

# 被爆者から 被“抜苦”者への道



9月19日(水) 午前中の仕事を終えて向かった先は茂里町ハートセンター。  
「心が豊かになる生き方」の講演の依頼が長崎市からありました。  
市内在住の被爆者健康手帳を持っている方々限定の講演会。

戦中戦後、ご苦労されて来られた被爆者のみなさんに対して  
戦争体験のない太田東西が、何をどう伝えるか？  
人前でしゃべり慣れている私も、かなり緊張しました。

たくさんの辛い経験を乗り越えられて、敬服する思いは確かにある。  
でも、やはり言いたいことはきちんと伝えたい・・・太田東西らしいメッセージを。

原子爆弾を被った“被爆者”の皆さんに対して、私の「抜苦エネルギー」を被らせ（聴かせ）、各々の苦を抜いた「被“抜苦”者」に導く！

その意気込みでスタートした講演会でしたが、受講者は後期高齢者の方々に最高齢は86歳。開始時間14時。「居眠り続出」を覚悟していましたが・・・（笑）なんと最後まで全員、真剣そのもの！！  
改めて表紙の写真をご覧ください。皆さん、熱心にメモも取られています。

さて、「老後の悩み・不安＝苦」の代表は、以下のとおりだと思われま

- ・ボケたくない
- ・寝たきりになりたくない
- ・家族に迷惑をかけたくない
- ・（かと言って）家族に見放されたくない
- ・死にたくない

老いて、病んで、死んでいく苦しみ。その「老病死の苦」は生まれた以上、誰でも避けられない。でも、苦しむ大きさと期間を最小限にすることはできます。

それを抜苦する、太田東西からの処方箋は・・・

## 『健康寿命＝臨終』を目指す！

2018日本人の平均寿命は、男81女87。その平均寿命は当てになりません。今あなたが57歳女性だとしたら、「後30年生きられる」ではありません。平均寿命とは、その年に生まれた赤ちゃんが、およそ何年生きられるか？のこと。

意識すべき寿命の目安は、平均寿命ではなく『健康寿命』です。

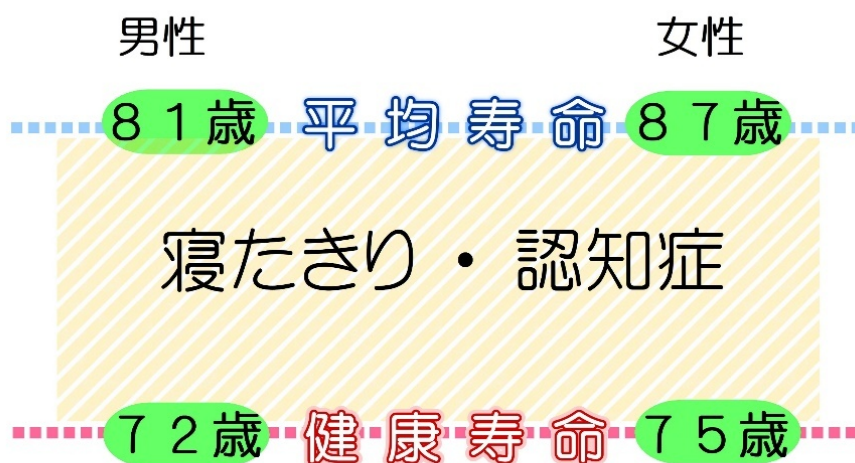
健康寿命とは、自立した生活ができる寿命のこと。男72女75が健康寿命です。

つまり

「老病死の苦」を最小限に短期間に抑えるためには、臨終を迎える最後の日まで自立した生活ができる体と心づくりに励み続けることです。

「健康寿命＝臨終」の最高のパターンは、「あ～～今日もいい1日だった。いつ死んでもいい～～おやすみなさい」といった気持ちで布団の中で目を閉じながらそのまま永眠する・・・これ、最高のエンディングだと思いませんか？  
自分の死を受け入れながら充実した日々を過ごして、夜には感謝で目を閉じる。目を閉じたある日ある時が、納得の永眠となっている。 素敵ですよ！

