

ほほえみ 第102号



年号が替わり『令和』の時代となりました。令和の時代は、どのような時代となるのでしょうか。ひと昔前は、明治・大正・昭和でしたが、少し時が進むと、昭和・平成・令和という言い方が定着するでしょう。その時に、二つの和のつく時代に挟まれた、平成という時代の評価も定まってくると思われまます。年号そのものに関しては、個人的には、令和は音の響きが好きではないのですが、人の名前でも令和という名前は聞いても、令和は少ないようなので、この辺りの好みというのも分かれそうですね。

レジリエンスのABC

レジリエンスというと、カタカナ言葉なので何のことかが、伝わらないかと思ひます。人は誰しも何らかの困難、苦境にぶつかることがあり、その苦境を処理しているものですが、ダメージを受けた心が復元する力が必要なことも多くあります。この心の復元力のことを、レジリエンスといっています。何となく対応していたものも、方策をもって対応すると行いやすくなると考えられています。

レジリエンスを高めるために、どうすれば良いか研究が進められており、そのための理論も提唱されています。有名なものがABC理論です。ABC理論とは、出来事をどのように認識して解釈したかを知ること、レジリエンス能力を高めるものです。

A	Activating event	逆境・困難
B	Belief	思考・信念
C	Consequence	感情・行動

逆境や困難は、何か避けられない固定されたもののイメージがありますが、ABC理論では、まず、逆境とは、実体的ではないところからスタートします。逆境とはすなわち、心の中でわれわれが行う、思考、あるいは、それが起こるであろうという信念だということです。この逆境に対する思考、信念が強固であればあるほど、避けられない、厳しい事態だと感じます。それが、感情や行動として、われわれにのしかかってくる訳です。

逆境がこのようなものだとすると、思考や信念が強まるほど、避けられないものだと感じてしまうということになりますが、ABC理論では、逆境とは思考や、信念に由来するものだから、思考や信念の方を変えていけば良いという風に、逆転の発想で捉えなおします。

例えば、自分には「いつも避けられない悪いことが起こる」という考え方を、「たまたま悪いことが起こっただけであり、対処できるものだ」と考えることによって、行き止まりだった思考が解放され、方策を見いだす糸口が掴めるのだ、という風に理解し直すのです。袋小路だと思ってしまうと、身動きができなくなりますが、一見、袋小路でも、ハリウッド映画の主人公のように、辺りを見回して見るという感じで、ちょっとジェームズ・ボンドや、インディ・ジョーンズになってみると良いと思われまます。



書とリズム

「書」そのものは、習ったことはありませんが、難しい文章を理解するために筆(ペン)で文字を書くということは習慣づけています。今まで、書くことによって読んだ本は、論語、大学、中庸、孟子、伝習録、陰騭録などですが、ここ暫くは妙法蓮華經を書いています。観世音菩薩普門品(観音經)は以前に書いたことはあったのですが、流石に妙法蓮華經全体は長いものなので、ようやく、提婆達多品という、半ば程度まで進んだところですよ。早く進もうという気もなく、ちょっと時間の空いたときに書いている程度です。

上手に書こうという訳ではありませんが、文字を書くということ、特に漢字を書くというのは、文字を置くバランス、偏と旁のバランス、書いているときのスピード感といったものが、良し悪しを決めるのではないかと臆気ながら感じるようになりました。特に、どこに文字を置くかは、以前とは大分変わってきた気はします。一画一画のリズムも、その文字らしさを反映するような気がしますね。



最近、筆ペンも多色で驚きました。

ベーコンづくり

今年のゴールデン・ウィークは10連休と言われていましたが、仕事や救急日直もあって、出掛けることはなかったので、ベーコンを作ってみました。ベーコン作りでは、まず豚肉を塩漬けにし、その後、塩抜きをします。肉を乾燥させてから燻製します。

塩漬けが4-5日必要なので、合計すると1週間程度かかります。燻製は、スモーカーで3-4時間ぐらい行います。いつもは、キャンプに出掛けたとき、テントの脇で行っている燻製の作業ですが、今回は庭で行いました。ついでに、空いたスペースでチーズの燻製も作ってみました。ベーコンは、塩漬け、塩抜きで味が決まるのですが、今回の出来はどうでしょうか。



MEMO

5月のがん化学療法科の予定

5月3日	外来診療
5月7日	診療応援(平出先生)
5月14日	診療応援(平出先生)
5月17日	新渡戸稲造記念メディカル・カフェ
5月21日	診療応援(平出先生)
5月28日	診療応援(工藤先生)

