

急がず、休まず。生命現象に学ぶ

樋野興夫著

病気は人生の夏休みより

『自然』と歩みを共にする人は急ぎません」（内村鑑三）

急がず、休まず。急がず、慌てず。志を持って毎日の実行を大事にする。

何か困ったことに直面したときは、私たちの体がどうなっているのかを考えてみるとよいかもしれません。

問題解決のヒントが見つかることがあります。

たとえば嫌いな人とうまくやっていくには？ そのヒントが自律神経に見つかります。私たちの体をコントロールしている自律神経。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、日中の活動している時間は交感神経が、夜の睡眠時やのんびりとくつろいでいる間は副交感神経が優位に働きます。

私たちが生きていけるのは、この相反する役割を担った 2 つの神経が 1 つの体に「共存」しているからです。自分とは違うからと、相手を排除したり、無視したりせず、存在を認めて共存する。

私たちはもっと生命現象から学ぶべきです。生命現象に学ぶことでいまよりも悩みは減り、ずっと生きやすくなることでしょう。

