

「許せない！」パート2

ストレス」で病気になる。
これは周知の事実ですね。

- ・ 会社からリストラされた...
- ・ 部下がまったく言うことをきかない...
- ・ 夫がパチンコで散財する...

ストレスは千差万別ですが、その行き着くところは1つ。
「怒り」です。

日本国民がこの感情を抱かなくなれば、医療費（税金）は半減できると確信します。

「怒り」の感情は、交感神経を拡張させ、血圧、血糖、コレステロールはすべて上昇します。病院に行けば、最低3つの薬を処方されることとなります。
さらに、緊張から筋肉が硬くなりますから、頭痛、肩こり、腰痛が慢性化してしまいます。痛み止め、シップの常連さんとなります。
怒りの感情を、夜になっても抱えていれば不眠症になり、睡眠薬のお世話になるでしょう。やがて、怒ることにエネルギーを大きく消費して、生きる気力を失えば、うつ病となってしまいます。結果、「薬漬け」となる。

先月号で「許せない！」はいけません、と書きました。
読者の中には「では、家族を殺されても犯人を許せというのか？」と思われた方がいるかもしれません。

「許す」とは、悪事を免除したり、仲直りすることではありません。
受けた被害に対しては法に遵って、知恵を使って対処すべきです。
しかし、被害者が「怒り」「憎しみ」の感情で1日、1年と過ごせば、上述したように、身体のメカニズム上、病気になってしまうのです。
怒りや憎しみは、自律神経－ホルモン－免疫系に負の影響を与えます。

愛する人を殺害された殺人犯に「死刑」の判決が出た、それでも「愛する人はかえってこない！犯人を絶対に許さない！」という怒りと憎しみの感情を被害者家族が抱き続ければ、その先、その家族は「不健康の道を歩む」ということです。

なぜ真面目な人が病気になるのか？

真面目で正義感の強い人ほど、慢性病になり、なかなか回復しません。

真面目ですから、私からの指導（冷え取り・早寝・食生活）も厳守され、1日も欠かさず漢方を続けてくださる。

漢方も飲んだり飲まなかったり、私のアドバイスにも耳を傾けずマイペース。

こんな人でしたら、「これでは無理…」と諦観できるのですが、几帳面で真面目な人が変わらないのは、私の最大のストレスです。

なぜ、なかなか漢方が効かないのか？

それをずっと考えてきましたが、身体は「こころ」とつながっていることに辿り着きました。「こころ」、その人の考え方、性分です。

怒りには「許せない！」という「こころのクセ」があることに気づきました。

職場で、家庭で、ご近所で。

理不尽な人は、必ずいます。

- ・ゴミをきちんと分別していない、指定日を守らない
- ・タバコの吸殻、空き缶をポイ捨てる
- ・並んで待っているのに、平気で割り込んでくる人や車

真面目で正義感の強い人は、その理不尽さが許せない。

「ポイ捨てるな！」「割り込むな！」と、怒る。

しかし、面と向かっては言えない。

そうして「怒り」の感情は、残存し、封印される。

「許せない！」「くやし～い！」を封印した結果、頭痛、肩こり、生理痛、不眠に悩まされる。

いやあ～、改めて「理不尽な世の中」ですよ。

でも「怒ったら、負け」なんです。

「許す」ことは、「怒る」ことよりも、時間がかかり、難しいものです。

でも、怒り憎しみモードでは、健康で幸せな生活はできません。

「じゃあ、不正、悪事に対して黙認するのか！」と、多くの人は考える。

ではどうすればよいのか？それを教えるのが、太田東西の漢方相談なんですよ！

うれしいメール

日本の伝統や文化に軽薄な現代日本人。東洋医学・漢方にも偏見があるでしょうが、太田東西の自慢の一つは、お客様の平均年齢が若いということです。先月号のかわら版に素敵な感想をいただきました。以下、掲載を快諾くださり御礼申し上げます。今年2月に出産された20代のお客様です。

太田先生

最近、娘が夜中に寝返りをするようになって、気になってちょこちょこ起きて寝不足が続いています。さらに、夫のイビキで眠れない日々が続いていまして、今日の私はイライラ・カリカリモードでした。

頭はボーッと、娘はぐずってばかりなのでイライラがピークに達し、つい娘を「こらっ！」と怒鳴ってしまいました。鏡を見ると、怖い顔をしていました、私……。心の余裕がなくて、優しくなれない自分に対して自己嫌悪になりました。

昨日の相談で太田先生に言われたことを思い出して、「切り替えなくては！」と思いました。かわら版を読み、「イライラモードは生きることに疲れるんだ」と、本当にその通りだと思いました。

ミルクを飲まずにぐずり、抱っこしないとぐずる娘に対しても「ほとけ心」で優しく見守ることが大切なのだと感じました。

そのための漢方なんだと、改めて考えさせられました。

そう思ったら、さっきまでのいらいらしていた自分がバカらしくなり、笑いが出てきました。

毎日楽しく過ごすも、過ごさないも「自分次第」ですものね！

「八つ当たりしてしまっでごめんね」というお詫びのしるしに、いっぱい抱っこしてます。

おかげさまで、気持ちを切り替えることが出来ました。

鏡で顔みても、もう怖い顔をしていません(笑)

いつも、的確なアドバイスをありがとうございます。

お子さんは子育てを通して、貴女に「忍耐」「寛容」、そして「許し」の修行をさせてくれているのですよ！無償の愛が「母性愛」。現実から逃げずに「自分を変えよう」と努力されている貴女は、必ず幸せになれます！