

## 「最近感じていること」

訪問看護ひたむき 濱崎 英美

みなさん、こんにちは。毎日暑いですね。訪問看護ひたむきの濱崎です。さて、今回は私が最近感じていることについて書こうと思います。



数か月前からコロナが5類感染症になり、やっと一安心と思いきや、如何せん、やれ別の感染症やら、熱中症やら、物価高やら、最低賃金値上げやら、戦争やら、ミサイルやらで毎日気が気じゃありません。こうなると、明日の命の保証なんてどこにもない、心配してもどうにもならないと思ってしまいます。

では、どうしたらいいのでしょうか？

今の私の解決策は「今をご機嫌に生きる」ことだと思っています。

以前、高校生の息子とこんな話をしたことがありました。「幸せな死に方って何だろうね」と。息子は一言「笑い死にじゃね」と簡単に答えを出し、驚かされました。死ぬ瞬間に笑っていれば幸せだろうと言うのです。確かにそうだなあと思いました。ならば、いつ死ぬかわからない今の世の中、いつも笑って過ごしていないと幸せに死ねないと教えられました。

「マインドフルネス」という言葉をご存知ですか？「今この瞬間」に意識を集中し、感じるという意味です。ごはんを食べる、話す、笑う、手を握る、空を見上げる、こういう当たり前の、意識しないと忘れてしまうような日常がどれほど尊いものか、毎日訪問しているといつも利用者さんが背中であげてくれます。襟を正される思いです。



在宅医療が進んだ昨今、病院でしか出来なかった治療が家でも出来るようになりました。

この仕事の素晴らしさを伝えたい、仲間を増やしたい思いです。私の周りには訪問看護をしたいけど飛び込む勇気がない、病院や施設で働く看護師さんが沢山います。

先の見えない世の中だからこそ、自分の心に正直に、したいことに挑戦して欲しいです。そのことが「今をご機嫌に生きる」ことに繋がると信じます。



今回は、光の森歯科クリニック 歯科医師 藤田先生にリレーします。