



■健康への第一歩

朝晩が寒くなってまいりました。

街ではマスク姿の人を見かけることも多くなってきましたが、皆さん体調はいかがでしょう。

健康な毎日を過ごすこと、これは誰もが願っていることだと思いますが、時には健康を損なってしまうこともあります。

そこで今日は健康について考えてみたいと思います。

健康を維持する上で私たちが何をすればよいかは、テレビやインターネットなど多くのメディアで論じられており、私たちが既に多くの知識を持っていると思います。

しかし、知識が豊富にあっても、実際には日々の生活の中でそれらを活かすことができている人も少なくないのではないのでしょうか。簡単に実践できることであっても、実践せずに日々を過ごしてしまうことはないのでしょうか。それは一体なぜでしょう。

私は健康に関する知識だけでは十分ではないと思っています。健康に関する知識を活かすために、整えなければならないことがあると思うのです。その第一は、自分自身の心です。

当たり前と思うかもしれませんが、健康への関心や、健康な毎を送りたいと願う気持ちがなければ知識があっても意味がありません。まず、大切なことはしっかりと何のために健康でいたいのか、目的や関心をしっかりと持つことです。もちろん、健康であること自体が気持ちいいからということも立派な目的になると思います。

今、健康について考える時、率直なところどんな気持ちが皆さんの心の中にあるのでしょうか。中には無関心さ、なるようにしかならないといったあきらめ、今さえ好きようにできたらいいといった刹那的な気持ちの方もいらっしゃるかもしれません。

健康への道の第一歩として、自分の心を見つめ、心を整えることから始めてみてもよいのではないかと思います。

皆さんの毎日がより健康でありますように。

代表取締役社長 八木 陽一郎

