

こころの森メッセージ

こころの森 家族のように大切な存在 令和6年12月



湘南伊勢原 メンタルクリニックさとう



院長 善本正樹

人生を面白くする

面白いという字は、面を白くすると書きます。

面白くするとは、自分の経験や記憶を白色にしていることなのです。

一方で、人生において辛い体験や嫌な記憶は、誰でもあると思いますが、色で例えると黒色のイメージです。

自分の経験や記憶が、白色として増えれば増えるほどにどうなるでしょうか。

それは、オセロゲームのように、白色が増えて白色に黒色が囲まれると黒色のコマがクルクルと白色になり、白色が増えるのです。

人生を面白く生きれば、過去の辛い経験や記憶が変わるかも知れません。人生を面白くするとは、辛いことが多い人生において、それが当たり前とどんと構えて、いつも上機嫌に過ごして、面白くするのです。

人生を面白くすれば、自分は嬉しいだけでなく、自分の周りも嬉しく変えることができます。

人生は一度きりならば、面白くないことがあっても面白くすれば良い。

人生は面白いゲームである

人生はゲームである。いかに面白い経験を積むかである。しかし、人生の大半は辛い。辛い人生だからこそ、ゲームのように楽しむべきである。ゲームのように真剣に向き合えばよい。ゲームのように戦略を考えればよい。ゲームのように一発大逆転を狙えばよい。ゲームのように辛いことでも楽しめばよい。