

今日が人生最後の日だと思っ生きてほしい

株式会社アコム

今日が人生最後の日だとしたら……

岩手県立宮古高等学校

二年

坂下 菜々子

もし、今日が人生最後の日だとしたら、あ

なたはどう生きていすか。

この問いかけは私を深く考えさせるものだ

た。普段、何気なく過していき日々に突

然終わりが来るとしたら。私だったらどうす

るのだろう。いつもと違う特別な一日を望む

のだろうか。それともいつもと変わらない日

常を望むのだろうか。私には今、その答えは

まだ明確には分からない。

二八〇〇人の最期を看取ってきたホスピス

医の小澤竹俊さんは今までの患者さんのこと

を想う。人生の最終段階の迎え方は人それぞれ

れであり、必ずしも幸せな死を迎えることが

できるわけではない。だからこそ、生きて

いく意味が見出せなくなることもある。こ

うした患者さんの心の叫びに、医学も、医者

も満足に応えられない。しかし、あ

る日小澤さんは気付く。「たとえ役に立てな
くても、その場から逃げず、共に苦しみを味
わうことで、患者さんのお手伝いができるの
ではないか」と。そんな小澤さんを前に、患
者さんは「奇跡」の変化を見せる。「死にた
い」と話していた患者さんが「生きていてよ
いのだ」と考えたり、家族の支えや大切さに
改めて気付いたり、人生が終わりを迎えるの
は究極の苦しみだ。しかし、人はその苦しみ
の中で多くのことを学ぶ。そして、それはさ

さいな幸せであり、当たり前前の日常の中から
見出していくのではないだろうか。

この本には、私の心に響くことがたくさん

あった。一つ目は、

「最後の一日は、人生に納得する」ためにあ

る。

という言葉だ。今まで、後悔をしたことがな

いという人はきいてないだろうか。私も、た

くさんの後悔を抱え今を生きている。もし、

あの時あの決断をしていたら、今の状況は違

うのだらうな。あの時伝えたいことが言えていたならば悩まなくても済んだのに。後悔はすぐに忘れてしまおうか？ ぽけなものから、これから背負わなければならぬ大きなものまであると思う。こういって後悔の念を最後の日に自分の一部として認めあげることができた時、その瞬間に幸せを感じられると小澤さんは言う。そのことに私は驚いた。いつの日か、今までできてきたたくさん後悔や自分の嫌な部分も全て認めることができると言えるのだ。

二つ目は、
「なんでもない今日に感謝できる人は、本当の幸せを知っている。」

という言葉だ。今日が人生最後の日だと考えた時、一番最初に思い浮かぶ気持ち、それは、「感謝」だ。当たり前前に学校へ行くこと、ご飯を食べることに。それが幸せであり、たが生きていくだけで十分に価値があるのだ。二〇一一年三月十一日。東日本大震災が起

こゝた。その日、当たり前前の世界は自然の脅威にまけて壊された。水も出ない、電気が使えない真暗な夜。きくと一人一人が明日への不安を抱えつつも、生きていることの喜びと、昨日までの毎日へ感謝の気持ちを感じていたに違いない。私も、真暗な部屋の中、ろうそく一本の光で家族と共に過ぎたあの時間を一生忘れることはないだろう。幸せなことは身近にあると、その時初めて気付くことができた。あの日々のことを思って毎日を生きることは、そうたやすいことではないから、今の日々に不満が溜まった時、今日が人生最後の日だと想像してみるのが良いのかも。しれない。そうすることで当たり前前の日に感謝して生きていくことが、それがどれほど幸せなのかを噛みしめることが出来るのだから。

もし、今日が人生最後の日だとしたら。今の私ならきつといつも通り明日を待ち、そのまま最後を迎えることを望むのかも。しれない。

い。当たり前前の日常に感謝し、そうして自分の過去に思いを巡らせ、今まで自分を支えてくれた人々に思いを伝えられれば、最後を迎えることはきっと、幸せなことなのだろう。そうすることでは私は、最後の一日で納得し、人生を完結することかできるに違いない。

私はこの本を読んで、自分が今生きている意味、今日一日の大切さをとっても考えさせられた。『今日』というより、『今』一分一秒生きていることの大切さ。それと共に、未来

への希望も感じることかできた。自分が生きている環境、同じ学校の友だち、家族の存在。全てのことに対する感謝を忘れず、今日を生きてゆくことと思う。それが明日に向かう第一歩なのだ。