

「限られた時間」

3年 H.M

皆さんは山下弘子さんという方を知っているでしょうか。山下さんは大学一年生、つまり十九歳という人生またこれからという時に巨大な肝臓がんが見つかり、余命半年と宣告されていました。摘出手術後も再発、転移を繰り返し諦める事なく治療をし続けていた方でした。その山下さんが余命を宣告された十九歳から六年経った今年の三月二十五日に、二十五歳で亡くなられたというニュースを知りました。保険会社のコマーシャルやテレビ番組などで山下さんの事は以前から知っていたのでとても驚きました。また、それと同時に余命半年と知ってからも、前向きに生きる希望を持ち続けた山下さんの時間に対しての考え方や使い方がとても気になりました。そこで、山下さん自身が発信していた情報を見してみる事にしました。

まず、余命宣告をされた日の事については、語っていらした文章に、

「落ち込みもしたけれど、事実をすんなり受け入れ、これからやりたい事リストを作っていた。」

とありました。この文を読んだ時、正直何故こんなにもポジティブになれているのだろうか、と衝撃を受け、自分が同じ立場に立ったら絶対にできないだろうというな考え方、言動に驚くと同時に感嘆しました。この文章の後の記述に、

「自分はリフレーミングが上手なだけ。」

とありました。リフレーミングとは、ある枠組みで捉えられている物事を、その枠組みからはずし、違う枠組みで捉え直すという意味です。その有名な例に次の様なものがあります。コップに水が半分入ったとして、そのコップの中の水が半分しか入っていないと考えるか半分も入っていると考えるかという例えです。この考え方を自らの寿命で考え、半年しかないというような悲観的な考え方ではなく半年もあるというような前向きな考えをしたのだなと、リフレーミングに関する記述から感じ取りました。そして、このような考え方ができるからこそ、自分が辛い状況でもやりたい事リストを作り、実行に移せるだけの行動力があつたのだと分かりました。

そして、次に山下さんの闘病生活についての文を読みました。そこには、自分がハッとさせられるような「落ち込んでも時間を有意義に使いたいから自分を奮い立たせて幸せだと思おうようにしている。」と書かれていました。

と。母に愛されて幸せ、友達に心配されて幸せというように、目の前の幸せをかみしめるように書かれていた文でした。私は今の自分の幸せなんて考えた事はありませんでした。毎日ご飯が食べられる幸せ、両親が自分の事を支えてくれる幸せ、友達と笑い合える幸せ、何故、今まで考えた事が無かったのか、それはこのような幸せな日常が当たり前となっていたからと気付かされました。そして、そのような日々が毎日訪れる事は必ずしも約束されている事では無いのだという事も、山下さんの文を読んで深く理解しました。もしかしたら明日、何かしらの事故に遭うかもしれない、明日が絶対来るのだという保障はどこにも無いのだと思うと、今の時間の使い方や自分の行動は見直すべきことが多いのではないかと感じさせられ

ました。自分には無理だからと諦めて後悔するような事や、今できるのに後でいいやと投げやりにしてしまっている事に向き合うのは大切なのだと、今までの言動を反省しました。それから、様々な事がある学校生活は、特にあっというまに過ぎてしまうと思います。だからこそ、今後の学校生活を後で振り返った時に後悔しない様に、充実した日々をしたいです。自分の力だけではこのような考えに辿り着く事ができませんでした。直接お会いした訳では無く、また、直接伝える事はできませんが、山下さんにはとても感謝しています。