

## 「名鏡止水」の心境

### 1. 大手術から復帰して

前号で昨年10月に大阪警察病院で大動脈瘤の手術を受け、先日(3月9日)術後の定期健診で血液をサラサラにする薬が減った事をご報告しました。「100%回復」という言葉が合言葉で養生に精を出して来ましたが、ほぼ「100%回復」までに漕ぎつけたが、今一步が届かない状態です。前号ではQOLの3基準として「30分ウォーキング」「カラオケ」「仕事」の3つの視点を上げましたが、それぞれが以前の水準に届かない状況で歯がゆいです。

しかし、2月22日に突然、笑福亭笑瓶さんの訃報が報道されて、大動脈乖離で亡くなられたとの事でした。2015年にゴルフ場で発作が起こりドクターヘリで運ばれて緊急手術を受けられたとの事です。多分、緊急なのでステントで乖離を抑える手術ではなかったかと思いますが、私には衝撃的なニュースでした。十分に用心されていたという事ですが、再発したのです。この再発が自分の場合はどうだろうかと案じました。笑瓶さんとの違いは、応急処置のステントではなく事前に準備して頂いた人工血管に変えた事です。また、人工血管の他にも胸部動脈にステントを入れて頂いているので執刀医の坂本先生は「手術は100%成功」と言って下さっています。

「100%回復」の3基準では、「30分ウォーキング」はほぼ問題なく歩けるようになり、意識的には「あとで・・・」という事が少なくなって来ました。さらに、「カラオケ」はコロナや感染症の問題があるのでカラオケボックスやスナックなどを避けていますが、自宅でYouTubeで楽しむようになっています。最後の「仕事」も少しずつ前向きになっています。このように、3基準はクリア出来ているので健康習慣を継続して更なる体力回復を目指して、残る課題、薬の副作用で起こる「ふらつき」や「眩暈」をなくす事です。右掲は、今まで服用していた3種類の薬です。今回から3がなくなり1と2だけになりました。副作用としてふらつきや眩暈があるもので、1月に2度眩暈を起こしましたが、その後、体力が回復して起こっていません。多分、血压が100-50程度の時にフラツとしますが、瞬間的なもので大きな影響がないので注意して過ごしています。

1. フロセミド:利尿降圧
2. メインテート:血压降下、抗不整脈
3. ワーファリン:経口抗凝固

### 2. 名鏡止水の心境

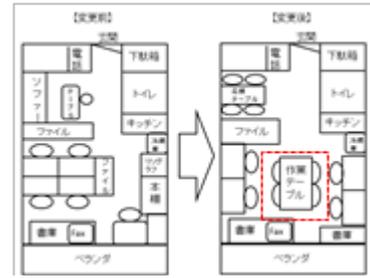
10月に手術を受け、その後、養生しながら「100%回復」を目指して来ました。上記のように、薬の影響で「ふらつき」や「眩暈」の可能性がありますが、原因は血压の低下とと思っているので、さらに、体力の回復が進むと意識から外れるのではないかとと思っています。ほぼ、「100%回復」の状況と言えますので喜んでいきます。

「名鏡止水」という言葉がありますが、順調に回復して喜びに満たされた感じでした。辞書では「心に邪念がなく、明るく澄み切った心境のたとえ」とありますが、7月に満74才になる身なので、生まれ変わったような心境になっています。お陰様で仕事も出来ており、さらに、年金も頂けるので収入に対する不安感がなく、毎日、仕事出来る喜びに満たされています。現実にかかるトラブルなどの課題に対しても「器が大きくなった」かのように「受容力」を増していると思います。「鈍感力」とも言いますが、一種の落ち着きが出来たと思います。

「生まれ変わった」という点では「信じる」力が増えたと思っています。例えば、若い頃は期待通りに活躍できない人は「疎んじて」いましたが、入院して「養生」を経験して優しくなったように思います。誰にも背景があつての活動なので、その背景を思っあける事が出来るようになり、「結果を出してくれる」と信じるようになったと自覚しています。不思議ですが、大手術をしてホントに「生まれ変わった」感じがしています。「人に優しく」は基本ですが、それは「他人の為ではなく、結果的には自身の為でもある」という「情けは人の為ならず」を実感するようになりました。「丸くなる」という感じですが、自分の得意分野では「尖った」面を失わないようにして、お客様に貢献して行きたいと思っています。

