

「不安心配」の連鎖を断つ



5月晴れのさわやかな日曜の午後。
高野山真言宗僧侶、塩田妙玄さんをお迎えして講演会を開催いたしました。
みなさん、熱心にメモを取られていましたね。

テーマは「親子関係」
特に母娘でお越しいただいたお客様にとっては、親子そろって、とっても
いい勉強になられたと思います。

と同時に、「耳の痛い」お話しでもあったでしょ？(笑)

人間関係の中で「家族関係」が一番やっかいですからね。

さて、太田東西薬局のお客様に共通することは、何か・・・？
病気がち？ 虚弱体質？

違います！ 多くのお客さんは、すでに良くなってお元気ですね。
「老病死の予防」のために漢方相談を継続していただいています。

しかし、一つだけなかなか治らないことがあります。
それは・・・

「先を心配し過ぎて不安になる、最悪を想定してしまう性分」

それが取り越し苦労、杞憂だとわかっていても、「万が一」を考えてしまう。
物事を悪いほう悪いほうに、「最悪のケース」を考えてしまう。

胃が痛んだら、「胃がんじゃないか？」
下痢をしたら、「大腸がんじゃないか？」
頭痛がしたら、「脳卒中で倒れるんじゃないか？」

自分で勝手に“診断”して、自分で病名をつけています。
ヤブ医者 of 極みです(笑)

さらに心配性の女性は、子どもや夫に対して、その心配がいつしか
否定的な言葉になってしまっています。

子「お母さん、サッカー選手になりたい！」
母「バカ言ってるんじゃないの！ サッカーで生活はできないよ！！」

子「お母さん、アメリカに行ってみたいな！」
母「何言ってるの！ 英語のABCも書けないくせに！！」

夫「疲れた、転職したいよ・・・」
妻「転職って、そんな条件のいい会社、今時あるわけじゃない！！」

夫「新しい車でも買いたいなあ～」
妻「あんたの安月給で、本気で買えると思っているの！！」

相手の考え、言動、願望を「全否定」してしまう回答・・・
否定するつもりはなくても、“最悪”ばかり考えてしまうからですね。

妙玄さんはおっしゃいました。

「ぜひ、まずは聞いてあげてください」

否定、批判から生まれるのは

「ケンカ」「憎しみ」「疎遠」「無視」

相手のためを思って意見しても、相手の間違いを指摘してあげても、それは「おせっかい」

「押しつけ」「大きなお世話」だったりすると。

さらには、相手を

「支配」「洗脳」することにもなると！



そうは言っても、大切な家族。

無視なんかできない！ 勝手なことさせられない！ 失敗させたくない！

そこで私の話、覚えていますか？

心配性のお客様は、体調を崩したご家族を案じて、漢方を処方してほしいと私にお願いすることが多いです。

でも、私は「いえ、今は時期尚早、待ちましょう！」と言ったりします。

なぜか？

当の本人がその気にならなければ、病気は治らないからです。

イヤイヤ太田東西に来て、イヤイヤ漢方を飲んでも、効かないからです。

だから・・・

相手がもっと悪くなるまで、どん底まで落ちるのを待つ。

「このままではダメだ！」 相手が気づいて、本気になるのを待つ。

でも・・・

不安心配性の方は、その「待つ」ことがチョ～苦手ですよ(笑)

相手に辛い思いをさせたくない、やさしい人なんですよ(涙)

しかし、人は十人十色。「どこで気づく」かも、十人十色です。

痛い思いをする前に気づく人もいれば、痛い思いをしないと気づかない人、痛い思いも1回ではなく、10回しないと気づかない人もいます。

相手を叱責するのではなく、やんわりと意見しながらも、

「まだまだわかっていないなあ～」「もうちょっと具合悪くなってみますか」

薄情なのではなく、見捨てるのではなく、温かく見守るのです。

どうしてそんなに

先の事を心配するのか？ 最悪のケースばかり考えて不安になるのか？

「生い立ち」「親子関係」が反映されているということでしたね。

不安心配性のお母さんは、そのお母さんもまた、不安心配性だったり。
逆に、病弱な母を持ち、小さい時から母よりも母をしてきた娘だったり。
最悪のケースを常に想定し、今よりも「先」の安定を考えてしまうクセ。

良く言えば、目先の事にとらわれず、将来設計ができる堅実派。
しかし、気が休まるヒマがないゆえ、生きることには喜びを見いだせず、今の
幸せをなかなか実感できない。
お金があっても、貯金が減ることに不安を感じ、
健康であっても、がんになったらとビクビクし、
子どもは頑張っているのに、先でトラブルを起こさないかとハラハラし・・・

妙玄さん、おっしゃいましたね！

「幸せは得るものではなく、あなた自身が感じるものです」

物事の事象（お金がいくらあるとか）ではなく、
物事を「どう考えるか」で幸不幸は決まると。

心配性が悪いということではありません。
相手に「心を配れる」ことは素晴らしいことです。

問題は、「配り方」ですね！
自分の不安を、相手にズバツと配るのではなく
まずは相手の話をよく聞いて、
「私はこう思うけどね」 さりげなく配る。

親子でも、夫婦でも、その人生はそれぞれ別物。
子どもの人生は、子どものもの。夫の人生は、夫のもの。
「あなたのものではない！」ということでした。
不安心配性の方は、実は“寂しがり屋”なのかも。

家族はやがて別れる運命にある。寂しいことではありますが、人間が例外なく
「老病死」を避けられない以上、家族や他人の事をあれこれ心配する前に、
まずは「自分の生き方に心を配る」ことですね。

