

長崎北病院 伝言板 5月号

令和5年5月1日発行

5月。「五月晴れ」と言うのにゴールデンウィークは天気が悪そう。実は「五月晴れ」は梅雨の合間、6月の晴天のことだそうです。むしろ「春に3日の晴れなし」。高気圧や低気圧の移動速度が速く、春の晴天は3日と続かないと言われます。でも気持ちのいい季節。晴れの日には日焼け対策をして外に出ましょう。五感で初夏を感じる五月です。



「西の果て」ではなくて「世界の中心」

あっという間に4月が終わりました。年を取ると月日がすぎるのが早く感じます。しかし、新人さんにとってはやっと1ヶ月。長い4月だったかもしれません。最初は新しい生活、慣れるのに夢中。疲れも感じません。それがひと段落する5月・6月頃になると、疲れが出てきます。「5月病」「6月病」。新しい環境や人間関係に悩んだり、疲れたり。自分は遅れている、劣っていると思ひこみがち。ストレスが溜まります。やる気が出ない、だるい、食欲がない、眠れない。はじめ、がんばり屋さんが陥りやすいと言われます。この頃、やる気が出ない、食欲がない。「ん？もしかして私って5月病？」と思ったら、自分を誉めてあげましょう！新しい環境や人間関係にしっかり向き合って、奮闘した証拠です。いい加減な人はならないのです。自分ができないことに気づいて初めて進歩があります。気づけば必ずできるようになります。むしろ「私は大丈夫、完璧」の人が危ない。自分の状態、能力がわからず過信する人は進歩しません。事故を起こします。焦らない、考え過ぎない、悲観しない。自分は自分。自分のペースで結構。最初から完璧にできる人はいないのです。

今はスマートに仕事をしている（様に見える）先輩も、新人の時には立派な「鬱々5月病」になった方も多いのです。「明日は明日の風が吹く」「明日は今日よりきっといい日」でいきましょう。誰でも最初は新人。来年はきっと、新人を見て、こういう日もあったな、懐かしいなと思っている自分がいます。



最近、「西の果てのー」「西のはじでー」という言葉をよく聞きます。確かに日本と言う小さな単位で見れば長崎は西に位置します。しかし、長崎から見れば東京は「東京砂漠」（これわかる人古い。内山田洋とクール・ファイブ）。丸い地球で見れば端も果てもない。「西の果てのー」に深い意味はなかろう。ただのキャッチフレーズだとは思いますがあまりポジティブな印象は受けません。むしろ自虐的、良い印象はない。長崎が「西の果てのー」や「離島」「僻地」などのキーワードだけで括（くく）られるのは寂しい。他の場所から見れば長崎は田舎で西の端、離島と僻地だけに見えるかもしれない。しかし、自然は豊富、毎日アウトドア、通勤は楽、家賃は安い、マイホームが建てられるなどなど。当たり前になっているけど贅沢です。自分がいるところ、自分が働いているところ、自分が住んでいるところ。ここが端ではなくて世界の中心。ここで生きていく、ここを良くするために、ここで生きているのなら、ここが私の中心。そういう気持ちで生きたい。「隣の芝生は青い」という。他人のものは何でも良く見えてしまいます。隣に比べると自分の庭の芝生はみすばらしくみえる。しかし、肥料をやり、草を取り、手入れをすれば数年で青青、ふかふかになります。青い芝生も手入れを怠ればすぐダメになります。まずは自分の居場所で自分の手を入れ、周りの手入れをする。すぐには変わらないかもしれない。「石の上にも三年」。続ければやがて自分も、周りも青青とした芝生になります。自分がいるところが「世界の中心」「セカチュウ」です。（自己中は困る）(A.S.)