

楽しいワクワクする生活しませんか？ 39

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、そのストレスから痛みや病気に派生して苦しんでいる人も多いように思えます。きじポ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に高齡になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思ひ書きます。



「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」

さて、今回は、「鬼滅の刃」で心に響く格言を書きましたが、今回も書きます。

鬼滅の刃とは、家族を鬼に惨殺された少年(竈門丹次郎:かまどたんじろう)が鬼に復讐する漫画。アニメ映画としてもジブリアニメの記録を抜き、2021年に日本興行収入1位になりました。松野が好きなキャラは、「ねずこちゃん」でおなじみの我妻善逸(あがつまぜんいつ)。妄想癖が強く変なキャラですが、人気投票でもなぜか1位にランクインしてました。

時透無一郎
霞柱 十四才
イケメン

「とにかく生きることだけ考えなさい、生きてさえいればどうにかなる」

by産屋敷輝利哉(うぶやしききりや)

この子



両親を10才の時に亡くし、兄と二人で暮らしていた時透無一郎(ときとうむいちろう)。その翌年の夏の夜、兄と一緒に家で寝ていた時に鬼に襲われます。なんとか鬼殺できましたが、残念なことに唯一の家族である兄をこの時に亡くします。

兄を亡くした精神的ショックから無一郎は、記憶喪失になります。

10才で両親を亡くし、11才で唯一頼りにしている兄まで亡くし、さらに鬼との戦いで自身も深刻な傷を負い、記憶までなくしてしまったので無一郎は心を閉ざしてしまいます。それを見かねた輝利哉が無一郎にかけた言葉です。

「混乱しているだろうが今は、とにかく生きることだけ考えなさい、生きてさえいればどうにかなる。」

すべてのことが嫌になって、どうなったってかまわない。

生きる気力をなくし力が入らなくなる。

このような時に、側に誰かいてくれると気持ちも前向きになりやすくなりますが、そばに誰もいないことがあるかもしれません。

また、側に誰かがいたとしても簡単には立ち直れないほど凹んでしまうこともあります。

こんなときにすぐに行動できないもので、休養が必要です。

輝利哉が言うようにとりあえず「生きていさえすればどうにかなる。」

そして時間がたてば、人の心の状態は安定するようになっていきます。

そこからです！

少しずつ出来ることから始めていきます。

大きく変えようとすれば、それが負担になることがあり、始めの一步がどうしてもだせなくなります。

