ニキハーティー ホスピタル そよ風通信

新春号

■発　行／ニキ ハーティー ホスピタル
■理事長／仁木啓介
■発行日／平成26年1月1日［第19号］

ニキ ハーティー ホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL

基本理念

ニキハーティーホスピタルは、患者様の心を癒し、社会で安心して生活が出来るように手助けをします。
患者様、ご家族、地域の方々に寄り添った、家庭的で心の通った医療とサービスを提供します。

特集:おもてなし

2014年 おもてなし

理事長
仁木 啓介

人生を喜びなさい。なぜなら、人生は、愛し、働き、遊び、星を見つめるチャンスを与えてくれたのだから（ヘンリー・ファン・ダイク）。

H25年9月にNHK Eテレの「トラウマからの解放」で当院が取り上げられた。EMDRにフォーカスを当てた番組である。番組の反響が大きく、多くの方からのリクエストがNHKに寄せられ、再々再放送まで計4回放映された。当院ばかりでなく全国のEMDRセラピストに治療の問い合わせが殺到した。人生の悩みやトラウマに苦しむ人で、男女問わず子どもから高齢者まで、妊婦から母子家庭、誰かを失い孤独に生活を送る方、社会から何らかの理由で距離をおいて生活をしている人、過去に虐待を受け、今やっと語られるようになった方など、空の星のように多様で様々な人生の叫びがある。EMDRをご依頼の方全ての方にすぐにお応えしたいのだが、物理的な問題や私のキャパシティの問題から治療をお待たせする場合が多くなっている。そのような方達にせめてもの「おもてなし」の精神で心を込めた治療ができたらと考えている。

「おもてなし」の語源は「もてなし」に丁寧語の「お」が付いたもので「物を持って成し遂げる」という説や、表裏のない心で対応するところから「おもて（うら）なし」になったという説がある。茶道では「一期一会」の出会いを大切にする心で客をもてなし、華道では、神に奉る花「献花」からはじまり、供応として客をもてなす。古来から日本の和のおもてなしの原点がそこにある。裏表なく、心の底から人を「もてなす」ためには、特定の誰かではなく、訪れるであろう客人の目線でとらえ、相手の気持ちになり、その人は「何を望み何が必要なのか」、「何をしたら喜ぶだろうか」、「どうしたら心地よく過ごせるのか」に対して、さりげない配慮と気配りを行う。さらに、その人のニーズを想定して、要求される前にさりげなく先回りして行うことである。客の心にシンクロして、その人の気持ちを想像しながら対応すると自然に「おもてなし」ができる。客が喜ぶ姿、ホッとしてくつろいでいる表情を見て想像し、その心に触れることができれば、提供する側の心に喜びが伝わってくる。

客に限らず、周囲の人に表裏なく「おもてなしの心」で世界中の人が接すれば、その人を核として笑顔や安心、心の温もりが広がっていく。すると、争いや憎み合いはなくなるだろうし、自己中心的な考えによるトラブルや事件、不道徳な行動もこの世から消えてしまうかもしれない。

想像してみて下さい、あなたが苦しいときに、優しく声をかけてくれる誰かが居てくれたとき。想像してみて下さい、あなたが考え事をして道を歩いているときに、誰かが植えた美しい花がそこに咲いているのを知ったとき。想像してみて下さい、あなたが困っているときに目の前にその答えがあるのに気が付いたとき。

そうです、ひとつ気付きましたか、「おもてなしをする心」を楽しみ受けるためには、その「まごころを受け取る心」が必要なことを。あなたの家の誰かが、あなたや家族のために、何気ない当り前になっている日常のことのなかにも「おもてなし」があることに。もしも気が付いたら、周りの人にさりげない笑顔で応えてあげて下さい。

デイケア 短歌教室

短歌は誰でも分かるように感情を交えずに見たままを歌にします。

どぶ川に大きな白鳥じっとして
何か食べてるどこから来たのか

この短歌はよくできていますが、白鳥は変ですね。「健軍川に青サギがいます。よくパンをやっていました」。そう、サギでしょうね。鳥の上にミチ、道路の路を書いて「鷺」。時々見かけますね。

