

# 「根性があるんだったらシッポでも立ててみる」

## 1. ■序 文

断っておくが、自分勝手なブログとはご承知のこととだと思いますが、さらにさらに自分勝手な言い分と言訳を羅列させてもらっています。それは今日の日が、晴れようとも曇ろうとも雨が降ろうとも関係なく、この時点で悪魔の呪いをすべて排除し新たな道へ、たった一歩だが歩みだし、私にかけられた呪縛を取り払うため、良くも悪くも自己暗示をかけ、気力を奮い立たせなければならない時期にきており、兼ねてより多数の方々にご心配をおかけし、その経過報告も兼ねアップしようと思いましたが、何分、いつも以上の悪態と自分勝手な天邪鬼的な内容になっていますので、心外され、頭にくるかもしれません。

先に言うておきます。読みたくない人は読まなくて良いですし、読んでやろうじゃないのと思う人は、途中で諦めることなく完読をお願いします。これが条件です・・・

っと言っても、途中で挫折する人の方が多いと思いますがね～自分でもそうですし「途中まで読み、なんだこれ～と内容を決めつけたり、面白くない！（怒）」「こんなのに付き合ってもらえん！」「これってブログじゃ～ないぞ！」と思っても結構です。「そして悪口、陰口、どうしようもない奴だ！」「こんな暇があるなら仕事でもしろ！」と罵られても、所詮最低最悪に一度は落ちた身、他人の戯言に耳を傾けている余裕なんてありやしないのである。二回三回と落ちる場合もありますが、そんな時はその時でまたゼロからスタートと考え、とりあえず過去最長文になっていますので、決意して、その覚悟が定まりましたら、どうぞよろしく完読をお願いします。※もうこの段階で、閉じてもいいですがね（笑）そして最後まで完読された方はきっと、こんなくだらない話に時間を費やしてしまったと思うでしょう。でもこんな人間も世の中にいるってことを知ることになると思います。今はそれだけで十分なんです。

## 2. ■経 緯

私は、心臓の「大動脈弁閉鎖不全症」と言う病になり、「大動脈弁置換術」と言う手術を受けなければ、命の保証はできないと診断されたのであります。「もちろん手術をしなければ、5年以内にポックリと行く可能性が多くあり、少なくとも心不全という症状が継続し更なる不安と苦痛が毎日襲うことでしょう」と宣言されたのであります。息が出来ない、胸部圧迫がなければ、何も変わらない生活状態なので自覚症状もほとんど無くなっていたのですが、検査を行うにつれてその症状が健康な人とは違うことに気づきだし、不安と言う恐ろしく大きな恐怖に襲われたのであります。体と言うものは、知らぬに間に蝕んでいくものだとつくづく感じたのであります。もともと心臓の弁は三尖弁なのですが、私は生まれつき二尖弁であったようで、症状がこの年齢で発するのは、めったになく、早く症状がでるか、さらに中高年期に出現してもおかしくなかったよう

です。(もうそんな年齢か?)

その状態と言うのは、簡単に言えば心臓から大動脈と言う管を通して全身に血液を送るのですが、その管の入り口の弁が開閉に異常をきたし、血液が逆漏れするという病があります。そのため心臓の左心室が慌てて、逆戻りする血液を一生懸命に送り出そうとして、左心室がガンバリ肥大いき、その結果疲労困憊で自爆してしまうということだそうです。私の左心室は通常よりバカがつくほど大きくなりその心臓の大きさは通常より1, 5倍以上もあったそうです。



某赤軍病院での診断、そしてセカンドオピニオン(これが勇気とストレスを最高潮に生み出した)として、地元管内、いやこの地球上のカスバイ型の地形をしている大陸、道内 NO1 の実績がある、某 O 広病院へ転移を無理やりをお願いしたのであります。しかし残念なことに診断は同じであり、手術は免れない状況になりこうしてトータル40日の入院。手術生活、6週間の自宅療養をすることになったのであります。

そして命の代償として、得たもの・失ったものへの精神的不安に追い込まれ、そこからどう這い上がっていくのか?それとも書き残し自爆してしまうのか?私には今だ不明であります、今こうして記述できるのは、きっと光明があると願っているかだと思い、書き記しているのであります。

世の中には、これ以上に悩む病があると思います。そして懸命に頑張っている人たちが沢山いると思います。その人たちとは比較にならないでしょうが、私にとってのこの手術は私の人生を左右反転させた手術であり、若き蒼い時代から今までの償いのような、心情に駆り出されていると思わざる得ない事も否めないなのであります。

みなさん方には、大変ご心配をおかけしましたが、今少しずつ回復しています。こうして記述もりハビリのうちと信じ、もうしばらく復帰まで時間を下さい。

### 3. ■手術前

入院した時、自覚症状も和らぎ心不全症状(自己診断が本当の症状だった)もなく過ごし、普段と何も変わりなく過ごし「病気じゃないみたいだね」と看護師から言われていたのだが、やはり手術前には、「本当に手術か?」「冗談みただけど、本当?」などと不安が増してきたのも事実であります。転移し1週間後に手術日が決まり、ムンテラを受け手術説明を受けることになり、その説明とは、

大動脈の弁を人工弁に変える手術をすると言うことで、人工弁には、機械弁と生体弁

があるとのこと。どちらも一長一短があり、機械弁は生涯近く使えるが、ワルファリンと言う薬を飲み続けなければならないこと。（もちろん利尿剤や血圧薬も同じ）なぜなら血液は異物（心臓にある機械弁）に付着すると凝固する特性をもっていて、機械の蝶番のところに血栓ができることが多々あるため、サラサラの流れの良い血液にしないと異物反応で機械弁に付着して凝固してしまい血栓となり体内に飛び散り、脳で止まれば脳梗塞などの更なるリスクが起きる可能性もあると言う説明を受けるのである。しかし血液がサラサラになることで怪我などで出血すると止血に時間がかかり、ワルファリンの効果が強すぎると脳内出血・鼻血など、やっかいな話になるなどのリスクの説明もあったがいずれにしても、手術は必要であるということであった。そして生体弁の話もあったが、15年くらいが限界であるが、薬は飲まなく良いと話があるが年齢的に考えても機械弁が適合すると言う話であった。もっとも今の手術傾向では医者曰く、70歳くらいを岐路にして若年は機械、後者は生体弁と分けているようだ。（個別ケースもあるようだ）そして間違いなく、機械弁が好ましいと説明を受け、また何枚もの同意書を書き、「よろしくお願いします」と神頼み状態になっていた自分がいたのである。術後の注意事項として「納豆は絶対禁止」「タバコ・酒」の話もありましたが、なんせ「納豆」を強く言われました。大好きな物が明日行こう食べれなくなるという経験は過去に一度もなく、嫌いで食べないなら理解できるが、好きで食べられないと言うのは、これまたショックを隠し切れないのであり、なら今日の晩御飯は「納豆を食べたい」と申し出たのである。もちろん許可がおり前日の夕食に納豆を持参し「最後の納豆晚餐会」を一人行ったのだが、まだ手術を受けていな自分に気づき、納豆はともかく、やりもしない事実で不安をつくるなど、私としてのプライドが許さず、恐怖をふるい払うかのような逆境心になり「なぜに頭を下げねば！」と言う反骨精神を生みだし「楽しんでやろうじゃないの～手術室をよ～く見てやろう、TVと同じか？」などと戯けた事を考え始めたのである。（まさに土壇場の強がりなんですわ！）

