

徒然なるままに



恵庭市医師会

佐々木 邦子

3年ほど前、リタイアした私も数回目の年女になり、確実に高齢者の仲間入りをいたしました。今までひたすら前へ前へと生きてきましたが、この辺で振り返ってみる時なのかな～と思い、筆をとりました。

精神科医として過ごした40年間でありますが、前半は天職と思い、ひたむきに乗り越えてまいりました。もちろん、理解ある恩師や周囲の支えがあったことではあります。

先日、本を整理していましたが、その頃の歌が出てきました。まったくの我流で拙い歌ですが、今でも当時の心境が伝わってまいるようです。

- ◎ 急患を診終えて帰る汽車の窓
月影いりぬ 今日十五夜
- ◎ 新しき赤い表紙の医師日記
変わりはなしと 日暮れて記す
- ◎ けん命の蘇生むなく逝きし人
在りし日の面 まぶたに消えず
- ◎ 消毒の水面を写す白壁に
水の輪ゆれし 春うらうらと
- ◎ 当直の明けて朝日に小手鞆の
枝もたわわに まぶしかりけり

その後、少し気分にもゆとりが生まれるようになり、以前から続けていた音楽に加え、歩くスキーを始めることとなりました。

折に触れ患者さんと合唱や合奏をして共有した時の全ては、私にとって宝物とも思えます。

また平成に入り赴任していらした先輩の先生のご指導で、精神科リハビリテーションの一環として、歩くスキーが始まりました。これは患者さんと職員が一体となって楽しめたものと考えます。

また何回か参加したクロスカントリーの大会では、どこまでも続く雪原と青空、そして皆の汗の笑顔が懐かしくよみがえってきます。

その後、精神科にも専門医制度ができて、以前より何かと気ぜわしくなりました。そうこうするうち私はや勤続40年となり、これを機にリタイアすることにいたしました。

精一杯生きた第2の青春でした。皆さまには本当に感謝しております。

今は第3の青春（老春？）と言いましょか。“生かされて生きている”ということを実感する日々です。

今までは「継続は力」をモットーに歩んでまいりましたが、新年を迎えるにあたり、今後は「最悪は最善に通ず」も加えて過ごしてまいりたいと思っております。

趣味に没頭するのは



帯広市医師会
協立病院

関下 芳明

この世に出でてはや72年、ベビーブーマーの真っ只中の世代である。猪年のためか医療診療に猪突猛進で関わってきた。小児外科診療に邁進してきて定年退職を迎えた。中には力及ばず生命を長らえることができなかった子たちもいるが、元気になった子どもたちが多く育ち、さらに社会でも活躍しているのを見ると至福に堪えない。

定年退職後は高齢者の医療に携わることになった。自分の年齢と重なるものだ。人生の最終章が近づいてきて何を考えるのか。まず健康を保つことが大事で、そしてぼけないようにするため趣味に没頭することにした。たまたま兄がやり残していた文化刺繍があり、花と鷹を仕上げた。最初にしてはうまくできた。

インターネットの動画を参考にして見よう見まねで行った。しかし下地の布に糸をくくりつけた針を刺していくのだが、針を戻した時になかなか布に糸がしっかりと支持されず糸がそのまま抜けてくるのだ。この繰り返しでイライラすることが多い。外科手術をやっている時よりイライラするなと思うことしきりである。こういう時は続けるのは止めて、その日は趣味の時間は終わりとするのである。市販のセットの絵と糸を使用するのは細かすぎて性に合わず、日本の美術に興味があったので風神雷神、龍と虎、鳳凰と赤富士を自分なりに解釈して自分の感覚で作成した。

趣味を持続する課程で、うまくいった時は満足感に浸り、いかない時は間をおいてストレスが溜まらないようにした。認知症を防ぐためにも役立つと考えている。今までの医療活動でもこのようにやれば良かったのに、人生もこんなことの繰り返しであると思うことしきりである。

