

こころのラジオ

# COCOらじ

身体教育医学研究所  
パク サンジュン  
朴 相俊先生



「心」って、何でしょう？

心が健康な状態で生きることとは、何を意味しているのでしょうか。

「COCOらじ」では、このような疑問に対して、

リスナーさんとともに答えを見つけていく番組です。

パブロ・ピカソは、「すべての子どもは画家として生まれる。しかし、大人になるとともにその才能を忘れてしまう」と言いました。ピカソの話は、「人は子どもの頃、見るものすべてに誰かから教えてもらった『枠(見方)』ではない、自分の感性そのもので描ける存在である。しかし、大人になっていく中で『型や基準』を優先し、豊かな発想力を失い、画家としての生き方ができなくなる」ということだと思えます。

ピカソの話は、画家としての素質だけでなく、「ユーモア」の話でも共通します。子どもの頃の私たちは、よく笑ったし、よくおしゃべりをして、よく歌ったりしてとにかく元気でした。その時の声は明るく、清らかで、その声を聞く周りの人に元気を与えていました。学校で友たちと喧嘩しても仲直りができ、その友たちが親友になったりもしました。一人が笑うと次々と笑い、一人が歌うとその場は合奏の場として変わりました。なぜ、このようなことができたのでしょうか？それは、心が流れていたからです。嫌な思いや感情に縛られず、溜めこまず、流せる心を失っていなかったからです。

数か月前の出来事ですが、ある日、些細なことで妻と言い争いました。お互いが嫌な気分になり、相手に対して笑わなくなりました。会話は減り、言葉は刺々しく、無表情でお互いが他人のように行動しました。その時の私の心は、仕事をして、人と話をして、苦しく、不安で嫌な感情が解決できないまま時間が過ぎました。数日後、その苦しさに耐えられなくなった私は、仲直りを考えますが、それは、嫌な感情に心が縛られている自分に自由を与えるためでした。不思議だったのはその瞬間から心は段々と軽くなり、妻に(ユーモアを交えて)謝ることができました(今でも謝ることなんかしていないと思いますが…)。そして、その時の妻の反応が私にとって大きな知恵を学ぶ機会になりました。その時のやり取りをここで再現してみます。

## About (公財)身体教育医学研究所 <http://pedaun.org/>

ケアポートみまきを拠点に活動している「(公財)身体教育医学研究所」は各種研究機関と連携して「心と体」に関わる総合的研究に取り組み、その結果を情報発信するとともに、地元地域の実践指導することを目的として、平成11年5月に旧北御牧村と(福)みまき福祉会が設立されました。研究所の基本理念である「からだを育み、こころを育み、きずなを育む」のもとに、地域において多様な研究・教育支援を展開しています。具体的な活動として

- ①市内全保育園の園児を対象とした「運動あそび」の展開
  - ②働き盛りのメタボ対策のための健康支援
  - ③介護予防の一環として地域巡回による健脚度測定や転倒骨折予防・関節痛予防の普及啓発
  - ④地域住民の心の健康づくり支援、及び自殺予防対策
  - ⑤障がい児の運動支援のための情報発信・指導者養成など
- 地域住民の皆さんと直接関わりのある活動に取り組んでいます。

参加無料

## 心の健康講座

5/8(金) 人生のガタガタ音 ～ありのままの自分を認めるチャンス～

6/12(金) 人が輝く瞬間 ～集中する心、執着する心～

いずれも、13:30～15:30 東御市総合福祉センター 3階講堂

参加無料

## ゆるい会：ゲートキーパーフォロー講座

4/13(月) 内面を映す心の鏡

6/15(月) 心のバリアフリー

いずれも、19:00～20:00 東御市総合福祉センター 3階講堂



私：(何とかかんとか言った後に、笑顔で妻に向けて)嫌な思いをさせて、ごめんな!

妻：(私の何とかかんとかの話が面白かったらしく、ぷっと笑いました。が、笑った顔を見せず)あなたの話でちょっと笑っただけで、私がもう怒っていないだろうと勘違いしないでね(怒)。

私：(やばいな…、笑わせるどころ間違っただけかな…)

は、はい。別に怒っていないとは思っていないよ(汗)。

妻：(急に考え込む)

でもね…もう良いことなんだけど、なぜか、まだ怒っていないといけない気がするのよ。

私：……。流せるものなら流せばよいのに…ああ～! ということなのか!

皆さんはこの会話で何を感じましたか？人の心は流れなくなると汚れます。私たちは生きる上で、「これは流せる!」と気づいても、実はその悩みや問題を心に溜めこむことで自分を正当化しようとする未熟なクセがあります。だから、「流したいと思っても、流すことを認めないもう一人の自分」に負け、苦しみの渦巻きを経験します。しなやかな心で生きたいのですか？では、まずは深呼吸を深くしながら空を見上げて下さい。そして、生きている自分に感謝し、ないもの探しではなく、あるものへの有難さを感じて下さい。山を見て、川を見て、鳥をみて、人を見て、ニコッと笑える自分の存在を認めて下さい。自分の声を聴き、元気かないようであれば、疲れている自分を慰め、励まして下さい。何よりも、手放しても良いこと(もの)があるなら—それが人からの傷であれ、過去の過ちであれ—自分の心を守ることこそを最優先し、人生の舞台で一所懸命に生きている自分を認めて下さい。これを私は、しなやかな人生だと呼びたいです。次回では、「集中する人生・執着する人生の違い」についてお話しします。

## On Air こころのラジオ「COCOらじ」

毎週水曜日11:00～11:55 ON AIR

[提供] 株式会社 ミマキエンジニアリング [ナビゲーター] 朴 相俊先生・大島 緑

2012年4月放送スタートした番組! 今まで番組に寄せられたメッセージ  
・職場での人間関係がうまくいなくて…という男性から。・うつ病の家族を支える女性から。  
・介護、受験、子育て、恋愛の相談 など地域の方からたくさんの方が届いています。  
水曜11時は、朴先生の優しい声に癒されませんか。