しかし手術前に何が不安であったかと言うと、手術の失敗の前に、「麻酔が途中で切れたらどうしよう？めっちゃくちゃ痛いぞ～」などあり得もしない恐怖があり、これが手術前の私の最強の恐怖だったのである。

麻酔医と面談した時にも確認したのだが、それでも万が一と思うのであり、余談であるが、麻酔医に尋ねたいことが1点だけあり、それを質問をしたとき「ニヤリ」とした顔が印象深かったのである。その質問とは・・・

「いろんな人や体系の人がいると思いますが、麻酔が一発で効果を発揮したときって？よっしゃ！成功！と小さく喜びますかね～」これが質問であった！

もちろん答えは、「そうですね～安心しますから！」と、言ってくれたのである。私はなぜか安堵になったのである。

医者とは無縁の世界にいる私にとって、その人間くさい返答が親近間を作ってくれたのであった。

そして前日、バンド仲間からの応援メッセージがあり、それも公共ラジオを使った最高

の品に勇気つけられたのには、涙が出そうになったが思わず「こやつらやる時はやるな〜！」と感激と言うか、1本取られた気持ちになったのである。

OP 当日早朝より浣腸をくらい、まずは老廃物（クソとは書けない）を排出、（昨日も出したので、出なかったが・・・）

3月8日（火）大安、天気は快晴、まさに「お日柄もよく」「最高の手術日ですな〜」と言いたくなるくらいであり、朝陽が入る場所で、全身に朝一番のエネルギーを太陽から浴び、出発時刻8時45分に家族友人たちに見送られながら、ちょっとアホ（安定剤注入）になりながら手術室に向かったのである。

#### 4. ■手術室では・・・

入室時、名前を言われ本人確認を行い、手術室担当の看護師に引き継がれ第一手術室へ入室。そこはTVで見るような機械が置かれており、各スタッフが持ち場の仕事をせかせと行っていたのである。そして「こちら（手術台）に移動して下さい」と病棟から乗ってきたベッドから移り、仰向けになり両手を固定され点滴の針を左手甲に留置、血圧計を右手に巻き、そしてSPO<sub>2</sub>の機械を指に挟み、酸素マスクを着けられたのである。麻酔医より「酸素が流れますよ」「深くゆっくり吸って下さい」と指示があり、言われるまま行くと、30秒くらい後くらいに、異臭（消毒液っぽい）に気づき「匂いが変わった！」と言った瞬間に、記憶が吹っ飛んでいた。完全に記憶なしの状態。※この場面までは覚えていたのだが）そして気づいたらICUにいたのである。戻ってきたのは13時30分ころだとか・・・手術は成功したのだった。そしてあの私の恐怖と言える心配はなんだったのだろうか？（苦笑）

#### 5. ■手術後

集中治療室では、誰かに声を掛けられ、喉に突っ込まれていた気管送還を抜かれたような、記憶がありその時に胸痛が全身に流れたのを覚えているが、目はうつろで何かなんだかわからず仕舞い。きっと家族や親せきが声を掛けてくれたのだろうが、まったく記憶にないのである。後で聞くと、「何かを、睨みつけていたよ。」と言われたが、そんな記憶もないのである。そして自覚すると静かに機械音と看護師に気づき、優しく「目覚めましたね〜」と声を掛けてくれたのである。

私の体には、痛み止めの点滴のおかげなのか、さほど痛みを感じることはなく、逆に口の中がカラカラに渴き、喋ることもできない状態であったのである。悲痛叫び声で「口の中がサハラ砂漠か鳥取砂丘になっているんだけど・・・」と、なぜにここで冗談を言ってしまうか？と看護師を笑わせていた溢れんばかりのサービス精神に我ながらビックリしていたのであったが、看護師も優しく「今は、これしか無理ですが2時間後には氷が食べれますよ・・・」と、「その後はお水も飲めますから」と説明してくれたのである。そして「今はこれしか？」の品とは、化粧用のコットンに水を含んだ、俗に言う「▼■水」みたいなのを口に入れてくれ、ガーゼをチュッパチュッパと吸って命をつないで

いたのである。これが「命の水」だったのである。(人間極限において水分への欲求は、1滴2滴でさえ満足できるのだと知る。) その後数回に分けて寝ていたが麻酔で寝ていたせいか、仰向けがやはり苦しく夜中に起きてしまったが、やはり疲労は全身にきており座位のまま寝ていた記憶がある。



朝を迎え続々と看護師が姿を見せ、そして主治医も顔を見せ首に刺さっていた2本の点滴の針を1本だけ抜いてくれたのである。これが恐ろしく長く、首から心臓めがけて刺さっていたようで、横に向けない恐怖があったのである。あり得ない話であるが、「万が一、ずれて刺さったら死んじゃ！」と思ったのである。(もともと、一度心臓は止まっているから死んだも同然であるが・・・) その後、左手首動脈に刺さっていた留置針を抜かれ、**圧迫止血(強カリストバンド使用)**され、看護師が左手の甲の静脈留置針を抜き止血するが、これが慌てふためく出血多量事件だったのである。通常通り静脈止血はガーゼで行うも、近くの動脈を強カリストバンドで止血しているので逆流(ここでも逆流か!)、ベッドには手の甲より流落ちるくらい出血があり、めっちゃくちゃ慌てた私だったが、オールド看護師に伝えると、「あら?大変! シーツ汚れちゃった! よけない事しちゃった~めんどくさいな~!」????

※オイオイ! 俺の血は?こんなに流れているんだけど?

「ちょっとガーゼで押さえていて!」???

恐るべしオールドな看護師であるのだ。

その後、介助にて着替えをさせてもらったのだが、ICU 担当の熟練看護師に「若いんだから! それ! 動け! 足を動かさなさい! ほれっ!」「足上げて! パンツ履いて!」などなど、手慣れた行動と元気ある言葉にパワーを感じながらも、この雑な扱いはなんだ?と思った瞬間に私もいつもの調子で反論反撃、「このクソ看護婦!」「足なんか動かね~」「力がはいらん!」と言い返したのが運のツキ、下半身露出の私は何も抵抗できず、「ほれ元気ないぞ!」と小馬鹿にされながらも更なる反撃をくらい、熟練ならではの看護師から勇気と元気をもらったのである。その後11時はICUから退場となり、看護婦の激励に言葉に、「最悪な看護婦めっ! 元気をもらってありがとうね!」とお礼の言葉伝えたのである。※それから、世話になったオールド看護婦は、入院期間中、私の顔を見るたびに、今日はどうだ! 元気か? チョメチョメ!」と下半身に視線を送り笑いながら声を掛けてくれようになったのである。本当に感謝しているのである。(爆笑)

