

美しいものにふれ、感動を心に

2018.7. 飯村 誠一

仕事・学校・生活のなかで高ストレスが続くといわれる現代社会を象徴するように、先頃、厚生労働省は、仕事の原因でうつ病などの精神疾患にかかり、2017年度に労災申請したのは1732件で、1983年度の統計開始以降、最多であったと発表した。

もともと、社会の中で生きる人にとって、適度なストレスは、緊張感や集中力を高め、目標をもって努力する生き方につながり、必要なものであるといえる。また、高ストレスも短期間であれば乗り越えられないものではない。

今、大きな社会問題・健康課題となっているのは、本人の意思に反して高ストレスが続き、それが原因でうつ病などの精神疾患に陥る人が増えていることである。

その対策として、

- ・ 休養する
- ・ 環境を変える
- ・ 考え方を変える
- ・ 周りの人にサポートしてもらう。

等、様々論じられているが、厚生労働省の調査結果をみれば、残念ながら改善の方向に向かっているとはいえず、むしろ悪化している状況であるといえる。

私は、上記の対策も必要であり、有効なものであると考える。それ以外に以前から、**美しいものにふれ、感動する**ことの必要性を感じている。

人は美しいものにふれると感動する。感動は、それまでの自分の体験を超えるものにふれたときに生じる心の動きである。**感動することで心のエネルギーが高まり、同時に精神性も高まっていく。**

そのために美しい自然にふれること、人の優しさや心の美しさにふれ

ることも大切であろう。しかし、どこか遠くの自然でなければ感動できない、有名な人に接しなければ感動できないといものではない。

身近にも美しい自然はたくさんある。

例えば、都会の中の深紅に染まる夕景や、夜空に輝く三日月など、足をとめて見上げれば、いつもとは違う美しい自然にふれることができる。

身近にこそ、人の優しさ、心の美しさがある。

人は、普段何気なく受けている優しさには鈍感になっている。また、目の前の心の美しさにも気付かないものである。

たとえ、ささやかな優しさや心の美しさであっても、それを感じとることができる心の人でありたい。

感動する心、感謝する心があれば、どのような困難な、高ストレスな状況であっても乗り越えていけると私は考えている。

さあ、学校・職場・家庭で人の優しさにふれ、窓から、帰路の道で、身近な自然にふれ、感動を心に綴っていきたい。