016年の厚生労働省のデータによると、日本人の平均寿命は女性が87歳、男性が81歳です。100歳を迎えた百寿者の数は6万7千人を超えたと報告されています。

私たちの命にはおおよそ最長でも120歳までとい

間を持ち、内面を深く掘り下げる内省で生まれます。さらに、いのちの長さや幅高さ、深さから「いのちの体積」と「いのちの大きさ」というイメージが生まれます。

「天からもらった命」という言葉がよく使われますが、私は「天から一時的にお預かりしているいのち」だと思っています。お預かりしているのですから、精いっぱい大切に使うべきです。その時が来た

いのちにも幅、高さ、深さ

「体積」イメージし大切に

う限りがあり、この世での命は1回限りです。そして、いつ自分の命の終わりが来るのかは分かりません。この厳然とある二つの事実に向き合うとき、自分の命を大切にしたいという気持ち

が心の底から湧きます。漢字の「命」を平仮名書きの「いのち」にしてみる

と、広がりや深まりがみえます。いのちには長さがあり、平均寿命のように客観的に測ることができません。しかし、長さを測るだけではなく、幅もあるように思いま

す。いのちの高さは、感じたことや考えたことを行動に移すとき生まれます。人は行動に移して初めて自分の思いや考えが他人に伝わり、評価されるようになります。いのちの深さは自分自身の心の奥を見つめる時

らそつと天にお返ししたいと願っています。いのちを精いっぱい大切に使う際には、いのちの長さや幅高さ、深さから面積や体積、大きさのイメージを明確に心に描くことが役に立ちます。イメージができることで行動に移すことが容易になり、目的を達成しやすくなります。(大分大学名誉教授、元同大病院長、ホームページは<http://www.apmc.jp>「中野重行ONLINE」) 随時掲載