

心の栄養剤No108 【余命6ヶ月エクササイズ】

自分が今もし「がんで余命6ヶ月」と言われたら何をしたいかを具体的に書き出して、ピンピンしている今のうちにやるというのが「**余命6ヶ月エクササイズ**」です。

そういう事を毎年、あるいは3年毎に最後の日が来るまで繰り返しやるんです。そうすると、いざ死を迎える段になって、やり残したこと、後悔することが減っているはずですよ。それは充実した「生」を送れるということにつながっていきます。

40歳ぐらいになったら、「親の余命6ヶ月エクササイズ」をやしましょう。親ががんで余命6ヶ月と言われたら、自分はどうかに関わるか、何をしたいかを書き出して、実際に行動するんです。

それから「お通夜エクササイズ」もあります。今夜もし自分の母親のお通夜があったとしたら、自分は生前の母に何をしておきたかったかを書き出して、今出来る事をどんどんやっていくんです。そして、死ぬ時期がきたら、きちんと死なせてやる。これが真の家族の愛情だと思います。

40歳を過ぎたら、母の日にカーネーションなんて贈らなくていいから、「お通夜エクササイズ」や「余命6ヶ月エクササイズ」をやるのです。父の日には父の死を、敬老の日にはおじいちゃん、おばあちゃんの死を、結婚記念日には連れあいの死を、誕生日には自分の死を考えて、それぞれのエクササイズをやるのです。これは毎年できます。いざ最期、目をつぶる段になっても、そんなに後悔することはなくなっていると思います。

死に方というのは生き方です。

そして、今日という日は昨日の続きです。決して昨日と全く違う今日はありません。だから、それまでいい加減に生きてきた人間が、死ぬ時だけきちんとするなんて、そんなことはあり得ないんです。それまでどう生きてきたか。周りとうまく関わってきたか。医療をどう利用してきたか。これが大事です。これが死に際に反映されると思って下さい。ということは「**今**」が**大事**です。**皆さんが今、どう生きているのか。身近な人たちとうまく関わっているのか。医療をどう利用しているのか。**このことをしっかり考えて、よくないと思ったら修正しましょう。これが上手な生き方だと私は思っています。

みやざき中央新聞より

私の父が85歳、母は81歳、妻の父が86歳そして、私自身は55歳になります。

皆、逃れられない「生病老死」の宿命の中で生きている。そして、生かされているという意識を持って「今」を全力で生きる。

「今」を全力で生きる為にも、いろんな場面を考え～決めておく。

とっても深く考えさせられました。

今月はお盆休みで、久々に家族、友人と集まる機会も多い時期だと思いますが、頭の片隅に「余命6ヶ月エクササイズ」を置いて、皆と話す事も大切だと思います。

年老いた両親の事、長く一緒に暮らしてきた妻の事、遠方で頑張っている子供の事、親戚～友人の事、そしてなにより自分自身の事。

この文章を読んだお陰で今年のお盆休みは、我が家は少し違う話題が団欒のテーブルに乗るような気がします!!

