

佳作

## 手は心の運び

長崎県 向陽高等学校二年 西岡 沙彩

母から、

「ちゃんと周りを見なさい。」

とよく注意される私。その日も、いつものように机に思い切り腕をぶつけた。母のほら見ろ、と言わんばかりの視線を感じながら、ぶつけた腕に手を当てた。そのときふと思った。どうして人は、痛いところに手を当てるんだらう……？

お腹が痛いときは前かがみになってお腹をさするし、頭が痛いときはこめかみに手を当てる。でも別に、手を当てることで痛みがなくなることはない。しかし、私たち人間は痛む場所に自然に手を当てる。この行動は、人間の反射的な動きらしい。痛みを感じると、体はその部位を守ろうとして、手を当てるようだ。

その他にも、触れることで、誰かがそばにいてくれる、守ってくれている、という安心感が生まれ、痛みの不安やストレスを和らげることにつながるといった効果があるようだ。

そういえば、病気やけがなどの処置を行うことを「手

当てをする」という。「手当て」という言葉には、ただ病気やけがを治してあげたいという気持ちだけではなく、けがをした人を安心させたい、守ってあげたい、という心が表れていると感じた。

それに気づいて、「いたいのいたいのとんでいけ」を思い出した。小さい頃、転んで泣いていた弟に「いたいのいたいのとんでいけ」をすると、満面の笑みで、「もう痛くなくなった！」

と言われて、驚いたのを覚えている。あのときは、小さい子って単純だな、と思ったが、実は小さい子のほうが相手の気持ちや思いやりに気づく力があるのかもしれない。

確かに人の手は安心する。最近、看護職のイベントで高齢者体験をして、そのときに私はそれを実感した。視野が狭まるゴーグルを着け、手足に重りを巻き、杖をつきながら、廊下を歩く体験をした。体は思うように動かないし、視野が狭いことで周りの状況が掴めず、心細かった。しかし、隣で手を引いて歩行介助をしてもらうと、とても安心した。障害物にぶつからずに歩けることにも、もちろん安心したが、それよりも、今自分の隣に人がいて、私のことを守ってくれている、ということにほっとした。それに、手すりとは違い、人の手はあたたかい。大丈夫だよ、という声かけと手のぬくもりに、私は安心して歩くことができた。

こうして人を安心させる力が、私たちの手には間違いなくある。

「手は心の運び」

これは、私が看護科に入学してすぐの頃に出会った言葉だ。この言葉には、看護は直接的な関わりであり、手や言葉、表情など、看護する人のすべてが手段となる、看護の心が技術（手）となって患者をたすける、という意味がある。私はこの言葉を、今やっと本当の意味で理解できたと思う。手のぬくもりには思いや技術が詰まっ

ていて、それを伝える力がある。それが相手を安心させたり、支えることができる理由なのではないだろうか。

私たちの手にはたくさんのお力がある。素敵なものを見たときには拍手で感動を伝えられるし、嬉しいときにはハイタッチで喜びを分かち合える。初めて会う人には握手で気持ちを伝えられるし、頑張った人には、よくやったね、と頭を撫でることが出来る。背中をそっとさすって慰めることもできれば、困っている人には手を差し伸べることも出来るし、祈りを込めて手を合わせることも出来る。さよならのときには大きく手を振って、また会おうね、の気持ちを伝えられる。私たちの手は、言葉だけでは伝えきれない、たくさんのお気持ちを伝えられる力を持っていると思う。

思いがこもった「手」は、なにか特別な道具や力を持っていないまでも、誰かの支えになることができる。私もこれまでに、数多くの人に支えられてきた。そしてこれからは、私が誰かを支える存在になりたい。

この手で未来をつかみ、たくさんの人に手のぬくもり

を届けられる人になりたいと思う。

そう心に決めて、私はぎゅっとこの手を握りしめる。