### 3. 「情けは人の為ならず」

「塞翁が馬」という格言がありますが、どんな状況でも真面目に行なえば、必ず、誰かが見てくれていて状況が変わると思うようになりました。科学的な事が優先される時流ですが、それだけではない「情」という事の重大さを感じています。右掲は前号でもご紹介した弊社の事務室のレイアウト変更です。1昨年の3月にお彼岸で3連休だった機会を活かして実施したのです。その結果、 で囲った空間が誕生して、両肘を上げると6人掛けになる作業テーブルを配置したのです。応接もソファからテーブルに変えイス8脚を購入しました。この後、社外で働いていたY君から年齢的にもきつくなったので社内に戻りたいという申し出があったのですが、環境面で気持ち良く迎える事が出来ました。朝と三時に休憩でコミュニケーションをとる場になり、さらに、ちょっとしたミーティングを即座に実施できるようになったのです。



そして、4月から事務所のあるマンションの老人会に日曜日の午後に「Cafeひまわり」の会場として提供する事になりました。折しもコロナ禍で外出機会が激減した状態だったので大変喜ばれました。当初は作業テーブル6人と応接テーブルの4人の10名でスタートしましたが、2つの島に分かれるとコミュニケーション力の差が出る弊害が出て、作業テーブルに前後にも席を設けて8名にして1ヶ所になりました。92才の方は家族の方に楽しかったと言われた翌日に老衰で亡くなりました。直前に楽しい思い出を提供できて非常に良かったと実感しました。

個人的には、休日でも家から500mなので書斎代わりに出て来る習慣なので負担感がない状態です。会費300円を頂いておやつを提供するようにしていますが、例えば、「焼き栗」や「焼き芋」などは「旬」の味覚を味わえると喜ばれています。当方としては2時間半で500円の場所代を頂いていますが、その金額よりも普段は絶対には買わない「おやつ」類を買う楽しみが増えました。また、必要な消耗品を百均で買うようにして行く機会が増えました。この結果、歩くコースが増えて健康の為にも良い運動になっています。最近では、土日や祭日も開催するようになり、まさに、負担感がなく、感謝され、その上、自分の健康に良いという結果になっています。

### 4. 玄冬期に向かって

人生を25年間隔で区切ると青春期、朱夏期、白秋期、玄冬期の4期に分かれます。私は、今年7月に満74才になりますが、数え年だと75才で玄冬期の入り口に差し掛かっています。玄冬期は冬の時代という事ですが、論語では「七十而従心所欲不踰矩」として「思うがままに振る舞っても道を外れない」ように生きる事と教えています。私は、昨年、大動脈瘤の大手術を受けて多くの方がおっしゃる様に自分でも人柄が少し変わったと思います。それは、自分の為だけでなく、お金だけでは買えない「人の役に立ちたい」という思いです。勿論、お金も大事ですが「先義後利」というように行動の後からついて来るものと思うようになっています。

そう言う意味では「名鏡止水」の心境かも知れません。仮に「百歳現役」を全うすると残り26年余りの時間があり、多くの場合、その手前で亡くなって行きます。勿論、生きる為には健康が必要なので「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」の公式で生活パターンを軸にしていますが、その上で、お金ではなく人の役に立つ事が重要だと思うようになったのです。お陰様で年金も頂いて、しかも、マンション住まいなので管理費で生活できる身なので月に必要な生活費は余り多くないのです。金銭的にはまさに「不踰矩」で生活すれば十分なので「幾らでも構わない」という心境になっています。それよりも良い仕事をして喜ばれたいという心境が勝っています。この心境を大切に、いろいろな事を心地よく引き受けて行きたいと思っています。それを通じて「情けは人の為ならず」で自分にも良い事が回って来ると実感しています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryo.html> にあります！】