## 6. ■個室から元の部屋へ

ICU を出て個室移動後、2日で元の部屋（108号室）へ戻ることになったが、個室生活ではやはり微熱と胸の痛みとの戦いの日々であり、痛み止めは、6時間おきにしか服用できず、残す痛みどめは座薬、自然の流れと逆の行為には、必然と拒否反応を示すものであるが、背に腹は代えられないためブツ刺してもらい夜を過ごすことがあった。また背中も痛みだし、ベッド角度も15度が限界でそれ以下になると縫い合わせた胸と骨が剥がれそうになるくらい痛いのであった。もちろん微熱も出沒、寝るに寝れない生活が続いたのである。アイスノンより氷枕が最適で、時間もちもアイスノンより良いのである。そして同時に、手指に痺れを感じるようになったのである。



（それは右手中・薬・小指の3本であったが、退院時には薬・小指と1本の痺れが取れていた。素人診断では、肘部管症候群とか？詳細：テニス肘を承知していると思うが、それと似たような症状であるが、一番の問題は薬指・小指の神経が圧迫された状態になり、痺れが常時あり、感覚がなく冷え性で指関節を曲げると違和感があり、箸を持つと力が入らず最悪手術を要する必要もあるとか、難易度は簡単だそうだが原因としては手術時の腕の固定や神経の圧迫原因かも？と話もあったのだが・・・）

さて、微熱があろうとなかろうと、多少の事は平気なのかリハビリは始まったのである。もちろん歩くことはしないが、足の運動や筋を伸ばしたり（理学療法士がやってくれるが、のちに**史上最強のリハビリの伝道師**とでてくる人物である）本当にこんなんでいいのかと言うくらい軽い感じなのだが、これが実はストロング級のリハビリだったのである。無学の私は、「体に鞭を打ち、根性！ど根性！筋肉・力は血へド吐かなければだめだ！」と思っていたが実はこの方法が、それ以上の効果を発揮する専門治療なのであったのだ。

翌日個室ならでの優待があり、それは、たわいもない事であったが、その日は日中気温があがり夜、病棟の気温がこもり上昇、平温で24～5度でキープしてあるが、それ以上にあり、手術を終えたばかりの私にとってその気温は情緒不安定と苛立ちを発生させる正体だったのである。そんな時、夜の看護師が話を聞き入れて「ちょっと待ってくださいね～」と個室の部屋のドアを閉めたのである。（ドキドキ・・・今はムリでしょう～）

「個室優遇ですよ（笑顔）！きっと気持ち良いですよ～」

※想像とは、病になっても豊かに生きるのである（爆笑）

ベッドサイドまでやってきて・・・

・・・・・・・・・・・・・・・・

おもむろに背中を私に向け・・・

「ガラガラガラ～」とカーテンを閉め・・・

更に、窓を確認するや・・・

「窓を開けますね～ホウ気持ちいい！」

思わず、「ありがとう！気持ちいい風が入ってくるわ！」

なんとも、なんとも！一人失笑、嘘のような本当の話しなのであった。

さて、無駄に行を飛ばして、官能小説っぽくなってしまったが、11日には108号へ戻ったのである。そして朝から引っ越し、私はベッドごとの移動、荷物は看護師3人かかり。昼前には全部完了したのである。看護師長曰く、「荷物が沢山ありますね～長期旅行ですか？」と冗談を交え話してきた。

そりゃ～そうである、なんせ入院となれば自宅・会社・プライベートが完全失う。ましてや完全看護でなく完全管理下になるのだから、せめて自分のベッドまわりの環境は自分が自分らしくいれる環境にしたいのであるがゆえ、ダメだと言われる私物を持ち込んだのである。

そして、午後2時過ぎ驚愕の地震があったのであるが、「なんか揺れているね？」と私が声を出すと「すみません～私です～！」と向かいのベッドより声が聞こえ、カーテンを開けるとリハビリの先生がいたのである。「私が動かしていますから～」???

「どうもすみません」と謝罪するが、いやいや違う！

「外の木も揺れているから地震だ！」と言うと、看護師も気づき、病室にやってきて点滴や、危険となるものを保護し始めたのである。ややしばらくの地震が続き、即座にニュースで報道があったのである。これが東北での地震であったのである。

その後1週間は居ただろうか？翌週には、またもや引っ越しが始まったのである。

その間も、リハビリは順調に進み、歩行ができるようになり、最初は距離にして50メ

ートルくらい。そして100メートル、最後には院内を全部、そしてエアロバイク、などなど基本は下肢の訓練であった。

最終的な部屋は、病棟の一番奥になり、その部屋は退院を予定する部屋でもあり術後3週間は早い4週目くらいで話ができるかと想像を豊かにしていたのである。

こうなるとシャワーも可能となり抜糸もされ、徐々に一般生活に向けての訓練が始まるのであるが、個人的にもリハビリを強化しなければならず、起床の6時すぎ（6時には朝1番の点呼の確認がある）早朝より約30分かけて歩行訓練、ゴムでも筋力強化を行っていたのである。これも無理が出来ないが額に汗が滴るほどできるようになったのである。この時期にくると、意欲的になっており退院へ向けての準備を自分でも進めていたのである。しかし逆に何かが心に残っており、精神的疲労と言うかストレスと言うか、自己制御できないような何かが心を蝕んでいたのがあった。

#### 7. ■機能回復・日常生活運動機能へ挑戦

手術後はやはりリハビリが必要であり、アキレス腱を切ってもオリンピックで優勝するなどリハビリは、恐るべし機能向上させる専門知識なのである。そして私も心の臓の手術後、2日目よりベッドで足を延ばしたり、足を上げたりとしていたが、日ごと、内容は充実してくるのであり、最初は50メートルから院内一周、そして階段を3回まで昇降、リハビリ室では、リハビリ階段・エアロバイク・バンスボール・片足立位保持・上半身のストレッチ・腱伸ばしなどを行ったのだが、一番の苦手がバンスボールであった。

ボールに腰掛け、1本足を真っ直ぐ伸ばし10数える。これを交互に2回。これが辛い。足相撲で鍛えた脚であったが、これほどまでに筋力が低下していたとは・・・さらにボールの上での腹筋バランス、まったく無理！しかしPTは平然とやっていたが、自分の体力の低下に愕然としてしまったのである。そして苦痛だったのが、上半身のストレッチ、棒やタオルを両手で伸ばし腰を捻る、上体を曲げたり反らしたり・・・痛いし曲がらないし・・・理学療法士曰く、「痛かったら我慢せずに止めましょう！」と言うが、負けず嫌いはよっぽどの事でない「参った」は言わないのが主義、実際には毎回痛たかったのである。

そんな理学療法士（PT）と出会い、私の唯一の安心できる人になっていたのかもしれない、そしてそんなPTを私は、**史上最強のリハビリの伝道師**と言うようになりリハビリが楽しく感じるようになるのである。

#### 8. ■史上最強のリハビリ伝道師

ある日の午後、いつも通りのリハビリを終え、静養していると PT がある患者さんとお話しをしているのである。その患者さんは、とくに70歳を超えている方で、歩行器が無ければ歩けない状態。そして片手には点滴があり歩きづらいと言えばその通りであり、日頃からリハビリに対して抵抗を示し、会話すらしない人なのである。その患者さんが PT に向かって、こう話したのである。

