

# こころのセルフケアノート

その2

イメージと“こころのこえ”

## Healing and Wellbeing



(沖縄・知念岬の冬空)

セルフヘルプグループ「わかば会」



(イタリア・カプリ島、青の洞窟)

青の向こうに輝く出口。こっちは真っ暗。自分のいるところが見えない。まるで、悩む私が、解決の出口、光を求めているようだ。

## healing (癒し)

自分で自分を心地よい状態に癒すには、どうしたらよいのでしょうか？  
こころの状態を、ほんわりと丸くできるような、環境づくりをしましょう。

### リラクゼーションのひとつ、Meditation (瞑想) の方法

静かな場所に、ゆったりした姿勢で、力を抜いた状態ですわりましょう。目を閉じて・・・さあ、深呼吸をしましょう。

まず、息を吐いて・・・ゆっくり吐ききって・・・ゆっくりと息を吸い込む。腹式呼吸。1, 2, 3, 4・・・で吐ききって、1, 2・・・で吸う。

心配事や不安は、意識的に思わないようにして、自分の「夢」を思い描くようなイメージをして・・・自由に・・・そして開放的に・・・こころは自由。

とてもゆったりとした気分になり、こころが開放されていきます。ゆったりと癒されます。一日のなかに、こんな時間を持ちましょう。

リラックス (relax) は、re (もとの通りに戻る) と lax (ゆるめる) が語源です。リラックスした状態、あるいはリラックスさせる行為がリラクゼーションです。

## 心身の健康「well being」

こころと体のバランスが大切です。

WHO (世界保健機関) の「welfare and well being」による「健康」の定義

1. Physical well being (身体的健康)
  2. Mental well being (精神的健康)
  3. Social well being (社会的健康)
- (検討中) Spiritual well being (霊的健康)

### こころと体

がんという病は、こころに大きな不安をもたらします。

不安がこころに住むと、ちっとも元気になれません。

不安がこころを占領すると、生きる意欲までも奪います。

がんという病。体のなかにあっても私には正体さえ見えない。

でも「こころの病」は？

あるとしたら、どこにあるのかしら？

こころは、どこにあるのでしょうか？

こころは、私のもの。こころは、自由。

自ら、自分のこころをゆったりと解放しましょう。

大きく深呼吸して、体の緊張をほぐしましょう。

こころと体のバランスをよくすることは大切です。

こころも体も・・・そのどちらも“私”なのです。

何枚かの写真を紹介しましょう

こんな写真を見て・・・

あなたは、どんなことを感じますか？

こんな景色をみて・・・

あなたは、どんなイメージがわきますか？

あなたのなかの思い出の景色と、似通うものはありませんか？

地球上には、まだ見たこともない景色がいっぱい

でも、見たこともない景色に

思いを馳せて・・・

そこにいるかのごとく・・・

何か感じてみてください

写真提供

てらださよこ

つつみゆたか



(オーストラリア the Gawler Foundation の庭)

真っ青な青空。青。平和のシンボル。地球上のどこかで起きている悲しい出来事をつつみこむような青。病気であることも忘れ、うっとりで見上げる。こころの悩みも忘れ、すがすがしく見上げる。だれかの呼びかけも聴こえないほど、自然に溶け込む・・・

～聖フランチェスカの平和の祈り～

わたしをあなたの平和の道具としてお使いください

慰められるよりは慰めることを・・・

理解されることよりは理解することを・・・

愛されるよりは愛することを・・・

私が求めますように・・・



(熊野古道)

いにしえのひとびとが、いったいどのくらい大勢のひとが、この石段を登ったり、下ったりしたのだろうか？  
木々の間から、木漏れ日が降り注ぐ。シダの芽は輝かんばかりに光に向かって伸びている新緑の季節。ちょっと立ち止まって、木々の鼓動に耳傾けた。・・・さらさらと、水が流れる。木々の内側にもいのちの水が流れている。大地の鼓動。  
木々の呼吸。耳澄ませば、木々が話しかけてくるようだ。聞こえる。  
「あなたもここに来たのね？私たちは、ずっと、ずっとここにいるのよ。静かでしょう？ 綺麗でしょう？ 歩き疲れたの？  
ちょっと、ここでお休みなさい」・・・そんな声が、聞こえた。



(ハワイ、オアフ島の北西の海)

海の色は遠くにいくほど、色が濃くなる  
果てしなく続く・・・ここは、太平洋の真ん中  
波は、押し寄せては、ひいて・・・また押し寄せて・・・  
海の呼吸は、地球の呼吸のようだ・・・  
目を閉じれば・・・目のなかでまた見える・・・  
波の音が聞こえる・・・ザザア・・・ザア・・・  
海は万物の母。何億年も昔、生命体は海から生まれた・・・  
そして・・・何もかも溶かしこむ・・・  
ここにじっとしていると・・・  
海の呼吸と自分の呼吸が融合する  
いったい、私は、どこにいるの？ 海のなか？



