

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

2022. 3

情が深すぎる病



太田憲一、昨年からの体調不良から、なかなか抜け出せません。専門的には「副腎疲労症候群」と考えられ、限界まで無理をしてしまった、今まで頑張って生きて来た“ツケ”が一気に出た状態です。どんな薬をのんでも、治療を受けても治りません。息子（ノブト）が薬局の後を継ぐと決心してUターンしていなかったら、たぶん薬局は「無期限休業」になっていたでしょう。2月中旬、琴海の妙法寺住職である福元さんを訪ね、健康回復祈願を兼ねて相談に乗ってもらいました。

福元さんとは 15 年来のお付き合いで、お互いを熟知し合う、本音で語ることのできる間柄です。僧侶と薬剤師。職業は違っても、目指す方向性は同じ。

太田「私が健康を回復できない原因、何でしょうか？」

福元「かなり無理をされましたね。筋（スジ）に例えると、頑張り過ぎて筋が切れたなら、つなぎ合わせる手術ができますが、太田先生の場合、筋が伸びきってしまっています。伸びきった筋が、自然に元に戻るのを待つしかない」

太田「治療法がない、というわけですか？」

福元「いいえ、あります。伸びきった筋を元に戻したかったら、筋に負荷をかけないこと。つまり、休むことです」

太田「休む。何もしない。とっても苦手です・・・」

福元「それにも関係していますが、太田先生の良いところでもあり、良くないところ、今回の病気の原因でもあるところ、それは『情が深すぎる』ということです。相手に対する思いやり・親切心が深すぎるのです」

太田「去年は公私ともに大変で、家族にもお客様にも気を使い過ぎました。励まし、寄り添い、どうしたら早く元気になってもらえるかと、頭の中はいつもそれでいっぱいでした」

福元「体が疲れているところで、さらに気力を振り絞って、理解させようと頭を使い過ぎましたね。絞り切った結果、不眠症になられたと思います」

太田「ボクは困った人を放っておけない性分です。辛く悲しい思いをしている人がいたら、早く元気になってほしい、そう思って仕事も頑張ってきました。しかし現実には、なかなか理解してもらえなかったり、自分の満足いく結果を出せないことのほうが多い。そんな自分が時にとても嫌になります」

福元「私も先生と同じ性分だからよくわかります。頼りにされたなら、早く満足いく結果を出してあげたい。でも現実にはなかなかうまくいかない。未熟な自分を痛感させられ、よく落ち込んだものです。私も太田先生の漢方がなかったら、今頃いなかったかもしれません」

太田「福元さんのお役に、私、なっていたんですね(笑)」

福元「もちろんです。太田先生の場合、面倒見が良過ぎるというか、目の前にお腹が空いた人がいたら、お腹いっぱい食べさせてあげようとするでしょ？相手に喜んでもらいたい一心で。満腹にさせてあげたいと思う。だから先生は疲れるんですよ。それは尊いことだけど、腹6分目くらいでいいんですよ。ちょっと足りないくらいで、ちょうどいい。『軽い人助け』という感じで」

太田「確かに……。ボクは結局、優しすぎるんですね？」

福元「はい、そして真面目すぎる。責任感が強すぎる。だからエネルギーの消耗がハンパない。そうやって無理をしてこられたんですよ」

太田「無意識に、ですね。今回、大きく健康を失ったのも、もう昔みたいに頑張れないということですね？それが“老い”でもあると」

福元「自分も還暦を迎えて堪忍しました。仏教でいう『諦観の境地』です。物事を長い目で見ると、人と軽く関わっていく生き方です」

太田「世の中、私や福元さんのように、世のため人のためと頑張り過ぎた結果それを悟る人もいれば、最初から家族や他人に関心のない人たちもいます。家族が末期がんになっても、寄り添おうとしない人たち。医者から家族に説明があるとと言われても、自分には関係ないと病院に出向かない人たち。ボクはこうした家族を少しでもまとめることに頑張ってきましたが、思えばかなり頭を使って気力体力を消耗します。これも先ほどの腹6分目で言えば“サポートも6分目くらいでちょうどいい”ということですね」

福元「先生の薬局でも、私のお寺でも、人はなかなか変わらないものです。それが当事者の病気の原因、家族の不幸の原因だとしても、素直にこちらのアドバイスを聞いて反省する人は少ない。それはその人たちが選んだ生き方であり、家族の在り方だからそれでいいと思うのです。それを否定することなく。こちらとしては切り捨てるのではなく、見守る姿勢ですね」

太田「ご家族の問題解決を、その家族以上に考えているのが私ですからね……。確かに疲れます。私も諦観の境地に切り替えるタイミングですね」

福元「親身でなくなった、冷たくなったと思われようが私は気にしないようにしています。人間、ほんとうに困ったら文句を言わずに助けを求めますから」

太田「情が深い人、思いやりのある人、人のためにと頑張っている人たちが病気になり長生きできないとは、世の中ほんとに理不尽ですね」

太田「仕事以外でもボクなりのストレスを考えてみたんです。今年の4月で薬局は25年を迎えます。次男ノブトがUターンして来る前までは、妻と二人でやって来ました。子どもたちも独立して、いい意味で“夫婦で気楽にやっ行ってこう”と思っていましたが、その妻は息子と入れ替わりにマーヤサロンをオープンして薬局を離れました。振り返ればこの変化も大きかったです。気楽に、どころか、引き継ぎという気を抜けない毎日になりました」

福元「ノブトくんのごことが心配なんでしょう？」

太田「はい、後を継いでくれるのは親としてうれしい。でも親として子どもに辛い思いはさせたくない。自分が薬局を立ち上げた25年前のような辛さを」

福元「先生はほんとうに優しすぎますね(笑) ノブトくんは大丈夫ですよ！何と言っても物心ついた時から、漢方があり、父親の働き方を見てきたわけで。天性の愛嬌があるから、お客さんの対応も心配しなくていいですよ」

太田「やっぱり私は、情が深すぎるのですね・・・困ったものです」

福元「太田先生が健康を回復するうえで今一番必要なことは、麻里さんとノブトくんを信頼して任せること。自分が家族を支えなければ！ではなく、家族に任せる、ゆだねることです。〇〇しなければならない！という自分への厳しさ・プレッシャーを外してください」

太田「調子が悪くて寝ていても、大丈夫だろうか？やれているだろうか？お客様は不満に思っていないだろうか？・・・いろいろ考えてしまって」

福元「環境が思考に影響している面もありますから、定期的に自宅を離れて一人旅されるといいですよ。同じ場所に居たら、同じことを考えますから」

太田「名案ですね。自分の時間を大切にするように努めます。妻子を信じてノブトが帰って来てくれたおかげで自分は休める、と思うようにします。25年間、突っ走って来ました。『この辺でしばらく休みなさい』。そう体が病気を通じて教えてくれているのですね」

福元「処方箋、出たようですね(笑)」

太田「情が深すぎる病を克服します」