患者：「ワシはあんたが嫌いだ・・・」

PT：「なぜですかね～」

患者：「あんたは、ワシをいじめろ！だから嫌いなんじゃ！」（怒）

PT：「それはそれは心外ですね～私はあなたをいじめたりしてませんよ」

患者：「だって大きな声で、歩け歩けって言うだろう！」

PT：「それはリハビリをしているのですよ、これは大変重要なことで退院後の生活で歩けないと困るのは、あなたなのでから～」

患者：「嫌なものは嫌だ...」（黙り込み沈黙）

PT：「そんなに嫌なら中止にしましょう～無理にして怪我をしても大変ですからね」

※あくまでも丁寧な言葉であり、冷たい伝え方なのだが・・・

患者：「少しくらい休ませてくれ」

PT：「いいですよ～休みましょう」

「さぁ～時間です（5分くらい経過したでしょうか？）歩きますか」

患者：「だから嫌なんだ！それがいやなんだ！ホントにあんたが嫌いなんだ！」

PT：「あらら、それはそれは本当に心外です！」

「嫌われる覚えはありませんね～さっきも言ったように、これはリハビリですよ～」

「わかりますか～」※耳元で大きな声

患者：「聞こえる！」「うるさい」（怒）

PT：「てっきりいつも返事をしてくれないでの耳が遠いと思っていましたよ～」

「でもたしかに、嫌なりハビリはしたくなですよ～その気持ちはわかります。私も嫌なことはしたくないですから、でもこれは私の仕事でして、嫌でもあなたにやって頂かないと私が怒られるんです・・・だから聞こえないと思い大きな声だしたりしました。それは申し訳ないと思います。」

患者：「無言・・・」「歩け歩けってしつこいだろう～」

PT：「ハイ！しつこいのではなく、ただのお節介をしているだけですから」

「ご心配なく歩いてください」

患者：「???お節介?」「いららないな～」

※なぜか、患者歩き出す・・・

PT：「ほっ！やる気が出ましたね！頑張りましょう！そして1週したらまた休憩ですよ～」「やればできる！その勢いです！」

患者：「あんた、口から先に生まれてきたのか？」

PT:「?・?・?」「口からは先にでません、私の知る限り、たしか頭からだと思いません。」「ほら!っ!もう少しで休憩ですよ~がんばりましょう!その勢いです」

患者:「だから煩いさいんじゃ~(怒)」

※多少言葉をいじっていますが、98%で正確な内容です。(笑)

この会話を聞いたとき、思わず部屋から出ていき拍手、「素晴らし」「プロフェッショナル」と言ってしまいました。

みなさんは、この状態とどう観察・判断しますかね~?

ただ単に、言い聞かせているPT?ただ単に休みたかった患者?本当にリハビリが嫌いで仕方なく歩いた患者?患者の気持ちを考えないで押し付けるリハビリ?

見方は沢山あると思うのですが、私もよく使いますが目的をはっきりさせ、その目的を達成させる許容範囲の広さなんだと思います。

病院では、基本的にタバコはご法度の品、絶対に良いなどとは言わないのであります。しかしどうしてもヘビースモーカーにはなくてはならない物であり、時に肺がんと言われても吸いたい物は吸いたいし、それで死んだっていいんだと平気で口にするくらい。

(ではなぜ病院にきたのか??)そして手術して治ったらそんなことは忘れてしまい、元の藻屑になってしまう。入院中などニコチンがカモンベイビーと嘯くようであり、こっそり吸いに行く患者もいるとか、そして唯一病室から出て解放されるのがリハビリであります。休憩も一服も出来ないくらいなら、めんどくさいリハビリなんてやりたくない!それなら寝ていた方がマシという患者が多いようです。しかし手術後のリハビリは必要不可欠。今ではどこの病院でも治療のひとつとして完全に取り入れています。では、そのしたくない患者にどのようにさせたか?それは単独判断でなくカンファレンスを開催しその事情と説明、スタッフから意見も求め、最終的にその患者さんの体力が復活傾向になったら禁煙治療に入る方法ととったそうでストレスこそ最強の病なんです。そしてもちろん医者との意見を交えてですが、それは、目的を最優先し、目標地点まで到達できたら、「1本だけと言う」まさに人參手法。1本すったら二本3本と欲求が強くなるのではと言う意見もあるようですが、そこはプロの集団、本人との固い約束(本人の自覚と責任を尊重)を行い、そのリハビリは成功したそうです。(もちろん肺がん患者ではないようですけどね)

何事も手段を選ばずとは言いませんが、許容範囲の中での手段の選択は改めて必要だと思いました。多少の毒も時として良い物になる時があるよに・・・「きっと退院したらまた喫煙を始めるでしょう・・・」と書いていたが「それは本人の自覚ですよ~私たちの目標は、患者さんが術後、生活ができるように訓練すること、そして退院後早々に一般生活ができることを目標としていますから」「まっ~欲を言えば、さらに自覚していただき禁煙を成功させて頂きたいと思います」と聞かされた記憶があります。

つまり、この歩行嫌いな患者さん、PTの押し問答に参ったと言うより、その場のコミ

コミュニケーションにより、何かを得られたんだと思います。そして話を聞いているうちに十分な休憩がとれ、「若造め！」と思い、逃げながら早く終わらせたかったのではないのでしょうかね～でなきゃ～歩きたくないと必死に抵抗していた人が急に歩き出すなんてね～。結果、この患者さんは翌日はちゃんと歩いていました。気分的に不満もあるようですが、PTの目的は達成したのだと思われます。ただ注意しなければならないのは、無理強いしないということです。それによって患者の精神状態が困惑し不安定になったら元も子もなくなってしまいます。この見極めがとっても重要なんだと感じました。当たり前前のケアかもしれませんが、口で言うほど甘く簡単ではなく、きっと私なら苛立ち、怒鳴り、しかりつけ、自分の都合のいいように報告するでしょう～・・・絶対に自分の仕方が悪いとは言わず、ましてやその仕方を否定でもされた暁には、もう激反論してしまいますね（苦笑）きっとこれが普通人でしょう。これが、私の「史上最強のリハビリ伝道師」なのです。後の章に書いてある、私のリハビリについてが、なんとなくですがその意図をいれた内容に類似しています。

