

突然の体調不良から、強い不安感に苦しめられるようになったAさん。心身の不調から抜け出すきっかけとなったのは、ある倫理の言葉でした。

還暦を過ぎる頃になると、体の不調を感じる人が多くなるのですが、A氏は65歳を迎えても健康そのものでした。3年前に再婚してから「健康でいよう」という思いがさらに強まり、平日頃から体を鍛えていました。エスカレーターを使わず、階段を早足で昇ります。電車に乗った際は、座席が空いていても、できるだけ座らないように心がけていました。

また、家庭内でも、掃除や洗濯などの家事を率先して行なうことで、同世代の男性より、自分はよく体を動かしている、丈夫であるという自負があったのです。

初夏のある朝のことです。心臓の鼓動がいつもより強く、速いように感じられました。「疲れているのだろうか」と思い、その日は早めに就寝しました。

翌日は休日でしたが、鼓動は速いままで。血圧を測ると、数値は200を超えていました。やがて体全体に鼓動が響くように感じられ、これは只事ではないと、救急車で病院に運ばれました。そこで医師から、「心房細動」と病名を告げられたのです。心臓の「心房」と呼ばれる部分で生じた異常により起こる不整脈で、脳梗塞を併発する可能性のある病気です。自分がそうした病気に襲われるとは、夢にも思っていませんでした。

3月のテーマ | スランプ

## 自分の命は大自然につながっている



すぐに治療に入り、一カ月もすると、心拍数・血圧とも安定してきました。しかし、Aさんがこれまで感じていた体への自信はもろくも崩れました。それどころか、「いつ同じことが起きるかわからない。倒れたらどうしよう」という不安が常につきまとうようになりました。

息切れしないよう静かに動き、お風呂に入っても、怖くて肩までつかれません。少し動いて脈に手を当てると、鼓動音が強く、速いように感じます。何をすることも怖くなり、まさにスランプ状態に陥ったのでした。

その状態から脱することができたのは、発病から5カ月ほど経った日のことです。体調の不安がやや薄らいでいた時、ある倫理の言葉に出合ったのです。

**自分の体にも命という電力は、大自然の大発電所につながっている。目に見えぬ電線ですっかりとつながっているというのを忘れていたから、少しかゆい、少し痛い、といえは心配になる。**『人類の朝光』丸山敏雄著

この言葉は、Aさんにとっては「大丈夫、自然体で生きよ」と語りかけてくれているように思えました。

翌朝、目が覚めて横を見ると、妻が穏やかな顔で眠っています。「ああ、今日も生きている。何とありがたいことだ」と、全身に溢れんばかりの力が漲ってくることを実感したのです。

この日以来Aさんの恐怖心は消えました。「心音を感じられるのは元気な証拠」と思えるようになり、何でもできることが嬉しく、感謝できるようになったのです。