

## 痛みを感じるということ

例えば、みんなは頭が痛くなったらどうしてる？原因にもよるけど、対処方法としては、冷やす、眠る、そのまま様子を見るなどかな。でもあまりに辛かったら鎮痛剤を飲むこともあるだろうね。

薬を飲むと、たいていは痛みが和らぐ。でもこれは、薬で一時的に痛みを感じなくさせているだけなんだ。だからもし頭痛の原因が頭の内部の病気だったとして、鎮痛剤でだましだまししていたら、病気の発見が遅れる可能性がある。

消化器系の痛み止めは、頭痛・歯痛・生理痛の鎮痛剤とは違う物。でもこれも胃や腸が痛いと感じて、ブスコパンなどの消化器の動きを抑える薬を飲んで痛みを和らげていても、病気そのものの改善にはならない。

「先天性無痛無汗症」という疾患がある。痛みを感じず、汗もかかない。それは便利だなんて思うかな？でもね、痛みを感じないというのは、例えば関節が可動域以上に曲がっても痛みを感じないから骨折してしまったり、自分で知らないで舌を噛み切ってしまうたり、熱いストーブに触ったのに気づかず、大やけどをしてしまうこともあるんだ。内臓だってそうだ。虫垂炎になってもわからないから、症状が悪化し命に危険が及ぶこともある。また汗をかかないと体温調節ができなくなり、すぐに体温が上昇してしまうから、運動制限もあるし、かなり危険なんだ。

だから痛みを感じることに感謝してもいいくらいだ。痛みは「これ以上はだめですよ」「身体に危険が及んでいますよ」というメッセージを伝えてくれる、ありがたい防御反応なんだ。

参考:「無痛」久坂部羊著(続編も出ているよ) 現在テレビで放映中 同じ作者の「破裂」も放映中

## 心の痛みについて

これはまた、なかなかやっかいなもの。結構長引くこともある。後悔や悲しみ、傷つきなどの経験から心の痛みは起こるよね。痛くて眠れない日々を過ごすこともある。気持ちが沈んで、食欲もわかず、何もする気になれなくなったりもする。もう死んじやった方が楽なんじゃないかと思うこともある。

だけどね、人は「忘れる」という能力も身につけているんだ。事実としての記憶は残るけど、時間が経過するうちに、次第にあのヒリヒリするような痛さは薄らいでいく。そして「生きてて良かった」と思える日が必ず訪れる。必ずだ！これは絶対に覚えておいて！

## ある南高OG…Sちゃんのお話

数年前に南高同期の女子会があった。その時Sちゃんから聞いた話。Sちゃんの娘さんが中3の時に2階の自室で受験勉強をしていた。すると階下でテレビを見て笑ってる親の声が聞こえた。娘さんはカッとくなって、階段を駆け降り、リビングにいた親に「私は受験生なんだからね！勉強してるんだからうるさくしないでよ！」と怒った。その時Sちゃんはどうしたと思う？

なんと「いつ誰が高校に行ってくださいって頼んだ？何様のつもり？もし高校に行きたい理由を私が納得できるように説明しなかったら、高校には行かせないからね！」とSちゃんは言っただけ。Sちゃんは「やる〜！」と私は拍手喝采。その後娘さんはしばらく泣いていたが、自分なりに考えをまとめて親の前で正座して「これこれこういう理由で私は高校に行きたいので、お願いします」と言ったそう。Sちゃんの発言に対し、真摯な態度で応じた娘さんもとても素敵だなと思った。

私の尊敬する人から聞いたこと…「当たり前反対はありがとう」<ありがとう→有難う→有り得ない>ということなんだそうだ。

住む家があって、ご飯が食べられて、学校に行ける生活。これって当たり前と思う？視野を広げて考えてみてほしい。寒さに凍え、おなかをすかして、ゴミを捨てて生活している子どもたちが、この同じ地球にどれだけたくさんいるのかを。どれだけ自分が恵まれた環境にいるかを考えたら、いろんなこと、いろんな人に感謝しようよ。有り得ない幸せに対してありがとうの言葉を送り合おうよ！