

病気になったら手帳を埋める

樋野興夫著

病気は人生の夏休みより

自分のことばかり考えていると、緊張して身動きが取れなくなります。

自分以外のものに目を向けましょう。

自分のことを考えるのは 1 日に 1 時間もあれば十分です。あえて自分を放棄してみてください。いまよりも楽に生きられるようになります。

真っ白な手帳を予定で埋めましょう。街へ出るのです。

本当にいいものは街にあります。家の中にいても見つかりません。

本当にいいものはごみ箱の中にあります。学校や病院などの立派な場所にあるとは限りません。

一日一日を楽しい予定で埋めて、それをひとつひとつクリアしていくのです。

真っ白な手帳に「がん哲学外来へ行く」「メディカルカフェに参加する」と書き込むのもよいでしょう。大きな一歩になるはずです。

内向きだった心を外へ外へと向けてみてください。