どぶ川に大きな白鷺じっとして
何か食べてるどこから来たのか

次の短歌を読んで下さい。二回読んでください。

墓参り友のいない古里は
淋しさつのる犬はいるけど

よく分かる歌ですね。みなさんどう感じますか。

仁木理子先生の短歌教室の一コマでした。

“お・も・て・な・し”から得られる大切な事

院長
寺岡 和廣

昨年の大きな出来事の一つに、“2020年夏季オリンピックの東京開催決定”があります。東京はマドリード、イスタンブールと争った結果、1964年以来二度目の開催となりました。最初の東京オリンピックの初日は私の5歳の誕生日の翌日だったのですが、当時はオリンピックよりも木登りやブランコに夢中だったようで、その時の記憶は全くありません。その後の72年札幌、98年長野の冬季オリンピックについては、日の丸飛行隊やスピードスケートの清水選手、さらにモーグルの里谷選手の活躍など、しっかりと記憶しています。

さて今回の東京開催決定には多くの方々が関係していますが、その中で印象深いのは現役選手達の活躍です。7年後には既にピークを過ぎていると思われる選手達が、10代前半の若いアスリートの為に一生懸命にプレゼンテーションを行っていました。数多くの人達、さらに母国の為に努力を惜しまない姿勢は、どのような場面においても必要な事だと改めて考えさせられました。

もちろん流行語にもなった、“お・も・て・な・し”も開催決定には重要なパフォーマンスだったと思います。インターネットで“おもてなし”を調べると、Daily Breezeという新聞に載っていた“おもてなし”の説明が秀逸だったようで、「最も献身的で、最も洗練された上品なマナーによる、日本の伝統的なホスピタリティの方法です。それは、穏やかさとくつろぎの雰囲気を作り出し、忘れる事の出来ないくつろぎの時間をゲストは経験します。」とありました。この気持ちを忘れずに当院を訪れられる患者様に対して接する事が、我々医療者にとっては最も大切な事だと考えます。

ヘッドリレー日誌

B病棟ヘッド　中村 登代美

7月にストレスケア病棟から療養病棟に異動になり、8月からヘッドとして勤務しています。今までチーフとしてヘッドのサポート的な関わりが多かったのですが、病棟の長となり病棟を円滑に動かしていく事の難しさや大変さを実感し、スタッフに支えてもらいながら頑張っています。

若さで乗り越えられない更年期に入り諸症状と仲良くしておりますが、最近は老眼でメガネが手放せなくなりました。電子カルテや大好きな韓流ドラマの字幕も読むのが大変になって来ました。それでも韓流ドラマを見るのは日本の古き良き時代を交差させて見ているのかもしれません。親を敬い、礼儀、家族がぶつかりながら、お互いを理解していくまさに昭和のホームドラマ。記憶喪失、結婚問題、不治の病の克服などが盛り込まれ、ゆっくりと丁寧に描かれています。そこにイケメンの俳優から現実では言ってもらえないような甘く切ない言葉をささやかれ、それをうっとり聞きながらヒロインに感情移入し、泣いたり笑ったりするのが唯一の楽しみとなっています。

今後もうまくストレスを解消しながら、ヘッドとして患者様の笑顔、スタッフの笑顔で溢れた病棟に出来たらいいなぁと思います。

お薬手帳について

薬室

病院や調剤薬局でお薬をもらう時に「お薬手帳」の有無を聞かれた事はありませんか？最近はだいぶ定着し、お薬手帳を持っている方も増えたのではないかと思います。そもそも、お薬手帳はなぜ必要とされるようになったのでしょう？

以前は複数の医療機関からもらっている薬の飲み合わせのチェックなどに使っていたのですが、最近ではお薬手帳の必要性が変わってきました。

東日本大震災や九州北部豪雨被害など、災害のあった地域に住まわれていた患者様。病院なども被害に遭い、医薬品の供給も十分に出来なくなった時、お薬が切れると命に関わるような患者様が持っていた一冊のお薬手帳。被災地に救援に来たお医者さんが手帳を確認しました。同じ薬はすぐに調達できませんでしたが、同じ薬効を持った薬が手に入ると分かった事で命を救われた患者さんもいたそうです。例えば、血圧の薬にしても、血圧を下げるまでの働きは薬によって全く違う働きをするので、ただ単に「血圧の薬」と言われただけではお医者さんも何を処方して良いか分からないことがあるのです。それが災害時、緊急時ならなおさらです。

