

患者さんに  
役立つちょっと  
いい話

# 相澤病院 医療連携 かわら版

2023.7 NO.22



今回は小平奈緒さんから皆さんへの  
メッセージです。

<小平奈緒さん>

3才でスケートを始め、信州大学時代には日本学生氷上選手権大会（500メートル）で4連覇、ワールドカップデビューを果たしました。大学卒業後の2009年に相澤病院に入職し、バンクーバー、ソチオリンピックを経験した後、2014年から2年間オランダに拠点を移しました。帰国後のシーズンから国内外500メートルでは無敗の37連勝を記録し、2018年の平昌オリンピックで金メダリストとなったことは皆さんご存じだと思います。昨年2022年10月の全日本距離別選手権500メートルの優勝をもって現役を引退。

現在は、相澤病院の一職員として業務に携わりながら、信州大学の特任教授にも就任し、人との繋がりを大切に活動を行っています。

小平奈緒さんにちなみ  
「コタイラ」と名付けられ、  
オランダより贈られた新品種  
のユリ。

（相澤病院第2駐車場）



## 「受け入れる」ことも大切に



誰でもどんなに健康に気をつけていても、残念ながら病気や怪我になってしまうことは大いにあると思います。万が一そのようなときには、自分を責めず、今日より明日が良くなると信じ、前向きな気持ちをもってほしいです。

ただ、すぐに気持ちを前向きに切り替えることは容易ではないと思います。これから治療を頑張らないといけないけれど、病気になった自分を認めたくないと思ってしまうこともあると思います。

私は、北京五輪の1ヶ月前に足首を捻挫してしまい、4年間必死に積み上げてきたものが一瞬にして崩れ落ち、大きな空虚感にさらされました。現実として受け止めきれず、自分の弱さに向き合う覚悟と闘っていました。



そんな時、最大の処方箋になった事は「受け入れる」ということでした。ありのままの自分で挑戦することも自己表現だと思えたのです。

自分でも意外でしたが、現実を一度落ち着いて受け入れた事により、気持ちがすごく楽になりました。そこから、自分でコントロールできないことをどれだけ考えても仕方がない、自分でコントロールできることに100%意識を向けようという気持ちに切り替えることができました。

残念ながら結果はついてきませんでしたでしたが、オリンピック目の怪我という挫折から、できることを考え粛々とチャレンジできた自分を認めることができたのだと思います。



## 人生を豊かにする歩みを止めないこと

病気や怪我をしてしまった時、「早く治療して、早く治しましょう」と周りから声をかけられることがあるかと思います。人にはそれぞれ人生の時間軸があり、すぐに頑張れる人もいれば、少し時間がかかる人もいます。周りの時間軸に気を取られて、答えを急ぎ過ぎないようにすることも大切です。





人生を豊かにする歩みを止めない、そのスピードは人それぞれだということを自分で理解していれば、おのずと自分に流れる時間を大切にできると思います。

私自身も2014年のソチ五輪の時、周りから結果を求められる中で現状とのギャップを感じながらも、日本代表として早く良い結果を出さなければと葛藤していましたが、なかなか思うような結果は出ませんでした。

その後、オランダという新しい環境に移り、本当に自分一人の力でどうにかしなければならぬ状況になって初めて、何か物事に取り組むときには自分のペースでしか出来ないと感じかされたのです。

自分に流れる時間を大切にしつつ、出来ないことを受け入れていくようにし、それと同時に、出来ることも増えていき、自信にも繋がりました。

## 決して一人じゃない



私は、高校生から一人暮らしを始めました。なかなか結果が出なく伸び悩んでいた時期があり、一人で落ち込んでいました。ある日アパートに帰ると、母が置き手紙をしてくれてあり、そこには「必ず、誰かが見てくれるから」とメッセージがありました。その時、この「誰か」が母親であることにすぐに気がつきました。自分が一人で悩んでいると思っていても母親は傍で見えてくれたのです。

また、大学生の時からずっと海外のスケート環境に自分の身をおきたいと思っていましたが、なかなか実現が難しかったです。





でも、2014年ソチ五輪後に相澤孝夫理事長や、信州大学の結城コーチに背中を押していただき、オランダに行くという念願が叶いました。単身でオランダへ行く不安はもちろんありましたが、日本で見守ってくれている方がいるという安心感をしっかりと持てたので、思い切って行くことができました。

私は頑張ることは得意ですが、挑戦とは孤独なものです。また闘病も孤独なものかもしれません。しかし、自分は一人じゃない、支えてくれる人、心配してくれる人が一人でもいるのなら、そういった人たちと共に、人生を豊かにする歩みを進めて欲しいと思います。



## 相澤病院の一員として……

今、相澤病院の一員となって、日々多くのことを学んでいます。私の部署は相澤理事長の部屋と同じ場所であり、日々多くの職員の皆さんが相澤理事長へ報告、相談に来られていて、実はその会話が聞こえてくる場合があります。

その時、私は、あることに気がつきました。相澤理事長から指示や提案など様々なお話がある中で、最後には必ず職員に「どうもありがとう、ご苦労様、一緒に頑張ろう」と声をかけられているのです。

相澤理事長の大切にされている、「病気を診るのではなく、その人を診る」という言葉からも分かるように、

患者さん・職員の皆さんへの想いを根底にもっているからこそ、トップリーダーが務まり、職員の皆さんもそれに応えようと努め、相澤病院のホスピタリティの源となっていると感じました。

私も、職員の一員として、患者さんとの会話は「ゆっくり話す」ことを意識し、穏やかな気持ちや安心感、温かさを少しでも届けることができればと考えています。今後は、患者さんをはじめ、医療の現場で頑張っている職員の皆さんと触れ合い、多くのことを勉強したいと思っています。

アスリートとして世界の舞台を目指して頑張ってきましたが、今後は誰かにとって特別な存在ではなく、人として人に寄り添い、地域の皆さんや、職員の皆さんと一緒に歩みを進めていきたいです。

(小平 奈緒)



今回お話を伺う際、小平さんが医療連携センターに立ち寄りられました。緊張しているスタッフを見て一人一人にアメを配ってくれました。こういった気遣いを自然と笑顔でされる小平さん、人に寄り添う優しさを間近で感じることができました。あるスタッフは、小平さんをずっと応援していた自分の母親に、小平さんから貰ったアメだよと渡したそうです。

一つの気遣い、優しさは連鎖して、結果多くの人を幸せにするのだとやさしい気持ちになりました。

