

# 心の栄養剤No.90パート1 「かあちゃん」

「お母さんは、スーパーウーマンですね」  
主治医のT先生が呆気にとられた様子で私に検査結果を説明されたよ。

お母さんとは「かあちゃん」のことなんよ。

三ヶ月前、風邪をこじらせ重症の肺炎になったのは知ってる？  
「看取りの介護に入ります」といわれ姉妹が病室にかけつけて来た。  
素人の目にも今度は助からないと覚悟したんだけど。  
「かあちゃん、かあちゃん」と叫んだの聞こえた？  
重苦しい空気がかあちゃんの身体をおおっていた。

凜としていた顔が苦痛でゆがみ、酸素吸入しているのにしんどそうだった。  
注射がもれて象さんの様にぱんぱんに腫れていたのをみて、やめてもらったよ。  
どうなるかと内心おっかなびっくりだつたけど、注射をやめてもらったら  
穏やかになり言葉はないけれど、ほっとしていたね。

痛かったんだよね。

ごめんよ、早く先生に言えばよかった。

自分の名前がヌイ子という以外は、なんにも憶えてないようだけれど、良いよ  
それでも「来たよ、かあちゃん」声をかけると  
一生懸命、目を半開きにして、ニーツと笑ってくれるよね。  
入れ歯をのけられているから・・・（ちょっと不気味）  
この前、父ちゃんの墓前で母ちゃんはまだまだそっちには行かないと言ってきた。  
寿命新記録をねらっているからとね。

「スーパーウーマン」のヌイ子さーん！  
信じないかもしれんけど、かあちゃんは、今 107歳。

第3回「恋文大賞」より

考えさせられる深い話しです！！  
健康生活に一番大切なのは・・・

「自分の身体は自分で守り自分で治す！」

という気持ちを持った上で臨む治療も薬の利用も「自分で決める!」という事が  
大前提になりますが、意思表示できない子供や寝たきりの御老人などにおいて  
は、一番良いと思う事を家族が決めてあげなければならないと思います。

決めるのは最終的には、医療機関でも医者でもないと思っておく事は、大切  
な事のように、私は多くのお客様の「生病老死」にかかわってきて心より感  
じています！

そして、お一人お一人が自分で決められた事に、少しでもお手伝い～お役に  
立てよう頑張ります!!

# 心の栄養剤(年末特別編)～「年末の習慣！」

私は毎年12月31日の夜、自分の一年を振り返ります。  
そして、自分で自分に

「この一年よくやったね」

と言えるかどうか、考えます。  
幸いにして私は毎年、自分で自分を誉めることができます。一銭にもならないことを本当に馬鹿みたいにたくさんやっていますから、苦笑しながら

「今年もよくやったね」

と頭を撫でてあげたい気分です。  
その場合、もうひとつ書いておかねばなりません。

一銭にもならないことや馬鹿なことをたくさんするのはいいのですが「自己満足」の心も50%は必要です。自分の生活を犠牲にしてまで「人の為に尽くす」のは勧められません。

「人の為にする」「人に喜んでもらう」50%、「それで自分も楽しく嬉しい」50%というのが、最も健康で、長続きするような気がします。  
70対30だと辛くて自己嫌悪ですし、30対70だと自分中心のエゴイストに思えて、またまた自己嫌悪です。

もちろん、自分の心のありようが変わると、人が「どうしてあんなに人のために自分を犠牲にするんだろう」と思っても、自分は満足で楽しく、幸せに思いつつ生きることができます。「人の為に」しているのではなく

「自分が楽しいから」「幸せだから」「嬉しいから」

したい、と思えるようになるようです。

小林正観 著より

私の個人的に一番嫌な感情(気分)は「自己嫌悪感」です。歳を重ねても、なかなか無くす事が出来ません！つい…

「〇〇してやったのに！」「〇〇の為に頑張ったのに！」

という感情が出て、一人で不快になってしまいます。でも、きっちり「50%:50%」を実現するのは大変で、毎年のそして一生のテーマになります。…皆様はいかがですか？

P.S.

一年を振り返って自分(キュート)を誉めてあげれる事に、一年間毎日「キュートの毎日」を書き続けた事そして、「いたわり」と「心の栄養剤」も毎月どうにか続けた事がありますが…これも皆様が「読んでるよ」「面白かったよ」「勉強になりました」とかの言葉を頂く事で続けられたと感謝しております。

本当に一年間ありがとうございました！

また新しい年も楽しく続けようと思いますので、今後とも宜しくお願い致します！  
キュートスタッフ一同

