

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

79



市民病院 院長 神谷里明

楽しく生きる

新しい年度が始まります。環境、立場が大きく変わって新たな生活が始まった人も多いと思います。学校、職場など新しい環境には心配なことも多いと思いますが、楽しいことも必ずあるはず。目の前にある小さな楽しみを見つけて、それをきっかけに未来の自分を想像できるようになると良いと思います。つまらない当たり前のことでも、続けることによりもっと大切な意味あることに

なっていくこともあります。毎日やり続けなければいけないことも数多くあり、その中に楽しさ、達成感を見つけることは難しいかもしれません。でも意味のないことは1つありません。自分のやっていることが、どこかで他の人の役に立っています。必ず誰かがやっている姿を見てくれます。人は1人では生きていけません。必ず人と人がつながりを持って生きています。お互いが認め合い、尊重しあえる社会になれば、それはみんなが楽しく生きていける社会だと思います。

コロナウイルス感染症が広まって以降は、食事の時も話をしてはいけない、多人数で集まっておしゃべりをしてはいけないなど、周りの人と話をする機会が減っています（ほとんどなしになっていると言ってもいいかもしれません）。悩んだとき、困ったときに気軽に相談できる環境づくりが大切です。不安だということを人に話せる。一緒に悩んでくれる人がいる。一緒にいてくれる人がいて、話を聞いてくれる人がいる。周りには必ずそういう人がいます。自分1人で抱え込まずにまず声に出してみませんか。