

精神科医の思うこと⑦

ありがとう

松村 奈奈子

なんだかあたりまえのワード“ありがとう”ちょっぴり前から、子育てにひと段落着いた弟夫婦とたまたま食事をするようになりました。

そんなある時、弟から「そういえば、姉ちゃん“ありがとう”をよく言うようになったな」と言われて、自分でもなんとなく自覚していたのですが、いつからかわからなかったので「いつから？」と聞き返しました。「医者になって2～3年たったあたりかな・・・」と返事、そうかその頃からだったのか・・・と振り返って思う事もあったので、今回のテーマは“ありがとう”

仕事を始めて2～3年あたりから“ありがとう”をよく言うようになったと言われて、自分でも思い当たる事がふたつあります。

ちょうどその頃は、“ありがとう”をたくさん口にした時期でした。

その頃の私は研修医。ミス先輩にカバーしてもらったり、ある時は患者さんにミスを許してもらったり、そんな日々の連続でした。のんきな学生の頃は意識できなかったけれど、社会に出て初めて、本気で人に救われる事の“ありがたさ”を感じ始めた頃でした。当時は必死に

仕事しながら“ありがとうございます”を繰り返していました。

そして、“ありがとう”をたくさんもらった時期でもありました。

研修医の私は先輩や患者さんから教えてもらっばかりの毎日でした。

なのに、こんな経験不足でたよりない私に、患者さんは“ありがとう”をたくさん言ってくれます。ミスで凹んでいる時にも、思いもよらず“ありがとう”を言ってもらい救われた事や、奮起した事は数えきれません。

弟からの指摘で、そんな頃に、私は仕事以外の場面でも周囲に“ありがとう”を自然に返せるようになっていたのか・・・と驚きました。自分の変化に気づいていませんでした。

ただ、仕事を通じて自然に言えるようになった“ありがとう”とは別に、自分から“ありがとう”を意識して言いたいと思った体験もまたふたつあります。

ひとつは、患者さんから教えてもらった“ありがとう”です。

医師になって外来診療にも慣れるようになって

た5年目くらいの頃。治療的意味合いもあるのですが、好奇心旺盛な私は、いろんな職業の患者さんが受診すると、そんな患者さんの仕事について、ちょっと首をつっこんで、いろいろ聞いてみることにしています。

そのつっこみのひとつに、“今の仕事してどんな時に嬉しいと感じるの？”というのがあります。

ある時、コンビニのアルバイトをしている学生の患者さんが来られました。「バイトで1番嬉しいのはどんな時？」と聞いたら「うーん、やっぱりお客さんに“ありがとう”って言われた時つかね」と話します。「えっ、コンビニでもお客さんは“ありがとう”っていうの？」「言ってくれる人もいますよ。先生、言ってないんすか？言った方が僕らは嬉しくなりますよ」と教えてくれました。

アパレル店員の患者さんも、ドラッグストア店員の患者さんにも同じ質問をしてみたら、みんな“ありがとう”を聞くのが嬉しいと答えます。

恥ずかしながら、患者さんから教えてもらう日まで、対面販売のお店で“ありがとうございます”と言ってもらったら、ニコニコと無言でその場を去るだけの私でした。店員さんに“ありがとう”を返したことがほとんどなかったです。

考えれば患者さんのいうとおり、買ったものを丁寧に袋詰めしてもらっているのですから、お互いに“ありがとう”ですよ。患者さんに教えてもらった後、今ではどこでも“ありがとう”を言う私です。言ってみると、それはそれなりに気持ちよい場面となり、患者さんが言ってたとおりでした。

今は、行きつけのコンビニのあんちゃんとも、いい感じの笑顔でお互いやとりしています。

もうひとつは、生まれて初めて、憧れの“あり

がとう”にであった時です。

それもまた、医師になって5年目頃の、今度は旅先での話です。

仕事も忙しくなって、頑張っている自分にご褒美をあげたくなり、大学時代の先輩と“癒し旅”と称して高級ホテルに泊ってみるか！と、高級リゾートに女子旅に出かけました。

そこは関東にある小さな島にホテルがひとつというロケーション・・・子供の宿泊ができない、静かな大人の隠れ家のようなホテルでした。

ホテルに向かう専用の船を待つ待合室では、50代の夫婦と20代の息子2人と娘さんの5人家族が、楽しそうに会話をしています。

船が着き、スタッフの誘導で船に乗り込みます。そのご家族の和やかな雰囲気、なんだか魅かれて、つい後を追うようにずっと眺めていました。

船に乗り込む時も、降りるときも、彼らは自然に“ありがとう”とスタッフに声を掛けます。その“ありがとう”がすごく上手で、“ああ、私もこんなありがとうをうまく言える人になりたい”と思わせてくれる“ありがとう”でした。それはなんというか、ちゃんと、周囲に感謝が伝わる“ありがとう”でした。

夕食のレストランでも近くの席になりました。家族からは笑顔が絶えず、周りにいるスタッフをも笑顔にする対応は、こちらもほんわかした気分。もちろん、スタッフへの感謝の気持ちのこもった“ありがとう”が聞こえてきます。

たった1泊2日の旅でしたが、この旅の後、ちゃんと伝わる“ありがとう”が言いたいと思いました。

人は生まれ育った環境の対人パターンを無意識に繰り返すといいます。子どもの時に、周囲の大人(多くは父母)がしている対人的なふ

るまいをまねて、お手本として成長します。

旅先であったあの家族は、みんな“ありがとう”が上手でした。

振り返ると、私の両親はそんなに“ありがとう”をうまく使える人ではなかったのかと気づきました。

私も仕事を始めるまでは上手に言えなかった“ありがとう”が、多くの人に教えてもらってちょっと上手になってきているんだと思います。

そんな私、数年前から、周囲から「“ありがとう”が上手ですね」と言われることが重なりました。

マッサージ屋さんや宿泊した旅館の女将さんから言われたので、最初はお世辞かな？と思っていました。いろんなところで言われると、そうなのかなと自分でも納得するようになりました。

あの、高級ホテルで出会った家族のように、私の“ありがとう”が変化出来ていたのなら、そ

れは嬉しいです。

そして私、診察の場面で患者さんに“ありがとう”を伝授する事までできるようになってます。

対人関係の問題の多い患者さんは、“ありがとう”と“ごめんなさい”の使い方がちょっと不器用な事が多いです。“ありがとう”を言葉に出して言う場面やタイミングを伝授するだけで、親子や夫婦や周囲との関係が、ちょっと上手いく事はよくあります。

それは、“ありがとう”の言葉とともに、心のどこかに隠れていた感謝の気持ちに気づいてもらう作業でもあり、それが大切なのかもしれません。

でもそれは、私が仕事を始めていろんな人に教えてもらった事を、患者さんにお返ししているだけなんですけどね。

ほんと、“ありがとう”って言葉は、大切なワードだなんて思っています。