

今を、一人の時間を 楽しめる人になろう！



「今を楽しむ」「一人を楽しむ」「人生を楽しむ」
その「楽しむ」ことが下手な女性お客様が多いですね～！

頭の中はいつも、子どもや夫や親など家族のことばかり。

あるいは、お金のこと。

あるいは、仕事のこと。

あるいは、老後のこと。

そんなに周りや先のことばかり案じるのが“生きる意味”なのでしょうか？

今回のかわら版は、お客様（あいさん）と私のLINE（メールのやり取り）からみなさんに学んでほしいと思います。

あいさんは夫と子ども（小学生）2人。今、特別、大きな悩みはありません。しかし、今の幸せを実感できずにいました。今、子どもが元気でも、「またいつ子どもが病気になるか？」今、家計がピンチでなくても、「いつ収入が無くなってしまうか？」とにかく、不安と心配が先立ってしまう。

もちろん、時に「石橋を叩いて渡る」ことは大切です。しかし、石橋を叩いて、大丈夫だとわかったのに、渡れなかった……石橋を叩き過ぎて壊して、結局渡れなかった……

「人生を楽しめない人」というのは、そういう状況だと思います。

私はあいさんにヨガのインストラクターの道を進言しました。戸惑う彼女の背中を押して、先月、石橋を渡らせました。渡った先は、東京。その研修に参加。2泊3日の一人旅。

上京した当日夜9時半、彼女からメール。「せっかくの東京ですが、今ホテルです。落ち着かず、頭痛肩こりもしてきて体調が悪いので、もう寝ようと思います」

太田先生の雷が落ちました！、(´ `)ノ
「修学旅行生じゃあるまいし、今から着替えてバーに行きなさいっ！」

「えっ～～今からですか！」
「そう、それが頭痛肩こりの治療になるから、レッツゴー！」

「バー、ありました」
「OK、じゃあ今から1時間居るんだよ」
「1時間も、ですか……」
「そう、カクテル2杯はいけるよ。
カウンターに座ってその場の雰囲気味わうんだ！
マスターとおしゃべりしていたら、あっという間だよ。
間違っても、2児の母で長崎から出て来た田舎者
オーラ、出さないようにね（笑）」

せっかくだから東京の夜を楽しむ。一人の時間を
楽しめる人にとっては、ふつうのことでしょう。
でも、幼少時から「ガマンは美德」「ぜいたくは敵」モードで育って来た人には
これが思いつかない、できない行動なのです。



あいさんから写メが送られてきました。

カクテル2杯、そして「マスターとのツーショット」という課題もクリア！（笑）



翌朝、メールが届いていました。

「とても気分よく眠れました。いつもは朝5時の起床でしたが、今日は9時まで眠っていました。楽しむということが少しわかってきました」

「楽しむということが少しわかった」というあいさん。
最初、お昼もチェーン店のカフェで済まそうと考えていた
ようですが、「いや、ランチも楽しもう！」と考え直して
オシャレなオーガニックのお店を見つけて入ったそう。



「う、う、うまそ~~~~」

写メを見た太田先生、よだれが出ていました~（笑）

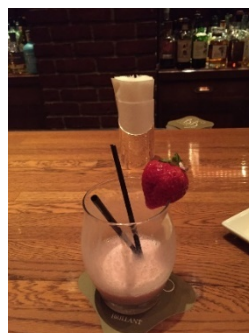
ランチ後、研修に頑張ったあいさんにメールしてみました。

「ラストナイト、今夜もバーで楽しんだら？」

すると・・・

「今、ちょうど向かっているところです」

こ、これには、さすがの太田先生も驚きました~~！！



今夜もしっかり2杯！（笑） スカイツリーを遠くに眺める写真のあいさんのお顔は
とっても素敵な笑顔に変わっていました！ ∴°ヽ(´ ｀。)ノ ∴。+

楽しむというのは、何もバーに行ってお酒を飲むことではありません。
旅行に行ったり、エステに行ったり、コンサートに行ったり。
自分が「楽しい！」「気持ちいい！」「最高～！」
そう思えた時が、自分の人生を楽しめている時です。
その時が、「今を楽しんでいる時」。
その時が、家族や仕事や将来への「不安や心配を忘れている時」。
その時が、体も心も人生も「健康な時」だと私は思います。

今を楽しめない人は、先も楽しめない人です。
そういう人は、一人の時間も楽しめません。だから家族のこと、他人のこと
ばかり考えて口やかましくなる。世間体や体裁、他人の目を異常に気にする。
ぜいたくしていると思われぬように、とにかく目立たないように・・・とか。

一転、家族の誰かが楽しんでいると、「ぜいたくして！」「お金があっていいわね！」
それを素直に喜ばず、皮肉ったり、妬んだり。
人の幸せを喜べる人は、自分が楽しめる人です。「〇〇さん、楽しそうだな～
私も出かけてみようかな！」そう素直に思える人です。

不安や心配が先立つ、堅実すぎる人というのは、もっと今を楽しむ生き方に
チェンジしたほうがいいですよ。
そういう人は生きることが、「硬い」んですよ！
硬い人生は、体も心も硬くなりますから、なかなか病気も治りません。

毎日の行動パターンが、家と病院とスーパーの往復だけ。
お金を支払うのは、病院の受付とスーパーのレジだけ・・・それ、虚しくない？
もっとも、それで毎日が「楽しい」ならいいんですけど（笑）

親が儉約過ぎて楽しみ方を知らないで、子どもにそれが連鎖したりします。
「親が質素儉約生活をしているのに、自分だけぜいたくはできない」
子どもは成人しても、そう思っていたりします。

一般に日本人は働き過ぎ、気を使い過ぎ、ガマンし過ぎです。
それは人徳となる素晴らしい面もありますが、健康で明るく楽しく生きていく
ためには、時に障害となってしまいます。

「自分を楽しませることができる自分になる」

そのために太田東西薬局漢方相談はあります！、(*´ `*)ノ