

## ★漢方あれこれ★

## ◆自治三訣◆ 後藤新平の教え

太田順康

今回は漢方医学と関係あるような無いような話です。

私が今でも所属しているボーイスカウトで子どもの頃教え込まれ今でも実践していますのが、初代ボーイスカウト日本連盟総長の後藤新平氏の自治三訣です。この人は岐阜で板垣退助が暴漢に襲われたとき呼ばれて治療したり、関東大震災の時、東京市長として復興に力を尽くして東京を災害に強い街に改造したりといろんな分野で貢献された人です。

「人のお世話にならぬよう、他人のお世話をするように、そして報いを求めぬよう。」

ボーイスカウトでは、一日一善と言って善行を奨励していますが、ありがとうございますと云ってもらいたくてやるのは駄目だと教えられてきました。今自分があるのは親をはじめ世間の人たちのおかげだから、お返しのための善行なので、良いことが出来たことを感謝しなさいということです。

折角あの人のおかげだと思ってやって上げたのにありがとうも云わへんと不満を云われる方が多くいます、これがたまりにたまって精神状態が異常になって自律神経失調症や、不眠症、ひどいと精神異常を起こす人を長年の漢方治療の中で多く見てきました、お礼を期待するならやらないことです。自分の気持ちが傷つくだけです。

前に記述した「夫源病」で神経症になって来店される人の中で多いのは、家事も手伝わず、ゴロゴロしてただけでうとうとしと憤懣やるかたない人が多いようですが、ご主人に家事のやり方教えてますか？

我が家でも、もめごとの原因のひとつでした。たまには手伝おうと夕食後茶碗を洗ったら、やり方が悪いと洗い直しをされたことがあります。二度とやるかと思ったものです。

家事のベテランの奥様から見れば、ご主人は未熟者です根気よく教えてあげてください。

私が出来からあなたも出来るはずと相手に期待しすぎたり、自分の価値観を相手に押し付けて、反発されて悩んで神経症になる人も多くいられます。

## 在禪洞

お知らせ

## すやか教室 山歩き

曜日と時間：毎週金曜日 10:30～

★雨のときは、中止します。

★お茶など飲み物を持参しましょう。

&lt; 8月の予定 &gt;

3日(金) 10日(金) 24日(金) 31日(金)

先月は梅雨明けすぐから暑くなり、予想外の暑さでした。岐阜だけでなく全国各地で暑くなり、熱中症が7/16-22の一週間で2万2647名とかつてないことが起きました。体調を崩された方も多かったと推察いたします。その後やって来た台風の進路も前代未聞。温帯だった日本の変化に、これからの暮らし方を見直す必要がありそうですね。

## § 漢方相談日

担当：太田順康；日本漢方交流会認定漢方終身師範、岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師

今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

6日(月) 20日(月) 27日(月)

## § 8月の休診日

13日(月・お盆) 16日(木)

## § 甲状腺エコー検査を始めました。

ご希望の方は、受付までお申し出ください。

また自分に過大な期待をかけて他人によく見られたい、キチンと仕事をしたいと頑張りが過ぎて情緒不安定になる人もいます、「アナと雪の女王」ではないけれど「ありのまま」自分をさらけ出すと随分楽になるはず。また、お産の後お姑さんがきつくてゆっくり静養できず、ずっと体調が悪いと、60過ぎてでも訴えたり、明日心臓発作を起こしたらどうしよう取り越し苦労する人も見かけます。過去にとらわれたり、未来を恐れたり、人間の心は難しいものです。今を楽しむことが精神的な健康の元です。

私の価値観の押し付けになってなければ良いのですが。

(つづく)