図でわかりやすく解説すると、以下ようになります。

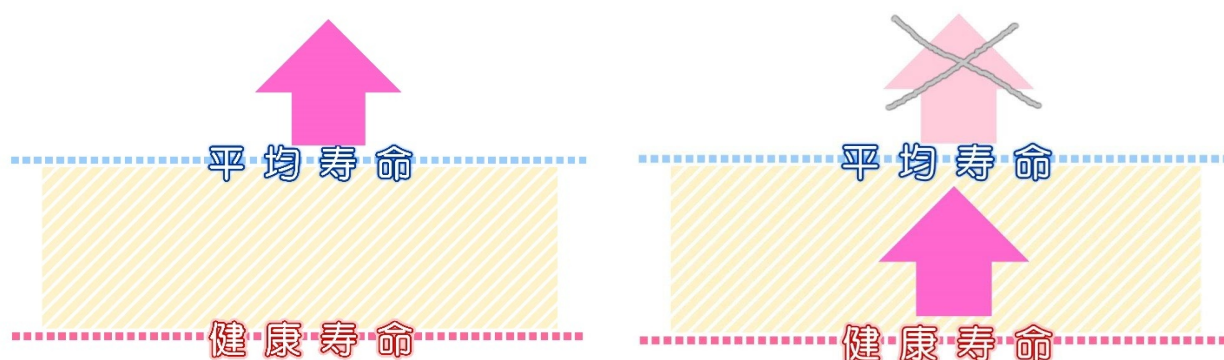


健康寿命と平均寿命の間が長ければ長いほど、寝たきり・認知症のリスクが高まりその期間も長くなると言えます。

その期間が、およそ男性は9年、女性は12年という計算になります。

より良く生きるということは、

寿命（平均寿命）を上げるのではなく、健康寿命を上げることです。



理想の臨終は

『平均寿命 = 健康寿命』



平均寿命と健康寿命の間を、いかに狭めて生きていくか？

そこに努力して生きていくことが、寝たきりや認知症はじめ、老病死という苦を最小限に抑えることになります。

結果には必ずそうなった原因があります。

雨に打たれて風邪を引いた。食べ過ぎてお腹をこわした・・・など。

それと同様に、寝たきりになった原因、認知症になった原因もあるのです。

厳しい言い方になりますが、そうなった原因は「健康寿命 = 臨終」という生き方を元気なうちから心掛けて来なかったからかもしれません。

病院に真面目に通って医者からもらった薬も真面目に飲んで・・・そういうことが健康寿命を上げることはありません。

自分の体と心に真剣に向き合わなかった原因（ツケ）が、寝たきりや認知症といった結果を招いたのかもしれませんが。どこかに過信があったり、怠慢であったり。

自分の健康を他人任せにする依存心が、自立の健康寿命を縮めたのかもしれませんが。

廃用症候群。「使わない部分は廃れていく」という意味です。

1日中テレビばかり見て動かない人は、体が廃れていきます。

頭を使わない人は、脳細胞が廃れていきます。

反省・感謝・思いやりがない人は、心が廃れていきます。

「便利なのは当たり前」「してもらって当たり前」

衣食住が便利快適になればなるほど、医療福祉サービスが手厚くなればなるほどそれは一見、幸せなようですが、人間の体と心は廃れていくのです。

被爆者の方々には医療費控除と手当が支給されています。

辛い戦争体験。被爆による健康被害。受給は当然の権利だとは思いますが。

しかし、「医療費がタダなのは当たり前」「戦争や国を恨み続ける被害者意識」

そんな思いで生きていくことは、心に苦を積み上げて生きることになる。

体も心も

軽～く、温か～く、柔らか～～く 感謝の心でサラサラ～っと生きていく。

それが上昇気流を生みだして、見事な昇天につながる。ヽ(\*´`´)ノ

一方、恨みつらみで

重く、冷たく、硬く生きていくと、 に落ちることになるかも・・・( ; )!!

「当たり前・被害者意識の弊害」

被爆者の方々に勇気を出してお話しました。

結果・・・危惧していたような途中退席、

ヤジ、バッシングもなく（笑）

演者&聴講者&主催者ともに

大満足でお開きとなりました！（^o^）/

