

2000年前の 偉人からの手紙

執筆 PT鈴木



日々懸命に働いている皆様！大変お疲れ様でございます。哲学っぽい話にまた少しお付き合いを。仕事が忙しい、家事も忙しい、自分の時間なんて取れないと嘆いている方も少なくないかもしれません

今回は、2000年前の哲学者セネカの著書「**人生の短さについて**」を参考にしながら、自分の人生に関して考えるきっかけになればと思います。YouTubeからも少し拝借。

さて、結論。**人生は短いのではなく、時間を無駄に浪費してしまっている人は短く感じる！！**ということ。今現在で人生はあっという間だな～と感じている方は、無駄に過ごしている時間が多いのかもしれない。

一つ例題を。

全く知らない人から「1000円ください！」と言われるとギョッとしますが、「**10分だけアンケート答えてください**」と言われるら答える人もいるのではないですか？

人によってさまざまな考え方があるかと思いますが、特に現役で働いている世代はお金を稼ぐために時間を消費していることが多いかと思います。生活のためではありますが、時間よりお金が優位な状況ですね。ですが、「手術しなければ来月死にます」と言われれば、全財産はたいても時間を買いますよね？

普段生活していると今の人生が永遠に続くような錯覚に陥ったりしますが、**時間は有限であることは自覚していないといけません**。ぼーっとTVやSNS、YouTubeやネットフリックスなどで浪費し続けてしまいます。それが生きがいなのであれば浪費ではないかもしれませんが(笑)

自分が本当に必要だとおもうことに時間を割くことが人生を有意義に変えてくれるそうです。**嫌な仕事を続けてストレスを感じている暇はないし、不摂生して病気になっている暇もありません**。

そしてこれは、少し前に配布したチラシにも似てきますが、**現在やりたいと思っていることを先延ばししてはいけません**。旅行ややりたい事などに対して子育てが落ち着いてから、仕事が一段落ついたら、引退してからなど考えている方も多いかと思いますが、が、どんな名医がいたとしても長生きする保証はないと頭ではわかっているはずです。

一日のスケジュールを見て、大切な人と過ごす時間や自分の成長のために使った時間がどれくらいあるか、一度確認してみるのもいいかもしれません。**忙しすぎる人は他人のためばかりに時間を浪費しているので、あっというまに人生が過ぎてしまうんだとか**。

ちなみにセネカは**本を読む時間を作るよう**にも言っています。読書は2000年も前から素晴らしいこととして認識されているようです。この真理が2000年前から言われていたと思うと感慨深いですね('д')

訪問看護ステーション亀田



株式会社グリーンケアブリッジ

TEL：024-962-9925

管理者：大野



中秋の名月



ランチ紹介！
←ローマの太陽（大槻）

オムライス！
美味しかったですよ～

地域別訪問件数

先月の新規相談依頼が12件！！ありがとうございます！！

看護、リハともに空き枠ありますので、
ご利用を検討の際はぜひご相談くださいませ～！！



亀田公式HP
インスタ
YouTube
はこちらから！

