

コロナにかかりました

お久しぶりです。

ずいぶん長いこと、記事の更新を怠っておりました。

令和 6 年にチーム内に問題が生じて忙しくなったことを主な言い訳にしています。

正直心の余裕がありませんでした。

ひとはインプットとアウトプットの比率をアウトプット側に振った方がより成長できるといいます。

でもいろいろなインプットをそれなりに消化して整理するというのもまた、かなりのエネルギーを要します。頑張っているつもりでしたが、エネルギーが枯れていました。

そんな最中、ある日寒気がして動けなくなりました。

翌日には COVID-19 の簡易検査が陽性になり診断がつかしました。

思えばダイヤモンドプリンセス号から早 5 年。人生初の COVID-19 感染です。

でも面倒くさいので病院にも受診せず、当然抗ウイルス薬ももらいませんでした。

私はコロナを甘く見ていました。

なぜなら私の周囲の人々は、コロナにかかっても皆軽く済んでいたから。

しかし、いざかかってみるとそこから 3 日間、からだ中の関節と筋肉と末梢神経の痛みが 24 時間ひっきりなしで身の置き所なく、ようやく寝返りを打てば細かく足がつりました。

水以外は受け付けられないので水ばかりで食事を摂らず。次第にトイレの立ち座りまで力が出なくなりました。

それでもこの機会を逃してはならぬと家族に頼んで高い方のアイスクリームを買ってきてもらい、満を持して食べたら、調子に乗ったものつかの間、すぐに寒気が来て倒れこみ、お腹までこわしました。

さらにそれらが治ったかと思ったら入れ替わりに強烈にのどが腫れて痛み、嚥下困難やイガイガとセットで 3 日間持続。鎮痛剤は何ひとつ効きませんでした。

それと並行して、最初寝込んでいた頃に断眠でウトウトするたび、うっかり口の中や舌を何度も噛んでしまっていました。それが遅れて一斉に口内炎として痛み始めました。おかげで何を口に含んでも涙が出るほど沁みて痛い。しかも味覚がおかしくなってスープは異常に塩辛いし、お茶もコーヒーも違う味になっていました。

そんな感じで約 1 週間、すっかり痩せて元気がなくなっていました。

その後もずっと咳が残って今に至ります。

いや、何を偉そうに大したことない病気にかかった自慢話をしているのか？

そう、今さらなことですが、久しぶりにたくさんの気づきがありました。

1. なにしろ健康はありがたいことだ。普段疲れるだの五十肩だのなんてどうってことない問題だったのだ。自分の身体への感謝を忘れていた。
2. 身体を病むと、およそ口なことを考えなくなる。過去の恨みつらみとか不平不満とか理

不尽とか、人として低劣な感情ばかりが湧いてきた自分に心底嫌気がさしました。

3. 身動きが取れない自分への家族のサポートのありがたさ。
4. 休んでいる間の現場の皆さんのサポート。仕事の穴を埋めてくれただけでなく、復帰直後にやるべきことを整理して「今日はこれだけ」とばかりにリストにしてくれたやさしさ。
5. そして不思議なことに、これまで頑張っても処理しきれなかった問題やストレスを、これからどう自分の中で消化していくかの道筋が心の中に湧いてきたこと。

自分が普段、どれだけ人や物事、ひいては自分の身体への感謝を忘れて生きているかを思い知った、というところまではある程度予想していました。

が、2.の自分の心がいかに弱いのか、そして 5.の意外な気づきというのは想定外でした。

災難に遭うということは、自分の業を消してくれるチャンスなのだから感謝しようと稲盛和夫が書いたのを思い出しました。

どんな逆境でも、それ自体を大きくとらえ執着するのはあくまでも自分の意識、価値観、思い込みに過ぎません。そう、理屈では一瞬わかった気になるのですが、言うは易しです。今回は一応治る病気であった。これがもし治らない病気であれば自分はどう反応するのだろうか？

もっともっとしんどい患者さんたちを差し置いて、わが身可愛さにこんなことを考えた貴重な経験でした。