

## 子どもが 親の背中を見て育つなら お客様は 私の背中を見て変わる



11月19日(日)

真冬の寒さと強風の中、長崎ベイサイドマラソンに挑戦してきました。  
週間天気予報では、当日は年末年始並みの気温一桁になるというアナウンス。

「きつかった～～」というより、とにかく「寒かった～～～」(><)  
しかし、この日のためにお客様に声をかけて来て、ホントよかった！  
10kmマラソン、親子マラソン、皆さんよく頑張りました！！  
先生はとっても感動しました・・・(泣)



参加されたお客様は全員、初のマラソン。  
そして私が一番の最高齢者(51)・・・(^0^)

その51歳のおじさんから小学3年生の8歳の子どもまで、肩書など関係ない  
当日は横一線の立場。それがマラソンのいいところです。  
大した道具も要らない、お金もかからない。  
「走ってみるか！」 その“ノリ”だけあれば、誰でも始められる。

しかし、その“ノリ”を阻むものがあります。  
「キツイことはしたくないな・・・」  
「10kmなんて絶対に無理だ・・・」  
「足腰を痛めたらどうしよう・・・」

不安感と心配症。 常に最悪にフォーカスするマイナス思考。  
「石橋を叩いて渡る」という格言がありますが、「叩き過ぎて、いつも渡れない」  
そんな慎重過ぎる人も多いですね(笑)

自分に自信を持ちたい、自分を向上させたい、人生をもっと楽しみたい！  
本気でそう思うなら、自分が「変わる」しかありません。自分が変わるためには  
今までとは違う、変わった何かに「チャレンジする」以外にありません。

そんな不安・心配・マイナス思考を吹き飛ばすかのように、太田東西ランニングクラブ（ORC：オルク）の皆さんは、全員 完走 という結果を残しました！



苦しかった・・・辛かった・・・必死だった・・・ だからこそ  
ゴールできた時の感動 **充実感！達成感！爽快感！** は格別なんですね。

スタートするまでの不安・心配・マイナス思考に打ち勝った完走後の「心」、  
進化したその「心」こそが、健康で幸せな人生に最も必要なのです。

「自分が今、健康なのか？」

多くの人たちはそれを確かめるべく病院に行って検査を受けます。  
しかし「人間ドッグで異常なしだったから、自分は健康だ！バンザイ！」と  
異常なしの結果に歓喜し、有意義な人生を送っている人を私はあまり知りません。

むしろ、「医者には検査で異常ありませんと言われているのですが、調子が悪くて  
困っています・・・」という人の相談が多い。  
いったいなぜなのか？

それは、心が、重たく暗く冷たいからです。

早い話、ワクワク～ウキウキ～ドキドキ～ルンルン といった喜びや楽しみを見出そうとしていながら、心が重たくなって、体が重たくなっているのです。

「健康なのかどうか？」というのは、本来、自分が感じ取るものです。病院が、医者が決めることではありません。自分の健康を他人任せにするから、いつまでも不安になるのです。

マラソン初挑戦のお客様が完走後におっしゃいました。

「自分がここまで頑張れるとは、思ってもみませんでした。ある時、太田先生があなたの体力は漢方でおよそ回復した。あとはそれを自分で実感することですね。いっしょにマラソン走ってみませんか？ 試してみないと発見はないですよ。そう言われた意味が今よくわかりました。自分が健康なのかどうか？ 自分の体力気力はどれくらいか？ それは何かにチャレンジして、わかることなんですね」

マラソンは人生の縮図とも言います。他人と比べずに、マイペースを保つ。前に進むも止まるも自分次第。自分に決断力が求められる。そして辛く苦しい中で自分はできる！ やれる！ と自分を信じる気持ちが培われます。

今年は講演会を4回開催しました。健康で幸せに生きていくための知識と知恵をもっともっとお客様に提供したいと思つての企画です。

講演会が学術部門活動なら、マラソンは太田東西の体育部門活動です！（笑）すべては皆さんの心を、少しでも **軽く明るく温かく** したいから。

**軽い明るい温かい心**があれば、人生の困難も必ず乗り越えることができます。

「もう自分は年だから・・・」「年金暮らしだし・・・」「あんたは若くていいわよね・・・」そうした親の愚痴を、子どもは聞きたくないものです。

怠惰な親から「勉強しなさい！」と言われても、太った医者から「やせなさい！」と言われても、そこに説得力はありません。まずは「親が変わる」ことからです。

老いて病んで死んでいく人生の終焉。それを恐れて、あるいはそれから目を背けて重く暗く冷たい気分を毎日過ごす。それでは必然、体も沈んでいきます。

私は親としても、太田東西薬局の先生としても、そうした生き方はしたくない。

好奇心・向上心・行動力を持って、達成感に満ちたゴールを目指して生きていく。皆さんの範となれるよう、私はそういう人生を歩んでいきます。

お客様にはそうした私の背中を見て、ついて来ていただけたらうれしいです。