

2026年2月28日（土）

老球の細道908号

## 2月の言葉

会津バスケットボール協会 室井 富仁

私がこの世に生をうけてから72年の歳月の中で、今回の2月は最も厳しい試練の月であった。手術後の入院生活と退院後の自宅での食事リハビリとウォーキングリハビリの毎日。人生の楽しみであった「アルコール」が抜けてしまったのが辛い。いつになったら飲めるのだろう。試練に負けないためには、がんサバイバーの先人たちの著書から勇気ある言葉もらい、不安、あきらめ、絶望感に陥らないようにすること。そして意識を病気に向けるのではなくて楽しみ、バスケットボールに向けること。

病魔に負けない鉄則、ヒポクラテス曰く「Comfort always（常に快適でいよう）」。

### 1・読書から

◆「あせらない、あわてない、そして、あきらめない」〈『がんと診断されたら最初に読む本』KADOKAWA〉：医師からがんであることを告知され、そのショックからできるだけ早く立ち直り、治療へ向けて前向きな姿勢になるために言い続けた自己暗示。バスケットにおける接戦のゲームも同じ心境である。バスケットボールはすべてに通じる。

◆「千葉敦子から。病魔と闘うときこそ仕事が必要であり、私の精神が生き続ける限り、仕事を放棄することは考えられない」〈柳田邦男『死の医学への日記』新潮社〉：抗がん剤治療で何度か入院した時に、この治療に負けずにがんばれたのは、その合間に行われたクリニック指導である。プログラムを考え、コートに立ち続ける体力をつけることでがんを忘れた。

◆「死ぬまでは“生きる”のですから。だから死ぬことは考えなくて良いのです。生きることだけを考えれば良いのです。選択があるとしたら、“生きるか死ぬか”ではなくて“どう生きるか”しかないので”」（船戸崇史著『がんが消えていく生き方』ユサブル〉：未来や過去は相手にしない。今を思い切り生きるしかない。楽しむしかない。セネカは言う。生涯をかけて学ぶべきは死ぬことである。毎日毎日を最後の一日と決める人、このような人は明日を望むこともないし、恐れることもないと。

◆「天下の困難の仕事は、たやすいことのなかにそのはじめがあり、大きな仕事は小さなことのなかにはじめがある」〈小川環樹訳『老子』中央公論社〉：夢を持つ人は平凡な人生では満足しない。目標はちっぽけなものではなく常に超一流を目指す。基本は何か。バスケットボールと同じ。簡単なこと、地道なこと、ちっぽけなことを常に大切にすることである。

### 2・新聞から

◆「私はいまも走り続けています。1日10キロ、月300キロ。フルマラソンで、還暦サブスリー（3時間切り）を目指しています。がんになった人はみんな、ずっと不安です。今健康である証しは何かというと、走れることなんです」〈朝日：フォーラム：走ってますか〉：ランナーのプロコーチ金哲彦氏（62）は42歳の時に大腸がんが見つかった。宣告された日は家でじっとしてられず、頭が爆発するくらい走ったら心が落ち着いたという。