

《沼野 尚美》氏

「今を生きるコツ～よりよく生きるために～」

私がチャプレンとして終末期にある患者さんと接する中で、患者の皆様が人生を振り返り、ときに奇跡が起こってくれないかと願いを込めながらお分かちくださったことが沢山あります。本日はその中から、皆様に「今を生きるコツ」とした大切な生き方を5つご紹介します。

「前向きに生きる」ということ

私の病棟に入院してきた、ある若い看護学生の話です。挨拶方々話をするや否や「私この病気で旅立つことはわかっています。ですが、万が一、奇跡が起こり治ったら、並みのナースにはなりません。スーパーナースになります」と彼女は言うわけです。癌の発見が遅れ治療の術がなくなったことを受け止めるまでのこれまでの日々は、入りたくもない小さな箱の中に「ぎゅうぎゅう」に押し込まれるような体験だった。そして、これまでとは全く違う風景が見え、その結果、今まで考えもしなかったことを考え、関心もなかったことに関心を持ち、人生そのものを深く考えるようになったといいました。そんな彼女曰く「奇跡が起きナースになってこの体験を全て生かせば、並みのナースで終わるわけがないじゃないですか」と。

彼女は、病気になること、老いを迎えること、障害を負うことなどの失う体験について、失ってばかりではなく、こういう体験をしたから私は見ることができる景色がある、得ているものが沢山あるということをおぼろげに言おうとしたのだと思います。

そんな彼女は見舞いに来る学生の友人とも最後の最後まで笑いあっていました。きっと心の中で、多くの患者さんを笑顔にしている自分のスーパーナースとして活躍する姿を想像していたのだらうと思います。

人生の困難の前で何を想像することができるかが、前向きに生き、自分が自分でいられるための大切なことであると、彼女は身を以って教えてくれたのだと思います。また、前向きに生きるためには過去の苦難を乗り越えた体験が力になったり、さらに信仰心によって助けられることもあります。

「ユーモアを持って生きる」ということ

ジョークは皮肉と侮辱が入るので、ときに人を傷つけることがあります。でも、ユーモアは人と人との温かい交流の手段です。ある患者さんとお話できる最期の日ということで、「いままでよく頑張ってくださいね」と挨拶を交わしました。大きく頷かれたあと、また天国で会いましょうというような会話をしたのですが、ここからです。

「天国のどこで会いますか？」ときたわけです。私も行ったことがありませんので、「一番大きな門でお会いするのはいかがですか？」「メインゲートですね」「まあ、そういうことね」というやり取りが展開されました。そしてややこしいのは、後で聞けば傍にいたご主人の機嫌が「沼野さんとだけ会うのか」と途端に悪くなり、「あなたも来ればいいじゃない」「沼野さんと一緒の場所か」「じゃあ、あなたとはメインゲートを入ったところの白いベンチで」「そこには他に人はいるのか」「あなたと二人だけです」という夫婦のやりとりを経て機嫌が直ったそうです。死を目前にしてこのユーモアです。

数日後、ご主人様と話す機会があり、奥様に先立たれさぞ悲しまれていると思いきや、「家内と天国の

白いベンチで会う約束をしてもらって、私の中ではそこで家内がちよこんと座っているのが想像できるんです」
「（奥様に対し）お前はどこに行ってしまったのかと思う必要がなくなった」と。自分もそのベンチへ行くんだと、それを想像することで随分慰められると同時に、この世で精一杯生きないと同じところに行くことができなくなる、と思うようになったということです。

視点の転換をし、想像力を働かせ、表現豊かなユーモアで話をする「私、死ぬ人、あなた生きる人」、
「私、病気の人、あなた元気な人」という敷居が無くなるんですね。

「感謝をして生きる」ということ

ある女性の患者さんの話ですが、いよいよ癌が骨に転移して、楽しみにしていた甲子園観戦も無理となっていました。さぞかし落胆されているかと思いきや、丁度いい家庭をもち、丁度いい主人に巡り合い、丁度いい子供をもち、丁度いい症状で、丁度いい病気だったとおっしゃるわけです。

人はなぜに人生に不満を持ってしまうかということですが、それは人と比べるからに他なりません。私たちが感謝できる唯一の道は、自分の人生を自分にぴったりの人生だったと思えるかどうか。丁度いい人生だったと思うことで、彼女は癌になったことも受け止められ、最期まで自分であることができたわけです。そこには、感謝の気持ちがあったということです。

「趣味を持って生きる」ということ

時間がいくらあっても足りないと思う人も多いと思いますが、時間が経たないというのも大きな苦しみです。余命が少なくなってきて、思うように体が動かせなくなっても、ある期間生きていかなければなりません。そのときに時間の経ち方を教えてくれるものを持っておかなければいけないのです。特にベッドの上でも出来るものを、です。そういう意味で俳句とか川柳を作って楽しめる人はうらやましいと思います。

「家族の絆を育てて生きる」ということ

ご自分がホスピスに入院し、例えば、お子さんが確実に見舞いに来てくれる自信はありますか。

死期を前に娘に会いたいといわれた男性の方がおられました。急ぎ連絡をつけたものの、娘は待てども現れませんでした。男性が亡くなったあと、機会を得て、何故来なかったのか聞いたところ、かつて、自分が助けてほしい、声をかけてほしいときにそうしてくれなかった。だから「わざと来ませんでした」と。

愛しているだけでは駄目で、その愛が相手の心に届いていることが必要なのです。

死期を前にした別の男性の話です。息子が数人いましたが長男だけはなかなか見舞いに来ません。そして待つこと数日、最期の日に長男は現れました。聞けば、勘当された身だという。殴られ勘当されたものの、父親としてどうやったらお前を救ってやれるんや、という愛のこもった涙を確かに見たと。何年も前のその僅かな涙を頼りに、やっぱり最期に父に会いたいと飛んできたという。勘当されていても愛は届いていたのです。

兄弟の絆も大切になさってください。人生の終わりの日々に、幼いころの思い出が心に浮かびます。妻子供も知らない頃の話ができるのは、同じ時代を生き抜いたご兄弟なのです。

人生の終末期、自分のそばに来てほしい人がいるものです。来てほしい人に来てもらえるように今から

生きておかなければなりません。絆は、日頃からコツコツと育てておきましょう。皆さんが人生を豊かに生きられることを心から願っております。