

「老い」を自覚し 「大往生」を目指して 「精進努力」して生きる



父74歳、母72歳。

この写真は6月上旬の漢方相談の様ですが、父が5月下旬から体調を崩しました。食欲がなくなり、ぐっすり眠れず、やる気がでない・・・

体調を崩す1週間前に、息子の私とゴルフをしてからです。

5月でしたが、その日は夏日で蒸し暑かった。

原因は「熱中症」。熱中症は当日だけではなく、後日に来ますから要注意。

しかし、ほんとうの原因は

「不精(ぶしょう)」な父の性格にあります。

「不精」とは、体を動かして物事をするのを面倒くさがること。
母の悩みは、夫の「出不精」でした。外出する用がない時は、自宅でソファーに座って、テレビ視聴の毎日。
テレビの前に設置された「お地蔵さん」のような夫に、母はイライラして「少しは散歩したり、体を動かしたら？」 つい言うてしまう。

すると、夫は
「うるさかつ！」 「やかましかつ！」 夫は妻に素直になれない生き物・・・

息子の私は、そんな母に助言していた。
「趣味に散財するわけでもなく、人様に迷惑をかけるわけでもなく、いいんじゃないの？ もう、好きにさせて。生来、アウトドア派ではないんだから。夫は留守番役だと思って、もっと旅行したり、外出したら？」

しかし、妻は
その夫を一人残しては行けない、一人では楽しめない人だった・・・

父はこれまで大病を2回しています。大腸がん、腸閉塞。死にかけました。
熱中症は過去にもなりました。痛風発作で夜中に救急外来を訪れたり
母はその都度、献身的に父を看病し、心労から自分の体調も崩したり・・・

そんな両親を案じながらも、息子の私は冷静に見ていました。
典型的な共依存夫婦で、お互いを尊敬しあう対等な男女の関係ではなく
過保護な母親と奔放な息子のような関係だと。
特に昭和1桁～10年代生まれの夫婦には、よく見られる関係です。

そうしたお客様夫婦・家族を、病気の相談を通じて“調和”させていくのが
太田東西漢方相談の本質ですから、自分の家族を棚に上げて、人様うんぬん、
もってのほか！

妻には強がる父ですが、息子には従順で素直です（笑）
ひょうきん者で、右の写真をブログに
アップした時には大反響でした！

「やさしさ」「思いやり」はある。
しかし「不精」なのが、玉にキズ・・・

さあ～今回も家族会議です！



父には病気になる都度、要点を箇条書きにして説明しています。
病気になった原因、問題点、反省点、改善点、予防策、遠慮なく示します。
今回、なかなか回復できない主な原因は

- ・「老い」の自覚が足りなかったこと
- ・「老化＝筋肉量減少」という認識欠如
- ・病院や薬への依存心・盲信
- ・自分に目がいていないこと
- ・責任転嫁グセ
- ・宗教心（死生観）のなさ



息子は、各論の解説に入ります。

「テレビの前のお地蔵さんが、日々のトレーニング、準備もなく、いきなり18ホールスルーのラウンド、しかも上手ならいいけれど100回以上クラブ振って、そりゃ～その後、疲れるだろうね」

「老化というのは、筋肉が落ちていくことなんだよ。だから言ってたでしょゴルフを長く続けたかったら、面倒くさがらず歩く習慣を持つことだって。知らず知らず筋肉が落ちる。それが老化現象だよ。いつのまにか信じられないくらい体力は落ちていって、回復は遅れ、そうやって寝たきりになるんだよ」

「今回、なぜすぐに回復しないかというと、体力よりも『気力』が落ちたからだと思うよ。筋肉と同じで、年をとるにつれ気力も落ちるんだ。こんなはずでは・・・もうダメかも・・・死ぬかも・・・って不安になって」

「その気力が落ちた原因は、自分の現状に、自分の老いに目が行っていなかったからだと思うよ。仏教でいう四苦の中の老・病・死は誰でも避けられない。だからそれを忘れずに、最期まで強い体と心になる精進努力が必要だよ」

「もし、ゴルフをしたからこんなになったんだ！当日、たまたま暑かったからこんな目に遭ったんだ！って考えているなら、ほんとうに残念なことだね。もうゴルフはしない！止めれば今後は熱中症にならない！って考えるならそこには何の気づきも反省もないね。ゴルフが悪い、天候が悪い、そうやって周りのせい、他人のせいにしてている人も多いけど、オヤジは違うよね？」

「テレビばかり見て、政治が外交が芸能人がどうのこうのとか、そんな情報はもういいんじゃないの？ そんなこと死んでいく時に何の役にも立たないよ。もっと自分に目を向けて、残された人生、どう生きるか？を考えてほしい。体が動く限り、世のため人のため、ボランティア精神で生きてほしいね」

息子から進言されて「気の毒なお父さんね・・・」と思われたか、「うらやましいお父さんね！」と思われたか、読者のみなさんどちらでしょう？（笑）

どうしてお父さんにそこまで？
仕事柄でもあります、**「父が好きだから」**ですよ。

「今の自分があるのは親のおかげ」
そう感謝しているからこそ、**勇気を出して親に進言するのです！**
じゃなきゃ、無関心でいますよ。

私が考える、子どもとしての**「最後の親孝行」**というのは
「親を大往生に導くこと」です。
大往生とは、少しの苦しみもなく、安らかに後悔なく死ぬこと
そのために親に立ち向かっていくのです！

そして親のためだけではなく、**「自分」**のために！
今回、父に理解してもらえなくても、父の行動が目に見えて変わらなくても
それでいいんです。自分は父が活着ている間、精一杯やった！後悔はない！
自分が納得できればそれでいい。

相手のために、全力で最善を尽くす。
しかし、結果は期待しない。
「自分を救えるのは自分だけ」ですから。
後は、本人次第！
そう割り切る。
これ、日々の漢方相談と同じです（笑）



すべては、本人が気づき、反省し、考え方生き方を改めなければ
同じことの繰り返し。「無明」の世界からは抜け出せません。

いやあ～それにしても
6月はよく家族会議したなあ～
ちょうど来訪した義父母とも話し合ったなあ～

4人の親に**「いい人生だったよ、ありがとう～」**
笑顔で大往生してもらおう、その日まで
オレはこれからも、親と向き合っていく！
それが**“オレ流の親孝行”**だから・・・

