

「正義感」と病気



写真は20年前、大学病院に勤務していた若かりし頃。
病棟で点滴セット、薬品管理などしておりました。

看護師さんたちと仲良くやっていましたが
実は、この写真には写っていない看護師と病棟で大ゲンカしまして...
入院患者さんの病室まで聞こえるくらい、ここで怒鳴り声を上げまして...

後日、会議にかけられまして...
上司に、婦長さんに こっぴどく叱られまして...
会議の結果、「おとがめなし」とはなりましたが、当時の私は
「クビになっても結構！」と開き直っていました。

自分の「正義感」に誇りを持っていたからです。

どうしてケンカしたのか？と申しますと
薬局の事務員の悪口をその看護師が言っていたのです。
最初は聞こえていない振りしていたんですが、一向に止めない。
ヘラヘラ笑いながら、どんどんエスカレートしていった。

私の怒りもどんどんエスカレートして、ついに
「おまえ、いいかげんにしろ！！」
そしたら、相手も負けていません。
「あんたに『おまえ』呼ばわりされる覚えないわ！！」

私、仕事の手を止めて
「さっきから薬局の悪口ばかり言いやがって！！」
向こうも手を止めて
「事実を言ったまでだけど！！」（両者、にらみ合い）

私、最終ブツン
「なんだと～～　このやろ～～～～！！！！」
この大声が、病棟中に響き渡りまして……（汗）

26才。あの時、君は若かった…　いや、青かった……
その事務員さんにはお世話になっていたこともあり、仲間をけなされたという
怒りがこみ上げ、噴火してしまったわけです。

「オレは間違ったことしていない！　相手が100%悪い！」
「自分の大切な仲間の悪口を言いやがって、ふざけんじゃねえ～！」

当時の私、『正義感のかたまり』　だったんですね。

この話、仲間を大切にできる勇敢な美談（びだん）ではありません。
「恥談」（ちだん）です…
良い子のお客様は、絶対マネしちゃダメですよ（笑）
「正義感　怒り　病気　失職」という必至の方程式がありますから。

「許せない！」「間違っている！」「大嫌い！」
その正義感は、怒りは
最後は自分の身に「病気」として降りかかってきますから。

西洋医学では星の数ほど病名がありますが、万病に共通する感情は「怒り」です。うつ病などマイナス思考の根源にも「怒り」があります。

にらめっこで

笑うと負けよ、あっぷっぷ っいていますが

健康は

怒ると負けよ ですよ

怒ると自律神経が乱れて、血圧は上昇、コレステロールと血糖値もグングン上がり、心臓の負担は増え、脳血管に圧力がかかり、心臓病・脳卒中の危険大！さらに副腎から大量の男性ホルモンが分泌され、女性は「男性化」して更年期障害、肌荒れ、毛髪の脱毛、乳子宮卵巢の病気になる可能性大！

- ・規則やルールを守らない人
- ・借りたお金を返そうとせず、次々と散財する人

怒る相手は、その辺にゴロゴロいますね！（笑）

ところで、なぜ怒るのか？を考えてみますと

「～すべき」「～であるべき」

この自分の「べきべきルール」に相手から従わない時、怒りが込み上げてきます。

しかしこの世は理不尽でして

そんな几帳面で正義感の強い人が、体調を崩して短命に終わったりしています。さんざん妻に暴力暴言を振るってきたDV夫が長生きして、被害に遭った奥さんが還暦前に亡くなったり...

でも、その理不尽さに正義感を向けて「怒ったら負け」なんです！

仕事も、家庭もギクシャクして、なかなか幸せにはなれません。

健康で幸せに生きて行くためには、自分の「べきべきルール」を行使せずイライラした時は

怒ると負けよ

笑うと勝ちよ

あっぷっぷ っいて呪文のように歌いましょう！！

敬老の日になんですが... 2012.9.17

さて、今日は敬老の日です。
ご老人を敬う日。よいことだと思います。
しかし一方で、ご老人にこんな疑問もわきまして
「あなたは尊敬に値する
生き方をしていますか、してきましたか？」

こんな日に不謹慎ですが、私、長老主義、性に合わないんですよ。
権威を有する長老からのトップダウン。
政治の世界、宗教界、教育業界、そして医療業界しかり。
一般に権力と年齢は比例しますからね。

「老人を敬おう！」 それはわかる。
でも、正直、敬えないご老人もいらっしゃいます。
頑固で、わがままで、批判的で、文句と愚痴ばかりで、お金にうるさくて
権利ばかり主張するご老人も ちらほらと...
「敬われて、やさしくされて当然！」
「自分は絶対に間違っていない！」
みたいなご老人もいますよ。
えっ？
ほんとに80代？
幼稚園児じゃないの？
みたいなご老人が...

「自分なりに一生懸命生きてきたけど
周りの、家族のおかげで今があると感謝しています。
これからも明るく前向きに生きて行きます。ありがとう！」

20年後、敬老の日該当者になったら、そんなこと言いたいな。

「ありがとう！」って言われるよりも
「ありがとう！」って、たくさん言いたいな。

「謙虚で感謝を忘れない おじいちゃん」

目指すぞ〜〜〜！！ (-^*)/

