



# 人生という旅 その途上で思うこと

リハビリテーション大学の講義を終えて、スクールバスで学生と一緒に最寄りの駅に送ってもらった。

四万十に帰る列車までには、時間がある。無人駅のホームで、このごろの運動不足の解消のために、ホームの端から端まで繰り返し歩いた。誰もいないホームの明かりが、ぼくの影を長く映している。影が二重になる場所があり、少しどきどきとした。

長いホームと言えば、青森駅を思い出す。弘前大学の受験の帰りに、青森駅から上野行き夜行列車に乗った。この時、弘前駅が青森駅か、記憶は定かではないが、集団就職の列車の出発に出くわした。ホームで見送る大勢の家族と、学生服、セーラー服の中学卒業生との別れの涙は今でも覚えている。あの見送りを受けた人たちも、いいおじさんおばさんになっていくのだろう。

津軽、弘前の学生時代の思い出は雪に尽きる。城の桜も十和田の紅葉もいいが、十一月から四月までの雪の毎日を思い出す。  
雪の夜に、手紙をたくさん書いた。返事のこない片思いの人へ、今で言えばストーカーのように連日書いた。こ

診療所の窓辺から  
いのちを抱きしめる、  
四万十川のほとりにて

れがぼくの「医は想い、それも片思い」につながっている。「こんなにしていけるのに、わかってくれない」と、医療の現場で思わないのは、この「返事のこない手紙」の体験が大きい。

「どんな医者になろうか」と思いつつ過ごした弘前の雪の中の暮らした、高松でのひたすら修業をした時代をばさんで、四万十の自然の中に戻ったことが、ぼくにとって大きな流れになっている。

ぼくが四万十の四季にころが動くのは、津軽の六年間を旅人のような気持ちで体験したことにつながっている。ここ四万十でも、ぼくは旅人なのだ。地元の人たちには、上流に沈む夕日は見慣れた風景で、ぼくがそれを見て涙が出ると言ってもびんごないと言われることがある。

列車がホームに入ってきた。四万十まで二時間弱かかる。列車の窓に斜めに雨が幾筋かあたってきた。思えば、学生時代に高知と弘前を何度往復したことか。それも日本海側を通ったり、東京を回ったり、わざと經由地を変えた。寝台列車が好きで、いろいろな寝台列車に乗った。ポイントで大きく揺れるのも嫌ではなかった。

## お元氣ですが

新しい年になったと思ったら1月ももう下旬になってしまいました。子どもたちは元気に学校生活を送っていますか。インフルエンザやコロナの状態はどうですか。3月まであと1ヵ月。何とか乗り切りましょう。

私たちは自分の仕事を全うするだけです。で、感謝の言葉は要りません。ただ看護に専念させて欲しいのです。

日本看護管理学会

折々ことば 齋田 清一 2030

12月10日付の声明「日本看護管理学会より国民の皆さまへ」から。コロナ禍対応に疲弊する医療現場。感染患者に顔をすり寄せるようにして聞き、看護にあたるスタッフは、緊張と過労以上に、時に家族にすら業務の実態を隠さざるを得ない、社会の「偏見」に追いつめられていると、学会は訴える。欲しいのは理解と協力なのだ。

2020・12・22

## 遊びは子どもの主食です

日本医師会 日本小児科医会

いいスローガンです。



小笠原 望 先生  
おがさわら・のぞみ/1951年高知県土佐市生まれ。76年弘前大学医学部卒。高松赤十字病院などを経て97年大野内科(四万十市(旧中村市))。2000年同院長。18年12月から同医師。在宅医療、神経難病などの分野で活躍中。最新の著書は「診療所の窓辺から」(ナカニシヤ出版)。



椿の花の形

筒咲き

ハシバミ咲き

桜咲き

ハシバミ咲き

唐子咲き

今でも列車に乗っていると、ゆったりした気持ちになる。一仕事終えて帰る列車の中での、カップ酒がうまい。大吟醸がどうではない、列車の窓際に置いて飲むカップ酒に勝るものはない。生きることは旅なのだ。学生時代の長距離移動が、ぼくのころとからだにずっとしみこんでいる。

この日は、列車の窓に頭を置いて眠ることもなく、来し方を軽い酔いのなかで思っていた。「旅にしなければ」こそなのだろう。

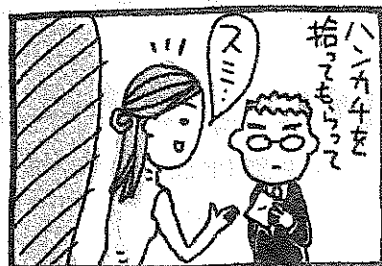
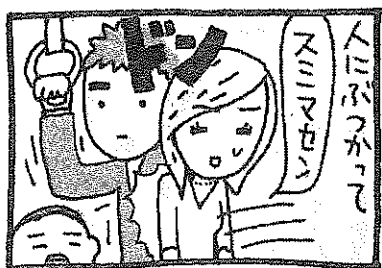
今回の「人生という旅...」を書いた小笠原望先生は同年代です。駅の情景、雪の景色が目には浮かび「わかる、わかる」としみじみと読みました。懐しく、泣きたいような気分になりました。はるか昔、若い頃が私にもあったんだなあ...。ずいぶん遠くなり感性も鈍くなったけど、「今の自分もよし」です。

文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)

# キッパリ

「すみません」で片付けない。

CHECK



「すみません」とは「事態が落ち着かない、自分の気持ちが済まない意味」と辞書には書いてあります。

あいまいな意味なだけでいい場面ではなく通用してしまうから、ついつい乱用してしまいがち。

でも何か気持ちが悪くないですか？「すみません」などになったら、ますますウツクシクナイ。ちゃんとコトバを分けましょう。

「感謝」の場面、例えば何かを頂いたり、してもらった時は、「ありがとう」。「謝る」場面、例えばぶつかったり、自分がミスした時は「ごめんさい。申し訳ありません」。

これらのコトバのほうに気持ちが明確に伝わるし、その分その場の雰囲気をやんわり変える力を持っているんです。



類似語で

「ごめん、ごめんなさい、ごめんなさい」

●コミュニケーションから、変えてみる!

具体的な表現で、気持ちを伝えよう。



ing  
ROKO  
amir  
Tokyo  
Fithet  
in  
ways  
for  
un  
to  
love  
The  
succ  
un