

「感動を大切に」

(第三十五回)

銀座を歩きながら、ふと私が見上げたときのこと。ビル5階の窓から、気になる名前が私の目に飛び込んできた。

「相田みつを美術館」である。ああ、懐かしい。そういえば、約10年前はギャラリーが新宿にあり、足を運んだこともあったのだ。

美術館に入ると、みつを先生直筆の書がずっと並ぶ。その書体は先生独特のもので、ご覧になった方も少なくないだろう。黒い字そのものは、白い紙の上で静かに佇んでい^たる。しかし、文字から詩になると、驚くことが。書に体がぐっと引き寄せられ、書から沸き上がるエネルギーが私の心に注入されるのがわかる。

よく知られる先生の言葉は「しあわせは、いつも自分のこ

ろが決める」、「生感動、一生青春」など。人は、理屈や命令では動かない。深い感動によって心の底から突き動かされるとい^う。先生は「感動とは、感じて動く」と書くんだなあ」と。

私たちの身体は栄養が過ぎると、肥満の道をもつしぐら。悪循環によって、いろいろな病気に陥ることに。すなわち、美食は要注意だ。しかし、心に対しては、いくら栄養が過ぎてても大丈夫。美書を味わい、感動し、幸せを感じられれば、ますます心が肥えて豊かになる。

良い循環が生まれ、周囲の人もハッピーにさせるのだ。この場合、医学的には、恍惚ホルモンのエンドルフィンが無尽蔵に分泌されて、幸福感や満足感が実感されるらしい。

コンピュータ社会の今だからこそ、感動をもっと大切にしてみませんか？(医学博士・内科医師)

健康のススメ

板東 浩