## 9. ■退院日を決めるにあたり・・・そして

退院の話が出たとき、いつにするのか？と逆に聞かれたのである。私は逆に「次回の外来は？いつくらいなのか？」と尋ねると予定は4月13日と言われ、良い日取りついつい考えてしまう私は、やはり退院する日は「大安」と決めていた都合上、26日が4月1日のいずれかと考えていたのである。病院はどちらでも良いですと言われたが、早い方がいいと考えもしたが、「次回通院まで3週間は長すぎるし、リハビリも途中半端だし」と、1週間後の1日を選択したのである。これが幸か不幸だったのか？更なる不安増幅させてしまったのであった。日々のリハビリは順調に進んでいたのだが、入院してからの平均入眠時間は3時間から4時間程度、口だけ番長の私は、自分で知らぬ間にストレスを抱え込んでいたのであった。しかしその睡眠時間が不足でもなく、昼寝など片手程しかなかったし、もっとも午後になると、ありがたいお見舞いの人たちが来てくれ、有意義な時間を過ごしていたのであったのである。しかしその不足していた睡眠を補うことが出来ない状態での生活は、今までの生活リズムを全て狂わし、退院と言う解放を目の前にして、社会復帰への戸惑いになっていたのかもしれない。しかし原因を追究しなければ性格上更なる苛立ちを覚えるのも感じ、いろいろ模索分析をしたのが入院中は何も答えが出なかったのである。しかしながら住めば都ではないが、入院生活については、規則正しい生活を送ることで健康な体を手に入れることができるかと判った。その反面失ったものは気力・活力・反骨であったような気がするのである。抑制された生活によって自由を失し、管理された生活になったからなのである。順応力とは時として自分を見失うことだと気づくのに遅さがあり精神的不安、何をすることも依存してしまう事だと、何一つするにも許可が必要であると改めて知るのであった。どこの病院でも同様であり、どこの施設でも同じことが言えるのではないかと思うが、

社会生活での管理下、さらに小さくした枠組み（病院・施設など）での順応は、野生の動物が動物園の檻の中で生活ができるようになって、自然界へ帰ることが出来なくなる。さらに言えば、動物園で生まれ大きくなった動物は決して自然に帰ることが出来ないという事実を思い出せば、人間も同じであるのだと、マイナス思考の考えが増幅してしまっていたのである。

そしてそんな不安と葛藤し退院に結びつけたのがリハビリだったのです。

#### 10. ■リハビリをするにあたり。

きついリハビリ、楽なりハビリ・・・リハビリとはキツイのがあたりまえで、病人にとって楽なりハビリにならない。なんせ機能が回復しないのだからね～楽なら可動域なんて狭まるし、今のまま、いやそれ以下になる可能性が絶対にあると思う。ではそんなリハビリを行うにあたり情緒や精神面ではどうなるのでしょうか・・・

先に書いた、高齢の患者さん、なんせリハビリが嫌いだ。したくないからいやなのだ。そしてキツイからしたくない。ではおじいちゃんの人参はなんだったんでしょう？きっとそれは、お節介なPTからの脱走だったかもしれません。嫌がらせでなく目的意識をしっかりと持った行動には、百戦錬磨のおじいちゃんも脱帽っと言ったところだったんでしょうか？

思っている以上に疲労するからやる気と元気を無くしてしまうのでありますが、ではなぜ？頑張れるようになるのか？特に私みたいな中途半端で適当でなんとかなるさと言っている無神経な人間が・・・

ここからは、私の自論になりますが・・・少々お付き合いを・・・

それは目の前の人参効果にあったと思います。「これがあったら頑張れる、これがあれば、簡単にできる。」「こんなのがあったら便利である」（そう簡単にはできはしないが～）などと、楽になるための苦勞と言うか、買い物や必要物品を揃えることなのである。もちろん高価な物など考えていない。手に入りそうな物で奮発すれば、だれでも手に入れられる品だ。そう！これが私の物欲人参効果なのです。

自分なりにそのリハビリ効果を上げることに意欲的になれるのである。これは全てが物欲と捉えられると誤解を招いてしまうが、毎日の積み重ねの結果を一目瞭然とするなどどうでしょう？最初は10歩が限界、次の日は12歩、次の日は気分がいいから15歩・・・または上がらなかった腕が最初は10センチ、そして17センチ（この微妙が大切）、そして20センチ、最後は肩の上まで・・・この積み重ねがやる気と夢への達成を助長するのでは、ないでしょうか？

当たり前的事しか書いていませんが、ダイエットしていると言っても3日坊主、1週間、10日目になると1日休んでしまった・・・とやる気宣言から言い訳宣言になる。これでは意味がない。ならば期間を決めることが大切であり、区切り（計画性）をつけること

が必要だと思います。そしてその期間はどんなことがあっても絶対に行くと言う意志を強く持つことだと思います。10日でダイエットの成功なんてありえないですが、その強く決めた心が将来のダイエットに結びつけるのではないのでしょうかね～（あくまで自論）

そして、やる気と我慢をした私をみた PT はできると思い、更なる試練を計画してくるのだが。しかしそれでも毎日が楽しくなる。特にカッコから入るスタイルの私には、これが一番。リハビリはスリッパでは無理と決め込み、プーマのシューズ・歩いていても、乗りがないから I-POD 装着、筋トレをするから、リハビリゴム、痺れがあるからボールでリハビリとか、なんせ自分の物が必要になったのである。もちろん病院にもあるのだが、この道具の準備で、朝一番の歩行、筋トレもやる気がでて、ちょっとした体力を手にいれたような気がするのである。

そして今では、

ウォーキングでもジャージでいいのに、ウェアを必要とし、普段のシューズでいいのにプーマに拘り、さらには今持っている I-POD でいいのに、ウォークマンを買ったり、途中休憩時の水分補給用としてミニポット（ポケットサイズ）が必要言いだし、一体何をしようとしているのか？何になろうとしているのか？私にも不明であるが、それでも、あるのとないとではリハビリなんて興味がわからないしやる気もでないのである。つまり「健康＝目の前の人参効果」が方程式だったのである。毎日早い Walking！これを行うことで回復も早くなり、社会復帰も可能となると信じているのである。もちろん筋肉トレーニングも行っている。（こう見えても私は、陸上部だったので筋トレ方法はスタイルこそ古いが熟知している。）

だから今でも、継続できているのである。（きっと復帰したら中止してしまいそうであるが・・・それでも今できることは、リハビリと早期回復、車の運転ができることなのである。もっと欲を言えば、大きな声で歌えるようになることである。これは夢だね～）

#### 11. ■いざ退院となると・・・

さあ～いよいよ退院の日がやってきた、入院費を支払うことになるのだが、まったく想像もつかないのである。

高額医療制度を使っても10万は超える（保険外の食事・パジャマ・個室などがあるが）さて？ハウマッチ？

その前に、私は今回の手術で身体障害者1種1級の診断となってしまった。それは健常者から障害者になったことで、この表現は障害者を差別しているのではなく、私の精神

状態の不安定を物語っているのである。

では、その手帳をもらおうとどうなるのか？

- 諸般の公の料金・税が減額される。
- 自動車税がなくなる
- 病院代金が1割になる（重度心身障害者手帳）
- 障害者特別控除が受けられる
- NHKの受診料が減る・・・などなど・・・

健常者にとってはうらやましい控除だと思う。わたしもそんな制度をうらやましいと思ったほどだが、しかし、自分がなってしまうとこれは別問題だ・・・

気持ちがそうさせなく、それを認めたくない状態に陥るのである。

これが弱気となる原因の一つでもあったのだが・・・

では、手帳申請からの特徴を記載しよう・・・

1. 身体障害者手帳の申請受給については、月途中で発行されても、月初日より使用できる。
2. 重度心身障害者手帳については、身体障害者手帳の発行日が正規でなく、その月の初日より使用できるため、重度心身障害者手帳も同様に初日より使用できる。などがあげられるのだが、この手帳がどうだこうだではなく、その物を受け取る権利が発生してしまったことなのである。