その他、アレルギー歴や副作用歴を書きこんでおくことで、お薬を飲む前に薬剤師がチェックし、お薬による事故を未然に防ぐ事が出来ますので、どこへ行っても同じ質の医療サービスを受けられるメリットがあるのです。

このように、お薬手帳は薬の飲み合わせをチェックする目的だけでなく、災害時や緊急時、いざという時に力を発揮した事例がありました。いざという時の自分の命を守るために、それぞれがお薬手帳の管理をし、安心できる医療を受けられるようにして欲しいと願います。

平成25年 理事長講演・活動一覧

月日	演題・活動内容	講演・活動先
1月16日	講演「職場のメンタルヘルスについて」	阿蘇市役所
1月23日	講演「トラウマからPTSDまで」	有明広域行政事務組合消防本部
2月8日	「事故によりPTSDを呈した女児に描画を使ったEMDRを行った症例」	EMDR九州勉強会
3月15日～17日	EMDR研修会 パートI ファシリテータ	日本EMDR学会(神戸)
4月10日	講演「子どものトラウマとEMDR」	熊本市児童精神症例検討会
4月24日	NHK取材「Eテレ」	
5月17日～19日	ワークショップ「性被害の理解とその対応」	EMDR学会東京大会
5月23日	講演「精神保健活動における電話相談の意義 心の理解とその対応」	熊本こころの電話養成講座
6月29日～30日	講演「催眠とトラウマ、PTSD、解離と性障害の治療」（研修会/ファシリテータ）	臨床催眠学会(大阪)
7月10日	講演「被害者の精神的障害と支援者のメンタルケア」	熊本県警察本部
7月13日	NHK取材「Eテレ」	
7月17日	講演「面接法、人の見分け方」	熊本国税局 国税局職員採用面接官対象
8月2日～4日	講演「解離性障害」 EMDR研修会 パートII ファシリテータ	日本EMDR学会(神戸)
8月21日	講演「メンタルヘルス講習会」	芦北町役場
8月25日	講演「トラウマと解離の扱い方」	東海EMDR勉強会(名古屋)
8月27日	NHK取材「Eテレ」	
9月14日～16日	九州北部豪雨災害被災児及び東日本大震災児招待「あそぼうキャンプ」アドバイザー	YMCA主催
10月1日	KKT取材	
10月4日～6日	EMDR研修会 ウィークエンド1 ファシリテータ	日本EMDR学会(東京)
11月2日	シンポジスト「臨床催眠家をどう育てるか」	臨床催眠学会学術大会(東京)
11月3日～4日	臨床催眠学会研修会 ファシリテータ	臨床催眠学会(東京)
11月22日	講演「惨事ストレス対策」	熊本県消防学校 熊本県下消防本部中級幹部対象
11月28日	講演「クレイマーと呼ばれる人たち」	熊本こころの電話養成講座
H26.2月8日	自殺予防公開講演会「自殺の理解と対策」	厚生労働省補助事業「いのちの電話」

ニキハーティーホスピタルはロアッソ熊本を応援しています。

ニキハーティーホスピタルは熊本が大好きです。

くまもとサプライズ キャラクター『くまモン』 熊本県許可第1590号

事務からのお知らせ

入院費・日用品代お取扱い時間のお知らせ

☆お取扱時間☆　平日 午前9:00～午後5:00・土曜日 午前9:00～午後12:30
※土曜日の午後、日曜日、祭日のお取り扱いはしておりません。

☆口座振替のお知らせ☆
ご指定の口座より自動振替えによる、入院費・日用品代のお支払いが出来るサービスを行っております。定期的に来院するのが大変な方、遠方からお越しの方等、大変便利なサービスとなっておりますので、是非ご利用下さい。詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

