

言葉の処方箋

いい覚悟で生きる 樋野 興夫 P30

目下の急務はただ忍耐あるのみ

あれこれ考えない。考えて自分を追いつめてもどうにもなりません。
耐えること一点に集中して、心配事は優先順位から下げることです。

「目下の急務はただ忍耐あるのみ」

私は、この言葉をがんで闘病中の患者さんに折にふれて処方しています。

これは、日本の病理学の父と言われる山極勝三郎の言葉です。山極先生は、ウサギの耳にコールタールを塗り続ける実験で、世界で初めて人工がん(扁平上皮がん)をつくることに成功した科学者で、ノーベル生理学・医学賞の候補になった人物です。

深く悩んでいる患者さんに励ましや慰めは不要です。がんの告知を受けて、それだけでも平静さを失っている患者さんにとって、進行度合いの心配、治療方法が本当にこれでいいのだろうかという悩み、医師は本当のところを明かしてくれているのだろうかといった疑心暗鬼、家族や仕事とどう折り合いをつけたらいいのか、経済的にやっつけていけるだろうか、などなど思い悩むことは尽きません。

自分はいったい何から手をつければいいのか、何をなすべきか、見失ってしまうのです。そういう精神状態のときは、心配されることすら負担に感じるという人が少なくありません。

ある患者さんは、医師からすすめられた抗がん剤の副作用のことを非常に心配し、不安に感じていました。情報社会ゆえに、抗がん剤の副作用や、それを投与された人の体験談などを、山ほど集めて読んでいたのです。

それによって、恐怖がどんどんつのつていきます。そして、この副作用と折り合いをつけながら、経営している会社の舵取りをきちんとしていけるのか、と悩んでいらいらしています。

その患者さんに、私は言いました。

「目下の急務はただ忍耐あるのみ」。

すると、患者さんは、ちよつと怪訝な顔をしました。そこで、私はつけ加えました。

「すべきことは山積しているでしょうが、今はただ治療に専念しましょう。耐えましょう。抗がん剤も日々進歩しています。昔ほど副作用がきついことはありませんし、よりあなたに合ったものを医師が選んでくれますよ。今は治療に専念し、会社のことはよくなってから考えてはいかがですか」と。

このような言葉が、実際にがん効いたり、治したりするわけではありません。しかし、文語調の言葉は覚えやすく、記憶に残ります。それを、お題目のように唱えればいいのです。

繰り返し唱えている間は、悩みや痛みといったネガティブに思う気持ちが遅れる、つまり先送りされます。その時間はおそらく、わずか30秒でしかありませんが、その30秒の間に少しだけ余裕が生まれると私は思っています。

すべきことの優先順位がはっきりしている人は、それ以外のことはどうでもいいと腹をくくれば、きっと人生楽になると思います。「いい覚悟」ができると思います。

ある方は、「がん哲学外来」後に、こんな手紙を届けてくれました。

「ただ忍耐あるのみ、という言葉を実日々唱え、
治療を続けている妻も、留守を預かっている私も
子どもたちも、一日一日を過ごしております。
ただ忍耐あるのみ・・・どんな言葉よりも心に沁みます」
たとえ言葉の意味を深く理解していなくても、
唱えることで心が慰められる それが言葉の処方箋です



主催 岡倉天心記念 がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」

後援 一般社団法人がん哲学外来