

ビバ・猫との暮らし

海原純子
(心療内科医)

25

歳からこれまでを振り返ると、猫と一緒に暮らした日々はおよ

そ9割以上になると思う。初代の猫を3歳で亡くした後しばらくその喪失ショックから抜けられず、数年猫のいない暮らしをした後は

ずっと猫と一緒に暮らした後は、あれと自分より早く死ぬからそれを見るのがつらいので猫は飼わない」という人もいます。その気持ち

はわかるが、しかしそれ以上に猫と暮らす喜びのほうが大きいから、別れを覚悟の上で猫と暮らす。そして猫と暮らすことの意味は、この覚悟かなと思ったりする。

お互いに感謝しながらのひと時にな

った。あと数時間の命であることを猫も私たちもわかっていた。

つらいけれど幸せなひと時で宝石のような時間になった。つらいが幸せな時間があるということをはじめ

3代目の猫は、やはりアメリカンショートヘアの女の子ミミーで、16歳で亡くなった。今度は最後は

家で看取ろう、と覚悟を決めた。ダダのころより医療も進歩している

家の中に猫用の酸素の部屋を作るサービスがあり病院に教えてもらった。酸素の部屋の中でミミーは

幸せそうな表情をしている。苦し気な様子は伺えない。時々酸素の部屋から出てパソコンに向かう私の

デスクの足元で寝たりしている。ちょうど文部省の科学研究費の最終の結果報告書を作る時期で1日

中書類作りをしていたが、その間中じっと私のそばで私を見つめて

たり、薬を飲ませたりしなければ

ならない。医師が家族の治療をするのはとても難しく抵抗がある。

私にとり家族であるミミーに注射を打つのは大変だと思いつつ、かなり勇気を出して注射をした。自分

の猫に注射したのははじめてだし、薬を飲ませるのも実ははじめてだった。そしてこの一連の治療をし

た時、私は自分のできることすべてをミミーにして、ミミーもそれを受け取ってくれたような気がした。

そして何か自分は医師として一つ学んだようにも思えた。

桜が咲き始める時期だった。ミミーの部屋の中に桜色のタオルをひいてあげたいと思いつく店に出

掛けた。道の途中に桜の木があり、つぼみをつけていた。それを見ながら、ミミーからのメッセージをもらったように感じた。

「全部してくれましたよね」それをさせてくれたことで学んだことは大きいように思えた。

うな穏やかさだった。

猫と暮らすことは、かわいく元気な子猫、成熟した大人の猫との

ふれあいを経て病や老い、そして死を共に経験するということだ。そのすべてを受け入れることにな

る。猫たちはごく自然にその時々

の自分たちの日々を楽しんでいるように思える。こんな風に老いや病を恐れず死さえも受け入れて生

きている最後の瞬間まで過ごせることがすごい。

猫との暮らしで学ぶことは、自分の年齢で変化してきた。若いころは、人間関係でストレスを感じ

た自分に「もつとのんびり」誰にでも好かれなくてもいいにゃん」ということをダダが教えてくれた

し、若さを失うころになるとミミーが「若くなくちゃできないことがあるけど、年をとらななきゃできないこともあるにゃん」と教えてくれた。そして今、猫たちは「死」は



画・渡辺あきお「心地よい花色」

海原純子 (うみはら・じゅんこ)

心療内科医・日本医科大学特任教授。東京慈恵会医科大学卒業。ハーバード大学客員研究員を経て現職。現在、読売新聞「人生案内」回答者、毎日新聞・日曜版「新、心のサプリ」連載中。近著に『今日一日がちいさな一生』(あさ出版)、『男はなぜこんなに苦しいのか』(朝日新聞出版)、『幸福力 幸せを生み出す方法』(潮出版社)、『困難な時代の心のサプリ』(毎日新聞社)、『こころの深呼吸』(婦人之友社)等がある。1999年より20年間休止していた歌手活動を再開。2019年オリジナルを含むジャズアルバム『RONDO』をリリース。