楽しいワクワクする生活しませんか？・ ２６

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。
私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒に高齢になっても元気で動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思い書きます。

「健康第一！、病は気（意識、イメージ、元気）から！」

さて、前回は「考え方次第で病気になる！」ということを書きましたが、今回は「言葉による苦しみ」について書いていきます。

言葉は、他人と意見や約束、コミュニケーションに使われています。
そして、普段言葉を使って生活をしている人間であれば、言葉がない生活に戻ることはできません。
思考をするたびに言葉によって思考をしてしまうからです。
言葉を使わない人間がいるとするなら、狼少女に代表されるような動物に育てられた人間です。
人間に身近な動物として犬がいますが、言葉をもたない犬はどうなのでしょうか？
以下、心理療法士によって書かれた著書：「思い」と「言葉」と「身体」は繋がっているより引用

オットー（犬の名前）はわが家の飼い犬だ。美しい黄色のラブラドルーレトリバーで愛情ぶかい家族の一員でもある。また彼はすぐれた学習者だ。しかし人間ではないから、言葉による思考をすることはない。このオットーが、人間のように言語能力をもつ生き方と、それをもたない生き方の違いを説明してくれる。

去年の冬のことだ。ある寒い土曜日、妻のロズとわたしはオットーを連れてメーツ州の別荘に週末を過ごしに出かけた。朝のうちに到着し、オットーが雪の林を楽しそうにはねまわって遊んでいるあいだに家の中に入って暖炉に火をいれ、ヒーターをつけた。
その日は１月のメーン州らしい天候で、顔にあたる冷気がまるで氷りのように感じられたものだ。わたしたちは車から荷物を降ろしたり、スーツケースを開けたりしながら室内が緩まるのを待った。三十分ほどでやっと快適になったので、わたしは冬と遊んでいたオットーに、いっしょに火にあたろうと声をかけた。

近寄ってくるオットーを見て、ロズとわたしは彼が足をかばっているのに気がついた。そして、座りこもうとした時に小さくキャンと鳴いた。その後は暖炉のそばに居心地よくすわり込み、まもなく寝息を立て始めた。彼は満足げだったが、オットーをこよなく愛するロズは心配がおさまらない。「いったいどうしたんだと思う？もし骨折でもしていたら、早く獣医さんに連れていかなきゃ」いろいろと推測するうちに、ロズの眉間には憂慮のしわが刻まれていった。「そういえばラブラドルーレトリバーは股関節の異常や前立腺ガンが多いそうよ。もしかして、なにか悪い病気の兆候なのかしら？」ロズは人間だから、心配する能力がある。
そもそも心配とはなんだろう？