

「心の名医」による、読むと心が晴れていく珠玉の言葉たち

斎藤 茂太 著

心が晴れる言葉

2025年1月15日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、斎藤茂太著『心が晴れる言葉』を2025年1月15日(水)に刊行いたします。

人生の『雨季』もいつか必ず終わる。

歌人・精神科医であった斎藤 茂吉の長男であり、「心の名医」と呼ばれた、斎藤茂太氏。読むと心が晴れていく数々のメッセージを1冊に。「やまない雨がなくなのように、人生の『雨季』もいつか必ず終わる。そのことは信じていい。そしてまた雲間から太陽が顔をのぞかせるのだ。」など66の言葉を収録しました。

タイトル:心が晴れる言葉

ページ数:248ページ 著者:斎藤茂太

価格:1,485円(税込) 発売日:2025年1月15日

ISBN:978-4-86667-734-7

【目次】

第1章 つらいことの先に待っているもの

第2章 悩みの解決を時間にゆだねる

第3章 自分を少し好きになる方法

第4章 人間関係の悩みが晴れるには

第5章 それでも行き詰ってしまったら

第6章 心が晴れていく習慣

第7章 心が晴れていく言葉

【著者プロフィール】**斎藤茂太(さいとう・しげた)**

精神科医・医学博士。

1916年生まれ。長年、家族・夫婦・子育て・心の病・ストレスを扱ってきた「心の名医」として、厚い信頼を集めている。愛称は「モタさん」。歌人・精神科医であった斎藤茂吉の長男でもある。著書多数。2006年逝去。



つらいことの先に待っているもの

あなたができないこともあるが、
できることもたくさんある。
そのことを忘れないでほしい。

人間は、生き続けていくかぎり、新しいことに取り組まなければならない存在である。小学校を卒業すれば中学校の勉強が待っている。次は高校だ。学校を出たら仕事を覚えなければならない。ようやく仕事を覚えたと思ったら先輩として、今度は後輩の面倒を見なければならない。

自分の得意な範囲だけでやっていくことができれば、こんなに楽なことはない。しかし人生は、どうもそういうふうにはできていないようだ。そのままやっていこうと思っても、そうはいかない状況が必ず起きてくる。

そんなとき、人は行き詰まる。

そして、すっかり自信をなくしてしまう人も多いが、でも、ちょっと考えてみてほしい。

誰だって、新しいことを始めたときは、その分野では小学校一年生と同じだ。

二十数年それなりに頑張ってきてても、会社に入ったら、まだあなたは社員としては新米だ。上司が厳しかったり、自分の思いどおりにいかないことがたくさんあって当たり前なのだ。

悩みの解決を時間にゆだねる

問題の解決には、
ある程度時間がかかることは
覚えておこう。

今日立てた企画が、明日、花開いて、利益に結びつくというようなことはまずあり得ないだろう。計画を立て、何年もかけて準備をして取り組んだプロジェクトが花開くのは、三年後かもしれないし、五年後かもしれない。会社の命運を左右する大きな事業ほど、結実するまで時間はかかるだろう。その間は、自分たちのできる最善のことをしながら待つしかない。

そんな世界に身を置いている人たちは、まわりの人が成果を挙げているのを見て、成果を挙げられない自分を情けなく思い、落ち込むかもしれない。

しかし、それは彼らがそれまで人知れず苦しみ待った結果、得られた成果であることも少なくない。

そもそも、時間をかけなければ解決しない問題は、世の中に山のようにある。待つことができなければ、そのような問題を解決することはできない。

スピードは大切だが、同時に、待つこともまた大切である。

急ぐこともできるし、じっくり待つこともできる人が、人生で本当の幸せをつかむことのできる人なのだ。