



瞑想の勧め 2017

医師 林田 正幸

皆様は、新年をどのように迎えられましたか。今年もよろしくお祈りします。

さて、偉大な禅師のひとりである臨済は常々こう語っていたそうです。

「若かった頃、私は舟遊びが大好きだった。小さな船を一艘持って、よくひとりで湖に出かけたものだ。そして何時間もそこで過ごしていた。ある日のことだ。舟の上で目を閉じ、美しい夜に瞑想していると、一艘の空の舟が流れを下ってきて、私の舟にぶつかった。私は目を閉じていたので、こう思った。『誰かが舟に乗っていて、私の舟にぶつけたんだ。』怒りがわいてきた。私は目を開けて、怒りにまかせて相手に何か言おうとした。ところが舟は空だった。流れを下って、私の舟にぶつかったただけだった。」

なにもできなかった。怒りを空の舟に投影するわけにはいかなかった。臨済は言った。「私は目を閉じた。怒りはそこにあった。だが出口は見つからなかった。私は目を閉じ、その怒りと一緒に後ろ向きに流れて行った。その空の舟が私の覚りになった。その静かな夜、私は自己の内側にある一点へと達した。空の舟は私の導師だ。今はもし誰かが舟でやって来て私を侮辱したとしても、私はただ笑い、そして言う『この舟もまた空だ。』私は目を閉じ、内側へと向かう。」



今日紹介したいのはこの技法で

「誰かに対する反感ないしは好感が生じるとき、
それを相手に向けず、中心にとどまる。」

私があなただを愛する時、通常感覚では、あなたが私の愛の源泉です。しかしこれは事実ではありません。実際は、私が自分の愛のエネルギーを引き出して、それをあなたに投影しているのです。愛のエネルギーが投影されると、あなたは「愛しいもの」になります。ほかの人にとっては、必ずしもあなたは「愛しいもの」ではありません。あなたが愛の源泉だとしたら、だれでもあなたに愛を感じるはずですが、私が愛を投影するからこそ、あなたは愛しくなり、誰かが憎しみを投影すれば、あなたは憎らしくなります。

だから、好感や反感があるときには、いつでもすぐに内側へと向かい、その憎しみの源泉へと赴きます。そこに中心を定め、対象には向かわないようにします。誰かのおかげで自分の怒りに気付くことができたなら、すぐに相手に感謝し、目を閉じ、内側に向かい、愛や怒りがどこから来るのか、見つめていきましょう。

皆様もこの技法をためされて、いつか臨済と同じ体験をされてください。

陶芸活動・・・西2病棟

西2病棟看護師 宮本 道子



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

昨年、西2病棟では、レクリエーション活動の一環として、陶芸活動に取り組みました。粘土をこねる事から始めて、形づくりを行い、乾燥させ色を塗り、オーブントースターで焼き、ニスを塗って作品を完成させました。

又、作品が完成した後お茶会を開き、その器でお茶を飲み、お菓子をいただきました。日頃、病棟で過ごす姿と違い、作品づくりに夢中になれる姿や手先の器用さに感心させられたり、創意工夫し器をつくれる姿など、感心する驚きと共に喜ぶ感動がありました。

お茶会でも、自分の作った器を使用する事で「最近、何もできなくなって情けなかったが、自分の作った物でお茶を飲めて嬉しい」と涙を流され、嬉しそうに何杯もお茶を飲まれる患者様もいらっしゃいました。これからも患者様の心に寄り添える事が出来る様努めてゆきたいと思えます。



ふきのとう便り

久しぶりにデイケアより皆様にお便り申し上げます。早いもので新しい年を向かえて半月余りが経とうとしております。昨年末には利用者の皆様とも「一年が経つのは早いですね。」と話をしておりました。今年一年も利用者の方々が住みなれた自宅や地域でその方らしく生活を送れるお手伝い

が出来るように職員一同、努めて参りたいと思えます。

デイケアでは毎年、新しい年を迎えるにあたり干支の制作を行っております。今年の干支も昨年末に利用者の方々と制作しました。今年は『酉年』ということで、鶏とひよこの壁掛けを作りしました。壁掛けの制作中は、一人ひとりの干支の話や年末年始の行事について、おせち料理やご家族の帰省についてなど、いろいろな話をしながら和やかに過ごすことが出来ました。完成した壁掛けを飾るとその出来栄に皆さんも満足していただけたようでした。今年一年この干支を飾り、年末には、また皆さんでいろいろな話をしながら来年の干支の制作が出来るように健康に気をつけて過ごして行きたいと思えます。

また、デイケアでは、職員を一人増員しました。本人より、一言ご挨拶させていただきます。

昨年11月に入社した藤本優子です。入社して3か月目ですが、少しずつ環境にも慣れてきました。初めての環境で、まだまだ不慣れな部分はありますが、利用者の方はとても優しくリラックスして過ごす事ができます。

今年の目標は利用者の方と関わりをより多く持ち、利用者の方の気持ちになって介護が提供できるようになりたいと思っています。また、常に疑問を持ちながら、いろいろな事を勉強していきたいと思えます。