



瞑想のすすめ

医師

林田 正幸

マヤ歴では昨年12月21日終末を迎えると予言があり、新聞にも記事が載っていましたが、我々は今年も生きています。今年もよろしくお祈りします。

ただ、ここ数十年間は終末を迎える時期であると、多くの予言がありました。確かに何が起こっても不思議ではない雰囲気はあります。このままではいけないと感じている人は多いと思います。終末を唱える予言の本当の意味は、実際に人類が滅亡するのではなく、古い人類がなくなり、新しい人類が生まれるということなのではないかと思われます。では新しい人類はどこから来るのでしょうか。もちろん我々自身からです。我々自身が生まれ変わる必要があると思われます。

我々は常に考え続けています。たとえ口に出さなくても、頭の中では常に喋り続けています。考えるということは、過去や未来に行ってしまう、この瞬間にはいないということです。また、ここには居ないでどこかよその場所にいてしまうことでもあります。しかし、生きるということは、この瞬間・この場所で起こります。ということは、我々はこの瞬間・この場所に、体はたとえ存在しても頭はどこかよそに行ってしまう、ほとんどいることができず、ほんの少ししか生きてないといえるかもしれません。本当にトータルに生きるには、考えることを止める必要があります。もちろん考えるということは素晴らしい機能で、我々はそれを使って社会生活を送っていますが、使わないときはスイッチを切る必要があります。しかし現実には、考えることを止めることはなかなかできません。たとえば、1分間何も考えないと強く思っても、できる人はほとんどいないと思います。自由にスイッチを切れるようになれば、生まれ変わったといえると思います。

そこでこういう瞑想はいかがでしょうか。

ヴィパサナ（新瞑想法入門より）

ヴィパサナは、三通りの方法ですることができます。最初の方法は、自分の行為・肉体・思考・感情に対して気づいていることです。歩くときには、気付きをもって歩きます。手を動かすときには、自分が手を動かしているのを十分に意識しながら、気付きをもって動かします。思考や感情に対しても、浮かんでくることを、良いとか悪いとか判断しないで、巻き込まれないで、見守っていきます。

第二の方法は呼吸です。呼吸に気づくようにします。息が内に入ると腹がふくれ、息が外に出ると元に戻ります。第二の手法は、この腹に気づくことです。

そして第三の方法は、息が鼻孔から入っていき、そして出ていくとき、その入り口で息に気づいています。鼻の先端で感じます。

どの方法でもかまいません。自分が楽だと感じられる方法を、されるのがよいでしょう。二つの方法を、一緒にされてもよいですし、三つの方法すべてを同時にすることもできます。そのとき、その努力はより強力なものとなります。ヴィパサナはとても単純ですが、多くの人々を光明に導いてきた瞑想です。ぜひ試していただけたらと思います。



フィルム現像の現状



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www15.ocn.ne.jp/~uenokoen/>

E-mail

X線検査部門担当 羽野 伸司

当院のレントゲン検査のご紹介は、初めてのことでと思います。私はX線室担当者として日祝祭日及び休暇日以外、午後より診療放射線技師と共に就いています。担当者業務の一部として、フィルム現像があります。以前は暗室で現像機器にフィルムを入れる事で画像表出していましたが、現在はコンピューターを使用してフィルムにプリントする方法となっています。このコンピューターを使用し調整などを行う事で、従来よりも繊細鮮明な画像の表出と検査時間の短縮が出来、医師へフィルムを提出する時間も早くなっています。

今後も、医師の診察の一役につながるコンピューターを活用した患者さんを見る目と、そのコンピューターが不具合を起さない様に動作を見る目を鍛錬していこうと思います。



作業療法だより



昨年の12月17日、一条さくら舞踊団をお招きして舞踊を披露していただきました。きっかけは舞踊を習い始めた方のご家族が、当院に入院されており、向こう側から声をかけていただいたことからでした。一条さくら舞踊団の皆さんは、日田市内のデイサービスなどにも慰問されているそうです。当院も以前の介護デー（＝現在の「家族のつどい」）の中で演芸会を催していたのですが、体制が変わりなくなった今、とてもありがたい話でした。

今回は2階病棟合同での舞踊会となり、多くの方が参加されました。初めは静かに観られていた患者さんも、次第に笑顔や自然と拍手が起こるようになりました。先生の計らいにより患者さんの家族の方も舞台に立つことが出来ました。白塗りの化粧に誰が踊っているか分からない様子でしたが、近くで声を聞いてご自分の子供であることに気づき驚かれています。演目も笑顔と拍手で終わり、「良かった」、「今日のことは一生忘れん」など本心からの感想だったのでないかと思います。

