

小象の「元気ーーで行く!」

生活習慣病防止へ!
市民と医療者の会



はなちゃん



歩くん

— 36 —

私は、普段は精神科・心療内科を標榜(ぼう)する診療所で仕事をしています。その中で、周りに流されて本当の自分を見失い、それが不調の原因になっている方にお会いすることがあります。

以前ある高校生が、「本当に暗いのです。でも、自分は暗いのです。それを知られてはいけないのでも、学校では本当の自分を消していません」と言っていたことが印象的でした。その高校生は、「暗い」と思われないように休み時間には読みたい本を読まないようしているという事でした。

もちろん、その高校生の言いたいことは分かります。す

の興味を語ってくれたのでじた。文学に関することだったにもつて特徴は一生を通じてほとんど変わることはないですが、確かにそれは休憩時間の軽いおしゃべりには向かない内容だったように思います。しかし、若い人ならば一度は誰かと話してみたいだ

人間は、勉強をし、経験を行(はや)り言葉で切り捨てようなどと言うつもりは毛頭ありません。そうではなく、私が

気になつたのは、たとえばこの本を読みたい」という気持ちを抑え込むことで、その世の中を物語っているのだ

と思います。健康に対して前向きに取り組むというのは、

冒頭に出てきた高校生は、

「これまでの健康づくりに前向

きに取り組むことが大切だと

効果は確実です。これらは、ほとんどの人がよく知っています。

ほんどの人がよく知ってい

るは、なぜいまだに多くの人が、なぜいまだに多くの人がタバコを吸い、寝不足には街のスーパーからその商品が売り切れるという話をよく耳にします。この現象が今

は、間違いではないもの

の生活を続けるのでしよう。

しかし現実には、たとえば

自分の心身の健康を考える

テレビの健康番組で何かが身

らす、なぜいまだに多くの人がタバコを吸い、寝不足

の生活を続けるのでしよう。

自分がタバコを吸い、寝不足

を支える生活習慣の良いとい

う。その上で、さまざまな機会

を活用して自分の生活習慣に

磨きをかけていきましょう。

現代は、マスマディアなど

からたくさん情報が入つてきます。現代には、これら

の情報を読み解く力と、そこ

から得られたものを自分の生

活に活(い)かしていく力が

求められています。

これからこの健康づくりに前向

きに取り組むことが大切だと

効果は確実です。これらは、

これからこの健康づくりに前向

きに取り組むことが大切だと

効果は確実です。これらは、

これからこの健康づくりに前向

きに取り組むことが大切だと

効果は確実です。これらは、

自分を認め健康づくり

軽いおしゃべりだけで高校の3年間を終わらせないでほしいとすら思つたのでした。この過程を重り多い3年間を終わらせないでほしいとすら思つたのでした。た上でその自分と共に未来の人生は、間違いではないもの

とは、間違いではないもの

ではありません。そのため、自分の中自分づくりに前向きに取り組むこと

が大切といえるでしょう。

私は、自分から見る自分自

分づくりに前向きに取り組むこと

が大切といえるでしょう。

また、たとえばがんを予防

するためには、盛んに宣伝され

ているサプリメントよりも

タバコを吸わない生活の方が

効果は確実です。日中の眠気

対策には、カフェイン入りの

人間の社会を豊かにしてくれるからです。

（稻毛海 岸神経科クリニック 森本浩司）



（

稻毛海

岸神経科

クリニック

）

森本浩司