

### 【心の免疫力】

コロナワクチンのニュースが毎日流れますが、ワクチンという免疫を体に入れて予防することは必要なことです。

心の面でも、精神免疫学というものがあります。心理療法の一つとして応用されているようです。心の免疫力というのは、もっと簡単に言えば、「気持ちの持ち方・考え方」を変えて、強くするということです。

あるがんの患者さんの中に、次のような人がいたそうです。

その人は、治療を受けていますが医師から5年生存できるのが30%だ、と言われて落ち込んだそうです。

ところが、ある日、ニコニコとした表情に変わりました。

どうしてそうなったのか、医師が尋ねるとこう言いました。

「5年生存率が30%と聞き、10人のうち3人しか助からないのかと思うのがっかりしました。でも、あるとき思ったのです。

100人だったら30人か。少ないな。でも1000人なら300人だよな。

100万人だったら30万人。一億人なら3000万人も助かるじゃないか。

そう思ったら、自分も30%の中に入れる自信が湧いてきました」



このことについて、医師はこう分析しています。

患者さんは、ただ「あきらめないで頑張ろう」と思ったのではなく、視点・考え方を変えたのである、と。

そして、この方は5年過ぎましたが、今でも元気だそうです。

これが、心の免疫力というものかもしれません。

アメリカの詩人、ソローの詩の一つに次の作品があります。

ちょっと受け止め方を変えてみる。  
ちょっと口ぐせを変えてみる。  
ちょっと目線の位置を変えてみる。  
ちょっと呼吸を変えてみる。



簡単なことのように、簡単ではないかもしれませんが、少しだけでいいから変えてみようということが、とても大切です。

人の心の問題は、心の力だけで解決するとは限らないのです。まず感情やとらえ方、行動を少し変化させてみましょう。

そうすれば、悩みも意外と楽に乗り越えることができるかもしれません。