

# 3 世代健康法



5月23日(木)。平日の午前中にもかかわらず、講演会は満員御礼で大盛況。主催者から「こんなに人が集まったのは初めてです」と感謝されました。参加者もいい気分！ 主催者もいい気分！ 私もいい気分！ ルンルン(^0^)

そして何より私が嬉しかったのは、皆さんが2時間、真剣にお話を聞いてくださったことです。写真のとおり、スマホでスライドもビシバシ撮影されたり、熱心にメモを取ってくださったり。 **3世代で幸せになりたい！**という意気込みを肌で感じました。

さて、人間のストレスの3つは「健康」「お金」「人間関係」問題です。文明の進歩で、健康とお金にはそれほど困らなくなりました。しかし「人間関係のトラブル」は増加の一途です。

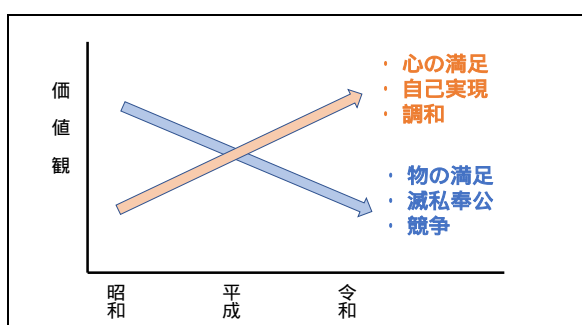
衣食住が満たされなかったその昔、家族は「食べて生きていく」という価値観で全員で働いていました。じいちゃんも、息子も、孫も、同じ農作業をしていた。食べる物も着る物も同じ。起床、労働、食事、就寝のパターンもほぼ同じだった。それが今、祖父母～子～孫の3世代の価値観が多様過ぎて、生活スタイルがバラバラになっています。「話が合わない」という実感、誰にもあるでしょう？NHK紅白歌合戦で、孫が昭和の演歌を、祖父母がアイドルを敬遠するように（笑）

歌番組の論争はかわいいものですが、「いかに生きていくか？」という人生観の3世代間の違いは、根深い「世代不和」につながります。

祖父母世代は「高学歴」「大企業」「公務員」という安定路線を是とする。

生まれた時から衣食住に恵まれている孫世代は、その価値観を非とする。

祖父母は孫に対して「甘いつ！」と叱咤し、孫は祖父母に「古いつ！」と反発する。



生きる価値観（人生観）が異なる  
祖父母世代 働くことは食べていくため  
子世代 働くことは墓かになるため  
孫世代 働くことは自分の喜びのため  
人生観が物質的価値観（物欲）から  
精神的価値観（生きる意味）に移行している

上図のように3世代の価値観の違い、それぞれの育って生きた背景（時代）の違いをしっかりと認識して、相手の立場になって付き合っていないと、激戦（口論）または冷戦（無口）になること必至です。

「老いては子に従え」の格言通り、祖父母世代は我慢して、子や孫の価値観に合わせ黙って従うべき！と言いたいものではありません。時代に迎合するという考えではなく「進化」していくという考え方を持つのです。自分の人生を、より「進化」させる。

その範たる人物が、上皇ご夫妻です。平成から「令和」になりましたが、これまでは崩御を持って元号を改め、新天皇が即位される慣習だった。そうした伝統的規範を捨てて、今の時代の価値観に合わせて、存命中に「変えた」。

数多くの批判もあったと思われませんが、上皇ご夫妻は、自分たちの健康と幸せを優先したのです。上皇皇后は、皇室で初めて自ら子育てをされたことでも有名です。伝統文化を守ることも大切ですが、時代の変化をしっかりと捉えて、臨機応変に自分を変化・進化させていくことが、自分の健康と世代の調和になります。

およそ四半世紀、この仕事をして学んだことは、「一人の病気の問題は一人だけの問題ではない」ということです。だから病院は“ 繁盛 ” しているのです（笑）。例えば、中耳炎を繰り返す5歳の孫の病気は、両親の夫婦ゲンカ（怒鳴り合い）が原因であり、その夫婦ゲンカの出所は、その上の世代との嫁姑問題にあった・・・

「人間関係のストレスから人は病気になる」というのは周知の事実。

病気に限らず、一般的に不登校は学校での友人関係、休職は職場での人間関係が原因だと解釈されていますが、そうしたストレスは大なり小なり誰にでもある。ではなぜ人間関係のストレスに負けて心を病んだり、引きこもってしまうのか？

