

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。

皆さんは、映画「ナルニア国物語」の著者である C.S. ルイスが書いた本、『悪魔の手紙』を読んだことがありますか？この本には、人が生きる上で大切にすべき視点などがとてもわかりやすく書かれています。二人の悪魔が登場し、人の心や欲望、生き方の本質を見事に見抜きながら、読者へ多くの問いかけをするなかなか読み応えのある本です。

ストーリーは、老練なスクルーティプ（地獄国務次官の悪魔）が誘惑者の任務に就いた未熟なワームウッド（スクルーティプの甥悪魔）への助言を書き記した手紙を元に構成され、自分が担当することになった男に対し、スクルーティプからもらった手紙を参考に何とか悪魔側に取り込もうとするワームウッドの姿が面白く描かれています。

特に、人間についてスクルーティプがワームウッドへ助言する内容は、私たち人間からすると真剣に向き合わなければならないメッセージでもあります。

人生において人が何かに夢中になり、それを手に入れようと一生懸命に生きる姿を見たら、ほっときなさい。人は、価値あると思う何かのために一所懸命に生きると、いずれそれなりの成果を得るだろう（例えば、財産や社会的地位など）。しかし、その間大切にして来られなかつたもう一つの存在についても気づくようになる。その大切なものは、健康であったり、自分の内面のことであったり、そして、家族であったりする。人は賢く見えるけど実はとても愚かな生き物で、例えば、金持ちになろうと一所懸命に仕事して財産を得ても、その代り、健康を失ってしまう。面白いのは失った健康を取り戻すために、今まで一所懸命に稼いできたお金を使うことだ。そして、失った健康をやっと取り戻しても、老人になりすぐ死の準備をしなければならない。でもね、ほとんどの人がその健康さえも取り戻せず、死を迎えることが多い。だから、一生懸命に生きている人を見ると、応援し、時には人生が

(公財)身体教育医学研究所 <http://pedaum.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とともに、地域社会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東支援
- 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。

もっとうまくいくように背中を押してあげればいい。

しかし、これだけは注意しなさい。決して人に「試練」という問題を与えてはならない。「試練」が与えられると、人は苦痛や挫折の中で足を止め、そして、今まで歩んできた道を振りかえながら、これから歩む道の行先を修正してしまうからだ。だから、あなたは人が望む通りのことを与え、待つだけでよい。「試練」がなく思い通りの人生の最後の時にあなたが現れ、その人のすべてを否定して絶望に落とし、悪魔のものにすればよい（※本文を読みやすく書き直しました）。

いかがでしょうか。この手紙から考えると、私たちに訪れる試練は、それ自体では「決して悪い」ものではないと思われます。辛いけど、苦しいからこそ見えて来る大切な存在に気づくことがあるならば、試練は「変装した祝福」かもしれません。

次回では、「心の関節」についてお話しします。

心の健康講座 参加無料

10/19(月) 困った時の心のメモ帳～思考を見直す・観点を変える～
13:30～15:30 東御市総合福祉センター 3階講堂

精神保健講演会 参加無料

10/8(木) 職場の中でのストレスの原因とコミュニケーション
18:30～20:30 東御市総合福祉センター 3階講堂

ゲートキーパー講座 参加無料

11/13(金) こころの発見～こころの健康をもう一度、考える～
11/30(月) 気づき～自分と他人の感情を理解する～
12/11(金) 見守ることは向き合うこと～適切な距離感と親密感～
12/21(月) つなげる前に必要なもの～つながりの力～

いずれも、13:30～15:30 東御市総合福祉センター 3階講堂

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 パク サンジュン 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。

