

## 第9回 人生を黄金色に変えるもの

人の一生は、平均寿命まで生きたとしても、日数にすればわずか3万日程度だ。還暦を過ぎれば既に2万日を越えていて、あと数千日のカウントダウンとなる。さあ、そう考えると、一日一日がとても貴重だと感じないだろうか？

無駄な一日を過ごして後悔しても、時計の針は元には戻せない。健康であっても無為に時間を潰し、何も学ぶことなく一日を終えることは実にもったいない。全ての人に平等に与えられている一日24時間。その時間を黄金色に変えるために大事なことは何か？

人は心配や悩み事があるとき、心はその事に支配されたまま、貴重な時間は無情にも過ぎ去る。世の中には、それを何年も何十年も続けている人もいる。それだけ、心の傷が根深いことを意味しているとも言える。でも、最終的にそこから、他の人をも幸福に出来る“人生の智慧”というべき学びを抽出することが出来たら、悩みに割いた時間は黄金

色に塗り替えられるかも知れない。大事なことは、最後には真に幸福になろうと決意することだ。人生にすべて無駄なし。

今、眼の前に展開している“不遇”は、短い人生の中で、何を学ぶべきかを教えてくれている『その人固有の教材』であり、どう考えるかに関しては、全くの自由を与えられている。同じような問題を抱えて悩んだ人は、世界中に自分以外にもきっと存在する。けれど、どのように考えて、その結果どうなったかは、十人十色である。「見方を変え、柔軟な心でより良い考え方を選択し、絶対に幸福になろう」と決意すれば、そこから展開する時間もまた、前向きに黄金色になると思う。

### 医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。  
 米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学。最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。



**きむら内科クリニック** TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 **きむら内科クリニック** 麻生区 **検索**