

こ ば や し き ょ う じ ゅ

小林教授

の



よ
く
な
る

す
べ
て

抜



と

肩
の
力
を

か
た

ち
か
ら

THE BEST MEDICINE IS TO TAKE IT EASY

KOBAYASHI HIROYUKI

こ ば や し ひ ろ ゆ き

小林弘幸

順天堂大学医学部教授

CROSSMEDIA PUBLISHING

はじめに
まじめな人ほど肩に力が入っています

『小林教授の肩の力を抜くとすべてよくなる』を手にとってください、ありがとうございます。順天堂大学医学部教授の小林弘幸です。

あなたは今、肩に力が入っていませんか？

私たちは不安を感じている時、体のどこかに不調がある時、肩に力が入った状態になります。

私の診察室にやってくる患者さんたちも、そして、多くの健康な人たちも、2年近く続いたコロナ禍の影響を受けています。

慣れない環境での仕事、下がっていく売り上げ、自粛生活の息苦しき、それでも頑張らなくてはならないと踏ん張る状況など、コロナ禍から受けるストレスによって、

私たちは気づかぬうちに肩肘を張った暮らしを強いられています。

あなたも肩に力が入りすぎていませんか？

医師の立場から言うと、肩に力が入った状態はその人の健康に悪影響を及ぼします。事あるごとに焦りやいらだち、緊張を感じ、リラックスできません。

肩に力が入るのは、体調が悪い時や余裕がない時、自信がない時です。

そして、そういう心理状態、環境にある時、物事はうまく進みません。

すると、気持ちが落ち込み、自律神経が乱れ、余計に肩に力が入るといった悪循環に陥ってしまうのです。

できれば、肩の力を抜いていきたいものです。

でも、それがなかなかうまくできないのは、**肩が凝るといった体の症状だけでなく、**

肩が“生き方そのもの”とつながっているからです。

振り返ると私自身、肩に力が入った状態で、無理をしながら働いてきた時代がありました。

人に好かれない、人に認められたい、人に褒められたい、と周りの目を気にしながら肩に力を入れて頑張ってきました。

とくに40代のある時期はそんな気持ちに引っ張られて、今思えばムダな時間を過ごしてしまったように思います。

このままではまずいのではないかと考え始めたのは40代の半ばで、それから少しずつ肩の力が抜ける生き方を目指してきました。

それでもまだ、手放せないしがらみが多くあると気づかせてくれたのが、今回のコロナ禍でした。

あれもこれも、と頑張りすぎていませんか？

2020年3月13日に成立した新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づいて、

初めての緊急事態宣言が発令されたのは4月7日のこと。感染への恐れとステイホームの呼びかけに応じた私たちの行動の変化によって、街は閑散とし、通勤電車もガラガラになりました。

