

本からもらった栄養

図書館長・看護学部教授 奥山朝子 (2015.5.26)

人生には、楽しいこと、苦しいことがたくさんあります。それは、人は人との関わりの中で、社会の一員として自分を成長させ生活していくからだと思います。社会の中で生活していく私たちには多少なりともストレスが加わります。

私は、これまであまり人生というものを深く考えずに流れのなかで過ごしてきたように思います。しかし、年齢的なこともあり難しい事に直面することが多くなったように感じた時、鎌田 實先生の著書「〇に近い△をいきる」「1%の力」に出会いました。

「〇に近い△をいきる」では、「〇と×の発想法は堅苦しく不自由でおもしろみがなく、〇と×の間にある無数の△＝別解に限りない自由や魅力を感じる。〇に近い△の生き方は柔らかな生き方であり、組織の中でつぶされそうなあなたに、無数の△の生き方があることに気づいてほしい」といっておられます。また、「“正解”や“正論”にこだわらないと考え方が自由になる」、ともいっています。誰しもが〇、「正解」、「正論」を求めようとしますが、△＝別解を見いだすことの大切さを教えられました。

「1%の力」では、末期がん患者さんと鎌田先生ご自身の体験から書かれたものでした。

患者さんは末期がんで死が確実に迫っており、吐気がして食事ができない状況の高齢の方でした。自宅で過ごすことを希望され、これまで意識することがなかった奥さんが食事を準備する時のまな板の音を聞くことで、心地よさを感じ、食事ができたそうです。患者さんは先生に“おいしかった”“先生、トントンがよかったよ”と言われたそうです。

「包丁の「トントン」という音は、嬉しいトントン、悲しいトントン、怒りのトントンを繰り返し、どんな時も食べる準備をしながら怒りを少しだけ小さくしたり、心を落ち着かせたりしてきたのではないか」としています。これは、食事の準備をする人であれば、誰もが心当たりがあると思います。家庭での日常の音が患者さんにとって心理的安定をもたらし、食事も喉を通らなかつた状況から脱する事ができたのです。この患者さんにとっての“あと1%の力”を、生活の営みから引き出す事ができたのです。

人の“あと1%の力”を信じ、引き出す支援の大切さに気づかされました。

2冊の本は、私の心の栄養になっています。

【紹介された本】

『〇に近い△を生きる:「正論」や「正解」にだまされるな』鎌田實著 (ポプラ新書) ポプラ社 2013.9.

『1%の力』 鎌田實著 河出書房新社 2014.9.

*現在当館に所蔵はありませんので、最寄りの公共図書館等をご利用下さい。