

『もう一つの諦めない生き方』

日本語の「諦める」という言葉にはどこか敗北感や挫折感が漂い、マイナスのイメージが付きます。マイナスのイメージが付きます。とありますが、とある国では「現状をありのままに受け入れて身の丈にあった道へ前に進む」という前向きな意味合いで使うという話を聞いたことがあります。



いったいどこの国なんだろう？と思いつつ、そんな日本語ないものかと探していましたら、ありました！ありました！

仏教用語の

ていかん  
諦観

という言葉です。

不勉強で知らなかったのですが、「因果の道理を諦（つまび）らかに観る」を意味する言葉だそうです。反省を深くすることで向上心が強くなり、反省と向上を繰

り返すたくましい人生観を表わす言葉なんだとか。日本語にあるのを知って、少し嬉しくなりました。

昨年12月の病院だよりでは、「今どきの禁煙事情」をご紹介して、愛煙家ばかりをやり玉に挙げてしまい申し訳ありません。皆さんそれぞれに、本当は改めるべきと分かっているけどついつい、ということがあるのではないのでしょうか。

高血圧、心臓病、腎臓が弱い方だと、塩分制限。血糖、コレステロール値、肥満が困りの方では、カロリーや炭水化物の取り過ぎ。体力が落ちてきた方では、体を動かさない生活。明るいうちからお酒に手が伸びる方、毎日飲まずにはいられない方はアルコール依存。減薬を勧められているけど睡眠薬に頼る生活などなど。

医療の分野だけに話は留まらなと思います。認知症の危険が指摘される年代となつて運転免許証の返納も、諦観して生きることができるかという点では同じだと思います。宿題に取り組む時間になつても、ずっとスマホやゲームしていたり。事の性質や大小に関

わらず、引きどころを考えるべきは、生活のいろんな場面にあります。自ら引き際を決められる、そういう姿勢を「諦める」と表現するしかないと思えば少し寂しい気がします。



さて、説教がましい私橋本も何か取り組まねばということで、今年（単身赴任なので）家で一人お酒を飲むのをやめました。若いときから結構酒には強かったこともあり、解放感にひたれるときはほぼ習慣的に飲んでしまっていました。「別に悪くないのでは」と思われるかも知れませんが、適正なアルコール摂取量は缶ビール350ml一日一本程度です。呑み助にはとても一本で済みませんし、「酒は百薬の長」は医学的には疑問視する説が有力です。

最初の1、2週間はお酒のない週末に違和感がありました。その後には不思議なくらい欲しいと思わなくなりました。長年の習慣で

とても変えられないと思っていたことでも、ふたを開けてみれば実はどうってことなかった、なんてこと世の中よくありますよね。取り組む前は無理！と思ってしまうんですね。



平成最後の〇〇というフレーズが盛んにメディアで飛び交っています。ご自身の中でも何かを成し遂げるチャンスにこの機会を生かしませんか？それもなかなか成し遂げられなかったような、自分にとって大きな節目となるような変化を平成の記念に残してみませんか。諦観して区切りをつけることは決して敗北でも挫折でもない、前向きな人生観なのだと言うことを僭越ながらご紹介させて頂きました。

（文責 院長 橋本 伸之）