請求書がやってきた。当初の概算では先に書いた手帳の効力が違い19万円の請求があったが、きちんと調べてもらい支払った金額は1/3程度で済んだ。では保険が利かなければいったいいくらだったのか？

それは450万円超になるのだ。もちろん他に別経費で生活用品やら家族が使う燃料食事と北見・帯広と20万近い経費が出費されこれは、自分の財布からの出費となる。

つまり、総額を算出すると通常請求で北見が40万+帯広が450万=500万

これに20万円で520万がかかったことになる。そして高額医療・障害者手帳の効力で、両病院で20万以内で済んだのである。（もちろん北見は高額医療のみだが）

料金は安く済んだが、なぜにこんなに高いのか？日本の医療だけではないと思うが、保険と言う公的扶助が無ければ手術をして成功を祝っても借金の重圧でその命を縮めてしまうことになる。医療界にとってこの保険制度（国家保障）が金づるなのではないか。ね～しかしお金のことは置いといても、私の命が保障されたことは間違いないのである。しかし、失った物も大きくつらい物であった。

私の今までの行動を理解してほしい、これらの行動が制限と言うか、できるならできればいいが、身体的に無理がきかないのである。だれもが手術を受けた後は、回復するにあたり数か月、いや1年以上もかかるのが当たり前であるが、その期間が待ちきれないのも人間特有のせっかちであり、このせっかちな気持ちが厄介に厄介を重ねるのである。

そして、その結果余計ない詮索や被害妄想にかられて周囲の視線が気になり（きっと誰一人思わないと思うが）自己嫌悪になってしまうと、全てが悲観的になるのである。もはや、社会復帰など考えたくなく、閉じこもり症候群と言うのか？対人関係拒否、人間嫌い嫌い病、まさにうつ病の初期状態になりつつあるのである。きつとなっていたのではないか？そう考えてしまっていたのである。

そして気力だけでも向上しようと多弁になり、精神安定剤でも飲もうと思うほど不安定になっていたのであるが、私の心情とは裏腹に退院しなければならないのである。

今度は、これが苦痛である。強がりだけでは生きなければならない不安。

病院内では、誰もが仲間であり同じ境遇の人たち、そんな中では性格上、いつもの調子で会話は順調であったが・・・

あらためて人間心理の不安定は、本当に自滅させるんだとつくづく感じたのである。

そして退院して・・・

## 12. ■退院してすぐ直後に・・・

では、なぜ強がりにはだめなのか？いや強がりがダメでなく病院と言う別の次元の世界での強がりと現実の社会への移行方法が結びつかなかったのではないかと思う。

そんな状況下、全身全霊を襲う不安感、人間に会いたくない、話などしたくない、もう昔の自分ではないと自身を追い詰めているのがわかるくらい、不安定材料が一つ二つと思いついてくるのだ。これはいったい何か？

これこそが、ストレスなのである。何をどうストレスと定義されるかは諸説いろいろあるが各々において情緒不安の積み重ねがストレスと言う物になるのではないかと考えている。そして私の場合は、

○入院しているにも関わらず、静養が取れていなかった事。

○健常者から障害者になったという事実を受け入れることができない自分

○手術して機能低下は当たり前なのに、極度に低迷した運動機能に愕然

○入院生活に順応しすぎてしまい、社会復帰への不安感

○仕事などの今までの記憶がぶっ飛んでいて、思い出すにも思い出せない記憶

○そして仕事を辞めなければ、迷惑がかかってしまうなどと・・・

まだまだあるが、1つの不安が2つ目をつくり、たわいもない2つ目が3つ目を作り、時にはねずみ講のように一気に膨れ上がり、知らぬ間に消えていき、何がどうしたということでもなく、暗く大きな黒い煙が襲い掛かっているのである。

吹き飛ばすにも吹き飛ばせず、吹いたところで次から次へと押し寄せてくる暗黒の煙。無駄な行動に自滅するかのよに、最後には何もしたくなく、ただ煙まみれになっていたのである。

本当に「いつになったら減ってくれるのか？」「この煙の群れが薄くなり光は？」そんなことまで考えたのである。

私以上の手術をした人は山ほどいるのに、そして誰もが克服しているのになぜに？「俺だけか？」という孤独感が襲ってくるのであった。もうここまでくると、「超へなちょこ男」「なんだ数か月前の勢いは？」「あんだけ突っ張っていたのに！」「クソくらえ！」と「叱咤激励」が得意中の得意だったのに、なぜに？

そんなくだらない自己分析をすれはするほど、情けなくなるのである。

前に読んだ本に、「一瞬にしてストレスに悩まされる」という表現があったが、まさに一瞬ではないが、じっくりゆっくりとストレスと言う強大な暗黒の敵が襲ってきていたのであった。

### 13. ■いろいろな意味でも養生

時として、「人は一人では生きていけない、だから支えあって生きているんだ！」などと文字の意味を何度も何度も聞いたことがあると思うが、ある歌では「人の文字は、大きい方が小さいほうに寄りかかっている」と歌っていたのを知っている。これには笑ったね～実に現代風と言うか、生々しさを感じた。

これがどうしたと言われると困るが、「私は子供が嫌いだ」(伊武雅刀の歌)をもじり「私は人間嫌いだ」と大きな声のような小さい声で言える。しかし自分ひとりでは生きて行けないのは承知の事。だからその嫌いな人間が不愉快になると、とばっちりか飛んできそうで、これまた厄介なのである。ならば幸せならトバッチリは来ない！笑顔で楽しく、気分が良ければ良い顔になり、そしたら少しだけその幸せを分けてもらえるよな気がしたのである。きっと今までもそうだったと思うが、自分では気づかずに、その笑顔が見たくて一生懸命に話しをしたり、気を遣ったり、礼儀を尽くしたりなどなど、当たり前のことではあるが、人の為と言う表現を使い自分の幸福を求めているのではないか。結果その行いは自分に帰依するんだと、なんとなくわかったような気がするのである。けっして仏門の入ったわけではないが、なんとなくと言った感じでね。

※そんなこと考えているのは、アンタだけだよ！と言われても良い、なんせこれで自分が自分でいられるのだから。(笑)

### 14. ■踏み出した1歩が道となり・・・

この期間、沢山の人に支えら自分ではどうすることもできないことも、変わりに行ってくれたり、人の手無しには、入院する事すら出来ないものであった。これが人間社会にどっぷり浸かってしまった情けない人間の様なのである。そして現代社会で悲しくも順応している人間なのである。

しかし、沢山の妄想や虚像(本当かもしれぬが)襲いかかるものである。現在進行中であるが、なかなか勝負がつかないのである。家族なんか知らん顔してTVを見てたけど(笑)。一人ノイローゼの男が家にいるってことは、本当にめんどろさいと思う。

