

Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 241

〈変えられる いつでも生きる 方向を〉

「鳥は飛び方を変えられないが、人はいつからでも生き方を変えられる」。

これは、私が尊敬する聖路加国際病院の日野原重明先生の名言である。私たち人間は他の動物と異なり、言葉を持ち、将来を考えることができる。2026年の干支は午(うま、馬)であり、活力や前進、情熱、飛躍、繁栄、成功などの意味合いを含む。今年はパワフルな発展を期待したい。

〈運命は自身が運ぶ命なり〉

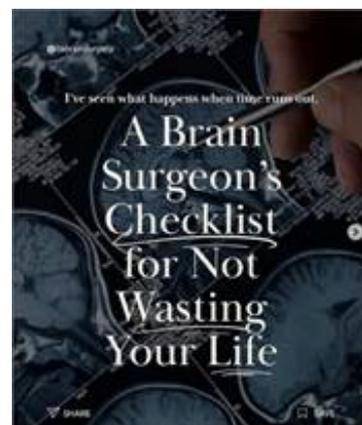
世間ではよく、「運命なので仕方がない」という声を聞く。果たしてそうだろうか？ 何も努力せず「受動的に運ばれてくる命」かもしれないが、「能動的に自身が運ぶ命」とも解釈できよう。状況や環境に流されず、自ら主体的に人生を切り開いていく重要性が説かれている。



〈人生を後悔しない教訓は〉

広く発信され、「いいね!」と評価される米国の脳外科医ブランズウィック(Andrew Brunswick)先生による「人生を無駄にしない」(How to Not Waste Your Life)方法が注目されている。氏は様々な別れの瞬間に立ち会ってきた経験から、「多くの人は人生にはまだ時間があると思込んで日々を過ごしているが、その考えは危うい」と指摘しているのだ。

英語で発信されたそのポイントをわかりやすく要約してみたので参考にされたい(表)。★印は具体的に行動しやすいヒントになるだろう。



〈この一瞬 この場所 二度と訪れない〉

人間は主観的に思い、客観的に考えることができる。反省と後悔とは異なると気づいているだろうか。勇気をもって何か行動を起こして失敗することは誰でもあり、これは反省で今後プラスに繋がっていく。一方、何も行動しなかった場合、何十年たってもあの時チャレンジしたらよかったと後悔してしまう。

人は誰もが自身の命の将来は予測できない。最期の瞬間断片的によぎるのは、成功体験や華やかなイベントではなく、平凡で静かな家族との日常の断片という。自身の欲望が強い場合、ずっと心は満足できない。頑固で硬い心はポキッと折れやすいもの。一方、柔軟な心と素直な気持ちさえあれば、いつでもどこでも変わることができ、良き人生へと展開していこう。

(板東浩、医学博士、糖尿病専門医)

表 後悔しない人生のために

A:「いつか」ではなく「今」を生きる

人生に無駄な時間はないと考える。
やりたいことを先延ばしにしない。

- ★今この瞬間、この場所に意識をむける。
- ★時間は限られていると思って、計画せよ。

B:人間関係を最も大切にする

愛する人への感謝や謝罪をためらわない。
★パフォーマンスでなく人との関わりに投資。
★自分のためだけに生きるのをやめよう。
生きる意味とは、誰かの人生に関わること。

C:自分らしくあること

- 他人の期待に応え、評価を得るのではなく、自分の人生を強く生きていく勇気を持つ。
- ★物事を足し算ではなく引き算で考えてみる。
豊かさを感じたいなら、欲望を減らせよ。
- ★挑戦を重ね、固定観念を打ち破れ。
- ★自身の人生の本質を考えて、生ききろう。