

## 思いを形に

函館五稜郭病院  
しみず ゆうき  
清水 裕貴

初めまして。函館五稜郭病院研修医1年次の清水裕貴と申します。札幌医科大学を卒業しあつという間に9か月ほど経過し、初期研修1年目も終わりが見えてきています。日々、充実した初期研修生活を送らせていただき、時の流れの速さを痛感するばかりです。今回は大学・研修病院共に同期である竹村壮太郎先生よりご紹介いただきました。竹村先生は私たち1年次研修医のブレインであり、常に冷静な判断と豊富な知識で、同期を高みへと導いてくれる存在です。業務内ではお互いに得た知識や経験を共有し合い、終業後は一緒に居酒屋に行き、函館のうまいものをうまいお酒と流し込んだりと、仲良く過ごさせていただいております。

エッセイ執筆のテーマは自由ということで、何を書くべきか大変迷いました。同時に、私が伝えたいこと・今感じていることは何なのかと、私自身の人生に問いかける時間が生まれ、ひとつ私の中での考えがまとまるきっかけとなったと感じています。その上で今回は、学生時代の私の人生の経験をお話しさせていただきたいと存じます。

元来私は、人見知りな面もあり、自分の感情を他人に話すことが得意な人間ではありませんでした。それゆえ、何か嫌なことがあっても自分の心の中だけで消化しようとする、今思えばなんとも危なげな習性があったわけです。そんな私の考え方が変わるきっかけとなった出来事がありました。それは父の死です。私が中学1年生の頃に、父に末期の肺癌が発覚しそこから2年ほどで亡くなりましたが、父の病状を知らされた当時、まだ精神的にも未熟かつ多感な時期であった私にとって、そのショックは大きかったことを記憶しております。しかし、そうした気持ちを家族や友人に話すようなことはできず、自分の中で消化しようとし、泣くこともできませんでした。当時は自分自身でそれが大きなストレスであるという自覚はなく、別のことを考えるようにしてごまかしていましたが、ある日突然、自分が自分でないような、離人感のようなものを覚えることが増えてきました。その症状が辛いと、家族や友人に悩みを打ち明けてみたところ、スッと自分の中で軽い気持ちになり、症状も消え、明らかに気分が良くなりました。このときに、一人で抱え込まず人に悩みを伝えていいんだと、人に話すことで気持ちが楽になるんだと、強く実感し、もっと自分の思いを周囲に打ち明けたり、相談するべきだと肝に銘じました。当たり前のことで、少々恥ずかしくもありますが、



札幌出身。札幌東高校を経て札幌医科大学へ。卒業後は函館五稜郭病院で研修し、現在1年目です。大学時代はPOPS研究会（軽音楽部）に所属していました。バンドが好きで、インディーズバンドを発掘するのにハマっています。

「悩んだ時は周囲の人に相談する」ということをこの頃から強く意識し始めることで、その後の人生において活かすように思います。

高校では野球部に所属し、毎日練習に明け暮れていました。日々練習や試合をこなしていく中では、もっとこうしたらチームのためになるのではないかと、個人が各々感じたことを話し合うミーティングが多くありました。その中には、各人がその時抱えている悩みがあったりもして、どのような内容でもチーム全員で様々な思いを共有していたあの時間は尊かったと今になって思います。ここでも、お互い話を聞き、悩みがあれば相談に乗るという意識が全員のモチベーションにつながりました。チームスポーツを経験することの意義は、「いつでも支え合える環境を皆で作る」ということにもあると、個人的には感じています。

大学では、軽音楽部（POPS研究会）に所属しバンドを組みました。私はギターボーカル担当で、コピーバンドをする以外にもオリジナル曲の作曲にも挑みました。これまでほとんど音楽経験がなかった私は、簡単なコードと気合いを武器に、弾き語りの曲を作りバンドメンバーの元へ持って行きます。それに合わせてメンバーが各担当楽器を加えて徐々に曲を作り上げるという、作曲者側からすると極めて他力本願な作り方をしていました。ただ、そうして話し合いながら作っていく作業は非常に楽しく、堂々と自分の思いを伝えることができた瞬間であったと思います。最終的に曲として自分の作品が出来上がった時、気持ちの整理がついたと言いますか、思いを形にすることの楽しさを強く感じました。

私がここまでの拙い文章でお伝えしたかったことは、「自分の思いを形にすることが大事である」ことです。基本的なことだとは思いますが、誰かに自分の気持ちを伝えることで自分の精神面での安定、周囲との交友関係の深まりにつながると確信しております。これからの人生でもこのことは強く意識して生きていきたいと思っています。

最後までこの拙文にお付き合いいただき、感謝申し上げます。まだまだ未熟な私ですが、日々精進してまいります。