



## 第2の人生のベストを目指して

石川智信

「努力は必ず報われると信じて頑張ってきました」。こみ上げる涙を懸命にこらえながらも、しっかりと述べていたあの言葉に4月5日、心が揺さぶられた人は多かったであろう。病魔と闘い退院した頃の細くなった姿をテレビで見た時、若干18歳の池江璃花子を襲った過酷な試練がいかばかりのものであったか少しだけ窺い知ることができた。しかし実際には私たちには想像もできない程つらかったであろうと思う。

私も大学病院に勤務していた時、多くの白血病や悪性リンパ腫の患者さんの治療に当たったことがあるが、時間単位で急変する大変な病気であった。患者を一人受け持つと泊まり込みで治療に当たるが多かった。専門であった肝臓の悪性腫瘍に比べて全身に分布する腫瘍量が圧倒的に多く、当然ながら使用する抗がん剤の量も多くなる。そのため副作用も激烈であった。30年以上前のあの頃は、半数以上の患者が無くなっていた。

それにしても退院し15kgもやせた身体で久しぶりにプールに入った時の状態を見て、わずか1年余りで今回の快挙を成し遂げるとは、本人はもちろんコーチたちをはじめ周囲の誰一人として予想していなかったであろう。ただタイムそのものは、彼女が病に倒れる前に比べて自己ベストには程遠いものである。そんな中彼女が「今は新しいタイムが出るたびに第二の人生における自己ベストだと思っています」と話していたことが印象的であった。

当院の通所リハビリテーションには、思いもかけず大きく変わった第二の人生を強いられた人々が通ってくる。脳血管障害で入院した人の8割は何らかの抑うつ状態に陥る。そこからすぐに第二の人生に向けた仕切り直しができる人は少ない。多くの人はずいぶん自分だけがこのような病気になってしまったのかと悲嘆にくれる。そして自分の人生は終わってしまったと下を向いてしまう。しかし大半の人はやがて再生への一歩を歩みだす。そのエネルギー源はどこから生み出されているだろうか。

患者さんたちの話を聞いていると、病に倒れる以前の自分に完全に戻って自分の人生を取り戻そうという思いは、モチベーションの維持にはつながらないようである。多くの場合、寄り添ってくれる家族や友人たちの思いに応えたいという思いが一番のエネルギーになるようだ。

そう、人は一人では生きていけないのである。人生のどん底に陥った時にこそ人は本当に大切なものに気づく。それはお金や物ではなく、自分を支えてくれていた人のありがたさである。それに気づくことで池江選手もまた再生の道を歩むことができたのであろう。

私の妻も池江選手のインタビューに聞き入りながら涙ぐみ、しきりに頷いていた。そして自身の第2の人生のベストを日々更新し続けている。一方で私の第2の人生はいつスタートすることになるのだろうか、池江選手や妻の顔を見つめながら考えてしまった。

## 父の背中に

外来看護師 渡邊紀代子

今どきの携帯電話は撮り溜めた写真がランダムに表示される。これがちょっと厄介だ。自分の意図しない写真が出てくる。その写真にドキッとしてしまうこともある。かなり照れくさい。でもその世界に包まれる瞬間が私は好きだ。光、音、香り、感触までがはっきりと再現されるからだ。ある日、桜の写真が目にとまった。2年前の春、満開の桜の下に父と母がいた。「はい。撮るよ」と声をかけると照れくさそうにもぞもぞとしながら母に寄り添う父。丸くなった背中。その写真はきらきらとやけに眩しくて愛しくてたまらなかった。

父が倒れて7年。脳梗塞を繰り返し何度も救急車に乗った。認知症を発症してからは時には行方不明になり警察のお世話になる事もあった。昔は厳格だった性格も最近では丸くなって冗談を言ったりは人を楽しませる別人に変わっていた。病気とは不思議なものだ。しかし徐々に病状は進行していき、感情の起伏が激しくなって表情も乏しくなっていた。ある朝、母からの電話に急いで駆け付けると父は背中を痛がっていて呼吸状態が悪かった。救急外来へ運ばれ、心不全、腎不全、呼吸不全と診断された。もともと飲酒や喫煙など不摂生が祟っていて、動脈の石灰化が進行し動脈瘤や狭心症を患っていた。「延命治療は希望されますか？人工呼吸器は付けますか？」医療者として聞きなれた言葉だったが、娘として判断しなければならない場面に内心かなり狼狽えた。混乱している母を慰めなきゃと思いながら自然と涙が込み上げて仕方なかった。「大丈夫よ」と母に肩をポンポンとされた。私はいつしか幼いころの自分に戻っていた。

