

色あせない思い出



7月最後の日曜日、
長崎ダルクのメンバーとバンド演奏をやりました！

18才から始めたギター
学園祭ではバリバリ弾きまくってました～～

あれから30年・・・
ギターを手にする機会も、当時の音楽を聴く機会もめっきり減り、
すっかりおじさんになった今日この頃でしたが・・・

6月、「ヴァンヘイレン（ロックバンド）の大阪公演に行きたい！」
公演前日に急ぎょ決断してチケットを購入、水曜日午後から出向きました！

この即行性、何なんでしょうね？ おじさんの肉体の中で、青年のたましいが
「行けよ！行って来いよ！ いつ行くの？ 今でしょ！！」
そうささやいて、背中を押してくれたというか・・・

午後休みの水曜日に最終公演があるというのも
「行け！」ということだと前向きに考え
仕事を終えて、一路大阪へ

演奏が始まるや否や、涙が出てきました・・・
学生時代にバンドを組んでコピーに熱中した
ヴァンヘイレンが目の前にいる・・・
きっと、たましいが泣いたのです（笑）



翌日は臨時休業の予定ではありませんでしたから、4時半に起きて
朝一の飛行機で大阪から文字通り、飛んで帰ってきました！

それからの私は、漢方薬剤師よりも“ロックギターリスト”という感じで（笑）
確実に気分が若返っております！ 未だ、テンション高いです！
さらには学生の頃からずっと欲しかったヴァンヘイレンモデルのギターを
30年越しに購入しました。（表紙の写真のギター）
もちろん、行ってなかったら、買ってなかったでしょう。
無駄遣い？
いや、必然の買い物です！！（と言わせてください・・・）

そんな時、ご縁のあるお寺の住職さんから、お寺の夏祭りを盛り上げてほしい
ということで、バンド演奏の依頼をいただいたのです！

そして、ダルク（薬物依存回復リハビリ施設）のメンバーも楽器ができると
知って、練習もりハもなく、ぶっつけ本番で演りました。

昔の楽しい思い出が、今、また新たな楽しい思い出をつくってくれた！！

もし、6月、最終公演に行っていなかったら・・・
青春の思い出は封印されたままだし、この年でギターなんか買ってませんし
「バンド演奏なんか過去の事、今はそんなことしているヒマはない」
お寺からの依頼も断って、気分の若返りもなかったでしょう。

音楽は一瞬にして「気分」を良くしてくれて、元気になってくれますね。
「あの時、あの曲を聴いて頑張れた！」「苦しい時、あの曲に励まされた！」
みなさんにも、そんな思い出の曲があるはず。

実際、臨床の現場で音楽療法を取り入れている病院もあります。
脳梗塞や交通事故で意識不明の状態になった患者に、当該人が大好きだった
音楽を聴かせ続ける。すると、瞼や手がピクッと動きだしたりするんです。
人は臨終の最期まで、「耳」は聴こえているそうです。目は見えなくなっても
口は動かさなくても（しゃべれなくても、食べれなくても）、「聴覚」はある！

目の視覚よりも、耳の聴覚のほうが、心身への影響は大きいと思われれます。
昔もらったプレゼントを見るたびに感動して気分が良くなることは、あんまり
ないですよ？ たとえばそれが夫からの結婚指輪だとして、どうですか？
新婚でもないのに毎日結婚指輪を見るたびに、気分がルンルン良くなっている
奥さんがいたら、それ、逆に病気かも？（笑）

脳は、楽しい思い出はすぐに消去してしまうクセがあります。
なぜなら、その類の思い出は「生存」に必要なから。
安全な生存のためには、危機を回避していくこと。だから脳は、危険、不安、
深く傷つけられた思い出を優先して記憶にとどめようとします。
楽しかった思い出はすぐに風化させ、いやな思い出は忘れさせないメカニズム
が人間にはあるのです。

実際、人との関係で、自分が良くしてもらったことはすぐに忘れ、「あの時、
あんなイヤなことを言われた、された！」と被害者意識が強く残っているのは
そういうことです。

つまり、心身健康で幸せに生きていくためには

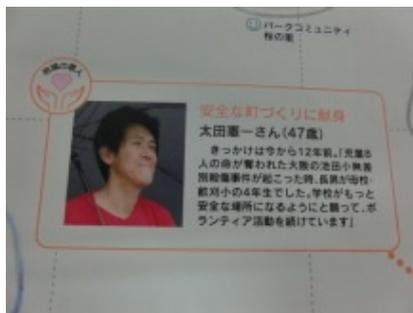
楽しかった思い出を意識して掘り起こしていくことです！

今、どんなに辛い人でも、楽しかった思い出はきっとあるはず。
当時のなつかしい音楽や、人からもらった励ましの言葉など、掘り起こす！
「色あせない思い出」を掘り起こすのです！！

人生最期まで耳が聴こえているならば、人生最期まで気分がウキウキ良くなる
「音楽」「言葉」を積極的に耳に入れていきましょう！

善意の押し付け 2013.7.16

今日、小学校から登下校の防災マップをいただきました



顔写真まで載せていただいたようで…

あいさつ防犯運動をして、かれこれ12年になりますが、当初は毎日やっていましたが今では週3日にしています。無理をしないように。

なんか、こういう風に紹介されると、「これまで以上に、子どもの安全のために！」

「やっぱり、毎日しなきゃ！」とかなりそうじゃないですか！（笑）

「雨の日も、台風の日も、登校中の子どもたちを守るぞ！」みたいな

でも前に、ブログにもしましたが

**ほんとうにいい人は
いい人ぶらない
自分の限界を知っていて
無理をしない**

・周りに乗せられない ・周りの評価を気にしない ・自分のペースで続ける

みなさんの先頭に立って「ほんとうにいい人」目指す身の上ですから

防災マップで紹介されても、いたって冷静ですよ（笑）

無理をして自己犠牲的になっていると、必ず、ある時

“～してやっているのに”モード になりますからね！

「こっちからあいさつしてやっているのに、全然あいさつしない！ヽ(´ `)ノ」とか

他人のために何かする時は、善意の押し付けにならないように

無理をしないように気をつけましょうね！