今日は「今日の苦労」で十分

樋野興夫著
いい覚悟で生きるより

過ぎたことや将来の不安ばかり、思いわずらうのはやめましょう。
今日が人生最後の日と思って、「今」に専念しましょう。

「がんのことを忘れろ、だって? 他人事だと思って簡単に言うなよ」 初期の大腸がんのご主人に、「がんのことをそんなに気にしないほうがいいんじゃない」と言ったところ、ものすごく気分を害されて、しばらく口をきいてもらえなかった、と嘆いている奥さんがいました。

手術後の経過もいいし、医師からもとくに気にすることはない、と言われているようです。それなのに、「日本の世界遺産を全部撮る」と趣味の写真撮影に夢中だった夫が、人が変わったように一日中ただぼんやり見るともなくテレビを見ては、出演者やアナウンサーの文句を言っているだけになってしまったと言うのです。

しかも、ふた言目には「おれはがんなんだ。おれは病気なんだ」と言うのだそうです。

心を痛めた奥さんが、最初はひとりでメディカルカフェに来て、二度目は渋るご主人をがん哲学外来に連れて来ました。

「先生、私の身にもなってみてください。どうしたら、がんのことを忘れろなんて言えるんですか」

「十分にわかっています。では、忘れることは無理でも、がんをあなたの中の優先順位から下げてみませんか。 自分の人生で今なすべきことを優先すれば、がんについて考える暇はないかもしれませんよ」

私は言いました。

「今日は『今日の苦労』で十分です。不安を感じるのは、未来のことばかり気になって今が抜け落ちているからなんです。 昨日までのことを考えてくよくよ思い悩まず、明日のことを思いわずらうのは明日にして、今日が人生最後の日と思って、今を生きましょう。今日が最後と思えば、少なくとも再発の心配はありませんよね」

忘れられないという理由を尋ねると、さまざまな情報をインターネットで集めたり、闘病記や専門書を読んだりして、専門知識で頭の中がいっぱいになっていることがわかります。知識があるゆえに治療や進行したときのことを先取りして、再発の恐れにおののいている。だから将来の不安にとらわれて忘れられないのです。その不安がまた不安を呼ぶという、もはや悪循環状態です。

がんに限りません。 不整脈がある、ひざが痛む、糖尿病がある、病名はなんであれ、切りがないほど気にして、病気や不具合だけを日がな一日、考えている人がいます。無理からぬことですが、やはりできるだけ心配事は優先順位を下げて考えるようにしてください。

では、優先順位を下げるにはどうしたらいいのでしょうか。自分の人生や生活の中で何を優先すべきか、まずじっくり考えることから始めてもいいかもしれません。趣味や愛犬の世話など、「病気のこと以外」で目の前のやるべきことを一生懸命にやる。あるいはボランティアをすすめます。

ボランティアといっても、被災地へ行って働くなどという大きなことではありません。たとえば、小学生の登下校時に見守るスクールガードでもいいし、近隣のゴミ置き場の清掃でも、公園の草取りでもなんでもいいのです。探せば、身の周りにあなたの手や知恵を欲している人や事柄はいくらでもあるはずです。

こんな話をしていると、少しわかってくれたようです。患者さんは、今を大事にしようと言って、また写真の趣味を少しずつ復活させて、身近な昆虫や草花を撮ったりしているそうです。

がん哲学とはロゴセラピー、言葉による癒しです。言葉によってお互いが傷ついたこのご夫婦もまた、言葉の処方箋によってわだかまりが少しずつ解けて、 穏やかな日常を取り戻してくれたようです。