父は延命治療をしたくないと以前から話していたため、家族で何度も協議し父の意志を尊重することを決めた。しかしどの範囲まで希望するかしないかで決断に苦しみ、迷い続けた。そんな時、父の人生が走馬灯のように私たちの記憶に蘇った。やんちゃで怖かったけど、強くていつも格好よくて、働き者で、厳しい言葉の中に深い優しさがあり、いつも家族を信じてくれていた。認知症が進行していることを考慮し、こう決めた。「気管挿管、胃瘻、人工透析はしない。点滴もしない。痛みをとる。苦しませたくない」72歳。まだまだ人生これからという時期。ここで治療をしないという選択にICUの先生方はかなりの苦悩や葛藤があったと私に話して下さった。マスク型の人工呼吸器を外せず身体抑制されていた父。コロナ禍で面会もできなかったため、人工呼吸器を外して自宅に連れて帰ることにした。民間救急車に乗り自宅に帰って10日後、家族に見守られて穏やかにこの世を旅立った。家族だけで看取ること。私達家族には初めての経験だった。父との最後の時間は泣いたり笑ったり。「こんな看取りがあるんだね」と弟が呟いた。「ありがとうね。大好きだよ」と沢山伝えた。この瞬間がかけがえのない宝物になった。訪問看護師になって15年。この瞬間のためにここにいたんだと、本当にこれでよかったのだとその時はそう思っていた。

今日も携帯電話の画面には写真が表示される。そういえば最近父が現れない。旅立って数か月が経ち、実は今でも自分の選択はどうだったのかと自問自答している。時には自責の念に駆られる。看取ってきた方々の家族の気持ちを思う。父はどう思っていたのだろうといつも空を見上げる。「大丈夫だよ」と父の声が響いてくる。「時間つぶしだよ」父が古いアルバムをよく開いていたことを思い出した。沢山の思い出があるから生きて行ける。大事なものがあるから前を向ける。父の丸い背中が今でも心に焼き付いている。



## 憧れの花

デイクア 蒲生菜摘

小学生の頃、「なぜだろう なぜかしら」という子供向けの雑学の本があった。その本の中に珍しい名前の植物として「花筏」が書かれていた。写真は無く、イラストで花いっぱいの筏の絵が描かれていた。全くのイメージで描かれていた絵だったが、私はどんな花なのか想像を膨らませ、「見てみたい！」という思いは日に日に強くなった。

しかし、あの当時はインターネットが無かったので調べる既がなかった。学校の図書館の辞書にも、花の紹介はあるが写真は無い。近所には生えていないし、近所の人も知人も育てていない。いつしか、「花筏」という名前だけが私の記憶に残り、身近に無いことから諦めもあり、少しずつ興味が薄れていった。

あれから20年の時を経て、デイクアの利用者と何気ない話をしていて、花筏の話が出た。その人は「面白い花よね～」とさりげと言っていたが、見た事のない私は、再び「花筏を見てみたい！」という思いを強くした。今はインターネットがある。調べればすぐ写真が出てきた。しかし、なぜだろう、満足していない自分がある。「これか！」ではなく、ますます「見てみたい！」という思いにかられた。そう、私は直接見てみたかったのだ。子供の頃の興味関心の強さはただ眠っていただけだった。

インターネットとはなんて便利なものなのか。植物すらネットで買える時代だ。調べたらすぐ出てきた。憧れの「花筏」は即購入できた。1週間ほどで家に届いた。小学生の私が見たら驚くぐらいあっけなく夢は叶った。

