

# Quality of Life

## 詩人 四方健二の生きる証

全身の筋肉が次第に萎縮し、衰えていく『進行性筋ジストロフィー症』と闘う詩人がいる。

四方健二さん(43)＝小木＝。

常に「死」と隣り合わせ。命と向き合い続ける四方さんの「詩」や「言葉」、ポジティブな生き方は、私たちに「生きること」「生き抜くこと」の意味を考えさせてくれる。

### Quality of Life

多くの命が失われた東日本大震災を経験した今こそ、「生命の質」「人生の質」について、考えてみたい。



あるがままに

あるがままに笑う

あるがままに泣く

あるがままに怒る

あるがままの毎日を

あるがままに過ごす

飾ることはない

肩の力を抜いて

あるがままの自分を

あるがままに受け止める

あるがままの姿が

きつと一番美しい

あるがままの心が

きつと一番美しい

(詩集「雫」より)

四方健二 (よも・けんじ)

1967年11月15日、能登町字小木で生まれる(43歳)。  
 5歳ころ、進行性筋ジストロフィー症デュシェンヌ型だと診断される。  
 1974年 小木小学校入学。  
 1975年 国立病院機構医王病院入院。県立医王養護学校(現医王特別支援学校)転入。  
 1983年 初級アマチュア無線免許を取得。  
 1984年 詩人伊東静雄の詩に感銘を受け、本格的に詩作を始める。  
 1985年 バンド活動にあこがれて、有志と作曲を念頭に楽曲の学習、器楽演奏を始める。翌年末、体力の限界のために挫折。  
 1986年 県立医王養護学校卒業。クラスメート6人のうち、生き残ったのは3人。  
 1988年 呼吸不全の症状が現れ、死を現実を意識するまで苦しんだ末、体外式呼吸器のアシストにより持ち直す。この後、呼吸器が命をつなぐ必須アイテムとなる。  
 1993年 詩文集「軌跡」自費出版。同時期より一切呼吸器を外せなくなり寝たきりに。嚥下(えんげ)機能(食物を胃に運ぶ機能)低下により経管(けいかん)栄養の生活に。  
 1995年 第11回ありのまま記録大賞詩部門 大阪誠奨励賞受賞。  
 1999年 気管切開、声を失う。予想外のアレルギーに苦しみ、何度となく意識を失いながらも、乗り切る。  
 2000年 詩集「雫」自費出版。同時期からインターネットを始める。  
 2005年 詩集「羅針盤」出版(郁朋社)、店頭販売される。  
 2006年 「羅針盤」が第34回泉鏡花記念金沢市民文学賞を受賞。  
 2011年 詩集「夢幻飛行」出版(郁朋社)。

(詩文集「軌跡」あとがきより)

詩は私に一筋の光をあててくれた。この世に生を受けた限り、私は心に熱い想いを持ち続けていきたい。

**【進行性筋ジストロフィー症】**  
 全身の筋肉が萎縮し、筋力低下が進行していく遺伝性筋疾患の総称。四方さんは、その中でも最も頻度が高く重症なデュシェンヌ型。2〜5歳で発症し、10歳代で車いす生活、20歳前後で心不全、呼吸不全のために死亡すると言われていたが、近年は人工呼吸器の使用、全身管理の技術向上など医療技術の進歩により、延命が図られるようになってきている。  
 デュシェンヌ型は、通常男児のみが発症し、出生男児3400人に一人の発症率。現在のところ根本的な治療法は確立していない。



**【写真右】** 病室での四方さん。人工呼吸器を付け、鼻からチューブで栄養を取る。額の動きでパソコンを操り、細かい意志を伝えたり、画像加工なども行う。  
**【写真上】** 中学校卒業を記念して。四方さん(前列左から二人目)の同級生は前列4人と後列中央の5人。卒業までに同級生一人が亡くなっている。  
**【写真左】** パソコン操作画面。一文字一文字時間がかかる分、魂を込めて言葉を紡いでいく。



# 生きている

今 私が生きている

ときに日々の生活に乾き  
 自暴自棄の中

他人を信じられなくなった  
 衰えゆく体に  
 将来を絶望した

しかし 私は生きている  
 今 私は生きている

ときに仲間の死を見つめ  
 別れに涙を流し

天を恨んだ  
 ぬぐいきれない恐怖の中  
 あらゆるものを呪った

しかし 私は生きている  
 今 私は生きている

座ることさえままならず  
 自分の力で眠ることもできない  
 夢にみるのは昔のことばかり

しかし 私は生きている  
 今 私は生きている

(詩文集「軌跡」より)

「自信を持って言えることは、一度も『死にたい』とだけは思わなかったことです。(中略) 亡き仲間たちのためにも、大切に育ててくれた両親のためにも、『今』を精いっぱい生きていきたい。それが、僕にできるたった一つの恩返しだと思うから」

