

## ありがたいと思える「いま」を妻と共に生きる。

西多摩教会 清水宏泰さん

清水宏泰さん(70)の妻の早苗さん(75)は、平成27年6月頃から認知症の症状が表れた。妻の顔からしだいに笑顔が消え、会話がままならなくなった。過酷な介護生活が続けるも、さらに、脳梗塞を発症。左半身の麻痺、発語も難しい状態に陥ってしまう。入院したことで、何故、もっと早く気づかなかつた、もっとやさしく接していたら…と後悔の念に苛まれた。そんなとき、長年つき合いのある仲間から、「奥さんはぜひたいに感謝しているはず。自分を責めちゃいけない」とあたたかく励まされ、心にかかっていた霧が晴れていくような感覚を覚えた。そして、妻を介護する身になって、体が動くこと、会話ができること、そうした当たり前の「いま」をありがたいと思える。入院してからは、かつての過酷な介護の時間すら、愛おしく感じられる。だが、時間を戻すことはできない。「ならば、妻と共に生きるいま、このときを後悔せずに過ごそう」と誓い、今日も妻が待つ病院へ向かう。



## 自他ともに、心楽しい精進を

私たち人間は自分本来の我が出ることがあります。好き嫌いや善し悪しなど自分のものさしがあり、目の前の現象を素直に受けとれなくなるときがあります。そのとき、心を真理にそわせていく工夫をこらすことが「精進する」ということで、その工夫、つまり、ときに応じた精進のあり方を、積尊はさまざまに説き示されています。たとえば、「恥じる」「内省する」「身と言葉を慎む」「過食しない」「真実を守る」「柔和」などの姿勢をとおして、ときどき顔をだす自分のわがままな心を反省したり、懺悔したりしながら本来の自分に帰るのです。ただし、やはりどれも気負って努めることではなく、むしろ自分もまわりの人も、ともに心楽しくなるような工夫ととらえてみてはどうでしょう。少し言葉を慎むだけで調和が生まれ、柔和に接することで相手の心がほぐれます。腹八分目で体が楽なのは、だれもみな体験していることでしょう。そして私たちは、絶えず創造・変化する自然の一部ですから、「天地自然の理に随って生きるように」と努めることが精進であり、「八正道」に示される「正精進」とは、そのことをいうのではないのでしょうか。