

みどりの風 NO.28

気を付けよう コロナ・インフル同時流行!!

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

透析体験者が語る自己管理法



心の持ち方 ベスト10



(俳句) 新涼や赤子寝返り出来し朝
渡辺 孝子(会員)

1. くよくよ悩まない。
2. 長くこの病気と付き合っていくためには、落ち込まないよう、絶えず自分自身を元気づける。
3. 平常心と感謝の気持ち。
4. 長期透析となると身体のおちこち故障が出てきますが、生きている間の修行だと思 っ て頑張ってください。
5. 透析を生活の一部と割り切る。
6. 自分は病人だと思わない。普通の人と同じ感覚で生活する。
7. つらいこと、くやしいこと、さみしいこと、悲しいことがいっぱいあると思います。挫折感の連続の毎日かと思いますが、むしろ自分に何ができるか、何が残されているかを積極的に見つける気持ちが大切です。そして自分がこの世で果たすべき役割自分の役割を発見するように頑張ってください。「一隅を照らす、これ国の宝なり」の言葉を贈ります。
8. 何も しないで行っているとついつい水のことばかり考えたり、消極的になるので、なにか熱中できることを探す。
9. 私が導入した頃は、患者の半数は5年で死ぬと言われていましたが、そんなことはありません。医療・技術・薬のますますの進歩を信じて、夢と希望を持って生活していただきたいと思います。それができることは自己管理が出来ていることで、自己管理が目的ではないと思います。…私(大矢)は26年頑張っ て生きています。
10. つらい、悲しい時、これは自分だけではない、誰もが必死になっていると考え、自分の殻に閉じこもらない。



みどり余話
小学6年生時、自分は児童会長だった。当時卒業式の答辞は、児童会長が伝統的に務めていたの で当然自分に指名がある と覚悟していたが、担任の先生は自分ではなく女の子を指名した。▼中学3年生の時だった。自分は卓球部部长をしていた。その中学には体育館がなく、普通教室で活動していた。ところが生徒数が増えたため教室を追われ3階の校舎とその裏にある校務員室兼給食室の間を利用し、東西の風を防ぐために箆(むしろ)を張って活動していた。ある時、教育委員会の視察があったため顧問の先生が「見苦しいから箆を外しなさい」と言われた自分 は、視察なら体育館もない現状を見てもらうべきだと思 い、断った。先生も従ってくれた。この頃はもう理に合わないことには素直に従わない自分がいた。▼高校時代、NHKの人気ドラマ「事件記者」にのめり込み、大学もその関係の学部に進んだが...

(次号に続く)