

笑顔を取り戻す「がん哲学外来」の言葉の処方箋

自分の人生を誰かにプレゼントするつもりで生きてみませんか

アドバイス

樋野興夫

医学博士



健

康、お金、家族の問題、人間関係など、悩みの種は人それぞれですが、考え方一つで人生は希望に満ちたものになるといいます。死を身近に感じて落ち込んでいる究極の状況の人を、幸せな気持ちになるよう導いてきた医師が、その極意を明かします

▼ 悩みの中には、 いい悩みと悪い悩みがある

がんを宣告されると、多くの人は精神的なショックを受け、うつのような状況に陥ることが珍しくありません。私はそんな患者さんたちに心のサポートが必要だと考え、7年前に「がん哲学外来」を開設しました。そこで何をするかと言うと、まず悩みをじっくり聞き、表情や顔つき

から心の中を推察して、そのあと是对話を行います。医師と患者という立場ではなく、一人の人間として対等に向き合う。診察というより個別面談ですね。医学的な治療や薬の処方は一切なく、哲学的な考えを取り入れてお話をしています。いわゆる「言葉の処方箋」です。みなさん、入室時はたいがい沈んだ表情をしています。帰る頃にはすがすがしい顔つきになる。今では、病院での診療にこだわらず、「がん哲学外来カフェ」という形で対話の場が全国に広まり、がん患者だけでなく、悩みを抱える人がたくさん訪れます。人はどんな状況にあっても、考え方一つで前向きに生きられる。私は多くの患者さんに接してそれを確信しました。



ひの おきお 1954年島根県生まれ。順天堂大学医学部病理・腫瘍学講座教授。2008年にがん哲学外来を開設、現在、同外来の理事長を務める。近著に『見上げれば、必ずどこかに青空が』がある

大前提として、悩むこと自体は悪くないということ、読者のみなさんにも知ってほしいのです。人は悩むと忍耐力が付き、心が磨かれていきます。大切なのは、悩んでも意味のない「悪い悩み」に振り回されないということ。

言葉の処方箋のベースにある考え方は、日々の生活や人間関係にも応用できるものばかりですので、ここでいくつかご紹介しましょう。心豊かな人生を送るうえで、きつとお役に立てると思います。

▼落ち込んだときに心を軽くする4つの法則

1 他人や過去の自分と比べない

悪い悩みの代表格は、比較から生まれるものです。仕事、収入、学歴、容姿などを人と比べて一喜一憂する。加えて、年を重ねると、昔の自分と今の自分を比べてしまう。たとえば「30代は子育てで充実していたのに、子どもが独立して自分の存在意義がわからなくなつた」と空の巣症候群に陥る。でも、考え方を変えれば、衣食住の心配なくのんびり暮らせるのは優雅なこと。実はとても幸せな状態なのです。なぜなら、自分の本来の役割に時間を注げるから。



自分の役割って何? と、たいていの人は思うでしょう。哲学的な話をする、私たちの人生は自身の所有物ではなく、与えられたものであり、一人ひとり役割と使命を持って生まれてきます。家族を幸せにすること、周囲の人を助けること、あるいは社会に影響を与えるような使命を担っている場合もあるでしょう。役割や使命は、すぐに気がつくものはありません。人生の中でそれを探し、時には「これが私の役割かも」と模索しながら進むことが大事なのです。自分には自分にしかできない役割がある。それを追い求めれば、

人と比べることがいかに無意味かわかり、悩みもグンと減ります。

2 変えられることか判別を

健康、老後の生活、家族のことなど、将来の心配は尽きることがありません。けれど、そんな不確定のことばかり考えていたら人生を楽しめない。ものごとには、自分の力で変えられることと、変えられないことがあります。変えられることは努力して改善すればいいけれど、変えられないことを悩み続けても仕方ない。大切なのは、変えられるか、変えられないかを判別することです。

3 目下の任務と受け入れる

また、自分でコントロールできないことに一喜一憂してはいけません。たとえば「パート仲間が私の悪口を言っているらしい」といった場合、自分ではどうにもできないことだからほうっておけばいいのです。実は、私たちを煩わせることのほとんどは、ほうっておいても大丈夫な、どうでもいいことばかり(笑)。本当に大事なことは少ない。なんでも深刻に考える必要はないのです。

