

①令和5年の10月に65歳になりました。令和6年の4月1日からは、「定年後」のつもりで生活をしています。無理していろんな会に参加せず、マイペース。学会にもほとんど行かない。診療時間も減らしました。

②何でもいいように考える。一見、嫌な出来事、不運な出来事に思われることも、考え方さえ変えれば、幸運な出来事に早変わり。

リフレーミングです。嫌なことにも感謝。

③自分の人生に感謝するということ。人の

人生は、両親と兄弟とか配偶者、子どもとか、読んだすべての本とかすべての旅行、そして友人、恋人、主治医の先生、電話友達などすべてです。自分の人生に不満を持つことは、それらの人々のことを不満に思うことと同じです。「ありがとう。私の人生はあなたたちのおかげで、誰の人生よりも素晴らしい。問題があるとすれば私自身だけだ」と考えましょう。

④自分の老化を笑いの種にしましょう。私



医界サロン

一日一生そして無功德

広報委員 佐野 博彦

は菓を毎日10種類前後飲んでいきます。思うに、歩くのはもともと遅いし、立派なフレイルですね。物忘れとか言い間違いも多いです。まあしかたないですね。右手もずっとしびれています。認知症予防のために、年間200冊以上の新書や文庫本を買って、読んでいます。

⑤開業して20年以上過ぎ、先日学校医を20年続けたという理由で表彰状をいただきました。でも別にたいしたことをしたわけではありません。「無功德」です。ありがたいことです。

⑥先日、大阪府医師会将棋部の部長の手島愛雄七段より、「無人島のふたり」(山本文緒著・新潮文庫)という、がんの末期の著者が自分を見つめて書かれた本を教えてくださいました。正岡子規の「仰臥漫録」と並んで素晴らしい本でした。

いつ自分に病気とか死がやってきてもいいように、毎日を丁寧に生きるということが大切だと思いました。つまり睡眠とか遊びを仕事より優先するということです。でも仕事は続ける。

⑦令和6年は府医ボウリング部で西日本大会で愛媛へ、全日本大会で群馬へ連れてってもらいました。全日本大会では、部長の北川直樹先生がただ1人大阪から上位30人の決勝に出られました。私はかなり下の方でした(笑い)。

出不精=デブ症の私にとっては、2回も遠出できてよかったです。

⑧たとえ健康であっても、メメント・モリ(死を想え)で、自分のしたいこと、やり残していることを意識して毎日を丁寧に生きたいものですね。ではまた。