入院費、外来診察料、カウンセリング料……

☆クレジット、クイックペイによるお支払いが可能です。
（一括払いのみとなり、分割払い・リボ払いはお取り扱いしておりません）

保険証確認のお知らせ

外来…診察毎時　入院…月1回　※窓口での提示をお願いします。

直通電話番号のお知らせ

☆初めての方・お問い合わせ等は代表電話へ　☎096-384-3111
☆一般外来（診察予約・変更・キャンセル）　☎096-383-7810・090-1779-5326
☆ストレスケア外来・ストレスカウンセリング（診察予約・変更・キャンセル）　☎096-383-4679
☆デイケアに関するお問い合わせ　☎096-384-3151

予約受付時間（平日のみ）　午前 8:30～12:00　午後 1:00～5:00

編集後記

広報委員　植木

今回初めて広報委員となり、そよ風通信の作成に携わりました。手馴れているベテラン委員さん達が、手早く作業を進めているのを眺めているばかりの私でした。いつも読んでいた広報誌作りがあれよあれよと進んでいき、もう締め切り、もう印刷、もう出来上がり…。初心者の私にはとうていついていけず足を引っ張っていました。今年こそは一人前の広報委員として、携わりたいと思います。次回のそよ風通信も楽しみにされて下さい！「おもてなし」というタイトルで作られた今回の広報誌です。おもてなしの心を大切に今年一年が送れるようお祈り申し上げます。

広報委員　津崎事務長（委員長）　矢形（デイケア）　秋成（デイケア）　小川（病棟）　片山（事務課）　植木（栄養課）　後藤（薬務課）

外来診療のご案内

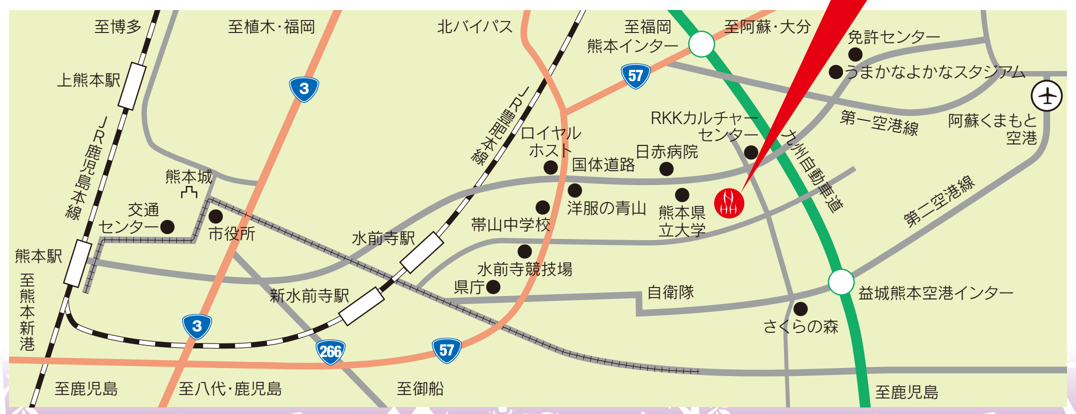
受付時間 8:30～11:30／13:00～16:30※初めての方は待ち時間解消のため、お電話でご予約ください
診療時間 9:00～12:00／13:00～17:00※ストレスケア外来・ストレスカウンセリングは、ご予約の上ご来院ください
休　診　日 土・日・祝日※再来急患の場合はその限りではありません

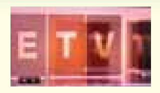
月	火	水	木	金
仁木 啓介	岩渕 龍太	寺岡 和廣	宮里 哲也	岩渕 龍太
寺岡 和廣	佐藤　正		山田　良	佐藤　正
宮里 哲也	高橋 教朗			高橋 教朗

再来予約専用電話　090-1779-5326　096-383-7810

精神科・神経科・神経内科　医療法人仁木会
ニキ ハーティー ホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL
〒862-0920 熊本市東区月出4丁目6-100
TEL.096-384-3111
http://www.niki-hp.or.jp