もちろん、「ほうっておけない」問題もあります。みなさんの中には親の介護をしている人も多いでしょう。「なぜ、夫の親なのに、私が世話をしなくてはいけないの!」と不満を抱く人もいます。この場合、「今は介護が私に与えられた役割」と考えましょう。一方で、女性が介護の担い手になっている現状は日本社会の仕組みの問題でもあり、今後変えていかなければいけないものです。ただ、それは今すぐ変えられないため、夫が外で稼いで、自分は介護をするのが目下の任務と受け入れたほうが、気はラクになる。誰かの犠牲になるということは、そのときはつらくても心を豊かにしますから、必ずあなたの今後の人生に活かれます。



哲学的に言う、個の自分を確立する独立心と、家族や友人などとともに助け合う意識の両方が必要で、一方に傾かないバランスが大切です。大病をしたり、つらい出来事があったりすると、どうしても心は内に向かい、周りが見えなくなると、そのことばかり考えがちになります。でもそういうときこそ、外に目を向け、自分以外の人に関心を持つことが必要です。家族と話したり、友だちと会ったり、地域活動に参加したり。すると、四六時中気になっていたことについて考えない時間が増えます。根本的な問題が解決するわけではなけれど、不安な時間を少なくできる。少しは問題を解消できたことになるでしょう。

また、本来、人は人によって癒やされます。人との交流や、社会の中に身を置くことで、自分の役割も見えてくるものです。

4 「なぜ？」を追求しない

問題が起きたとき、どう反応するかが実は重要です。がんを例にとると、告知されたあとは誰もが落ち込む。でも、その後も悲嘆にくれるか、気持ちを切り替えて前を向くかは人によって差があります。がんという事実は同じでも、反応の仕方が違うのです。

大切なのは、「Why (なぜ)」ではなく「How (いかにして)」の考え方。「がんになったのは食生活が悪かったから? ストレスのせい?」と、「なぜ」を問うても答えは得られません。人生には不条理なことがたくさんあります。それより、痛みをとるにはどうするか、どう治療していくか、目下の問題に対処していくほうが建設的です。やるだけのことをやって、あとは心の中であととだけ心配しておけばいい。人生、なるようにしかならないのですから。

過去はどうでもよく 今後5年間をどう生きるか

一方で、自分の周りで悩んでいる

人に、どう接すればいいのかも考えてみましょう。がん患者さんの話を聞くと、病気になるたとき、女性は「こんな状態なのに夫が冷たい」、男性は「あれを食べる、これをしろと、妻がおせっかいかをやきすぎると嘆く。冷たい態度もおせっかいかも、相手の失望に共感することなく、自分の気持ちで接しているから。それにより相手を傷つけるのです。」

人は悩みを抱えると心が敏感になり、他人のちょっとした言葉や表情に傷つく。だからいつも以上に配慮が必要なのです。「がんばって」は配慮がないし、「大丈夫、すぐによくなるわ」も無責任でうそっぽく聞こえます。へたな言葉よりも、相手の心に寄り添って、話を傾けることが大事。それだけで不安を少し解消できますから。そして、「あなたのことを思っている」「最後まで見守っているよ」と、相手に伝わればいいのです。そもそも人は、ただそこにいてだけで価値があるもの。たとえ寝たきりのおばあちゃんになっても、その存在自体が、孫や子どもの励みになっていたりします。

ところで、読者のみなさんの年代になると、若いときにあすればよかった、いろいろな後悔が頭を過ることもあるでしょう。でも極端なことを言うと、過去はどうでもい

のです。いい人生か悪い人生かは、最後の5年間で決まる。5年という数字に確たる根拠はありませんが、私は多くの患者さんやその家族と接してきた経験から、そう思います。

では、最後の5年間に何をすべきか? 自分の役割に全力を尽くし、人々の心にプレゼントをするのです。たとえば、「自分のことよりもまず相手のことを思いやる」「どんな困難なときも希望を捨てない」「困っている人がいたらすぐに手助けをする」といった姿勢や行動。そのことが人の心に残り、「あのとき○○さんはくじけなかった。私も前を向いて進もう」と勇気づけることになる。これがプレゼントです。

寿命は誰にもわかりません。今、40歳であっても、常に最後の5年のつもりで、自分の人生を人にプレゼントするように意識して生きる。そうすれば、自分のことばかりだけでなく、自分以外の人にも関心がいき、広い視野でものごとを考えられ、やるべきことが見えてきます。ささいなことに憂うことなく、一日一日を大切に過ごせるようになるでしょう。

ここで紹介したことを心の隅に留めていただき、どんな状況でも自分の内から幸せや喜びを感じられる毎日を送ってください。

構成◎村瀬孝子 イラスト◎山口哲司