

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、何でしょうか？

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。

皆さん、「カジノ」にない3つのものについて聞いたことがありますか？
「カジノ」には、「時計・鏡・窓」がないそうです。それはなぜでしょうか？ その理由を考える前に、まずは「時計・鏡・窓」が持つ意味・役割について考えてみましょう。

「時計」は、時間の流れを教えてくれるものです。私たちが何かに夢中になって時間の流れを忘れてしまった時、現実を教えてくれるものが「時計」です。「時計」のおかげで、私たちは無駄な行動を減らし、過ぎてしまった時間を振りかえりながら、新たな決心をします。

「鏡」は、私たちの現在の姿を映してくれるものです。顔や服装、髪の毛などを見ながら、乱れた自分を整えるためには「鏡」が必要ですが、そのおかげでいつもの自分を知覚し、自分に返ることができます。

「窓」は、現実の世界から外の世界へ導く通路の役割をします。「窓」の向こう側にある世界を眺めることで一瞬ではありますが、現実から離れて違う世界に触れる経験をします。

このように人は、「時計・鏡・窓」を通して、現実の自分に気づき、自分を見つめ直す、そして、外の世界へ心移す、とても不思議な体験をします。

このような大切なものが「カジノ」には、なぜ、ないのでしょうか？

そもそも、「時計・鏡・窓」がない世界、消えた世界で人はどうなるのでしょうか？ きっと、見える現実「集中」して一所懸命に生きるでしょう。そして、「集中」して生きる内に、おそらく「執着」という渦の



中に巻き込まれてしまうでしょう。そして、「執着」の心によって、人の見方は歪み(判断力の低下)、個人の考えや感情に強く縛られ(自分の世界に固着)、結果、不自由な生き方をするようになるでしょう。

「カジノ」では、人の心をゲームに「集中」させ、そして「執着」に導くために、自分を振りかえる働きを持つ3つのものを取り上げたわけです(ちなみに、カジノディーラーは定期的な休憩時間を取り、自分をリセットしながら、次のお客さんを迎える準備をします)。

皆さんは、人生を「カジノゲーム」のように、「執着」に行きつく心で生きていますか？ それとも、旅のように時間の流れを感じながら、外の風景を味わい、そして、鏡に映る自分の姿を振りかえる人生を歩んでいますか。忘れないで下さい。「集中」する生き方は素敵ですが、自分を振り返る時間が伴わないと、気づかない内に「執着」の渦巻きに陥ることを。さあ！ まずは、「時計」を探しましょう。そして、「鏡」に映る自分の姿をみて、「窓」から見える外の世界に一步、足を踏み入れてみましょう。現実には執着せず、今の辛さに縛られず、少し目を遠くにおいて、焦らずゆっくり生きていきましょう。

次回では、「悪魔からの手紙」についてお話します。



心の健康講座 参加無料

7/17(金) 心の声に気づく奇跡 ～自分の声に耳を澄ませる～

13:30 ~ 15:30 東御市総合福祉センター 3階講堂

8/3(月) ころころ旅 ～3種類のガイドブック～

9/7(月) 失われた自分に出会う ～人の素顔と向き合う～

いずれも、18:30 ~ 20:30 東御市総合福祉センター 3階講堂

ゆるい会：ゲートキーパーフォロー講座 参加無料

8/10(月) あなたにとって大切なもの

いずれも、19:00 ~ 20:00 東御市総合福祉センター 3階講堂

About (公財)身体教育医学研究所 <http://pedam.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。

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かなくて…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声が届いています。
水曜11時は、朴先生の優しい声に癒されませんか。