JR熊本駅～バス・徒歩……約60分
熊本インター～車……約20分
阿蘇くまもと空港～車……約30分





ETV特集「トラウマからの解放」

昨年9月にNHKで放送された「ETV特集」にニキハーティーホスピタルが取り上げられました。PTSDのメカニズムと最新の治療法を紹介したものです。何度か再放送され大きな反響を呼んだということです。見逃した方に紙上再放送します。あ、番組は一時間たっぷりでしたから紙面の都合上ほんのさわりだけ。

ではETV特集「トラウマからの解放」始まります。

最近トラウマを解消する画期的な治療法が現れました。現在では数多くの人がこうした治療を受け心の病の原因となっていたトラウマから解放されています。心の傷トラウマは人生にどんな悪影響をおよぼすのか、どうすればトラウマから解放されるのか、最先端の治療の現場からの報告です。

熊本市内にあるトラウマを扱う精神科の病院（ニキハーティーホスピタルのことです！）

ここに通うSさんです。心の傷、トラウマを受けた後に生じるPTSD心的外傷後ストレス障害と診断されました。その症状はつらい記憶が鮮明に蘇る（再体験）・記憶につながることを避ける（回避）・不眠やイライラ（過覚醒）・自分を責めたりする否定的な認知・気分などです。Sさんもこうした症状に苦しんでいます。担当するのはトラウマ治療を専門に行ってきた医師の仁木啓介さんです。

仁木理事長（以下仁木Dr.） 一段落したんで、今回の事件について、最初のところをEMDRというトラウマ治療で処理をしてみたいと思います。

トラウマの治療にはいくつかの方法があります。今回医師が選んだのはEMDRという比較的新しい方法です。

〈EMDR：眼球運動による脱感作と再処理法〉

仁木Dr. ここに発光ダイオードが光っていますが、これが左右に動き出します。

アメリカで開発されたこの器械はEMDRを行う際、患者の脳に刺激を与えるために使います。

仁木Dr. これ自体も光るのですが、左右交互にブブブと振動します。

まず最初に医師は、Sさんがもっとも苦痛を感じる記憶や感情は何かを探っていきます。

仁木Dr. 一番最初にひっかかる嫌なこと、ドキドキでもいいし、何か気になる、何か苦しいと思うようなこととか、一番最初にひっかかるものが出たら止まってそれを教えて下さい。このあかりを目で追いながら。

EMDRではカウンセリングをしながら眼球を左右に動かす、手に振動を与えるなどの方法で患者に左右交互の刺激を与えます。するとトラウマ体験の記憶に伴う強い苦痛が弱まっていきます。その効果には個人差がありますが、患者への負担が少ないトラウマの治療法とされています。

〈EMDRは資格を持つ専門家だけが行うことができます。〉

〈仁木Dr.コメント〉

過去のいろいろな出来事が全く別のものに改変されるわけではない、その時のとどまったいろいろな感情や考え、またその時自分を責め続けているものがタイムカプセルのようにとどまっているわけですね、ですから過去のとどまっているものを解放してあげる。そして本来あるべき姿に戻してあげるのがEMDRだと思います。

このあとSさんへの治療が続きます。

アメリカではEMDR治療の資格を持つ人は4000人を超えています。しかし日本ではまだ400人にも達していません。今年〈2013年〉WHO・世界保健機関はEMDRを患者への負担が最も少ないトラウマ処理の方法として推奨しました。今世界の臨床の現場は大きく変わろうとしています。

番組ではニキハーティーホスピタルの他に5名の治療者が紹介されていました。ボストン大学ヴァン・ダ・コークさん。脳科学の方法でトラウマとは何かを追い求めました。EMDRの考案者フランシーン・シャピロさん。およそ20年前、トラウマとなった出来事を思い出しながら眼球を左右交互に動かすと苦痛が和らぐことを見つけました。また兵庫教育大学教授市井雅哉さん、愛着トラウマセンター所長デブラ・ウェッセルマンさん、以前当院に勤務していた臨床心理士の大塚美菜子さんの治療も紹介しています。

