

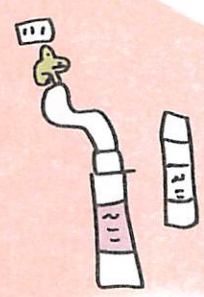
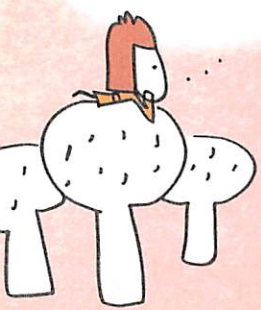
HELLO!  
WATASHI !!



# 明日は きっと、 いい日になる。

『PHP』編集部〔編〕

自分の心に  
正直になる

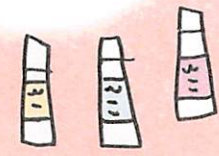


自分の  
しあわせは  
自分で作る



嫌なことを  
捨てて生きない

人と比べない



PHP研究所 定価:本体680円

明日はきっと、いい日になる。



『PHP』編集部「編」

別) PHP



9784569842011



1920012006809

ISBN978-4-569-84201-1

C0012 ¥680E

定価:本体680円(税別)

PHP研究所



まずは、自分の人生を受け入れる

坂東眞理子

悩むのも能力のうち。  
不安と同居しながら生きていく

養老孟司

自分にとって何が大切かを知っておくこと

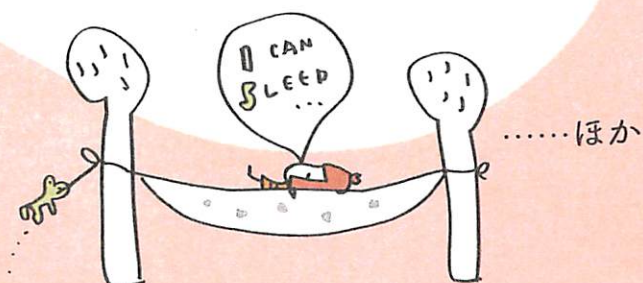
吉沢久子

真の幸福は、不幸の中に落ちている

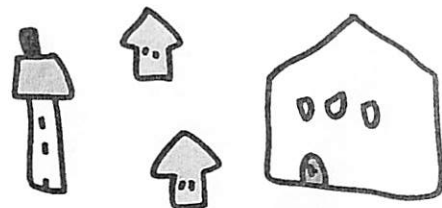
柳田邦男

弱い自分を受け入れると、  
心が整理されていく

小池龍之介



# 自分の心に 正直になる



内藤 いづみ (在宅ホスピス医／ふじ内科クリニック院長)

1956年、山梨県生まれ。大学卒業後、東京女子医大内科などに勤務。'86年から英国プリンス・オブ・ウェールズ・ホスピスで研修を受ける。'95年、ふじ内科クリニックを新設し、院長となる。ホスピス・在宅ケア研究会やまなし代表。著書に『最高に幸せな生き方と死の迎え方』（オフィスエム）、『いのちの不思議な物語』（佼成出版社）など。

