



「ひらほく新聞」で検索!

★おかげさまで感謝の101号★

http://www.hirahoku.com/

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

死ぬとき 幸福な人になる



この世を去って行った患者さん、一人ひとりが教えてくれた「幸福な人生の過ごし方」とは? 3千人を看取ったホスピス医、小澤竹俊氏が見つけた「ずっと幸せに生きる心得」。『死ぬときに幸福な人』に共通する7つのことよりご紹介します。

老いて体が動かなくなったらとしても、新しい一歩を踏み出す

緩和ケアの現場でたくさん患者さんと関わらせていただく中で、私が確信したことがあります。それは「どのような人生を歩んできた人でも、『自分はこのために生まれてきたのだ』と心から思えたときに、大きな幸せを感じる」ということです。

「ろくな人生じゃなかった」「が口癖だった患者さんが、人生で失敗したこと、学んだことをブログに書くことを思い立ち、「俺はこのために生まれてきたのかな」と笑顔でおっしゃったこともありました。「家事や育児や介護に追われているうちに、人生が終わりに近づいてしまった」とぼやいていた女性の患者さんが、「でも、家族の笑顔や健康を守れたことが私の誇りです」と幸せそうにおっしゃったこ

ともありました。

ちなみに、私が「自分はこのために生まれてきたのかも」しれない」と初めて強く思ったのは、医師を志すようになった高校生のときでした。

当時の私は、とても医学部に入れるような成績ではありませんでした。高校三年生になって受けた模擬試験の結果にはことごとく「合格の可能性5%未満」「志望校変更が望ましい」と書かれていたのです。どうしても医師の仕事がしたくて必死に勉強したものの、なかなか成績がついてこず、心が折れそうになったことも何度もありました。

そんなとき、私を支えてくれたのは、山口百恵さんが歌う『いい日旅立ち』の歌詞でした。何の資格もない、医学部に入れるかどうかさえわからない高校生だった私ですが、心の中で「日本のどこかで、医師になる私を待っている誰かがきつといる」と信じていたのです。

そんな「誰か」のために、私は勉強を続け、神様に祈りました。「どうか私に、医師としての道を与えてください。もし、その道を与えていただければ、私は必ず、苦しむ人のために人生を捧げます」と。

思いが神様に届いたのか、私は奇跡的に慈恵医大に入学することができ、緩和ケアの現場で働くようになり、めぐみ在宅クリニックを開設して10年以上の月日がたちました。

大きな苦しみを抱えた患者さんやご家族と向き合う日々が続いていますが、私は自分が、この患者さんたちやご家族と出会ったために生まれてきて、医師になったのだと感じています。また、受験勉強に苦しみ悩んだあの日々があったからこそ、私は辛いことがあっても、この仕事を続けてこられたとも思っています。

たとえそれまでの人生が、困難なものであったとしても、「つらく苦しい出来事にも、意味があった」と気づき、「自分はこのために生まれてきたのだ」と納得し、明日への希望を持つことができれば、その瞬間、人生は大きく変わります。そしてそれが、人にとつての究極の喜びや幸せなのではないかと、私は思うのです。

老いて、できなくなることが増える「それでも、よい」と思えることが幸せの一步となる

以前、関わらせていただいたある患者さんは、もと

も機械を作る工場で働いていた職人さんでした。難治性のがんを患っていた彼は、最初のころ、一人でトイレにも行けず、入浴もできないことを嘆き、「さっさと死んでしまいたい」としょっちゅう言っていました。「治すことのできない病気を抱えた自分は、壊れた機械の部品同様、役に立たない存在だ」と感じ、生きる意味を見失っていたからです。

ところが、在宅チームのスタッフと接するうちに、彼の考えに少しずつ変化が訪れました。「人間は機械や部品ではない。たとえ役に立たなくても、生きていていいのだ」と思うようになったのです。その後の彼は「死んでしまいたい」と口にすることもなくなり、最後まで穏やかさを失いませんでした。

ちなみに、こうした患者さんと向き合う私にも、やはり「自分は無力である」という思いに苦しんだ時期がありました。

「人の役に立つ仕事が出来ない」「誰かの支えにならな」と思ってしまったにも関わらず、患者さんの病気を治すこともできず、苦しみを和らげることができず、「私は死なな」と言っていました。

「早く死んでしまいたい」といった患者さんの必死の訴えに「応えることもできない。そんな自分の無力さに苦しむ」「自分に存在価値はあるのだろうか」と悩み、患者さんの前から逃げ出したいと思ったことが何度となくあったのです。