はい、以上手短に紙上再放送しました。いかがでしたか。PTSDでお悩みの方々、またそのご家族、友人、関係者にとってこの番組は興味のある内容だったと思います。制限されていた生活が、トラウマ治療によって苦しい「過去」から解放され、より良い「今」を生きられますように。

ドクターズコラム

「強迫性障害について」

副院長　宮里　哲也

手を洗った後でも汚れが気になったり、戸締りを何度も確認したくなったりする経験は、誰でもあることかもしれません。しかし強迫性障害では、それがエスカレートして日常生活に支障をきたすほどの状態を呈します。

強迫性障害（OCD：Obsessive Compulsive Disorderの略）は、強迫観念と強迫行為により特徴づけられます。強迫観念は、不安や不快感を引き起こす思考、衝動やイメージが意思に反し繰り返し頭に浮かび、止めようとしても止まらないもので、強迫行為は強迫観念に対する反応として生じる反復的、意図的行為、もしくは心の中で行われる行為です。

例として、電車のつり革につかまったりトイレに行ったりした後などに、バイ菌に汚染されたのではないかという不安が生まれ、何度も手を洗ったり、何時間も入浴してしまいます。

また、家を出る時ドアに鍵をかけたか、火を消し忘れていないかなど不安になり、何度も家に戻って戸締りや火の元を確認します。

日常生活において、儀式的なまでに決められた順序で行わなくてはいけないと考え、間違うと最初からやり直しになり、1つの行為に長時間を要します。

強迫性障害の治療は主に薬物療法と認知行動療法の2つが推奨されています。薬物療法は、原因の1つと考えられているセロトニンの異常を調整する働きを持つSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）という抗うつ薬の一種が、有効とされています。

認知行動療法の一般的なものとしては、暴露反応妨害法があります。これは、患者さんに強迫観念を引き起こす状況や人物に敢えて直面させ、刺激を与えます。反復して刺激に直面しても不合理な行為につながらないようにして、不安は次第に軽減していきます。

強迫性障害の治療を行う上で重要なのは、本人、家族を含め周囲の人が、まずこの病気について正しい理解を示すことです。強迫性障害による強迫観念や強迫行為は、本人の性格・性質によるものではありません。強迫性障害は、症状が多様な治療も難しい疾患ですが、日常生活や人間関係への影響を最小限に抑えるため、早期に専門医を受診して、適切な治療を開始することが大切です。

簡単料理

栄養課　植木

簡単あったか豆乳スープ

〔材料〕【2人分】

- ベーコン……1枚
- 白菜……1枚
- 椎茸……1枚
- 人参……1/5本
- 豆腐……1/4丁
- 水……2/3カップ
- 白だし……小さじ2
- 豆乳（無調整）……1カップ
- 塩……少量

〔作り方〕

①ベーコン、白菜は1㎝幅、人参はいちょう切り、椎茸はスライスしておく。
②鍋に分量の水と豆腐以外の具材を入れ、柔らかくなるよう煮る。
③豆乳、白だし、一口大に切った豆腐を入れ、ひと煮立ちする。
④塩で味を調える。

「お・も・て・な・し」

臨床心理士　勝屋　朗子

2020年五輪招致の最終プレゼンテーションで、滝川クリステルさんがジェスチャーとともに述べた「お・も・て・な・し」。日本人ならではの、利他の心が表れた情感溢れる印象的な言葉です。

「もてなし」の語源には諸説あるそうですが、そのひとつに、「表裏なし」が転じたとする説があります。「表裏なし」、つまり、表裏のない心で相手を慈しむことが「おもてなし」にあたるというものです。表は「モノ」を指し、目に見える様々な形や言動を表しています。一方で、裏は「コト」を指し、目に見えない思いやりの心を表しています。病院を例にとると、システムの使いやすさ、外観の清潔さや明るさはもちろんのこと、患者様への言葉遣いや表情などが「モノ」にあたります。それに対して「コト」は、様々な悩みを抱えて来られる方を思いやり、少しでも相手の心が軽くなるように誠意を尽くそうとする思いを指します。「表裏なし」とは、こうした「モノ」と「コト」の区別がないことであり、無心になって相手に尽くそうとする姿勢こそが「おもてなし」に通ずるということなのかもしれません。

