

悩まない

あるがままで今を生きる

矢作直樹

東京大学医学部救急医学分野 教授

悩まない

あるがままで今を生きる

矢作直樹

東京大学医学部救急医学分野 教授

ダイヤモンド社

〔著者〕

矢作直樹（やはぎ・なおき）

1981年、金沢大学医学部卒業。その後、麻酔科を皮切りに救急・集中治療、内科、手術部などを経験。1999年、東京大学大学院新領域創成科学研究科環境学専攻および工学部精密機械工学科教授。2001年より東京大学大学院医学系研究科救急医学分野教授および医学部附属病院救急部・集中治療部部長。現在に至る。

著書に、『人は死なない』（バジリコ）、『天皇』（扶桑社）、『いのちが喜ぶ生き方』（青春出版社）、『おかげさまで生きる』（幻冬舎）、『お別れの作法』（ダイヤモンド社）などがある。

悩まない

——あるがままで今を生きる

2014年7月25日 第1刷発行

著者——矢作直樹

発行所——ダイヤモンド社

〒150-8409 東京都渋谷区神宮前6-12-17

<http://www.diamond.co.jp/>

電話／03-5778-7234（編集） 03-5778-7240（販売）

装幀——森裕昌

写真撮影——ただ（ゆかい）

構成——瀬知洋司

編集協力——野本千尋

DTP制作——伏田光宏（F's factory）

製作進行——ダイヤモンド・グラフィック社

印刷——八光印刷（本文）・加藤文明社（カバー）

製本——川島製本所

編集担当——酒巻良江

©2014 Naoki Yahagi

ISBN 978-4-478-02722-6

落丁・乱丁本はお手数ですが小社営業局宛にお送りください。送料小社負担にてお取替えいたします。但し、古書店で購入されたものについてはお取替えできません。

無断転載・複製を禁ず

Printed in Japan

悩まない／目次

はじめに…………… 3

第一章 持たない

物が多くなると、不自由になる…………… 14

必要な物、不要な物の分類から始めよう…………… 17

人は皆、もとは一つの魂…………… 20

悪口を言う人の仲間入りをしない…………… 24

虚心坦懐に見る、考える……………27

予断を持たせない仕組みが必要……………31

自分がイライラする状況を知っておく……………33

あるがままを受容する……………35

想念というパワーを活用する……………38

余計な考えは何かに熱中することで消えていく……………42

何よりも「対面する」ことが重要……………46

第二章 こだわらない

融通無碍に生きる……………52

幸せも不幸せも受け止め方しだい……………56

過去は学んでもこたわらない……………	59
一つの縁を切ると、新しい縁が生まれる……………	63
家族には期待せず、つかず離れず……………	68
うまくいかないことには意味がある……………	72
他人ではなく、自分の目標と比べよう……………	76
熱中でできれば、勝ち負けのレベルを超えられる……………	79
すべての宗教が、実はみな同じ……………	81
認めてもらうより、やりがいを……………	84
迷ったら、流れに逆らわずに歩いてみる……………	87
知識よりも知恵を持て……………	89
人の言葉に振り回されない……………	92
適度に貯め込まず、適度に回す……………	95