そして、さんざん悩んだ末に、私は次のような思いを抱くようになりました。「自分も、生身の弱い無力な人間にすぎないという、当たり前の事実を認めよう」「私は今まで患者さんの支えになろうと思ってきたけれど、実は私の方も支えを必要としているのだ」「たとえ無力でも、患者さんのそばに存在し続けることが大切なのではないか」

それまでの私は、もしかしたら心のどこかで、「自分には、患者さんの苦しみを解決できる力がある」と思っていたのかもしれない。だからこそ「何もできない自分」を情けなく、恥ずかしく思ってしまったのです。でも、「自分には―する力があるはずだ」と

いう思いを手放し、「できない自分こそが本当の自分なのだ」と素直に認めたとともに、新たに覚えてきたことがありました。

何もできない自分でも、患者さんのそばにいて、患者さんの苦しみと向き合い続けることはできる。また患者さんのそばにいて、自分だけの心で支えられており、自分は患者さんの存在に支えられている。そう考えるようになったのです。

もし「自分は役に立たない人間だ」「価値のない人間だ」という思いにとらわれたときには、難しいかもしれない自分自身が「まず」「できない」と考え、そんな自分ありのままに受け入れてみる。思い切って、人の力を借りる覚悟を決める。それが、心の穏やかさを手に入れる第一歩となるのではないかと、私は思います。

人は誰でも、そこに存在しているだけで、誰かの支えになることができるのです。(おわり)

病いや不幸を得たときに「幸せ」とは何かと誰もが悩む。必ず来る最期のときを穏やかに迎えられるように、大切な7つの教えです。

心温まる書籍紹介ブログ
『人の心に灯をともし』
より今月もご紹介します。

【当たり前前が輝いてみえる】

渡辺和子氏の
心に響く言葉より

今日は、今から数年前、同じこの日、同じこの記念館を巣立っていった一人の卒業生の言葉を皆さんへのはなむけの言葉にしたいと思います。

その人は、在学中、健康そのものの人でした。それが卒業後ももなく、病気になるって入院し、非常に苦しみ悩んだのですけれども、やがて快方に向かった折に、一通の手紙を書いてくれました。その中に、こう書いてあったのです。

「ようやく外出許可がいただけました。久しぶりに地面を踏んだ時は、感激でした。今の私には、当たり前前が輝いてみえます」

この手紙を読んで、私は、病気がよくなったことが嬉しかったとともに、病気という十字架が、この人を、ここまで成長させて、この言葉を書かせたことを、たいへん嬉しく思いました。「当たり前前が輝いてみえる」。そして、この人から、幸せの秘訣を教えてもらったように思ったのです。

私たち一人ひとりには、幸せになりたいと願っていません。今日、ここに集まっていらいらっしやる方たちは、あなた方一人ひとりが、一生の間、幸せに生きてほしいと、願っていただきたいと思います。幸せの条件には、いろいろあって、人それぞれに違うかも知れません。

ですが、共通して言えることは、自分が愛するもの、価値あるものに取り囲まれて、心が満たされている状態と、いいいでしよう。ですから、幸せを願う人たちは、たやすく愛せる人を探し、やりがいのある仕事を求め、そして、すてきなものを、すばらしいもので、自分のまわりを囲みたいと願っています。

今日の日本は、この種の幸せをおおるかのよう、そして、それを満たすに十分な、物質的な豊かさと、過激と、いいほどの刺激と情報に溢れています。お金さえ出せば、ほしいものがほとんどすべて手に入る世の中です。

では、それらを手に入れた人たちがみんな幸せなのかという、必ずしもそうではありません。なぜでしょう。星の王子さまが答えを出しています。

「地球上のみんなは、特急列車に乗り込むけど、いまではもう、なにをさがして

いるのか、わからなくなっている。だからみんなはそわそわしたり、どうどうめぐりなんかしてるんだよ」

「おなじ一つの庭で、バラの花を五千もつくっているけど、…自分たちがなにがほしいのか、わからずにいるんだ」。

そして続けていうんです。「だけど、さがしているものは、たった一つのバラの花のなかになって、すこし水にだって、あるんだがなあ…」

「心で見なくちゃ、ものごととはよく見えないってことさ。かんじんなことは、目に見えないんだよ」

今から約千三百年まえにつくられた日本の一番古い歌集『万葉集』の中に一つの歌が収められています。信濃なる千曲の川のさざれ石も

たぶん、うら若い一人の乙女が、自分の愛する人、夫、恋人を送り出した後、その人が踏んだ石だと思えば、私には玉と思えるのです」と歌った一首です。

なにが、この当たり前前の、どこにでもある石を、輝く玉に変えたのか、それはこの乙女の心に宿る愛する心、いとおしむ気持ちだったろうと思えます。この人は何カラットかするダイヤ

