

令和7年10月

人権一口講座



『人生で一番大切なもの』

皆さんは、人生において一番大切なものは何だと思いますか？

お金？地位？名誉？

「お金や地位・名誉があつたら何でもできるのになあ」と思った事はありませんか？お金は大事だし、地位も名誉も高ければ高い程、人生は楽しいに違いありません。しかし、たとえ地位や名誉が高く、お金で買えるすべての物を手に入れたとしても、「あれ」がないと人生を楽しむことは絶対にできません。

・・・では、「あれ」とはいったい何でしょう？

私たちが、日々の生活の中で、忙しさやストレス、不規則な生活が積み重なると、「あれ」の大切さを見失ってしまいがちです。私が思うに、お金や地位より、人生で一番大切なもの、それは「健康」です。元気がなければ、心に余裕が持てず、夢や目標に向かう力も削がれてしまい、限られた人生を楽しむなんて到底できないのです。車に例えるなら、常日頃からメンテナンスを行い、強いエンジンとボディ剛性、また、しっかりと足回り（タイヤ）がないと目的地まで快適なドライブは出来ません。

また、私たちが健康を大切にするのは、自分の人生を豊かにするためだけではありません。実は「健康に生きること」は、すべての人に保障されるべき基本的な人権のひとつです。これを「健康権」と呼びます。「自分の健康を大切にすること」「他者の健康権を尊重すること」。今日から少しずつ、自分の健康を見つめ直しながら、周りの人の健康にも気を配る。これらの積み重ねが、みんなの幸せに繋がることを願い、人生の有限さと、はかなさを感じながら、「一日一日を大切に一步一歩、自分らしい道を歩かねばなるまい!」と、しみじみ思う今日この頃。「言うは易く行ふは難し」ですが（笑）