

希望を語る

2000 年 8 月発足

19年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



12

希望を語る会事務局:健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

www.kenkou-zoushin.com info@kenkou-zoushin.com

芸術三昧

院長 水上 治

AI 人工知能の発展はすさまじく、医療でも、内視鏡での診断や、病理判断、CT などの読影は、AI の方がミスが少なく、短時間で済みますので、医師の仕事は、AI 診断のチェックだけでよくなり始めています。すなわち AI は左脳系、デジタル系なので、人間はかないません。

そうすると人間としては、右脳系、すなわち直観や洞察力、共感力などを磨いていく必要があります。

右脳を刺激するのに役立つのは、芸術や文化に心酔することです。私が半世紀チェロをいじってきたのも、右脳を刺激しますし、寝る前にいじるとあくびが出て、副交感神経優位になり、熟睡できるからです。どんな音楽でもいいです。音楽療法です。

今、私は能にはまっています。歌舞伎も好きですし、琴や尺八などの邦楽も好きですし、太鼓も好きです。日本画も油絵もいいですし、彫刻や陶芸も好きです。好きな音楽なら何でもいいですし、芸術なら西洋でも東洋でもいいと思います。

実は、こういった好みの右脳刺激プログラムは、癌や難病の闘病に大変役立ちます。芸術療法とも呼べます。

病気になると家に閉じこもりがちになります。それなら、新たな楽器に挑戦したり、書道などを試すのもいいと思います。何かに集中するのも、いのちを上げるのにいいのです。

暁のボロブドゥル 静寂の祈り

インドネシア人の友に誘われて仏教史跡ボロブドゥルを訪ねたのは、ジャワ島の空港が火山噴火で閉鎖され、それが解除された翌日のことでした。シンガポールに居た私はさらに南へひと飛びして、火山灰が取り除かれたばかりの空港に降り立ちました。直ぐにボロブドゥルに入り、夕映えの仏像群を見学しました。この遺跡は 8 世紀末建立で、同様に有名なカンボジアのアンコールワットより3世紀余りも古く、奈良時代の建立物と対比できます。

最上界の円壇は精神作用にのみ住む領界(禅定)で、刻々と夕闇が濃くなる気配に、紅に棚引く夕焼け雲を背景にし、スツーパーに守られた仏像群が「静寂の音楽」を纏って鎮座しています。その身もお顔も穏やかで安らか、目を伏せて柔和な佇まいです。ここは怒、苦、悲とは無縁の世界です。私は吸い寄せられ、一番外側の仏像に寄り添って何の支えもない石段の上に立ちました。あまねく返照の世界から、やがてすべてが夕闇に吸い取られ、「仏像と自分と空気」との境界がなくなりました。自分自身が「安らかな祈りの平和」になるのです。

続いて翌日の夜明け前から遺跡に登り、美しい暁の仏陀を拝顔しました。

—ここはそよぐ風も感じられない 無風の祈りの遺跡—

この遺跡に登れば、そこはあるのは祈りだけ。あらゆる争いごとを退けるかのように林立する石仏像の祈りの世界です。ふと昨夜近づいた仏像に目をやると、なんとそこは切り立った崖のような場所で一步踏み外したら、真逆様なものでした。昨夜の無知な冒険心さえも、仏像が静寂で見守ってくれたのでした。



@Fuyuki Kaida

@happytour.id

ボロブドゥルのあるジョグジャカルタはスルタンが統治する独立州です。王宮を抜けた反対側にヒンズー教のパナンバラ遺跡があり、その建築様式はボロブドゥルの仏教様式とよく似通っていて、違いは仏像だけと感じられるほどです。互いによく影響しあった賜物なのだそう。この地では仏教とヒンズー教の協調が一時は実現していたのです。幾つかの王国があり、仏教国とヒンズー教国が協調して収めていた夢のような協調平和の歴史的場所です。いにしへに築かれた平和が棚引く空間は、仏塔から見渡す森の先にもずっと続いているのでした。宗教の調和、身体と心の調和、自然と人工物の調和—すべてが調和と平和のうちにあることを訪れる人に示しています。祈りと安らぎの旅を終えた今も、目を閉じて黙想すると仏像の安らかな姿が瞼に蘇り、心を平穏に導いてくれます。

テキスト@Fuyuki Kaida

五行歌

小林美智代さま

寒いと
さびしい
パンやさんに寄って
カフェに入ってみて
やっぱりサビシー

病院に行くのは
いつも一人
つき添うと友がきて
にぎやかな道中
嬉しいね



みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま



佐藤様は H7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始し、加藤医師の勧めで始めた絵手紙。ももとは右利きですが、左の麻痺を克服するために、左手で書いています。それを北海道在住の妹さんに送ったところ、とても喜んでくださり、カレンダーにしてくださいました。(クリニックの待合室入口の扉に飾ってあります)

クリスマス音楽会

第3水曜日 12月18日(水) 11時半～12時半

♪ヘンデル作曲 リコーダーソナタ 変ロ長調(全3楽章)
♪クリスマスソング など

要申込!!

☆当院患者様
☆そのご家族
☆eクリニック関係
者参加費無料

それ以外の方
参加費 5,000円

リコーダー演奏:深見奈央
ピアノ演奏:虎谷理乃



《瞑想指導》加藤医師

第2水曜日 12月11日 15:00～16:00

.....
点滴治療中の方もご参加いただけます
お気軽にどうぞ!



場所 シアタースペースにて

❀今月のお花❀ 紅葉ヒペリカム・花ナス・ストック・キキョウラン



12月。早いもので2019年最後の1ヶ月となりました。

今日のお花は紅葉ヒペリカム。ヒペリカムと言えば栗型のサーモンピンクや赤い実をつけたものを街中では良く見かけますが、紅葉を楽しむヒペリカムも素敵です。ヒペリカムの花は咲いてから割とすぐに散ってしまいますが、真っ黄色で真ん丸の花びらを元気いっぱい開きます。花は黄色。実はサーモンピンク。元気がたくさん貰えそうな花です。

花言葉は 「きらめき」「悲しみは続かない」

寒さが厳しくなって来ましたが、お身体に気を付けて残りの2019年を楽しんでお過ごしくださいませ。
M.I

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら、どうぞ事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。