「家の中で、苦悩するより外へ出ろよ〜！」できるものならそうしたい。そんなことができるのであれば、こんな苦労などしないのである。まあ〜まあ〜勝手なことを言うものであり、一度だって苦しいとか自分から言ったことがないのに、聞きに来るから言うだけの話しであり、苦しい顔をしれていれば「苦しいのか？痛いのか？」と聞くし、元気を装ってれば「元気だな〜大丈夫そうだね〜」と言って自己満足で帰る。そしてイジジ苦悩してれば「外に出れば！そんな事でクヨクヨするな！」まさしく、私の言ってきたことのシッペ返しを総勢でくらったようである。（怒）だから「人間（大人）は嫌いだ！」と叫んでやりたくなるのだ。

しかしそれでも、先述したように一人では生きて行けないのであり、大嫌いな大人でも、その笑顔が私にとってのちょっとした幸せの源になっているのである。

そして、その笑顔が沢山見たいから、重く苦しかった1歩を歩み出すことができたのではないかと確信しているのである。

#### 15. ■ある日の縁起の良い日と言われた日に

今日は、良き日を迎えたのである。それは1ヶ月ぶりに約7時間の熟睡ができたのである。もちろんその前から寝ていたが、落ち着かず状態であったのだが、結果として寝ることできたこと、なんと素晴らしいことなのか！寝すぎることも、眠れない・睡眠がとれないと精神的苦痛からの解放がされ、まさに入院・手術・退院・そして本当の意味でのリハビリがスタートしたのだと思った。とは言うが起床は5時半、ここは譲れないのか、睡眠時間2〜3時間とはならずとも熟睡と言う精神安定が得たのである。起床後、まずは体重測定、これは今後も毎日続けなければならないため行っているが、寝ている間の基礎代謝が400g〜500gは減っていることを知り、夕食後に体重が多少増えても減っているということも覚えたのである。しかし、洗面時の歯磨きの時に一発の咳きが出たときは胸に激痛が走り、なぜにこの場面で咳がでるか？体重が減っていた喜びなどあっと言う間に消え、痛みへの恨みが増幅する日でもあったのである。

昨日は天気も春一番の陽気となったようで20度を越す勢いがあったようだが、やはり朝は寒さがあり、痺れる手指は冷凍状態になるのである。そんな気分よりも精神的安定が得られた朝であり、精神が安定した本格的なリハビリがスタートしたのである。

準備として、帽子・マスク（風邪・咳の防止）・サングラス・スポーツウエアー・そしてプーマのシューズ。※アデダスでなく・ナイキでもなくプーマなのである。

距離にして往復1.5キロくらいなのか？今の体調・体力で30分から40分のwalkingによる体力づくりを実行、しかし帰り道の半分くらいで、「ゼイゼイ〜はあ〜ハア〜」と胸を保護している自分が情けないのが現状であるのだ。路面を見るとアチラコチラにタバコ吸殻がポイ捨て状態、芝生の上にもタバコの吸殻がポイって捨てある。なんとも情けない状態であり、無神経な大人がやっているのに、イラつきを覚えるのであった。

そんな苛立ちを消してくれるのは walking に同伴する「音もさん」、それは前回紹介した「ウォークマン」だ。これを着け歩きだすのであるが、これがまた元気と勇気のビートとメロディーを与えてくれるのである。

そして、前々からアポイントを取っていた人が訪ねてきたのである。

※ここが重要！今後の注意事項

退院したばかりとか養生中は、絶対にアポイントが必要であります。心配して来られるのは十分ありがたく感謝するのであるが、寝ている場面を起こされたり、体調が悪くても帰れとは言えないことが多々あるので、気を付けなければならないのである。そして「退院＝元気」とはならないのであることを留意しなければならないのである。

まあ～私の場合は昼夜逆転していたので寝ていたことがほとんどであったが（笑）

※本文へ

そしてそのアポをとっていた50歳過ぎの男性調査員（極秘任務）との会話の中で、身体障害者と言う会話になり、今自分の置かれている状況をいつも通り話すと、その調査員は「私もなんとなくわかります」と返答したのである。それは私には意外な返答であり、「まさかこの人も？」

と思ったのだが、話しているうちに「実は40歳を超えてから眼鏡が必要になったんです」と言い出したのである。さらに私の頭には「????」沢山ついたのである。そして調査員は「もう私は、このメガネがないと生きていけないんです。体には自信があり未だかつて病気などしたこともないのに・・・このメガネがないと生活が出来ないんです」「ですから、その時のショックと、今回の手術とは比べものにはなりません、不安になるという感覚がわかるような気がします」と嘆くように言ったのである。そしてそれを聞いた私は、30数年前を思い出したのである。

私も学生の頃は両視力とも1.5あり目には自信があり、いつも通り「おれの目は心眼だ！」「千里眼だ！」と戯けた事を言っていたのだが、学校の健康診断で突如0.3と言う世界を味わってしまったのである。なんと検査してもそれ以上見えなく、半ベソをかきながら帰宅したことを思い出したのである。その時はショックを隠し切れず「目が失明してしまう。見えなくなってしまう。」「どうしたら復活するのか？」などなど・・・その当時インターネットなどないので、百科事典で目について調べた記憶もあり（親も眼鏡使用、また友人たちも眼鏡使用、そんな人たちは誰も愚痴ることなく生きているのに・・・）その事実混乱困惑していたのである。そしてメガネを購入し世界が見えると不安から安心に変わったことも思い出したのである。

まさに走馬灯のように記憶が戻り、その調査員の心情が一瞬で理解でき、何かしの胸をなでおろしたかのような、安堵感というか元気と言うか勇気と言うか、やる気と言うか、凹んでいた自分がちょっとへ凹みが無くなった気がしたのである。

きっとこの部分を読んだ人は、「そんなくだらない事」「メガネがなんだって言うんだ」

「俺なんか保育所から着けているぞ！」と言われれば何も言えなくなってしまうが、この調査員と私にとっては、ただのメガネ話ではなく精神を左右した話であったのだ。そう考えれば人生2回目、何をそんなに悩みこんでいるのか？と自己反省モードに切り替わってしまったのである。

自分の力だけでは何も答えがだせないでいたが、その答えのヒントを全然知らない他人様からもらうとは、これが知っている人から同じようなことを言われてたら、それは逆に苛立ちや反抗的な態度になっていたかもしれないのである。

ちょっとした会話からヒントをもらい、そして自分が立ちおなれるチャンスをもたらした、そんな気分になったとき、暗黒の煙の中に一筋の光が見えたのであった。

自分自身が弱っちい人間だといつも言い聞かせ、強い精神でいなくては駄目だと思い込み、「何事も強くいるためには、それ以上に強くなければ強くなれない」と信じ生きてきて人生を歩んできたのだが、こうして振り返ると、すべて人に助けられて生きてきたのだと反省するのであった。

ある人は言う、心身ともに強くなってどうすると言われるが、それは己の鍛錬となるのであり、他人と比較するものではなく、それを自慢するものでもなく、いかに自分自身が自分らしくいれるため修行だったはずなのであるが、これは間違っていたのではなくそんな自分が嫌だったからであり、それは今でもやはり嫌いな性分なのである。