お金は天下で回すもの……………98

「無私」を目指す……………100

第三章 思い込まない

全員が同じ意見なら危うい……………104

毎日、生きていること自体が修行……………107

定期的に思考をリセットしよう……………109

情報は両方の意見を取り入れること……………111

「気づき」がすべてを変える……………114

健康は自分の意思しだい……………118

やるべきことは逆算思考で見えてくる……………121

伝え方もタイミングも大切……………124

聞いた話だけで人を判断しないこと……………128

第四章

心配しない

うまくやろうと思うより、精一杯やってみる……………132

体の声を聴く……………135

自分を客観視して正確に知る……………137

自分にダメ出ししない……………140

喪失感を味わうのにも意味がある……………143

別れも学びの一つ……………146

ストレスが病気の元凶……………149

すべては時間が解決する……………152

どこで死のうが、行く場所は同じ……………156

第五章

悩まない

やることを決め、心配事を解消しておこう……………162

視点を変えれば出口が見える……………166

基本は「おかげさま」と「お互いさま」……………169

動けばきっと変わる……………172

直観を信じる……………176

最も大切なのは「誰に相談するか」……………179

許すも許さないもない……………183

人は、誰かのおかげで生きている……………186

医師が他人の力を感じる瞬間とは……………190

あの世では「愛」の質が変わる……………194

過去を悔やむのではなく、今を生きる……………197

謝辞……………200

悩まない

あるがままで今を生きる

矢作直樹

東京大学医学部救急医学分野 教授

ダイヤモンド社

はじめに

その悩みにどう向き合うか。

人生はこの「課題」の解消に大半が費やされます。

臨床医として長年、さまざまな医療現場に携わる中で見てきたこと、あるいは感じたことが、人々の「悩みとの果てしない闘い」でした。悩みには一つとして同じものがありません。同じように見えて、どれも違う性格をしています。

自分は病気になるのか、自分の死に場所はどこになるのか、いつ死ぬのか……、そういう漠然とした不安を抱えて悩んでいる人も多いでしょう。悩みの幅と深さは人それぞれで違いますから、そんなことで悩むなと一方的な言い方はできません。でも、あれこれとよからぬ想像をめぐらす余裕があるのなら、いつ来るかわからない不安ではなく、「すぐにやれる（行動できる）楽しいこと」を想像してみてください。

重い病気になろうとなるまいと、私たちは遅かれ早かれ死ぬのです。

自分がいつ他界しても悔いが残ることのないように毎日を生き切る。

これが私の言う心がまえです。その気持ち、つまり「決意」が自分の中に生まれたなら、「だったらもう少し、この世界で生きてやろう」という強いエネルギーが自然と生まれま
す。人間は意外と強いものなのです。

生き切るという意味では、人生の長さは問題ではありません。百歳で大往生した老人が
称賛される一方、十歳の誕生日を迎えることなく亡くなった子どもには憐^{あわれ}みが向けられ
る、これは大変おかしな話です。そもそも人生の価値は生きた長さで判断されるものでは
ありません。短くとも人生を生き切った人にも「本当にお疲れさまでした」と労^{ねぎら}いたい
ものです。

死は生物としての宿命ですが、死は同時に私たちの「次の生」のための出発点です。私
たちの本質である「魂」は永遠不変の存在であり、肉体が減んでも私たちの本質が減じる
ことはありません。

とは言え、今回の人生はこれっきりです。

次回はまったく違う人生を歩くことになります。そう考えると、今回の人生でやっておきたいこと、やるべきことが、皆さんそれぞれに浮かぶのではないのでしょうか。悩みというのは、人生の途上で出会う私たちが解消（解決）しなければならないテストのようなものです。

悩みと上手に付き合いながら、今を楽しむ。今を楽しむことで、生きていることを実感する。これが人生で最も大切なことです。人生の醍醐味だいごみと言っていいでしょう。「悩ましい」というテーマは一見、「言うは易くやす行うは難しおこな」のように思われるかもしれませんが、実は誰にでも容易にできると思います。

あたりまえのことを、今さらながらやってみる。たったこれだけで毎日ががらりと変わることでしょう。

矢作直樹

はじめに…………… 3

第一章 持たない

物が多くなると、不自由になる…………… 14

必要な物、不要な物の分類から始めよう…………… 17

人は皆、もとは一つの魂…………… 20

悪口を言う人の仲間入りをしない…………… 24

虚心坦懐に見る、考える……………27

予断を持たせない仕組みが必要……………31

自分がイライラする状況を知っておく……………33

あるがままを受容する……………35

想念というパワーを活用する……………38

余計な考えは何かに熱中することで消えていく……………42

何よりも「対面する」ことが重要……………46

第二章 こだわらない

融通無碍に生きる……………52

幸せも不幸せも受け止め方しだい……………56