

2016年10月25日掲載

## 「体とのコミュニケーション」

今月上旬、数年ぶりに健康診断を受けた。組織に所属しなくなり、起業して忙しいことを言い訳に全く行っていなかった。しかし夏前に体調を崩す日が続き、心配した友人の勧めでようやく決心した。

札幌市内のクリニックに7月に連絡したところ、予約は3か月待ち。芸能人の相次ぐがん告白などの影響からか、検診者数も増えているようである。当日は定期健康診断のほか、乳がんと子宮がん検診も行った。詳細な結果はこれから届くが、超音波の検診やマンモグラフィ、触診などで、現段階で異常はないだろうと言われてホッとした。医師からは、定期的な健康診断はもちろん、日々、体とコミュニケーションを取ることで、違和感があればすぐに感じられるようになるとアドバイスされた。

私は普段、仕事で相手とコミュニケーションを取っているが、「自分」や「体」とのコミュニケーションがおろそかだったことに気づいた。仕事やさまざまな活動には、やはり健康であることが大事だと実感した。生き生きと活動している人を見ると、日ごろからジョギングやヨガなどの運動をしていたり、バランスの取れた食事を心がけたりしている人が多い気がした。自分の体を大切にしているからこそ、活動の原動力になっているのかもしれない。

「健全なる精神は健全なる身体に宿る」とのことわざもあり、意味は諸説あるようだが心と体は相互作用している。よりよい活動のため体とコミュニケーションを取り、心も豊かにしていこうと思う。

(毎日新聞より)