しかしこのメガネの話によって、起死回生のチャンスを得た思いがしたのは事実であり、そしてこれが、私自身の本当の意味での精神状態不穩からの脱出する第1歩となったのである。

#### ■現在は・・・

私がこうしてブログをアップし見てくれている人たちには、私を知っている人、まったく知らない人、当たり前だがそう二分されるのであるが、好みの良い音楽を作っている人は、果たして素晴らしき人生観を持った人なのか？そうでないのか？人間性豊か？貧困か？ここで私が比較対象しなくてもいいのだが、結果すべての世の中であることは間違いでないと思う。

しかしその過程など評価に値しないのであるわけで、その苦勞を慰めてくれるのが、どちらかと言えば知っている人、結果しか評価してくれないのが、知らない人だと、今の段階ではそう思うのである。

つまり仕事についても同様であるが、少し違うところが、「結果評価の過程（リハビリ成果）重視」私も考えなかったわけではない。「早々に会社復帰をして、迷惑をかけた分、取り戻そう」「きっと違うスタッフが変わりにやってくれているんだな～」などと・・・

人に感謝されても、感謝したくない、「強情っぱり」の私にとって申し訳ないと、言わざるを得ないのである。そう思えば多少痛くとも、咳をしようとも、あっちこっち悲鳴

を上げて、「行かねばならぬ～行かねばならぬ～」と感じてしまうのだが、一端出勤すれば、表面上が元気な分もう完治したと思われてしまい「結果評価の過程重視でなく軽視」になりがちなのである。要するに仕事ができないにもの関わらず、行ったところで「この役立たず！」と思われてしまうくらいなら、行かないほうが良いと思っているのである。

※私の勝手な言い分であり、職場のスタッフはそんなことは絶対に言わないと思う（苦笑）言うやつは、決まっているがね（爆笑）

その結果、給与が減っても休養で体力や精神力がUPしたほうが、自分自身に勢いが増すのではないかと？金が減っても、それ以上に得られるものがあるのではないかと？と自己暗示的にコントロールするようになったのである。

だから、今はとことん静養して自分の計画通りに物事を進め、その小さい計画を実行することで、自分なりに調整（コントロール）し自信を取り戻そうとしているのである。

※付け加えておくと、この「結果重視の経過軽視」はあくまでも仕事の評価だけの話しであるので勘違いをしないでいただきたいと思う。

では、その失ったものとは何ぞや？

それは、12章で抱えたストレスの全て、いやそれ以上の心身共に襲った不安を全て取り戻す作戦である。これに執りかかるには、苦悩があると思う。「情緒定まらない状況での活動意識を高めること」まずは、この第1歩が肝心なのである。

しかし人は「そんなに上手くいくはずがないのではないかと？」と思いがちであるが、その通りで、そんな計画など上手くいったためしなどはない。だからこそ上手くいくように確実に一歩一歩なのである。

そして私の体好きな名言がこれだ・・・

「この道を行けばどうなるものか、危ぶむなかれ。危ぶめば道はなし。踏み出せばその一足が道となり、その一足が道となる。迷わず行けよ。行けばわかるさ。」（アントニオ猪木「道」）



※やはりアントニオ猪木である。イノキズムだ！  
この意味の深いこと深いこと。

深く難しいことは、考えたくないが、まさにこれこそが行動そのものであるのだ。  
悩みを恐れるなっちゅうことだね。けどここまで辿りついた人間は強いね～！  
絶対的の信念が支えているから～

だから、この1歩が道となり、歩き出せばなんとかなる・・・  
そしてできることから始めよう、つまり私の場合は入院生活をしてきた時の行動を生活に取り込むことにあるのだ。

#### 1. リハビリの継続

人目に触れず、早朝一番に少しでも歩くこと、そしてちょっとの自信をつけること。  
そして音楽を楽しむこと。体でリズムをつかむことであるのだ。流れる血液を音符に変化させること。(譜面など読めはしないが・・・)

#### 2. 太陽を浴びること

自然のエネルギーを全身に浴び、取り戻す勇気と元気をちょっとだけ貰うのである。  
※全部頂いたら、他の人が困ってしまうからね・・・

#### 3. そして新しい風に触れることで、止まった時間を吹き飛ばし今に戻すこと。

この3点を重点に、日々の生活に活力を戻し、病室での空威張りから社会での空威張りに戻さなければならないのであり、限られた時間の中で計画的に復活しなければならないのである。

もっともその計画が崩れてしまったら？どうするって？

突貫工事でも工期まで間に合わせるさあ～それが流儀であるからゆえ、魂は生きているのであると思う。

#### ■終わりに

そんな復活劇場のあらすじは完成しているが、監督は自分であり主演も自分である。だから自分次第でどうにでもなるが、体の中でチックタックと鳴りつづけているリズムは、自分だけではどうすることもできない現実がある。それは誰もがそうであり命の大切さをもっともっと現実的に実感していただきたい。規則正しい生活をしろというのではなく、酒やたばこを吸うなと言うことではない。知らぬ間に巨大な影はやってくるのであり、自分では何も気づかず蝕まれていく。そして気づいた時にはもう手遅れになりがちであるが、そのストレスやフラストレーションから抜け出す方法の一部を今回書き記したことも事実である。誰もに当てはまるものではないが、そして私もすでに抜け出したわけでもない。ただ光が見えたと言うだけの話しであるが、その光さえもなければ、文書にして自己暗示をすることもできないのである。あなたのその命には、あなたの周りを幸せにしているってことを忘れてはならないのであり、あなたの周りには、その命

によって沢山の人たちが救われていることを忘れないで欲しいのである。

そして人生観においては「結果評価の過程軽視」ではなく、「過程重視の結果評価」であるということだ。評価と聞けば「良いか悪いか」が先行して思いがちであるが、

その人にとってどのような人生（経過）を歩んだか、そしてその結果は自然と出て、言葉たらずであるが、人生の旅の終着の仕方がその人のあるべき評価なのである。

私ごときが人生論を語る権利はないが、自分なりに考える、人生航路があるそれは、

「生きているうちに、大したことは、できはしないが、数人は笑わすことができるかもしれない、そして人を楽しませることができるともかもしれない、喜ばせることができるかもしれない。その数人が数人を喜ばせてくれれば、さらに幸せの笑顔が増えるのである。それが人の繋がりでもあり、幸せになれる一歩なのかもしれない。」

そんな事を信じて、今、復活に執りかかっています。では！

みなさん最後まで読めたかな？

直木賞受賞とはならずとも、何かしの考えが見えたのではないのでしょうか？「人のフリみて我がふり直せ」是非、この超へなちょこ男の人生観を批判避難し、あなたの人生を晴れの如く素晴らしき物にさせていただきたいと思っております。

そして最後まで読んだと言うことは・・・

まさしく私と同じであり、

自分勝手な大馬鹿野郎と罵られるがいいのである（大爆笑）

「この戯け物めがっ！」（笑）

でも・・・読んでくれて ありがとうございます！



追記：復活した暁には、笑った奴、懲らしめてやるから覚悟しておくように！その笑顔高くつくぞ～（^^；）