

新春随想

国病久原会会員の皆様、長崎医療センター現職員の皆様、明けましておめでとうございます。新年も何卒よろしくお願い致します。

昨年10月の国病久原会総会で行われた中原賢一先生による記念講演「自分史の中の長崎医療センター」では医師としての含蓄に富んだ様々な経験を語っていただきました。また、国病久原会ホームページ「この人に聞く」コーナーにある、岩崎 榮先生の「東京だより」を読むと、医師はどうあるべきかをあらためて考えさせられました。同ホームページに会員の皆様から、いろいろな声を寄せていただき誠に有難うございました。多くの人の言葉の中に、自分の人生をより豊かにするヒントが満載されていると思っております。それらを拝読しながら、これからも余生を楽しみたいと思います。

一瞬、一瞬の積み重ねが自分史を作るのかと思うと、私のような高年齢になると、どんな小さなことも意味があるのだと考えるようになりました。一方、過ぎ去る過去には、こだわりを持たず、今の一瞬を、ここで、賢く生きてゆくことが大切だと痛感するようにもなりました。

私は精神科の病院で非常勤医師をしておりますが、多くの患者さんと対話する時も、患者さんが語る言葉に心を打たれることがあります。

患者さんの話はこうです。「私は長い間、漁船の船長やってきた。船員を一度も叱ったことはなかった。私は誰からも大切にされてきた。私は穏やかに、しなやかに人生を送ってきた」と語りました。長い人生の航海のあとに、認知症になられた人でしたが、その患者さんの物語を聴いてあげているうちに、入院時のBPSD(認知症による行動心理症状)は消えてゆきました。「私は穏やかに、しなやかに人生を送って来た」というその言葉に、強い感動を覚えました。その時、日野原重明先生の訳本、オスラ一博士の「平静の心」を一瞬思い出しました。いつも穏やかに過ごしていない自分を振り返ると、内心、恥ずかしい気持ちも湧きました。

昨年、東京で行われた精神科の学術講演会で「弁証法的マインドフルネス」という瞑想を利用する精神療法の話聞きながら、ここでも有益なヒントを貰いました。

東京の講演会はこうです。マインドフルネスとは、ワイズ・マインド(賢い心)と心の中に祈りながら行う瞑想的な呼吸法のことです。チョコレートを食べるべきか(ワイズ・マインド)。チョコレートはいま食べるべきではない(ワイズ・マインド)。チョコレートは何時食べたらいいか(ワイズ・マインド)(摂食障害者用プログラム)。という風に、さまざまなプログラムがあるそうです。

マインドフルネスは教育、福祉、企業でも必要とされているとか。インテルとかグーグルでも社内実践されているとか。ストレスやハラスメント等で健康を損なう人が多

くなったせいでしょうか。今日、同じ働き方でも、賢い心で上手に企業内改革・対処してゆくことが求められるようになったのですね。

私も家に帰り、食事するときにワイズ・マインドと一瞬、唱えるようにしてみました。すると世界が変わるのです。ご飯の一粒一粒の味がいっそう味わい深く感じられました。そして何かの喜び(joy)が湧いてきたのに気づきました。これからも、何かストレスを感じたときや、折に触れて、ワイズ・マインドを使ってみようと思います。

視点や感じ方を少しだけ変えてみると、今までに気が付かなかった喜びをともなう世界が広がるような気がするのです。

今年も、これまでと同様に国病久原会へのご参加、ご協力をお願いいたします。

職員の皆様におかれましては、江崎院長先生のもと、長崎医療センターの使命を十二分に発揮していただきますよう、OBを代表して心からの声援をお送りします。

どうか災害の無い、穏やかな1年になりますように、そして皆様方のご多幸を切にお祈り申し上げます。

平成31年 元旦

国病久原会 会長 廣田典祥