

岩井歯科クリニックかわら版

No.6 2013.3.

✦ ご挨拶

日ごとに暖かくなって、しっとり濡れた庭の黒土に春の息吹を感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか？春とはいえ季節の定まらないこの頃、くれぐれもお身体を大切にしますようお祈り申し上げます。

✦ 自分のために・・・

「人生最後の時を迎える前に語られる後悔トップ5」というものをご存知でしょうか。

①自分自身に忠実に生きれば良かった ②あんなに一生懸命に働かなくても良かった ③もっと自分の気持ちを表す勇氣を持てば良かった ④友人関係を続けていれば良かった ⑤自分をもっと幸せにしてあげれば良かった

「死の間際に人々が口にする後悔は、皆同じようなものであった」と、聞き取り調査を行った緩和ケア病棟のナースが言っています。(引用元：Pouch)

世間の常識や他人の尺度に縛られた人生を選択し続けざるを得ないのが、人の世の習いかもしれません。最後の時になってようやく、家族や友人と一緒に過ごす日々が短かったこと、他人を気にし過ぎて自分らしく生きられなかったことに気付き、それが悔いとして残る。モノよりも精神的な充足を求め、その望みが叶えられないことに落胆されているように思います。

また、55歳から74歳の男女1,000人を対象に「今、何を後悔していますか？」と尋ねたアンケート結果では、「健康に関する後悔」のトップに「歯についての後悔」が挙げられていました。(雑誌：プレジデント 2012.11.12号より)

皆様は私が言うまでもなく、本当は気付いていらっしゃるのだと感じました。「健康に生きるには『歯の存在』が欠かせない」と。

しかし、実生活においては「年だから、歯が悪いのは当たり前」「年だから、今さら仕方がない」「長生きするつもりはないから、自分はどうなっ

てもいい」と自ら諦めて治療を放棄する方がいる一方で、「そんな年になって、まだ歯の治療をするつもり？」「どれだけ生きるつもり？」等というご家族の心ない言葉に傷ついて、歯を治したいという思いはあっても、治療を断念してしまう方が実際たくさんいらっしゃることは、とても残念なことだと思います。『良い入れ歯』にすれば、もっと楽しく生活できるはずなのに・・・。

許された時間の中で悔いを残さず、希望を持って生きるには？本当に大切なことは何ですか？

人生の楽しみ方や生き方について、様々な選択肢の中から何を選ぶかは個人の判断によりますが、自分の中で選択の基準値（幸福は自分で選ぶもの・人の価値観に左右されないこと）が、明確になっていることが大切ではないでしょうか。

「家族のために、他人^{ひと}のために」、それでも最後ぐらいは「自分のために」。



* 早春の風景
(黒部市在住)
谷崎様ご提供

✦ お知らせ

予定より随分遅れましたが、ホームページをリニューアル致しました。

(ホームページのアドレスには変更ありません。) <http://iwaishika.com>

今後は、メールでのお問い合わせも可能になりますので、少しでも不都合な点やお困りのこと等ございましたら、お気軽にご相談下さい。

(このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。)