

生活

✉ seikatsu@asahi.com

ひととき

「やっと無罪放免になったわ」と胃がん手術をした友人が、5年たったことを伝えてきて、「本当によかったね」と一緒に喜んだのが4年前。だが、半年後、私が胃がん宣告を受けた。そして3年半、体力も回復してきたと喜んでいた矢先に再発。そのシヨッ

いいことだけ日記に

クは言葉にならなかった。そんな中、夫が「3年日記」を買ってきた。ずっと書き続けてきた日記も、がんになってから書けなくなっていた。思い出したくないことが多すぎるからだ。その日の一番よかったこと、うれしかったことだけを書く日記にしたらどうかと、夫は勧めた。そうはいっても、よいことやうれしいことが毎日あるだ

ろうか。あまり気が進まない私に夫は、どんなに小さなことでもいいから、という。例えば、きれいな青空を見たとか、友人から電話があったとか、昨日よりも少し食事が食べられたとか、そんなことでいいというのだ。それなら見つけられるかもしれない。そう願って日記を書き出した。それから3カ月、最初は無理に書いていたが、今は寝る

前に感謝しながら書けるようになった。毎日悲しいことも多いが、うれしかったことが少しずつたまりだした日記を開くと、元気が出てくる。

この日記を書き終えて、いつか「無罪放免になったわ」と、お世話になった人たちに電話しようと頑張っている。

千葉県我孫子市

佐藤 節子

主婦 62歳