

平成30年10月10日(水)

老球の細道441号

## 前向きでいること

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今年の間ドックも胃内視鏡検査は要精検で「細胞検査」となった。1昨年は食道の「細胞検査」で「食道ガン恐怖症」に苛まれたが、今回は胃癌の恐怖症に陥った。家族からは「まだガンだと結果が出ていないのに、すっかりその気になっている。やはり病は気からだな」と揶揄された。

41歳の時(厄年)にまさかの心臓病不整脈の洗礼を受けた。それまでほとんど病気とは無縁の世界で生きてきた私にとっては相当のショックだった。医師からも一生付き合っていかなければならない病気だと宣告され落ち込むこと2年。努力の甲斐があつて奇跡的に克服した。もう2度とこのようなる病気にならないようにと救急病院に駆け込んだ6月17日を「命の日」、治った2月14日を「復活の日」と「俺流記念日」にして健康には留意するようになった。具体的には節酒と体重減量。

ところが、その後定期検診、人間ドックなどで毎年のように色々な場所に「要精検」の結果通知が来るようになった。再検査すると「異常なし」でホッとするのだが、そのつど結果がわかるまでのストレスは相当にこたえた。家族からは「小心者!」と鬼の一言を。

そして退職後、今まで一度も経験したことのない「生検」の洗礼を2度も受けるようになった。「生検」とは胃内視鏡検査中に怪しい状態が見つかり内視鏡でその部分の細胞を砂粒ほど切り取り細胞検査に回してより詳しく調べることである。こうまでなると私のマイナス思考も最高潮に。「私も日本人のガン罹患率2人の1人になってしまったか」と。

細胞が悪性か、そうでないかの結果が出るまで2週間かかった。ちょっとでも暇な時間ができる、「もしガンであったらどうしよう。バスケットボールの仕事はどうしよう」とマイナス思考ばかりが頭を占める。胃癌に関するインターネットを調べる。検査日まで前向きで進んできたのに突然後ろ向きに方向転換を、いがんな!

「前向き」とは役立ったり、進歩したり、または有利になると思われる方向付けや力である。前向きでいることは、成功を得ようと努力するとき、または良い状態を持続させようとするときに最も重要なメンタル面の能力である。この能力が本当に強いチーム、選手、そして強い人間を作り上げる。

「前向きになる」と「前向きでいる」とは同じではない。重要なことは、どんな人間でも前向きになることはできるが、状況が困難になったときに前向きでいられるかということである。バスケットボールであれば、新チームのスタート時、シーズンのスタート時はどのチームも前向きで迎えられるが、途中で何か問題が起こったり、負けが混んだりした時でも変わらず前向きでいられるか。また、命にかかわる病気やけがをした時に前向きでいられるかということである。樹木希林、指揮者の小澤征爾でいられるか。

前向きでいようと決心することは、どのような障害に直面しようと、自己を高めたいと思う強い意志を持ち続けることである。平常心を保ち、いつもと同じように仕事をこなすことは私にはできるだろうか。常に前向きでいるには大変なエネルギーが必要だ。

検査結果は単なる「胃炎」の経過観察だった。この2週間貴重なメンタルトレーニングだったが宿題は残った。そして「胃炎」ごときでビビっていたことは誰にも「言えん」。