

## 離れて、一人になってみる



4月、息子らの引っ越し・入学式などで妻も上京することになり  
1週間「一人暮らし」となりました。

写真は、残った愛犬と「さし」で飲んでいるところ（笑）  
（デジカメのセルフタイマーで撮りました）

仕事も一人、さすがに大変でした・・・  
（トイレにもゆっくりいけないし）

しかしその体験から、気づかされたのです！

それは何かというと・・・

## 日頃の生活パターンは

### 妻の「おかげ」あつてのことだった・・・

夜7時に仕事を終え、食事して、9時からお風呂に入って、10時に就寝して翌朝9時から仕事して...

このパターンは、自分一人がつくっているのではなく、そこにそのパターンを支える妻の见えない行動があつた...

仕事が終わってすぐに食事できるのは、妻が夕方から料理をしているから。だから7時過ぎに食事ができて、9時にお風呂に入ることもできて、10時に寝ることもできる。

一人暮らしでは、仕事が終わって買い物に出かけ、夕飯を作って、洗濯して寝るのは11時近く・・・

朝は朝で、犬の散歩、掃除、ゴミ捨てなど、9時始業もバタバタ状態・・・

つまり

すべてを一人でやってみたことで

自分の限界を知り、「おかげ」に気づかされたのです！（><）

**「人は一人では生きていけない、人は関係性の中で生かされている」**

まさに、そのとおり！！だと

夫婦が、家族が、いつも元気で一緒に暮らしている。

理想ではありますが、それだけでは大切なことに気づけません。

**「離れて、一人になってみる」**

自分を見つめ直す、絶好の機会です。

体調がすぐれない人、なかなか治らない人、日々幸せを実感できない人  
いろんな原因がありますが、こと女性に多いのが  
「一人になりたくても、一人になれない人」

その代表が

「夫の世話から離れられない妻」・・・DV（ドメスティックバイオレンス）  
「親の介護から離れられない娘や嫁」・・・介護うつ

太田東西の漢方相談には、基本、世話を「してもらっている」人ではなく  
「してあげている」人が訪れます。  
だって、毎日してもらっている人に、ストレスはないですからね！（笑）

およそ病気になるのは、相手に自分を合わせている人たち。  
いわゆる「良い妻」「良い嫁」「良い母」「良い娘」  
自己犠牲チャンピオン とでも申しますか。

「良妻賢母」「親孝行」「家族愛」「家族の絆」 耳障りのいい言葉ですが  
相手のために一生懸命尽くしても、相手がしてもらおうことを「当たり前」と  
感じているなら、愛も、絆も、へったくれもない！  
そんな人からは離れたほうがいい。

時代は平成25年。「男尊女卑」「夫唱婦随」「糟糠の妻」「贅沢は敵だ」  
そんな女性が我慢する時代は終わっています。

これからの時代は、男女ともに「自立」がテーマ。  
相手はどうしたいのか？ よりも  
自分はどうしたいのか？ 自分はどう生きていきたいのか？

考えること、行動すること、その責任を取ること、すべては「自分」！  
離れられない関係には、お互いに「依存心」「甘え」が存在します。

健康長寿のためにも

「相手の時間も、自分の時間も大切にできる」

「家族とでも楽しめる、自分一人でも楽しめる」

そんな自立した人生を目指しましょう！

## 「習慣」の積み重ね 2013.4.15

おかげさまで本日、太田東西薬局は17年目に入りました！  
日々の漢方相談から学ばせてもらっていることは

### 習慣の「恐さ」( ; )!!

健康になるための習慣を毎日当たり前続けている人は  
当たり前のように健康になる。病気になっても軽く、回復も早い。  
かたや、不健康な習慣を毎日当たり前続けている人は  
当たり前のように病気になる。治りづらく、再発もしやすい。

深酒、喫煙、肉食、運動不足、夜更かし…悪い習慣はよく知られていることですが

### 「考え方思い方の習慣」 これが一番恐ろしい！！

「でも…」 「だって…」 「絶対無理…」

思考の習慣を変えない、その思考の習慣。

それはその人の人生なので、私がとやかく言える立場ではないのですが  
それが口癖だと、健康も幸せもなかなか実感できないのではないかと…

人生、何に時間とお金と頭を使うか？

それを使う、自分の「習慣」は健全か？

新年度、再点検してみましよう！！('^-^\*)/

息子たちが巣立った我が家も  
「新たな習慣を！」ってことで  
お弁当づくりから解放された妻と  
早朝ウォーキングを実践中です！

