

・もしあと半年の命しかなかったら、残された時間をどのように過ごすか

まずは、私があと半年しか生きられないという事実を恋人に伝えます。そして、恋人と過ごせる時間を捻出します。しかし恋人とは暮らしません。私は母と暮らしつつ、恋人との時間を作ります。

就職活動を止めます。そして空いた時間に、友達や先生に手紙を出したり、会いに行ったりします。

それから自分の気持ちを私小説として残しておきます。その小説をどうするかは、母に任せます。大切に保管するも良いですし、編集者に持ち込むも良いですし。

きっと私は、闘病記を読み漁るでしょう。がんについてもそうですし、統合失調症や緑内障もあります。私にとって本は、切っても切れない関係の物です。だから半年の間にも、自分を落ち着けたりさらに高い次元の思想をみにつけたりするために、闘病記を読むでしょう。

やりたいことは、沢山ありますが、その全てをやることは、不可能だということを私は、知っています。診断を受けた時点で、やりたいことリストを作り直すことが必要です。その時にはまた、今と違った価値観になっているでしょう。

診断を受けた時に私は、一体何を後悔するのでしょうか。がん検診を受けなかったことでしょうか。保険に入らなかったことでしょうか。小説家としてデビューできなかったことでしょうか。心理士として勉強を始めることすらできなかったことでしょうか。しかしできなかったことを数えても仕方ありません。出来た事を数えたいですね。

どうすれば私は、社会に貢献したと思って死にゆくことができるのでしょうか。ボランティアをすれば良いのでしょうか。しかし他人のことを助けている場合では、ないように感じます。やはり、私小説を書くことが一番でしょうか。統合失調症の患者として、貴重なデータを残す最後の機会となります。陽性症状の時のことを思い出すことは、とても辛いことです。しかしこの世に何かを残せるとしたら、それしかないように思われるのです。

学生時代には、早まったことを考えていた私ですが、実際に余命宣告をされると命が惜しくなるものなのでしょう。もし機会が許してくれるなら、いじめに悩んでいる学生たちとお話ししたいです。私の経験や今の状態を話すことで、一人でも思いとどまってくれる人が居れば嬉しいです。電話相談員は、国家資格が無くてもなれる様子でした。何も資格がないと難しいでしょうが、問合せしてみる価値は、あるでしょう。

私がこの世にあと半年で何を残せるのか、難しい課題です。しかし何かを残すことに執着もしたくないのです。「普通である勇氣」が必要なのではないのでしょうか。特別な存在になろうとせず、ありのままの日常を受け入れることが、落ち着いた半年を生き抜く術のような気がしてなりません。

2019年6月14日(金)

森 優

・別れの手紙 母へ

親より先に逝く親不孝をどうかお許し下さい。せめてどうか母のお友達にきちんとがん検診を受けるようにお伝えください。早く発見できれば、それだけ回復も早くなります。

私自身、まだ実感が持てずにいます。私の余命が宣告されてからも、私の周りの物事は、何事も無かったかのように進んでいきます。ふと気が付くと、宣告など無かったのだと思い込んでしまいたくなります。

しかし私はこの半年を無為に過ごしたくないのです。母を始めとして、恋人や祖父母、叔母や従兄弟と最後の思い出を作りたいのです。母には、沢山協力してもらうことがあるかもしれませぬ。

私は、自分が居なくなった後の母が、心配です。まさかとは、思いますが、私の後を追いかけて来てしまうのではないかと心配でなりません。決してそのような事はしないで下さい。私は、母の心の中に居ます。いつも持ち歩いていたアザラシのストラップを見て、私のことを思い出して下さい。そうすることで私たちは、再び会うことができるのです。

恋人にも、何か形見をあげたいですね。何がいいでしょうか。指輪などは、どうでしょうか。ハワイで買った指輪です。あの時の騒動を思い出として、私のことを思い出して欲しいですね。

私をここまで育ててくれた母には、いくら感謝をしても足りません。私は、老衰で逝くことができなくて残念ですが、ここまでの生を全うして逝きたいです。ここまで私を女手一つで育てることは、とても大変だったろうと思います。これからのことも心配でなりません。母は何でも背負いすぎる所がありますから、気を付けて下さいね。他人に頼ることは、悪いことではありません。インドには「迷惑をかけるのは、お互い様」という文化があります。日本の「他人に迷惑をかけてはならない」という文化よりも大分生きやすいでしょう。偶には、本でも読んでみて下さい。私は本が無いと生きられませんでした。きっと何かの役に立つでしょう。

あと半年の間に沢山の思い出を一緒に作りましょう。思い出を作るだけではなくて、何か物で残るものを作りましょう。写真でも良いですし、何かお土産を買ってもよいでしょう。私が居なくなっても、母が寂しくないようにしたいです。どうか何とかして、この出来事を乗り越えて欲しいです。神は、乗り越えられる試練しか課さないと言うではありませんか。

それでは、母こそは老衰で私の元に来てくれることを願っています。ありがとうございました。

・よりよく生きるための時間の使い方を再考する方法

①あなたの人生で大切なもの（こと）を10挙げて下さい。

- ・母と過ごす時間
- ・恋人と過ごす時間
- ・本を読むこと
- ・食べたい物を食べる
- ・ぬいぐるみと話すこと
- ・記録を残すこと
- ・行きたいところに行くこと
- ・学生の役に立つこと
- ・精神が弱っている人に寄り添うこと
- ・友人の夢を応援すること

②その中で最も失いたくないものを一番にして、自分にとって大切な順にナンバーを付けて下さい。

- 1.母と過ごす時間
- 2.恋人と過ごす時間
- 3.友人の夢を応援すること
- 4.本を読むこと
- 5.記録を残すこと
- 6.ぬいぐるみと話すこと
- 7.学生の役に立つこと
- 8.精神が弱っている人に寄り添うこと
- 9.行きたいところに行くこと
- 10.食べたい物を食べる

③次に、あなたが実際に今、自分の人生の時間を何のためにどのように使っているかを10書き出して、前のリストと比べてみてください。

- 1.母と過ごす時間
- 2.本を読むこと
- 3.ぬいぐるみと話すこと
- 4.精神が弱っている人に寄り添うこと
- 5.学生の役に立つこと
- 6.友人の夢を応援すること
- 7.記録を残すこと
- 8.恋人と過ごす時間
- 9.行きたいところに行くこと
- 10.食べたい物を食べる