

# ただボーっと雲や空を眺めて

札幌市医師会  
札幌厚生病院

なかのわたりまさゆき  
中野渡正行

緩和ケア内科で主に末期がんの患者さんを担当しております。患者さんとの対話というものは非常に集中力と体力を必要とするものですが、しかし私の楽しみにもなっています。知的で、私に気づきを与えてくれる患者さんが多いことに驚かされます。

Aさんは絵を見るのが好きで、子供さんたちが家を離れた50歳ぐらいから絵を習い始めました。Aさんが学んだ画家は函館出身の国松登さん。国松さんは幻想的で静謐感のある作品を作り上げた方です。Aさんは国松さんの印象を、子供のように純粋な人だと感じました。絵を習い始めた当初、国松さんから「デッサンは基本だから、せめてデッサンはやってきてほしかった」と言われます。しかし他の生徒さんたちは既に別の先生に付いてきていろいろな癖を持ってきたため、なかなかその癖から抜け出せません。しかしAさんの場合、ゼロからの出発で何にも癖がなかったため、白い紙にポトンと絵具を落とすように教えられるまま素直に描くことができました。その国松さんから言われた思い出に残る言葉があります。

「時間があつたら雲や空を眺めていればいいんだよ。ボーっと眺めていればいいんだよ」

「現場に行って自然のエネルギーを感じ地球の息吹を感じて、それを全部取り込んで描くことが大切」国松さんは家や教室で描くのではなく、現場で絵を描くことを勧めました。

私は時間があつた際にボーっと雲や空を眺めることなど、果たしてできるでしょうか。もし空白の時間ができれば、あたかも空っぽになったコップを水で満たさないと心は平安とならず、その空いた時間に何かできることはないかと思いを巡らし、それにすぐに取りかかるように思います。ストレスから抜け出せない意識、癖を自分自身が作り出しているわけです。心療内科の久村正也先生がある講演で、「ストレスの最良の対処方法は考え方を変えることだ」と話されておりました。私も考え方を変え、「ボーっと雲や空を眺める時は、ただボーっと雲や空を眺める」これは画家が大自然と向き合う時の大事な姿勢であると同時に、私自身がストレスから抜け出す方法かもしれません。

Bさんの仕事は大学の教職です。がんは進行しており、お話のできた時間はわずかでした。

「新しいものを発見するには自己を否定することが大切。人は自分のスタイルを作ろうとするが、そ

れはなぜか。それは楽だから。しかし人は自分のスタイルが決まるとその中でのみ、ものを見たり考えたりする。すると新しいものは見えなくなる」情熱にあふれた力強い言葉です。この言葉を聞いて思い出するのがピカソです。ピカソは破壊と創造を繰り返して、たくさんの革新的な作品を残しました。

「般若は空である。この意味は何か？」

Bさんから受けた質問です。般若は怒り狂った女性の面ですが、それが空とはどういう意味かと。身の程知らずにも私は「怒りは人の頭の中で作り上げる妄想であって実体のないもの」と答えると、「それでよい」と言われました。能や仏教をきちんと勉強したことのない者の回答なので、この程度でもよしとしてくれたのかもしれませんが。

Cさんも仕事は大学の教職です。Cさんとは、私が緩和ケアを志してある病院の緩和ケア病棟を見学に行った時にお目にかかりました。大腸がんで腸閉塞になり腹痛で苦しみましたが、入院して肛門からチューブを入れて減圧されてからは非常に症状が楽になったと話され、スタッフに感謝されておりました。Cさんの好きな言葉は聖書にある、

「明日のことを思い煩うな。一日の苦勞はその日一日だけで十分である」

入院する前は腹痛で辛い毎日を過ごし、この辛さはいつまで続くのだろうかと不安になり、気持ちの落ち着かない状態が続いていました。しかしその病院で処置をしてもらい、症状が軽減したことで気持ちにも余裕が生まれ、将来のことをくよくよ考えることはやめようと思うようになったそうです。身体的苦痛を軽減すれば不安も軽減し、心にも余裕が生まれる。英国の医師シシリー・ソングースが提唱した全人的苦痛の意味を、身をもって私に教えてくれた患者さんです。それ以降、この「明日のことを思い煩うな」は私も好きな言葉の一つになりました。

患者さんの負担にならないよう体調に注意しながら、ベッドサイドで医療と全く関係のないお話を時々伺っています。私はそれが好きだからです。患者さんも好きなことはどんどん話してくれます。他の医療者から見れば、無駄話で効率の悪い診療かもしれませんが、多くの患者さんとの対話を通して得られた気づきの大きさは計り知れません。そしてその気づきは患者さんからいただいた大切な贈り物であり、私自身のこれから生きるためのヒントにもなっています。