モンドでなくても、愛する人が踏みしめたその石を、玉と抱いて幸せな人です。そして、私たちは、幸せの原点というものを、ここに

見ることが出来ます。(ノートルダム清心女子大学・昭和五十八年度卒業式答辞)より

《ものごとがうまくいくから、ほほえむのではなくて、ほほえむから、ものごとがうまくいくのです》

『あなただけの人生をどう生きるか』ちくまプリマー新書

《幸も不幸もない。要は心の持ち方一つなのだ。》(シエークスピア)

ほんとうは、幸せという現象も、不幸せという現象もない。あるのは、その現象を見て、幸せと思えるか、不幸せと感じるかの違いだけ。見方や考え方がその人の人生を決める。「かんじんなことは、目に見えないんだよ」

ほんとうの幸せは日常の中にある。当たり前前の幸せに気づける人でありたい。

おやじ

たいして器用ではないが、なんとなく「かっこいいな」と始めた美容室の仕事。毎日、朝早くから夜中の0時過ぎまでのハードワーク。しかも、店のおやじがメチャメチャ厳しかった。少しでもヘンな仕事をしていたら、お客様に見えないように足を蹴られた。

せつかく巻いたパーマのロツトを全部やり直しされたこともある。繰り返し浴びせられたのは、こんな言葉。「ハンパなことやってるな!」「帰れ!」

「おまえに美容師の仕事は向いてない。やめちまえ!」毎日が苦しかった。くやしかった。おやじのことが大嫌いだ。おやじをブツとばして辞めてやろうと思った。

ある日、我慢の限界に達したおれは、本当におやじをブツとばして辞める覚悟で、事務室のドアの前まで来た。

「おい!このクソ野郎!」と言いかけると、部屋にはおやじ一人しかいないはずなのに、話し声が聞こえる。瞬間、言葉を失った。「○○、いつもありがとう。△△、いつもありがとう。おまえたちは一流の美容師になるぞ」

スタッフ一人一人の名前をあげ、「ありがとう、ありがとう」と唱えていた。自分が恥ずかしくなかった。おやじは俺たちのために、あえて厳しくしてくれていたんだ。俺の成長を願ってくれていたんだ。気づいた瞬間、涙が止まらなくなった。

編集後記

これまで何度も紙面でご紹介してきました、博多の歴史女・白駒妃登美さん。今年も6月末に新刊書籍「なでしこ物語」出版記念講演会に有難く参加しました。その書籍は、モラロジー研究所刊、心の生涯学習誌「れいろう」への白駒さんの連載をまとめたものでしたが、実はその後『れいろう』9月号を私宛にお持ちいただいた方がありました。「ひらほく新聞」は、お陰様で当社編集防犯ミニコミ「じもとの事件簿」と共に、エリア内の金融機関や自治会館、図書館等に配置させていただいております。

当店の新聞読者ではなくても、毎月近くの金融機関で手に取って、ずっと読んでいたのだという、白駒さんの連載の他に対談も載っていましたので「このこと。とても有難く、嬉しい出来事でした。これまでご紹介の書籍など、当事務所でのミニ図書館、300冊ほどの『ひらほく文庫』でも白駒さんの書籍は特に人気です。

私が居れば、あれこれお薦めいたしますので、ぜひお気軽にご利用ください。

『人の出愛と本との出会いで人は成長する』

※感動セミナーにも参加させていたことのある双子のゆうさんけいさんの書籍『魂が震える話』より

クソ、ありがとう。(終)

人の出愛と本との出会いで人は成長する

「白駒さんの連載の他に対談も載っていましたので」

「このこと。とても有難く、嬉しい出来事でした。これまでご紹介の書籍など、当事務所でのミニ図書館、300冊ほどの『ひらほく文庫』でも白駒さんの書籍は特に人気です。

私が居れば、あれこれお薦めいたしますので、ぜひお気軽にご利用ください。

『人の出愛と本との出会いで人は成長する』

※感動セミナーにも参加させていたことのある双子のゆうさんけいさんの書籍『魂が震える話』より

クソ、ありがとう。(終)