

# 地域医療情報誌

医療・介護・福祉の専門誌

**P**  **Medical**  
**Pivot**

メディカル ピボット

早期発見・早期治療のために  
ドクターからのメッセージ！

本誌ホームページにアクセスしますと動画で医院の先生方のお話や治療内容が見られます。 <http://www.mp119.jp>

大田区版第6号

**年間保存版**

内閣府特定非営利活動法人／NPO

# 病を全うすること、現実不安と対峙すること



くどうちあき脳神経外科クリニック  
院長 工藤 千秋

英国バーミンガム大学  
東京労災病院脳神経外科副部長  
平成13年くどうちあき脳神経外科クリニック開院  
アメリカ脳神経外科学会会員  
国際小児脳神経外科学会会員  
東邦大学客員講師  
英国バーミンガム大学客員研究員  
歯学博士

## 地元の先生が教える 病氣と治療

●病を全うする

気がつけばいつの間にか寒梅や沈  
丁花が綺麗に花を咲かせてしてくれ  
ます。在宅診療の道すがら、今年も  
この時がきたよと、花たちが私に語  
りかけてくれているようです。

先目、ある霊性のある方とお話し  
する機会がありました。その方に  
「我々は病氣から何を学ぶべきか、  
治ったからといってそれでおしま  
いではないのか、我々はその病氣を全  
うしなければいけないのです。先生、  
この意味は深いのです」と言われま  
した。病氣を通して我々は何を学ぶ  
べきなのでしょう？

数年前に私にエールをお贈りくだ  
さった京都の大徳寺大仙院の尾関宗  
園住職の今こそ出発点と称する寄稿  
がありました。「人生とは毎日が訓  
練である。私自身の訓練の場である。  
失敗もできる訓練の場である。生き  
ていることを喜ぶ訓練の場である。  
今この幸せを喜ぶこともなく、いつ  
どこで幸せになれるのか。この喜び  
をもとに全力で進めよう。私自身の  
将来は、今この瞬間にある。今ここ  
で頑張らずに、いつ頑張る。」とあ  
りました。

またスピリチュアル・カウンセラ  
ーの江原啓之氏が、『私たちはこの  
世を生きる旅人です。旅の目的は、  
さまざまな経験を通して感動を得る  
こと。そして現世で得た経験と感動  
をもって、いつの日か魂の故郷に帰  
っていきます。この世でそれぞれ与

えられた旅の時間は有限です。だか  
らこそ、今、目の前にある一日を、  
恐れることなく、前向きに生きるこ  
とが大切なのです。幸せは、遠い未  
来にあるものではありません。「今」  
この時にあるのです。」とお書きに  
なられていることを思い出しまし  
た。

お立場の違うお二人の意図されて  
いることが全く同じであることに、  
私は大きな感動を受けました。今も  
病に伏している方は、今その一瞬を  
生きることにこそが、まさに幸せを喜  
ぶ訓練の場なのかもしれません。大  
病から復帰された方は、喉もと過ぎ  
れば何とかならずはなく、その病氣を通  
してどんな経験と喜怒哀楽の情を抱  
いたかを忘れず、持ち続けることが  
大切であると思います。これこそが  
病を全うすることに通じると私は信  
じます。

### ●予期不安と現実の不安

私たちの心の中は、いつもさまざま  
まな心配ごとに満ち溢れています。  
仕事の不安、ご家族の不安、恋愛の  
不安など、いろいろありますね。そ  
の度に苦しくて苦しくて、悲しくて  
毎日がとても憂うつです。

私たちが襲ってくる不安には、ま  
だおきていない遠い先の不安（予期  
不安）と、今すでに起きてしまっ  
ている現実の中の不安があるように  
思えます。どちらの不安でも、一度  
不安になると頭の中が堂々巡りとな  
り混乱して、結局更に大きな不安に

なってしまう。

私自身もこのところ、仕事・プ  
ラ イベートにわたり、この不安なるも  
のに重くつぶされそうになっていま  
した。この不安から抜け出すのはと  
ても苦しかったです。でもそのとき  
思ったことは、まだおきてもない  
不安を“想像”して、自分を暗くし、  
へこませてなんのためになるの  
か？！ということでした。自分が不  
安で暗い顔をしていては、自分の周  
囲にいてくださる人々も暗くして  
まう。スマイルでいなくてはい  
ませんでした。

今おきているトラブルをどう解決  
したらいいのか十分にわからないの  
が、我々凡人の常なる苦しみですが、  
その上にさらに“想像”にほかなら  
ない予期不安に怯えていては、とて  
も私たちのメンタルはもたせません。  
今おきている現実の不安だけを解決  
するように、自分の意識を変えなけ  
ればならないと思います。“想像”  
の産物を追いかけて、疲れ果てるな  
らば、そのエネルギーで現実の諸問  
題の解決に当たってみようと思いま  
す。今を生きては、まさにこのこ  
とではないかと思えます。

不安は生きていく限り、きつと逃  
れられない心の鏡であると思えます。  
その日の気温、湿度によって鏡はす  
ぐ曇ってしまいます。しかし曇った  
鏡は磨けばまた綺麗になり、さらに  
輝きます。私たちは今ここに不安に  
対してのみ、目を向けて対峙し  
ていくべきではないでしょうか？

H/P <http://www.kudohchiaki.com/>