また、別の言い方をすれば、「コト」は「黒子の役割を果たす心構え」のことだそうです。ふだん私がお会いできるのは、患者様の生活のほんの一部です。その中で、表裏の別なく、まさに黒子となって目の前の方に思いを向けることで、そのほんの一部の支えになることが大切なのかもしれません。そういえば、英語で「おもてなし」にあたる「ホスピタリティ（hospitality）」が、「ホスピタル（hospital）」の派生語であることも興味深いことです。

さて、「失くしたものはほぼ確実に返ってくる」と世界にアピールされた日本人。真価が問われるのは6年後。その前に少しでも自分の「コト」を成長させておきたいものです。

ハワイに行って来ました!!

ペンネーム：マロン

昨年の忘年会でハワイ旅行ペアチケットが当たり、娘と夏休みを利用し旅行計画。初めてのハワイに喜んで準備をするかと思いきや手続き一切を親任せ。当日まで何の準備もないままスーツケースのみ購入。夏休みも終わる頃、早朝から福岡国際空港へ。コインロッカーに荷物を預け、天神方面へ行き買い物と食事にマッサージをして空の旅に備えた。

夕暮れ時、「行ってらっしゃい」のメールを受け取り返信。思いっきりお土産の文字を強調している息子を心配しながら、空の旅が始まった。飛行機の中では、娘は変わらずマイペースにビデオを鑑賞。私は夜勤と同じ時間と思い、しっかりと起きて、大好きな人間ウォッチング。「客室の華」である事を要求されるキャビンアテンダントのメイク、サービスを観察しながら独りニンマリとしていた。

長い空の旅、8時間過ぎた頃、ようやくホノルル国際空港へ到着。税関では、日本語の上手い税関の役人に夫の事まで聞かれ、「HAVE A NICE DAY」と笑顔で迎えられた。

ハワイ当日はツアーでカイルア・タウンへ。のんびり散策したものの、買い物をする時は黙ってショーケースの中の品物を指したり、英語が話せないことを後悔し、一瞬英会話に通うことを考えた。ハワイでの二日間が終わった頃、日本のことが気になり出した。そうだ、通信出来ないのは私だけだった。気がつけば娘はスマホで何不自由ない生活、時代を感じた。ハワイ最後の夜はサンセットクルージング。アグネス・ラムを彷彿とさせるディナーショー。新婚さんがいっぱいの船内はムード満点。娘は相席の夫婦のカメラマン役をかって出た。ハワイで無口な日本人として過ごした4日間は目の保養となり、ますます、オジさん度に磨きがかかった。

帰国後は、オジさん化したオバ様達とハワイの話で盛り上がった。

感謝とともに

真理子

ある県で行われたコンクールで選ばれた、当院通院中の患者さまの文章をご紹介します。ご本人の了解の元、掲載いたします。

「生きてみる、いや、生きよう。」

この春、私は決心した。友人の死をきっかけに。自分のためだけに「生きてみる」のではなく誰かを助ける為に「生きよう」と思う。まさかこんな風に思える日が来るなんて。本当に自分でも驚きを隠せない。

私は強迫性障害という心の病気を持っていた。何度も手を洗ったり、自分は汚い人間だと思い込んで、長時間、体を洗い続けたりした。道に落ちている白いゴミ全てに、自分の個人情報が書いてある気がしたのだ。

五年前のある日、駅のホームでおじさんから声をかけられた。「ねえ、さっきから何やってんの。」階段を、下りたと思ったら上ったり、上ったと思ったら下りたり、不可解な行動をしているように見えたのだった。「指輪を落としたから、探しているだけです。」と言って、なんとかごまかした。何か落とし物をしたと言えば、奇妙に思われなくて済むと思い、とっさについたウソだった。自分でもこんなことを止められない歯がゆさがあっただけに他人から指摘されたときは胸に刺さる思いがした。