花筏は葉の真ん中に花を咲かせる。小さな素朴な花だが、不思議な花だ。雄株と雌株があり、うまくいくと実をつけるそうだ。山などでは自生しているのもあるそうで、日陰のやや湿気の多い所に生えている。家で育てるなら、北側のあまり日が当たらない所が良いらしい。大きくなると2m程になる。花言葉は「気高い人」「嫁の涙」「移り気」 また、山菜としても人気があるようなので、来年は少し所望してみようかなと思う。

デイクアのその人に遂に花筏をゲットした！と報告したが「そう。なんで？」とちょっと意外な反応が返ってきて肩透かしを食らってしまった。他の利用者も「そうなの～」「よかったね～」と言われるばかり。そこまで珍しい花ではなかったのか？少し不思議な思いもしたが「他の人はどうかわからないけど、私はずっと会いたかったんだよ」小さな花に語り掛ける。

家に帰ると、玄関に鉢植えされたまだ幼い花筏が出迎えてくれる。来年はどれくらい大きくなるのだろうか。我が家のどこに根付きたいだろうか。「楽しみは花の下より鼻の下」というが、そっけない答えが返ってきたデイクアの人たちも、山菜なら興味を持ってくれるかも。いまだ夢は膨らむばかりだ。





## いいお節介・わるいお節介

人の話くらぶ佐智 言語聴覚士 高橋奈々

高校卒業後、福岡の専門学校で資格を取得し、他県に就職。その間は両親への連絡、帰省もあまりせず、今振り返ると親不孝者であり自分のことしか考えてなかったと感じます。

そんな私が両親を意識し始めたのは父の急死でした。

長崎で仕事中に母から「お父さんが大変なの。帰ってきて。」と電話があり、わけもわからず4時間掛けて宮崎に帰りました。病院に着くとたくさんのチューブに繋がれた父が寝ていました。声をかけるも反応がなく、その1時間後に亡くなりました。20代半ばの私にとって、初めての『家族に一生会えない別れ』は現実味がない感覚でした。時間が経過していく中で、父との思い出や、父の好きな事を振り返ってみると何もなく落胆しました。お父さんにあれをしとけばよかった、お父さんの好きなことをもっと知っとけばよかったと後悔が押し寄せてきました。父の死をきっかけに、母に対しては後悔ないようにと思い、連絡や帰省をするようになりました。

去年、宮崎に帰郷し母との同居を始めました。同居生活をする中で、母との価値観のズレなどで喧嘩を多くするようになりました。母の嫌なところが多く見え、逆に母からは私のダメなところが多く見えていたと思います。

そういうギスギスした関係が嫌になり、お互いの考えのすり合わせをしようと話し合いをしました。私の言い分はこうです。「お母さんのためにしているんだよ。 お母さんのことが心配だからこう言っているんだよ。」すると母は「なにが私のためね。あんたに心配されんでも大丈夫！もしかして私のために帰ってきたんじゃないやろうね？そうやったら余計なお節介よ！」と言われ衝撃が走りました。私は、母のためと思ってやっていたこと、言っていたことが母にとっては『わるいお節介』だったのです。

ふとご利用者様やスタッフとの関わりを振り返ると、もしかしたらその人のため、いい事と思いながら行っていることが『わるいお節介』になっている場合があるかもしれないと思いました。

『わるいお節介』にならないためには、その人との普段のコミュニケーションが重要だなと感じました。この人はこういう人で、こういう事が好きで、これが嫌いで、などその人に興味関心を持つことで関わりが『わるいお節介』にならないのではと痛感しました。

自分の価値観を相手に押し付けることは相手にとっては余計なお世話なのかもしれません。

しかし、人と関わり、繋がる仕事をしている以上『いいお節介』はしたいものです。本当にその人のためになっているのか、自分の価値観を押し付けていないかと自分の仕事や他者への関わりを時々立ち止まり自己フィードバックする必要があると思います。母との喧嘩を通して大きなことに気づけたことは今後の生活や仕事を見直すきっかけになりました。

