

# 忙 申 閑

大阪府医師会報で何度か「忙中閑」（本欄）を執筆させていただいているのですが、内容は、ふと気になったことや出先で気付いたことを執筆してきました。書いてはいたものの「忙中閑」という言葉について深く考えたことがなかったので、今回はそれについて考えてみることにしました。

「忙中閑」とは「忙しい中にもわずかな暇がある」という意味であり、「六中観」という陽明学者であり昭和史の黒幕と言われた安岡正篤氏の座右の銘の一つだったそうです。著書の中で安岡氏は「忙中閑」について「ただの閑は退屈でしかない。ただの忙は文字通り心を亡ぼすばかりである。真の閑は忙中にある。忙中に閑あって始め

て生きる」と言っています。私は、忙しいことも暇なこともどちらか片方だけになってしまうと人生はつまらないものとなるため、両方をバランスよく持つことが人生を豊かにする方法であり、またどれだけ忙しくしている中でもきっと暇な時間というものがありますが、その時間をどのように過ごすかというのが大事であると解釈しました。

私にとって「忙」を表すものは主に仕事であり、また人生の大半を占めてきました。同じような人は多いのではないのでしょうか。今まで仕事ばかりをしていて忙しくしていたため「忙」という文字の通り心を亡ぼしそうになることも時にはありました

# 忙中閑有り

広報委員 安井 潔

が、合間を見つけては自分や家族との時間を楽しむような日々を送ってきました。それが「閑」を表すものかと思います。もしそのような時間を一切とってこなればもつつまらない人間になっていたのだろう、と恐ろしく思います。時間が取れた時にもバタバタとしているため、暇と呼ぶのは違和感がありますが（暇と言えばぼーっとするだけの時間のようにも思えます）。

また「もっと自由に使える時間があればもっと素晴らしい経験ができたのだろう」などと感じることがあったのですが、仕事に時間を割くことが多いからこそ、わずかな時間で楽しむ趣味がとても素晴らしいものとなっており、仕事をせずにひたすら毎

日ぼーっとして自由に使える時間ばかりの生活であれば（そのような生活も大変うらやましく思いますが）、休暇での経験で感動を得ることや、楽しいなと感じることは少なかったのかもしれない、とも思います。

これからも暇な時間を大切にできるのは忙しい日々があるからであり、暇な時間があるからこそ忙しい日々も過ごしているということを肝に銘じ、豊かな生活だと感じられるようにしたいと思います。皆さんも今一度、自分の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。