

太田東西かわら版

おんころころせんだりまとうぎそわか

2021.12

健康を失って 自分を見つめ直す



今年の9月から、この場所に居ることが少なくなりました……。予約相談のお客様の時間のみ、ここに座って全力で対応しましたが、それ以外は自宅で横になって寝ていました。

55年生きてきて、一番に健康を失った年となりました。夜、全く眠れなくなりました。ヒステリックに全身をかきむしりました。頭はボーっとして、皮膚はボロボロ。しゃがむことも痛くてままならない。薬局の閉店も考えるほど苦しみました。

12月に入り、少しずつ健康を取り戻してきました。
しかし、いまだにぐっすり眠ることが出来ません。頻脈（心拍数100）で
手はしびれて、往来寒熱に見舞われます。
自律神経失調症（交感神経優位）と更年期障害、そして“老い”です……。

もちろんこれまで漢方を主軸として健康を維持してきましたが、今回ばかりは
失った健康を自分で取り戻すできません。
今現在、5人の治療家にお世話になっています。

その5人の方々全員に、共通のアドバイスをされました。

「自分を許してあげてください」

「自分を責めないでください」

「力を抜いてください」

「自分にやさしくしてください」

私、太田憲一は自分らしく、主体的に生きてきました。
病院薬剤師として勤務していた20代、“医療の闇”を体験し、西洋医学の現場
から離れる決意をして、これまで自分の道を懸命に模索してきました。
自分の仕事がマイナーでも、どんなに理解されなくても、自分の信じる道を
貫いて生きてきました。だから「自分は自分にやさしい」と思っていました。

今回、健康を失った原因。健康を回復できない原因。それは
「自分が自分に厳しく、自分を許せない」ことにある。
直面させられました。

きっかけは、義母との死別でした。



自分の中では

「やり切った、後悔なく最期までやり遂げた」と思っていました。

でも、「太田さんに命を預けます」。

そう私に全託した母の期待に、自分が応えられなかったこと・・・。

「必ず治してあげますから。また美味しい物、食べに行きましょう！」

そう母を励まししながら、結果を出せなかったこと・・・。

「お母さまは亡くなられたけど、きっと天国で喜んでいらっしゃる」

「2ヶ月間の在宅医療の中で、お母さまはたくさんの家族愛を享受された。本人も精一杯生き切り、家族も精一杯寄り添った。見事としか言えない」

周りからも、事情を知る治療家からも言われて、そう思っただけではありません。有難い言葉でした。

でも、それでも

自分は自分を許せずに、心の奥底で自分を責め続けていました。

母逝去の翌月、同じく私に命を預けてくれていたお客様が昇天されました。

この出来事で完全に眠れなくなり、自傷行為のように自分をかきむしりました。自分の不甲斐なさを許せずに、自分を責め続けるスイッチが入ったようです。

今回、自らの不調を隠さず表明すること。迷いもありましたが・・・
私とてお客様と同じ人間であり、私とて健康を失う時には失います。

そして、いかに

「心の問題が、体に現れるか」

心と体。切っても切れないその密接なつながり。身を持って実感しました。

「心の奥底にある問題（潜在意識）に向き合うことなく
自分を見つめ直すことなく、薬で病気は治らない」

長年、お客様に対して指導してきたことですが、自らが体験することに。

「眠れないということは、かくも苦しいことなのか・・・」
眠れなくなって、よくわかりました。（睡眠薬も効かなかった）

一人の治療家に言われました。

「あなたはこれまで誠心誠意、多くの人の悩み・苦しみに向き合ってきた。
亡くなった方々はあなたに良くしてもらったと、心から感謝している。
だから治せなかったという結果に、死別という結果にとらわれることなく
これからも一人でも多くの人たちを癒し、希望を与えてほしい。
私はあなたの誠実さと厳しさ、相手への深い思いやりがあることを理解して
いますから。今はゆっくり休んで。休むことは怠けることではありません。」

自然に涙があふれてきました・・・