今後も人との関わりに感謝を持ち、仕事や生活を楽しまたいと思います。



## 「笑顔は、心のビタミン」

健幸くらぶ万智 利用者 濱田ユキ子

私が生を受けたのは、国が争い国民は食べる物もなく、命を持った事も困難な時代でした。父母は小さいながらも田畑を作っていたので親子 7 人家族で食べる事には心配なく腹を満たしてくれていました。父は一番末っ子で怒ると何も言わず物を投げる人、母は長女で両親を早くに無くし義兄のもとで育ち妹たちの面倒を見ては苦勞していた人でした。私はそんな父母から、5人姉弟の次女として生まれましたが、活発な姉とは違い病弱ですぐ熱を出し、青島から宮崎市内の病院までおんぶして歩いて通ったほど母を困らせていた様です。ある日、熱もなく体調が良かったのか子供ながらにうれしくて庭先を走り回り、母にひどく叱られた事を思い出します。私のその時の病気は、関節菌と言って結核菌が体中で動き回り、肺に菌が入ると命取りになる病でした。それでも、今、こうして元気にいられるのは母のおかげだと感謝しています。

私が主人と結婚したのは、主人が宮崎市内に店を構えた事で、手助けになる人を捜しており、母と叔母の勧めで嫁ぐ事になったのです。

二人の人生がスタートしましたが、大海に小舟で主人も私も世間の事は何一つ分からず、一から十まで学ぶことが多く、地に根が着くまでに 10 年かかりました。苦楽を共にした主人もなくなり、子供も巣立って行き、1 人の生活が始まったのですが、ある友人との出会いで私の人生が大きく変わりました。食事や公民館の集いなど一緒に参加するほどの仲でしたが、その友人が認知症を患ってしまいました。一つ一つ記憶が途絶えるも、私の事は常に気にかけてくれ、笑顔で優しく言葉をかけてくれます。記憶はなくても、心はしっかりと持っているのだと教えてくれました。そして私も癒されました。その友人のように、私も出会う人には笑顔で、自分自身も、相手も心が生き返ったような気持ちの良い挨拶をしようと心掛けるようになりました。

ですから、医療・福祉に携わる方々に伝えたい。

家事、育児、仕事で心休まる間もない上、身も心もクタクタになる日々でしょう。核家族が多く、祖父母や近隣とのつながりが薄い時代です。子は親の背中を見て、親は子を見ながら成長していきます。

どうか、家族や近隣の人、病院や福祉施設で出会う人々に、目を合わせ笑顔で挨拶して下さい。あなたのその笑顔で、今日もまた 1 人、そしてまた 1 人と心が救われているのです。

これまでの私の人生を振り返り、親や主人、そして子供たちに感謝しつつ、私が学んだ事を人生の先輩として、これからは若者の成長を見ていきながら、私のできる教えをしていき、そして私自身もまだまだ成長していきたいと思う今日この頃です。



## 祖母から得たもの

祇園デイサービスセンター 作業療法士 柳田千穂

私の祖母が昨年 10 月に急性心筋梗塞で亡くなった。以前、三友会だよりで記載した卒寿を迎えた祖母である。この前まで「ちぼちゃんけ?いんできたつか?なゆんなあ〜、ありがとう。」と喋っていた祖母はまるで眠っているようだった。突然のことであったため通夜や葬式ではほとんど実感がわかず、実感がわいたのは 2 ヶ月後の実家で年越しをした時である。毎年のように年末は祖母の家で年越しをしていたため、実家で年越しをするのは変な感じがした。祖母が元気な頃は饅頭やちらし寿司、蕎麦、赤飯、餅など何でも手料理してくれていたがそれを食べる機会は今二度とないと思うと寂しくなった。もっと祖母のために何かしてあげればよかったと後悔することもある。

でも感謝もある。祖父の影響でリハビリの仕事を目指した私だが、祖母のためにも頑張ろうと思った。祖母に対してリハビリができたわけではないが仕事に活かせる経験も得られ、孫として至らない点はあったかもしれないが関わることはできたと思う。また、祖母がたくさん作ってくれた手料理のおかげなのか私は食べるのが大好きである。それ以外にも色々得られたことは多くあり本当に感謝している。もう会えないのは寂しいが、天国で見守ってくれている祖母を悲しませないよう日々過ごしていきたい。



## 新人紹介

福満 美佐子 厨房

4月1日から、万智の厨房で働かせていただいております。皆さんに美味しいと言ってもらえる食事を作りたいと思います。  
よろしくお願ひ致します。

