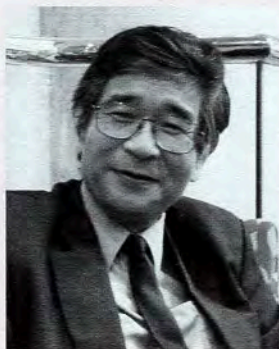


## がん哲学外来

樋野興夫 順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授



## 妻の他界後、 世捨て人になってしまった

23

一昨年、30年以上も連れ添った妻に乳がんが見つかりました。手術はうまくいったものの、しばらくして、がんは急激に悪化、結局、肺や骨に転移して昨年2月に妻は他界しました。

心の支えを失くしたことによるものでしょう。私は無気力状態に陥りました。寂しい、悲しいという気持ちもありますが、それ以上に何もやる気が起こらない。

妻が亡くなった直後は、長い間二人三脚で生きてきた連れ合いが亡くなったのだから、放心状態に陥るのも仕方がない、またすぐに以前の自分に戻るだろうと思っていました。しかし、妻を失ったことのダメージは予想よりもはるかに大きく、1年以上たった今も、まだ、生きる意欲が湧いてこないのです。

会社にいるときは、何とか仕事で気を紛らわせることができます。しかし、家に帰ると、すべてのことが面倒で、コンビニの弁当を食べながら、ぼんやりとテレビを眺めているだけの毎日です。

洗濯や掃除は週に1度、訪ねてきてくれる娘にまかせっきりで、1回忌の法事も、やはり娘に取り仕切ってもらう始末。すべてのことがどうでもいいように思われて、生活そのものが投げやりになってしまっているのです。早い話が世捨て人の日々。どうすれば自分1人で生きていく気力を呼び起こすことができるでしょうか。

(神奈川県、K・Tさん、会社員 58歳)

## 精神面が弱い日本人男性

奥さんに先立たれた後、生きがいを失くして無気力な状態に陥ってしまう——こうした精神面での弱さは日本人男性、とくに50代以上の中高年男性の多くに共通します。

ある調査では、長年生活を共にしてきた連れ合いを失くした後、女性は20年も人生を楽しむのに対して、男性はわずか3年で寿命を終えてしまう、という報告もされているほどです。実際、がん哲学外来に私を訪ねて来る人の中にも同じようなケースは、決して少なくありません。

### 中高年男性の 仕事一筋な生き方が影響

なぜ、こんなにも男性たちは弱いのか。それは男性の多くが、会社内での地位や役職にしがみついた「看板かじり」ともいうべき生き方を続けてきたことに起因する、と私は考えています。

若い人たちは別として、50代以上の中高年男性たちの大半は仕事一筋。会社内でのポストを自分自身のように錯覚し、仕事に人生のすべてを投げ打って生きています。

当然ながら、家庭のことはすべて奥さん任せ。奥さんがいないと預金通帳のある場所もわからなければ、お茶の1杯も入れられないという人も少なくありません。そんな人が、奥さんを失くしたらどうなるでしょう。

人生の支えとなっていた奥さんがいなくなることで、生活そのものを見失い、いわば人生の迷い子というべき状態に陥ります。そこに強烈な喪失感が重なって、生きることに何の関心もやりがいも見い出せない無気力状態に陥ってしまうのです。ひどい場合には、それがうつ状態に進んでいくこともあります。

この問題は本人にとっては切実かつ

深刻です。誰だって最愛の奥さんを亡くせば、しばらくの間は落ち込むのが当然でしょう。

しかし、生活のすべてを奥さんに依存してきた人は、新たな人生を見つける手がかりがつかめず、ダラダラと落ち込みが続きます。人によっては死ぬまで落ち込みが続くこともあります。

そんな状態を回避するには、仕事以外にもうひとつ生きがいを持つダブル・メジャーの生き方が不可欠でしょう。

もっとも現実には悲しいかな、中高年男性の大半が仕事に人生のすべてを重ね合わせているのです。

ともあれ、連れ合いの死は悲しく寂しい出来事です。しかし、亡くなった奥さんのためにも、ここは何としても1人の人間として再出発を計りたいものです。

では、そのためにはどんな手立てを考えればいいのでしょうか。

## 人とつながれば 希望が生まれる

人という文字は2本の線が互いに支え合う形をしています。そのことでもわかるように人は誰も1人では生きていきません。最愛の人を失くしたことによる落ち込みから脱却するために必要なのは、やはり他の人とつながり合うことでもたらされる喜びです。

実は、私のがん哲学カフェを始めたのも、ひとつにはそのことが要因になっています。

1例をあげると、1カ月ほど前に群馬から、K・Tさんとまったく同じ境遇の男性がやって来られたことがありました。

カフェに来られたときは暗い表情で、やはり何もやる気が起こらないと言っておられた。それが帰り際には表情が一変し、私もカフェを始めたいと明るく話しておられた。カフェでいろんな

## 今月の言葉

人と接することで生きる希望が湧きあがってきたのです。

### 意識的に積極的に 外に目を向ける

同じことは、K・Tさんにもあてはまるでしょう。奥さんを亡くしたことによる無気力状態から脱出するには、何より他の人たちとつながり合う必要があるでしょう。そして、そのために大切なのは、意識的に積極的に外に目を向けるようにすることです。

もっとも何にもやる気が起きない無気力状態の人には、少々きついかもしれません。

そこで、ひとつきっかけ作りとしてお勧めしたいのが、ダイアリーを買って、何でもいいからそこに予定を書き込んでみることです。

月に1度でいい。英会話のレッスンでも地域活動でも、もちろんがん哲学カフェへの参加でもかまいません。

「小さなきっかけから  
人生が拓けることもある」

ダイアリーに予定を書き込むことで自然に目が外に向けられる。そして少しずつ、人とつながり合う心の余裕ができるようになるのです。ほんの小さなきっかけ作りかもしれません。しかし、そんな小さな1歩から人生が拓けることもあるのです。 **S**

ひの おきお 1954年島根県生まれ。順天堂大医学部病理学教授、医学博士。(財)癌研究会癌研究所病理部、米国アインシュタイン医科大学肝臓研究センター、米国フォクスチェースがんセンター、(財)癌研究会癌研究所実験病理部部長を経て現職。2008年より「がん哲学外来」を開設し、全国に「がん哲学カフェ」を広めている。近著に「見上げれば、必ずどこかに青空が」(ビジネス社)