周りからみて私が奇妙な人間に映っていることを改めて知った。日に日に自分が自分でなくなっていく恐怖があった。病院からもらった薬を飲んでも、病気の進行を止めることもできず、その奇妙な行動の範囲はどんどん広がった。

学校のロッカーや机、触れるものすべてが気になるようになった。病気が悪化していくと同時に、人目がものすごく気になり、普通の生活が送れなくなった。

この頃から、生きることが辛くなった。父親が必死で全国から専門病院を捜してくれ、休学することを決心し、県外の病院に入院することになった。

長かった入院生活を耐え抜き、学校に復学することが決まった。バイトや勉強を頑張ろうと一歩歩み始めようとしたそのとき、突然足が止まった。

中学時代からの親友が自ら命を絶った。そのあまりにも予期せぬ出来事に、立ち直っていたはずの私の精神が再び崩れ始めた。大切な友人を助けられなかった。彼女のサインに気付いてあげられなかった自分を責めた。友人の死を受け入れることができず、その苦しみから逃れようとした私は、多量の薬を一気に飲み、ベランダから飛び降りようとした。そんな私を、友人達は四つん這いになって、必死に止めてくれた。落ち着くまでずっと側にいて、私の体を離さなかった。

「真理子、一緒に生きようよ。」

興奮して振り払おうとする手を、ずっと握って三人の友人が涙して言った言葉だった。この言葉で我に返り、自分を取り戻した。

　亡くなった友人へ

あなたがもし生きていたら、将来、結婚、出産、たくさんのことを経験していましたね。自ら命を絶ったあなたはもうそれらを経験することはありませんね。あなたの未来はきっと希望も待っていたはず。私はあなたに生きていて欲しかったの。

今、立ち止まっている人がいたら聴いて欲しい。辛いときは無理に前に進まなくていい。焦る必要はない。自分のペースで何度も足踏みしたっていい。だけど生きることはあきらめないでほしい。自分の弱音を見せることは、恥ずかしいことじゃない。辛いときは辛いって誰かに話そう。手を差し伸べてくれる人は必ずいるから。

心の病気になって、五年が経とうとしている。今は克服し、クラスで室長を務め、こうやって皆さんの前で発表することもできた。在学中に病気になったこと、二回も休学して留年したことは意味があったんだと最近思い始めた。おかげで、人の優しさやぬくもりに気付くことができ、得たものも多かった。困っている人や苦しんでいる人を助けたいと思うようになり、看護師になる夢も持った。同じ病の苦しみを持つ人を助けたい。

生きていると辛いことはたくさんある。だけど辛いことばかりではない。

たぶん、今こう言い切れるのは、多くの困難があったけど、乗り越えることができたから。しかし、私一人の力では決して乗り越えることは出来なかった。

いつも支えてくれた家族、見守ってくれた先生、命を助けてくれた友人、病気を治してくれた医師、そして生きる勇気をくれた看護師。

私を救ってくれた全ての人に感謝している。

生きる気力を失い、光ひとつない真っ暗闇の中で、立ち上がれないでいる私に看護師さんはそっと手を差し伸べてくれた。

「大丈夫、大丈夫。」

その力強い言葉が私を苦しみのどん底からすくいあげてくれた。

振り返ってみると、いつも私の側には看護師さんがいた。

寄り添ってくれた。

安心させてくれた。

私と正面から向き合ってくれた。

私に希望を与えてくれた。

次は自分の番だ。

病気で苦しんでいる人に寄り添う看護師になる。

患者さんの不安な気持ちを優しい笑顔で安心させたい。手を握って「大丈夫、大丈夫。」って言葉がけをしたい。

私は生きよう。そして誰かを助けよう。

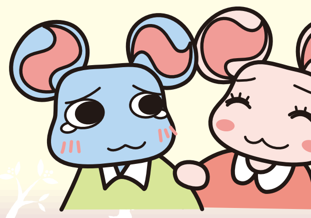
これまで支えてくれた多くの人への感謝とともに。

追伸

　亡くなったあなたへ

命の尊さを教えてくれてありがとう。

人と人とのつながりを教えてくれてありがとう。

あなたのことを決して忘れません。

私は今、力強く生きています。