私は在宅での「いのちの看取り」、在宅ホスピスケアを二十年近く続けている医者です。

かつてイギリスで学んだ時に、死にゆく人と家族の味わう苦しみと、それを助けるために差し伸べる手の温かさは、世界共通だと知りました。



「僕の人生、合格点だったかなあ」

いのちを囲むひとつのお話を紹介したいと思います。

事業で成功を収めた、ある六十五歳の男性は、がんを二年前に発症され、治療を続けてきました。しかし、積極的治療がもうできないと宣告されました。

それからは、お金に糸目をつけず、代替医療を何でも試しました。残念ながら、どれも効果がなく、とうとう体力も落ちて、車いす生活になってしまいました。

私の往診が始まりました。豪華な家から眺める絶景も、奥さんの心のこもった料理も、子どもたちの優しい声かけも、ナースの助けも、この男性の救いにはなら

ず、無反応になり、人生を呪う言葉さえ吐くようになりました。

夏でした。甲府では時に四十度近くの猛暑になります。私や看護師は噴き出る汗をぬぐいながら往診しました。

クーラーのきいた病室に入ると、その男性は突然、「先生、僕はもう死にそうだよ」と真顔で、大声で私に言いました。

それは何か私への試験のようでした。その男性は本当に余命短く、死にそうなのです。

そこに居た家族も看護師も、全員凍りつきました。私はすぐに答えました。

「そうですか？ 私たちですよ。この暑さで死にそうです」

その男性は「確かにそうだ」と言うと、ワハハと大声で笑いました。久しぶりの笑いでした。

その日から、心の内を少しずつ話してくれるようになったのです。

自分がどんなに一生懸命働いて成功したのか、どんなに家族や従業員を愛しているのか、どんなにもっと生きて働きたいのか――。

「少し前まで、世の中は灰色だった。でも、昨日の夕焼けが美しかった。富士山

も、星空もきれいだった。僕は死んでしまうのに、世の中はこんなに美しいんだ。

心が少し戻ってきて、これまでのことを振り返ることもできましたよ。僕の人生、合格点だったかなあ」

そして、好きな音楽を聴くようになりました。ある日、妻に、危篤になったら耳元で「さだまさし」をずっとかけてくれと頼んだそうです。

実際に危篤になった時、妻は約束通り歌声を聴かせ続けました。唇に笑みが浮かび、口ずさんだように思えた最期のひと時でした。



### 「幸せ」と思えたことを思い出す

このように余命の迫った人生最大の困難な時に、自分の心にどう折り合いをつけていけばいいのでしょうか？

一九六九年に著書『死ぬ瞬間』で死にゆく人の心のプロセスを世界で初めて発表したエリザベス・キューブラー・ロス医師は、こう言っています。

「まず、感情を隠さない。思い切り泣く。叫ぶ。絶望の底まで落ちる。大丈夫な  
どと見せかけの強がりはいらない。

これ以上落ち込めないと自覚した時、心は静かに浮かび上がっていき、自分を支  
えていたものは何かを思い出せるようになる。

家族の愛、友情、尊敬する師匠、信念、信仰、風景、歌声、何でもよい。それら  
が自分の心に感動のエネルギーを蘇らせることに気づく。ユーモアの力も大きな味  
方になる」

私の患者さんの多くが、これらにより力を得たことをみてきました。

ホスピスケアにあるような状況はあまりに切迫していて、極端に思えるかもしれ  
ません。

しかし、日常生活を送る私たちも、何かを失ったり、自信を傷つけられたりした  
時に落ち込み、閉塞した状況に陥ることはままあると思います。

まず、自分の心に正直になって、人生で最初に「幸せ」と思えたことを思い出し  
てみましょう。

私の幸せな思い出は、五歳の時です。父との帰り道、父が車を止め、棒の付いた

アイスを買ってくれました。ふたりで舐め舐め帰路に着きました。

父は厳しく大きな存在でしたから、その時の嬉しさ、安心感は特別なものでし  
た。車窓から頬をなでるかぐわしい風の優しさ、アイスの美味しさ。

その時を思い出すと、私の心は優しさと強さを回復するのです。



### 「大変」という言葉を使わない

天災と同じく、困難はいつ起きるか予想できません。だから、時々準備や訓練を  
することも必要です。私の準備法を紹介します。

#### ① 完璧主義をやめる

合格点主義にして、合格点になったら自分を褒める。

②「大変」という言葉を使わない

「チャレンジ」と捉<sup>とら</sup>える。自分で選んだことなら、前向きに楽しく、やり甲斐<sup>がい</sup>を持つて向かい合える。

もし、「大変」という思いから逃<sup>のが</sup>れられなかったとしたら「助けて」と親しい人に手を伸ばしてみる。

③自分が主人公であると自覚する

時には嫌<sup>きら</sup>いな人、ひどい人に出会い、理不<sup>りふ</sup>尽<sup>じん</sup>な仕打ちを味わうことがある。

しかし、相手の振舞<sup>ふるま</sup>いに、自分の人生と心を支配させない。相手のために、人生を棒に振る必要はない。自分の人生を守って、ニュートラルな心の位置を自覚する訓練をする。



④ 心のベクトルを切り替える力を磨く

たとえば、私の往診車のナンバーは9643。「クルシミ（苦しみ）」とも読めますが、「クルシサン（来る資産）」と読むと、クスツと笑えます。笑うのは心のマッサージ。物事の輝く部分を探しましょう。

⑤ 大いなる存在に時々思いをはせる

と言っても大げさなことではなく、道端の野の花に心を寄せる。雲を見る。風の中に立つ。星や月を見る。自然の営みに、自分のささやかな存在を置いてみるというたこと。

私は在宅で看取りの仕事をやり遂げると、万感の思いで死亡診断書を書きます。今世での宿題をやり遂げた方への卒業証書です。誇らしい思いとともに、困難に向かい合う姿から、私たちに多くのことを教えてくださったことに感謝の思いでいっ

ぱいになります。



辛い時には、  
「幸せ」と思えたことを思い出してみる。  
その記憶が回復への力を与えてくれる。