「家庭不和・3世代不和」が根底にある。

端的に言えば、家族が「明るくて楽しくて安心できる場所ではない」ということ。自分の悩み苦しみを家族にオープンにできず、どんどんため込んでしまうのです。

トップダウンのワンマン経営者の部下が病んでいることも多いですが、退職すれば病気は治って行きます。しかし、会社は辞めることができても、家族が家族を辞めることはできません・・・

病気や子どもの問題行動（不登校、イジメ、非行、ゲーム依存など）の多くの原因に子どもが親に「言いたいことを言えない」という我慢が隠れている。

「我慢」は厳格で真面目過ぎる家族に、連鎖して見られる病気の種です。

我慢はするべき！させるべき！という我慢強い人に、私から質問があります。

「我慢は美德」がほんとうなら、「もう、我慢の限界！！！」という時の感情は最高の至福の気持ちになるはずですが。しかし実際、**我慢の限界は**

「怒り」「恨みつらみ」「殺意」というネガティブな感情ではありませんか？

祖父母世代の我慢強い方々に厳しいことを申し上げるようですが、皆さんの立ち位置は川の流に例えれば「上流」です。水が上流から下流に流れるように、下流は上流に影響されます。泥水の泥も下に沈殿する。それが物事の道理です。

だから、健康で幸せな3世代を目指すなら

**上流の「我慢」という汚物を、下流の子や孫に流してはいけません。**

**我慢という泥水から、心が病み、体が病み、家族全員が病んでいくのです。**



物事の道理	
上流	
下流	泥水の泥は下に沈殿する

上流に位置する皆さんが、真剣に家族の子孫繁栄を願うなら・・・

「上流の意識」を強く高く持ってください。

上流の意識とは、子や孫にお金を遣す、家や田畑を残すことではありません。逆に遺産相続できようだいで争ったり、縛られることに反発されたりします。

### 子や孫世代の「心」を豊かにしてあげるのです。

「米のとぎ汁で大根を煮るとやわらかくなる」といった生活の知恵ではなく、自分がこれまで生きて来た人生経験をもとに、子や孫が幸せに生きていくための智慧を教えるのです。

そのために、幸せに生きる術をゴールまで学び続けましょう！

飢え・熱さ寒さのストレスがない子や孫世代にも、悩み苦しみはある。

それが「生き辛さ」。目に見えない人間関係のストレスです。

つまり、文明が進歩して衣食住の「モノ」に困らなくなっても、腹は満たされても「心」が満たされないと人は幸せを実感できないようになっているのです。

だから、上流から下流に向けて「安心感」「励まし」「笑い」を流してあげましょう！

「えらいね！」「よくがんばっているね！」「やってごらん、きっとできるよ！」心が満たされる言葉を恥ずかしながら発して、認めてあげるのです。

「ホントに大丈夫なの・・・？」と不安を与え、やる気を奪うのではなく、

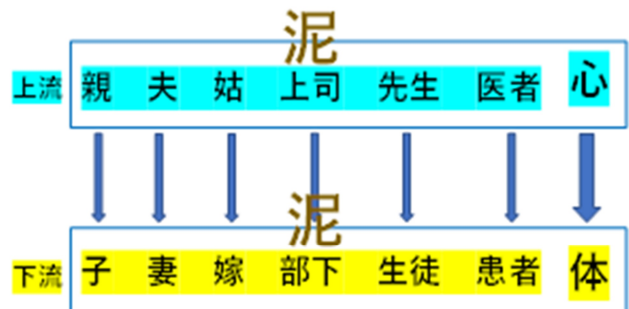
「大丈夫！大丈夫！！」「なるようになるさ！！」と安心と勇気を与えるのです。

そのためには祖父母世代が、我慢しない！こと。節約・もったいないは正しい。でもそれを子や孫に押し付けられれば嫌われる。令和の時代からは、厳しく正しく生きるよりも“明るく楽しく暮らす”ことを意識して行動するのです。

好奇心を持っているいろんな場所に出向き、いろんな人と交わり、いろんな話を聞く。そういう刺激ある生き方をしている高齢者は、認知症や寝たきりになりにくいことが医学でも証明されていますから。

右図の通り、上流に立つ人は泥で下流を汚さないようにしましょう。上流の考え方生き方が、下流の人生を左右するという自覚を忘れずに。

私も太田東西薬局では皆さんの上流に位置する先生として、



“一流の上流”を意識して引き続き

努力精進しますよ～～＼(^o^)/ - 4 -