あなたも、あなたの周囲にいる親しい人たちの日々の生活も大きく変わったのではないでしょうか。

それは私も例外ではありません。

平日は大学病院での仕事に打ち込み、空き時間には取材対応、週末は学会で全国を飛び回る……そんな365日、ワーカホリックに動いていた日常ががらりと変わったのです。

私はぼっかりとできた時間を、自分と向き合うことに使いました。

少し距離を取って自分を眺めてみると、結局、30代、40代と同じようなガムシヤラさで生きようとしている姿があったのです。

私はなぜ、**肩に力を入れすぎた生き方になってしまっのかを考えました。**

すると……あれもこれもやらなければならぬ。もっとできることがあるはず、と
いろいろ背負いすぎていることが見えてきたのです。

私たちにはつねに社会的な立場が付きまといまいます。

会社での自分、組織の中での自分、地域の中での自分、家族の中での自分――。

もちろん、こうしたつながりはたやすく断ち切れるものではありませんし、私や皆さんのアイデンティティと深く関わっています。

しかし、それぞれの立場の中で、周りの目が気になり、気づかぬうちに肩に力が入る生活になっていくのです。

人間がなぜ組織にしがみついてしまうかと言うと、それは私たち一人ひとりが本質的に孤独を抱えているからです。

孤独だから、周りの人に認められたいと願ひ、誰かに相手をしてもらいたいと欲します。

これは私に限った話ではなく、サラリーマン、主婦、学生……世の中の多くの人にも通じる悩みなのではないでしょうか。

整理していったら、力が抜けた

ただ、その背負っているものは、本当に大事なものでしょうか？

社長だ、教授だと言って周りの目を気にしても、いつかは必ず誰からも相手にされなくなります。

人からの期待、固定観念、世間の目を気にしてムリをしてはいませんか？

肩に力を入れた頑張りには、長い目で見ると体の不調、心の不調にもつながっていきます。

逆にうまく力を抜くことができれば、余計なものが取り除かれて、あなたにとって本当に大切なものが残ります。

これまで頑張らなければいけないと思い込んでいたことが、じつはそうでもないのではないか……？

大事なものは役割や肩書、評判をプラスしていくことではなく、自分にとって大事なものを残し、余計なものをマイナスしていくことなのではないか……？

私の場合、心が躍るのは勉強をしている時間です。学校の勉強というよりも、何かを学んでいる時、生きがいを感じます。

専門領域で言えば、自律神経や腸内環境の研究。趣味で言えば、ゴルフ。

あとは学び、試し、納得して、それを誰かに伝えて役立ててもらおうこと。この一連の流れが好きで、だから、本も出版し、それが読者の皆さんに届くと、本当にうれし

くなります。

コロナ禍のぼっかり空いた時間。

私は自分と向き合って、そんなことを考えていました。

この先は、**その喜び、うれしさを原動力にして生きがい**を追求していけばいい。

人からの評価はどうでもいい。

人は孤独になりたくないから、組織の中のポジションを取ろうと肩に力を入れて頑張っているけれど、そこに労力を割くことはない。

名誉、立場、他人の評価、仕事。もちろん大事だけど、抱え込みすぎるものでもないな、と。

そう思ったら、気持ちがお楽になり、モヤモヤが晴れて、肩の力が抜けていきました。

力が抜けた生き方こそが、楽しく、健康に生きていくコツではないか。

では、どうすれば肩の力を抜くことができるのか。
それによって得られる「心の健康」と「体の健康」とはどのようなものなのか。
これから本編を通して、皆さんと一緒に考えていければと思っています。

2021年11月

小林弘幸

**小林教授の
肩の力を抜くとすべてよくなる**



【目次】

CONTENTS

1

肩の力を抜くと プレッシャーから 解放される

はじめに まじめな人ほど肩に力が入っています

2

- 42 退職してすべてを失う人生は悲しい
- 39 年を重ねるほど人生はうまくいくはず
- 36 少しずつ肩から力が抜けていった
- 33 調子が悪いのは、もう若くないせい？
- 31 交感神経と副交感神経のバランスが重要
- 29 健康な体とはどんな状態のこと？
- 26 動かないのに疲れるのはなぜ？
- 24 違和感が2週間続いたら注意
- 22 医者の不養生を実感したサザエさん症候群
- 20 ストレスホルモンが脳細胞を破壊する
- 18 肩の力を抜くと不安が減っていく

46 これだけは手放したくないものは何？

48 捨てることで、大事な軸が見えてくる

2章の1 「立場」を手放すとスッキリする

53 チャホヤされても、そこに心はない

56 「認められないなら、それでいいや」と割り切る

59 人に期待しない、見返りを求めない

63 人を批判して余計な火種をつくらない

66 加齢とともに怒りやすくなるワケ

69 いらだった時ほど、ゆっくり話す

73 上司の役目は部下を勇気づけること

76 「恩人リスト」を作ってみる

79 55歳が分かれ目になる

82 立場に甘えてはいけない

2 不調の原因 「肩の荷」を下ろす

2章の2 「過去」を手放すと未来が開ける

- 87 過去を振り返ると明日への気力を失う
- 89 30代の頃はよかったなと現実逃避
- 91 AではなくBを選択していたら……
- 93 死にかけてわかったこと
- 97 現実に戻るとぐったりする
- 100 過去の物を身の回りから消す
- 102 古いアルバムの写真を捨てる
- 104 昔通っていた中学や高校に行ってみる
- 108 通学路を歩くと肩の力が抜けていった
- 111 良い思い出はまったくなかったはずが……
- 113 静かだな、と感じただけだった
- 115 時間は未来のために使う
- 119 自分の軸が見つかれば、それ以外は手放せる
- 121 3行日記で過去を整理する
- 125 こんなことで悩んでいたのかと思える

2

不調の原因 「肩の荷」を降ろす

2章の3 「欲」を手放すと豊かになる

- 129 必要以上のお金を持たない
- 132 時計を見るたびに自律神経が整う
- 135 セールで靴を5足まとめ買いする
- 138 貸したお金は返ってこない
- 140 お金を整理すると自律神経が整う
- 144 未来の自分から見れば今日が一番若い
- 146 あなたの1日の値段はいくら？
- 148 お金以上に健康に価値がある

3

実践! 肩の力を抜いて 心と体を整える

- 185 182 178 175 171 169 166 163 160 158 154
- 自律神経が乱れる5つのシチュエーション
「心技体」より「体技心」の順
自己管理できる人とできない人に二極化
肩の力を抜く3つのコツ
太ももとふくらはぎを動かす
体にいい呼吸を身につける
インスタグラムを始めてみたら……
健康を失うとすべてが崩れる
肩の力を抜き、ゆっくり動く
1カ月に1つ目標を作る意外な効果
後悔が多いとパワーが生まれない