

## 楽しいワクワクする生活しませんか？・20

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワクをモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、松野が自分への戒めも含め、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハピワク健康長寿な生活ができて、それが続けられるようになったらいいな～と思い書いてます。



さて、今回は、「**死に方**」について書いていきます。

先日、TVで「中居正広の終活って何なの！？～僕はこうして死にたい～」の放送がありました。中居正広さんのお父さんはすでに亡くなっていますが、この番組のオンエア～の時には、まさにお父さんは闘病中だったとのこと。番組の冒頭では、そのときのお父さんとの会話の紹介がありました。中居さんとお父さんは友達のように仲が良く、2週間に1度は一緒に遊びに行くほどの中だったとのこと。僕はファザコンでしたと告白していました。

お父さんは喉のガンで声帯をとり、しゃべることができないので手記で意志を伝えます。中居さんが見舞いで病室にいる際に台本を手にとりて読もうとしたところ、父：「ちょっと見せてほしい」と言われ、中居：「あまりにリアルタイムなので見せられない。」、父：「少しくらいいいだろう？」とのやりとりがあり、台本を見せづらかったとのこと、それが「僕はこう死にたい」という番組のタイトル！結局、父に読ませることになり、父から「おまえなかなかやるな～！グッドタイミング、読ませてくれ。」と言われたと話していました。この番組の趣旨は

- ・終活ですること。
- ・死ぬ時の覚悟。です。

私は、みなさんを健康へ導く仕事をしていますが、なぜ健康が良いかと考えた場合に

- ・苦しくない死に方をしてほしい。
- ・楽な死にかたをしてほしい。

という思いでお客様と接しています。なので、当院に通うだけで大丈夫という甘い言葉は使いません。本人の努力が必要になってきます。この番組の内容は、それに導いてくれる内容だと思いましたので内容を紹介したいと思います。

### 「余命3年、僕は家族のために最後まで海に出て逝きたい」

35歳の若さで1万人に一人の難病「拡張型心筋症」になり医師から余命3年と言われ42歳の若さで亡くなられた小平さんという漁師の話です。

小平さんはイカ漁を専門にしており、一度漁に出ると3ヶ月は海の上での生活で、その間は家に戻れないという過酷な仕事をしていました。

1度の漁で億を稼いだことがある凄腕の漁師！です。

小平さんには奥さん、お子さんが二人います。3年後の死を宣告されたことで、もちろん家族からは漁に行くことを止められますが、「自分は漁師しかできないから」と言い残して理由を語らず漁へ出ます。もちろん海に出ている間は、家族と会う事はできません。結局亡くなるまでその理由わからなかったそうです。亡くなった後に同じ船に乗っていた漁師から小平さんが毎日付けていたノートを手渡されました。小平さんは病気が発覚してから亡くなるまでの間、海の上で付けていました。「命を綴ったノート」です。死と向き合う小平さんは、漁に出ている間は愛する家族と会話ができないのでこのノートを通して家族との会話をしているように読み取れる以下の内容です。



兄妹には「兄妹げんかをしないように」、「運動会どうだった？」