(小田原城の桜)

日本人は、誰でも桜が好き  
お正月が過ぎると、新春  
寒い冬は、もう嫌だよ  
春よ、来い・・・と  
    桜の開花を待つ  
        桜の美しさに酔いしれ  
            桜の下で宴を催す  
病気をしてから  
春が来て、桜の満開を見ると、とっても幸せ  
ああ・・・今年も、日本の春に出会えた・・・



(ミャンマーのジャカラータ)

ミャンマーは、長い間、軍事政権のもと、国政が不安定です  
でも、こんな美しい花が・・・咲いている・・・

日本の桜のようですね  
見事な満開・・・ミャンマーの花  
釣鐘状のパープルの花  
なんだか・・・今にも・・・  
香りが漂ってくるかのような・・・



(ドイツ、ミュンヘン郊外、ベルンリートの5月)

のどかな田舎、平和な春  
たんぽぽの綿毛  
日本の農村にも似ているなあ  
なんだか懐かしい景色  
黄色と白色に染まった大地は  
春まっただなか  
ねえ・・・その綿毛さん  
あなたは、きっと風に吹かれて・・・  
どこかに、根着くのですね・・・



(白神山地のブナの新芽)

何と！  
生命力のすばらしさ！  
いのち誕生！  
  
大自然のなかでの輪廻  
朽ちた葉は、大地の土となり  
新しいいのちを生み、育てているんだね



(志賀高原・前山・ニッコウキスゲ)

日本の夏山、志賀高原  
ニッコウキスゲの美しい群生  
朝咲いた花は、夕方にはしぼむ1日花  
美しき花のいのちは、短し・・・  
そよそよと吹く風  
日本の夏の高原は・・・  
静かな  
お花畑  
暑い都会を離れての避暑は贅沢ね  
極上の幸福？



(中国ウイグル地区、ウルムチ郊外のひまわり畑)

わあ!!!  
ひまわり!!

太陽に向かって、笑顔で輝いている  
どの顔も、なんだかみんなにここに  
生きているって感じ

ほくらは、みんな生きている!!



(イタリア・ソレントの夏空)

空は、真っ青

そこにそびえたつ、木々

まぶしい太陽に向かって  
まっすぐにのびている木々

なんだか、とっても素直にまっすぐ



(軽井沢の夏・白糸の滝)

さらさらと・・・

ここは、川の源流になるのかな

山の木々のなかから、生まれ水たち  
一滴の水は、なかまと一緒になって  
流れを作り・・・  
顔を出した・・・

透明で汚れのない、源泉、源流  
いのちの水





(ミャンマーの世界遺産、バガンの朝日)

世界遺産と朝日  
なんだか別世界

ここには、大昔、権力を持つ、王様がいたのだろう・・・  
何年もたった今も、その建物を残し・・・  
ここにひとが生きていたことを教えてくれる・・・  
世界遺産・・・  
栄枯盛衰・・・歴史も・・・いのちのごとく・・・  
世界中にはこんな遺跡がたくさんあるんだろうなあ・・・



(タイ東北部の夏)

なんとなく、日本のどこかにあるような、景色・・・  
流雲

雲は、定まるところなく、空を流れる  
時は流れ・・・雲も流れる・・・  
留まるところを知らず、そこに・・・存在している・・・  
いったい、どこから生まれ、どこに行くのだろう・・・  
そして、その流雲の起こす大気の流れは、風となり・・・  
雲は天から大地に“風”をプレゼント・・・



(アフリカ最高峰、キリマ・ンジャロの夕陽)

日本からは、とても遠いアフリカ  
太陽は、どこの国にも平等に  
陽は昇り  
日は落ちる  
太陽は、地球を休むことなく照らし愛してくれる  
エネルギーを降り注ぎ  
いのちを守ってくれる  
遠くから・・・  
生命体“地球”を守っている  
何億光年という年月・・・  
太陽は、誰よりも長く生きているんだなあ・・・

初版（2008年10月）

## こころのセルフケアノートその2

この小冊子は、風景写真に、“こころのこえ”として、がん患者の  
“ひとりごと”を加えました。見る者、読む者が、こころを癒せる  
ような冊子作りに挑戦してみました。

この冊子は、2008年度、財団法人正力厚生会のがん患者団体助成  
事業の助成金で作成しました。



監修： 堤寛<sup>ゆたか</sup>

(藤田保健衛生大学医学部、第一病理学教授)

製作： 本文：寺田佐代子<sup>さよこ</sup>（わかば会）

写真提供： 寺田佐代子  
堤寛

編集： 寺田佐代子

発行者： セルフヘルプグループ「わかば会」

印刷・製本： 山菊印刷（株）

〒464-0858 愛知県名古屋千種区千種 3-33-11

電話：(052)731-1525、FAX(052)732-5549