

# 「家がいいね」 第56号

いせ在宅医療クリニック 広報月刊紙

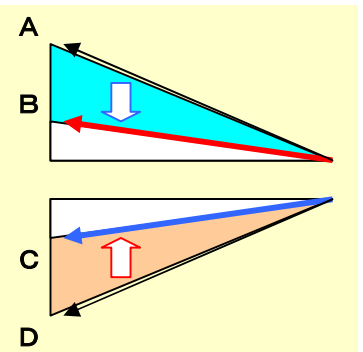
2009. 1. 19

年の初めに、「考えるということ」を、あれこれ考えました。世の中、本や雑誌の数以上に多くの考え方であふれています。考えるということが、知識と同様に単に知っているということだと受け取られるなら、本や雑誌の様に「考え」も次から次へと消費されるモノになってしまいます。取るに足りないちっぽけな考えであっても、自分の考えをじっくり育てることが大事なのではないのでしょうか。本年もどうぞよろしく、お付き合いくださいますように。



## マイナス思考って？

すべての悪いことが、自分の考え方から生じていると思っ方が、繰り返し「マイナス思考を脱却したい」と言われます。よくよくお聴きすると、Bのように実績はプラスであり悲観するものでもないのですが、その方の基準は常に「うねばならない」Aなのです。高い目標とのギャップを、マイナスと捉えて苦しまれるようです。



## にもかかわらず・

一方で、少しずつ事態がDのように悪くなっているにもかかわらず、Cのように穏やかな方がおられます。C自体もマイナスの位置にあるのですが、感謝や生きがい、小さな変化への感動など上向きのエネルギーさえ感じます。ユーモアという言葉は「にもかかわらず微笑む」心持ちだと言えます。追い詰められながらのプラス思考と言い換えても良いでしょうね。逆境の中でこそ、落ち着いて考えれば心の免疫機能は高まるのでしよう。

## メモント・モリ(死を想え)

死から逃げない写真集です。藤原新也さん25年前の初版の本が新訂になりました。激しく挑戦的な巻頭の言葉を紹介します。写真はあなたの目で御覧下さい。



ちよつとそこにあんだ、顔がないですよ

いのち、が見えない。

生きていることと中心がなくなって、ふわふわと綿菓子のように軽く甘く、口で噛むとジュツと溶けてなまけない。死ぬことも見えない。

いっどこでだれがなぜどのように死んだのか、そして、生や死の本来の姿はなにか。

今のあるべき社会は、生も死もそれが本物であればあるだけ、人々の目の前から連れ去られ、消える。

街にも家にもテレビにも新聞にも机の上にもポケットのにも二セモノの生死がいつぱいだ。

本当の死が見えないと本当の生も生きられない。

等身大の実物の生活をするためには、等身大の実物の生死を感じる意識をたかめなくてはならない。

死は生の水準器のようなもの。

死は生のアライバイである。(以降略)

いのちとは あたたかき もの

歌会始めの入選10人の中に看護師さんらしき歌が見当たりました。千葉県 出口由美さん

「生命(いのち)とは あたたかきもの

採血のガラスは かすかにくもりを帯びぬ

痛みや不安を伴う採血の中で、お互いにホッとした気持ちと共に、命が通う血液の温かさを小さな曇りに感じて、この生命の主の行く末に、看護師さんも希望を託すような心情を想像します。

私達の在宅ホスピスケアの中でも、生命を囲む温かさに救われます。体に触れながら自宅で見送って、「死ぬって温かいものだったんだね」と娘さんがつぶやかれた言葉が忘れられません。

孫・曾孫まで含めた大家族で見送ることを選び、「じいじが、あの煙の中をあがっていった」と何時までも話し合える光景に、生命を伝える家族本来の姿を、貴重なものとして教えられます。