

還暦、今一度 幸福を考える



北見医師会
小林病院

山本 康弘

新年明けましておめでとうございます。この度は原稿依頼いただきありがとうございます。無作為とは言え、くじ運の良くない私としては何かの縁と思いついて投稿させていただきます。

先日、知人のお付き合いで宮越大樹氏のアドラー心理学によるコーチングセミナーを受ける機会がありました。冒頭、“あなたは人生を終える時幸せな人生であったと思える自信がありますか？”“どんな人とも良い人間関係を作る自信がありますか？”と問われ、人間関係は自信が無いが、幸せであったと思える自信はそれなりにありました。セミナーの中で紹介されたアドラー心理学がよく分かる本『嫌われる勇気』を早速読んでみました。

話は変わりますが、私について少し書かせていただきます。小学校4年の時にNHKの番組でアフリカを舞台に活躍する日本人フライングドクターを知り、憧れて医師になる夢を持ちました。進学校でない田舎の高校から浪人して医学部へ、そしてフライングドクターなら一般外科と思い入局。とにかく一人前になろうと気がつけばもうすぐ還暦、フライングドクターの夢は何処へやら。医者になってから頸椎症、上腕骨骨頭骨折、尿管結石、ITP、ばね指などを経験し、患者の気持ちがちょっとだけ分かりました。50歳を越したころから老眼で見えづらくなり外科医引退かと思った時、オーバーグラスルーペ（ハズキ）と出会い、ヘッドライトも付けてまだまだ現役で手術をこなしています。また3人の子供のうち、双子が今年大学を卒業し社会人になり、子育ても終了。子供の教育や家庭のことは、仕事中心でワーカホリックな私は十分なことはしてきませんでした。そして最近なんとなく人生このままで良いのか、自分にとって幸せとは何かと考えていました。そんな折、アドラー心理学と出会い“世界はシンプルであり、人生もまた同じ”“人生とは線ではなく、点の連続であり連続する刹那である”だから“いま、ここ、真剣に丁寧に生きる”そうすれば結果、人生の終わりには幸せでいられる自信となるとのこと。

還暦を迎え、これからはちょっと肩の力を抜き、無理をせず少しでも社会貢献ができれば幸せな最後を迎えられるのではと思っています。今年も皆様にとって良い年になりますよう祈念しております。

70歳を超えて



旭川市医師会
旭川がん検診センター

山崎 知文

北海道医報に祖父のことを書いて投稿したのは5～6年前のことと思っていたのに、今回原稿を依頼されたので調べたら、前回の年男としての投稿だった。従って12年前ということになり、時の流れの早さを実感した。

その時点で既に母親は亡くなっていたが、その年に義母、数年後父と妻が相次いで亡くなり、最後に残った義父も3年前に99歳で天寿を全うした。自分の体は狭心症で冠動脈にステントが入り、生来丈夫だった歯が虫歯になったり、突然の酷い腰痛から鬱を発症したり、大腸ポリープを切除してもらったら初期の腺癌だったりと。いろんなことが身体に生じ、診察券は増えるばかりである。足にしびれは残っているが、幸い下手ながらも夏はゴルフ、冬はスキーができていますので「良」としている。物忘れや忘れ物・置き忘れは毎度で、他人の同様の話を聞いては自分ばかりではないと安心している。以前実家に帰った際に、父が食事中でもしょっちゅう立ち上がって何かをしているのを見て「何も食事中にしなくても、終わってからゆっくりやればいいのに」と言ったら「思いついた時にしなければ忘れてしまうのだ」と返された。今同じことをしている自分が可笑しい。

ストレスマグニチュードという指標があって、配偶者の死が最も高い数値だということであるが、反面一人暮らしの方がぼけないという話もある。私には子どもがいないので独居老人生活を送っているが、幸い職場では適度な仕事（地方への出張を含む）が当たり、ほぼ毎週介護認定審査会とロータリーの例会があり、更に以前勤務していた釧路の病院へも車で月一回行かせてもらい、ぼけ防止になっている。同級生のY君の言う「意識の第三層」を拓けるような生活はできないが…。いろんな会合に顔を出して人と話し、孤独感を紛らわせている。辛いのは中学・高校の同級生や大学時代の同級生、1年前後の先輩・後輩の訃報が年を追って増えてきていることだ。そういう年代なんだとは分かるが、家で一人彼らを思い出す晩はやはり淋しい。

日本人男性の平均寿命は81.09歳でまだまだ10年も先だが、健康寿命は72.14歳とのこと。こちらは後1年なのでと何とかクリアできそうだ。「人間生きていくだけで100点」とも言われるが80代でもお元気にゴルフをされる先生も多く、できたら自分もと願っているこの頃である。