

～古賀院長エッセイ～

## 次代への風



### 星空

ここ数ヶ月脳神経についての基礎的な事を述べてきましたが、どのように神経を使い、どう整えるかは各自の問題になります。これからは私の生活のごく一部ですが参考になればと思い、少しずつ綴ってみます。

七月七日に年に一度会うことが許された機織の織姫と牛飼いの彦星の伝説は良く知られたお話ですが、毎年、この時期は梅雨時で星空を見上げて味わうことなく過ぎてしまいます。今年は梅雨入りが遅くなり、6月末の雲一つなく、月も遅く上がる夜10時頃に空をみあげてみましたところ、久しぶりに満天の星空を味わいました。夏の大三角形と言われる、一等星のこと座のベガ（織姫）、わし座のアルタイル（彦星）白鳥座のデネブがはっきりと見え、さらに北極星、北斗七星、さそり座などの主だった星群や名も知らないたくさん星に感動しました。

自律神経の整え方の一つに、空を見上げる、という方法があります。なぜそれがいいのでしょうか。それは大自然に五感が反応するからだだと思います。夜空の星は様々ありますが、それぞれに輝き、気が遠くなるほどの時間、そこに存在しています。ただ眺めて宇宙に思いをはせるだけで気持ちも落ち着いてきます。さらに、星座の物語や伝説は人が長い間の知恵で創り出し伝えているものですが、そちらも少し思い出せば、現実をしばし忘れ、想像の世界に浸る豊かな時間にもなります。最近はアプリを使うと星や星座の位置を示してくれますので、知識が少なくても楽しめます。

星を味わえるのは月が出ていない時ですが、このような日は翌日早朝には美しい有明の月が味わえます。百人一首にも有明の月が多く詠われていますが、明け方の澄んだ空気と光が自律神経を整えてくれます。



コンクリートの中では味わえない空を見上げる効能を日常に取り入れ、日々の疲れを癒してみるのもいいかと思います。



### 院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

#### ◎診療におけるキャッチボール

患者さんからは様々なボールが投げられて来る。  
それらを全て受け止めて、こちらからは取り易い  
優しいボールを投げ返してあげる事。

#### ○問題を理解する

問題を読み取るには想像力が不可欠。  
問題を理解するには、情報を集め、条件を見極める。  
そして何を求められているかを明確にする。