

怒らない

私も、実は、腹を立て怒ってばかりでした。ことに若い頃、開業仕立ての頃はそうでした。恐らく毎日が自分との戦いで自信もなく、余裕もなかったのでしょう。いつの間にか年老いて痴けたのでしょうか。ベンゾジアゼピン系の薬のせいでしょうか。腹が立つのを忘れてしまったようで、近頃患者さんから「昔のようにもっと怒ったら・・・」とお叱りを受けます。

先日「怒らない技術」という小書を手にしました。未だ充分ではありませんが、いつの間にかイライラや怒りをコントロールする習慣がついてきたことに気付かされました。怒っても怒らなくても結果は同じ、なら「怒らない」と決めてかかる。コントロールできないことには近寄らないでやり過す。助け合い、分ち合い、譲り合いの三合主義で生きる。不愉快なことは日記の中にこまめに吐き出す。悪いと思ったらすぐ謝るか、どうにもならないことには、まあいいかと寝てしまう。一見無責任のようですが、人生の終わりに近づいて自然に身についた長生きの智慧かも知れません。まずは一読を。

平成 22 年 9 月 22 日
理事長 市丸 喜一郎

参考書：「怒らない技術」
嶋津 良智 著
フォレスト出版
(はまゆう倶楽部図書)