

『人生で一番大切なもの』

ひじり在宅クリニック 院長 岡本 拓也



多恵子さんは、50代の半ばを過ぎた頃、多系統萎縮症という神経難病の診断を受けました。10年の間に、病気はゆっくりと、しかし確実に、夫婦の願いとは裏腹に進行して行きました。家族のために美味しい料理を作り、家をきれいに整え、はじけるような笑顔でいつも家族を包み込んでいた多恵子さんができることは、年を追うごとに少なくなって行きました。食事を作るどころか食事を自分の口に運ぶことすらできなくなり、声をせせなくなり、痒いところを自分で搔くこともできなくなり、やがて寝たきりとなりました。平成最後の春、ご自宅で初めてお会いした時、それまで既に多くのものを奪われてこられた多恵子さんでしたが、その顔には、温もりのある柔和な笑顔は奪われなくて残っていました。とはいえ、元々明るかった多恵子さんの顔からその笑顔すらも失われていた少なからぬ歳月が、きつとあったことでしょう。夫婦で涙を流した日もあったでしょう。決して平坦ではなかっただろう10年という歳月の重みは、当のご夫婦以外には知る由もありません。

ある時、私は夫に尋ねました。「なぜ家で奥様を見ていこうと思われたのですか？」下の世話や病人が食べやすいように工夫した毎度毎度の食事の用意などは多くの男性にとっては苦手分野のはず。多くの男性が選ばないであろう選択をしているように感じました。夫はこう答えました。「そうだなあ…家内が家にいた方が私自身が楽しいからだね。家内のためだけじゃないんです。なんも美談じゃないの。私自身のため。家内がいるからこそ人生は楽しいのであって、私一人だったら何の楽しみもないもん。家内がいなければ誰とも分かち合えないじゃない。下の世話も含めて家内の世話をすることは別に嫌じゃないし、家内がいた方が私自身が嬉しいんです。一日でも長く家の庭を眺めながらこいつといっしょに暮らして行きたいね。もちろん毎日戦いたよ。でも、後悔はしたくないからね。」ベッドの上で夫の言葉を聴いていた多恵子さんは、突然、声にならない声を上げ、くしゃくしゃに歪んだ顔に涙がこぼれました。夫はすかさず立ち上がり、一人では涙を拭くこともできない多恵子さんの涙を拭いてあげていました。「なあ、母さん、二人でやって行こうな。」

興味深い研究があります。75年間にわたり20億円もの研究費をかけて724人の若者の人生を追いかけた壮大な研究です。724人のうち、半

分はハーバード大学在学中の富裕なエリート大学生で、残りの半分はボストンで最も貧しい地域に住む青年たちでした。彼らの健康状態、家庭生活、経済状態、仕事などを毎年詳細に調査し続けたのです。ある者は弁護士になり、ある者は工場労働者になり、またある者は医師になり、犯罪者になり、アル中になり、社長になり、アメリカ大統領になった者もいました。この研究の結果、わかったことは次の単純な事実です。「人生の幸せは、お金の量、名声、職業等にはよらない。良い人間関係こそが、人を幸せにしてくれる。」欲しいだけのお金を手にし、仕事で成功を収め、有名になり、社会的な地位があっても、愛情のある人間関係がなければ、人は決して幸せになれない、ということです。

この研究の4代目の責任者は、次のように語っています。①良好な人間関係は私たちの健康にとても良いものであり、逆に孤独は人の健康を害し、人を殺します。家庭、友人、コミュニティと良いつながりのある人は、幸福度が高いです。身体的にも健康で長生きする傾向があります。逆に、孤立している人は、自分が不幸と感じており、中年期以降に健康を害する傾向があります。②50歳の時点におけるどういった項目が、80歳の時点での健康や幸福の度合いを決めるかについて調べたところ、それは、「コレステロール値」「社会的地位」「お金持ちかどうか」「どんな仕事をしているか」等ではなく、「人間関係への満足度」でした。50歳の時点で人間関係に満足していた人ほど、80歳の時点でより健康でした。③また、良い人間関係は、身体だけではなく脳も守ってくれるようで、認知機能が良い状態で保たれていました。

この研究が教えてくれることは、極めて単純であり、同時に極めて重要です。良好な人間関係こそが、私たちの幸せと健康(もちろん避けられない病気はありますが)に必要なものであり、幸せになりたいのであれば、求めるべきものは、何をさておいても、心が通い合う温かい人間関係だということです。

多恵子さんの夫が言うように、今も「毎日戦い」がありますし、多恵子さんの病気は進行し続けていますが、ご夫婦に接する人は、人生で大切なものは何かを示すこの研究が真実を語っていることを知るでしょう。