四方健二さんが高校卒業を一つの区切りとして、18年間を振り返った『回想』(詩文集・軌跡に掲載)につづられた言葉だ。  
 幼少時代、小木の町を毎日暗くなるまで走り回っていた四方さんが、筋ジストロフィーと診断されたのは5歳のとき。医師は両親に、『16歳から20歳までの命』と宣告した。

まだ歩くことができた四方さんは、小木小学校に入学。集団での登下校では一人だけ遅れ、学校では歩く姿をからかわれた。体育はほとんど見学。何度となく自分の体をのろいながらも「みんなと一緒に遊べるのが楽しくて、学校へ行くのを嫌がったことはなかった」という。

階段の昇降が危険だという理由で、二年生から特別支援学校が併設されていた医王病院へ入院。自分と同じ病気の仲間たちと新しい学校生活が始まった。

楽しく学校生活を送りながらも、進行性の病気は年齢と共に進んでいった。小学六年のころから足首が変形し、歩く

痛みが伴うように。「病気が治るまで歩き続ける」という決意で続けてきた歩行訓練は、中学一年のとき医師から中止を告げられた。それは「もう歩けない」ということ。四方さんはその日、自分自身に腹が立って、悔しくて、涙を流した。

「自分の生きがいを見つけない」  
 中学三年の春、四方さんは仲間と「アマチュア無線クラブ」をつくる。翌年の国家試験に見事合格。他人との交信は、社会と結ばれることが実感できる架け橋となった。「アマチュア無線との出会いは、僕をより積極的に、より社会へと、目を向けさせてくれました」。

高校卒業を控え、自分を精いっぱいぶつけることができるものを見つけないと悩んでいるとき、詩と出会った。「奥深い詩の世界では、誰にも遠慮はいらない。自分だけの世界を創ることができる。自分をぶつけることができる」と感じた。  
 「その時々、心を詩に込めて、自分を客観的に見つめることで、より高い人間性を目指したい。自分の人生の証として、どんどん詩を書きためていきたい」

高校を卒業できたのは同級生6人のうち3人。仲間の死を乗り越え、卒業証書を手にした四方さんに不安はなかった。「自分なりに、自分の道を切り開いていこう」。そう心に決めていた。



# 手

私は決して強い人間ではないのです  
独りでは何ひとつ出来ない  
とても愚かな人間なのです

私の存在は断じて私の力によるものではないのです  
私には力なぞないのです  
少しばかりの苦痛から逃げ惑うことしか知らない  
弱い人間なのです

私がこうして存在していただけるのは  
私の周りにある多くの手によるものなのです  
大きな手  
小さな手  
柔らかな手  
熱く燃える手  
既に見えなくなってしまう無数の手

崩れ落ちる私を支えてくれる数知れない手  
暗闇の底へ差し延べてくれる優しい手  
怖じけづいた背中を押してくれる力強い手  
寂しさに潮れる夜繋いだ手の温もり  
私は決して強い人間ではないのです  
独りでは何ひとつ出来ない  
とても愚かな人間なのです

(詩集「雫」より)

「健、なんともないか」  
週一回、必ず病室を訪れる家族。母、  
一子さんは健二さんに話しかける。  
「痛いところないか」  
「かゆいところないか」  
顔面のわずかな筋肉しか動かすことが  
できない健二さんは、まばたきと、かす  
かに動く口の動きだけで応える。久しぶ  
りの再会に顔がほころぶ健二さん。そこ  
には、強くて太い親子の絆があった。

生まれて10カ月で歩きはじめた健二さん。  
しかし、歩く速度は遅かった。

「健診では異常なしと言われ、病院でも原因が分かりませんでした。5歳のとき、初めて医者から病名を告げられ『長くても20歳まで。あと5・6年で歩けなくなる』と説明されました。病院を出ても意味が分からなくて、理解できなくて、もう一度医者のところに戻りました。元気に歩き回る息子を見ると、何度聞いても信じることはできませんでした。この時『5年たっても歩き続けて、医者を見返してやる』と思っていました。

その日は、本屋に行つて調べたり、薬局で相談したり。すぐに帰りのバスに乗ることはできませんでした」

父、二三男さんは漁師の仕事を辞め、「いつでも駆け付けられるように」とトラックを購入。一子さんと二人で長距離

家族のおかげで私がいる。

家族は私のオアシスであり、力の源。

ありがとう。ただただ、ありがとう。

運送の仕事を始めた。トラックには電話を装備。病院からの連絡を受け、遠く県外から夜通し走ったことは、一度や二度ではなかったという。

何度となく意識不明の状態を乗り越えてきた健二さん。後の回想でこう振り返っている。「調子の悪い時には一緒に落ち込み、少しでも調子が良くなると安堵の表情を浮かべた。その顔を見ると自分自身が安心でき、そんな母の姿がうれしかった。(中略)この時ほど、家族のつながりの強さを、ありがたさを感じたことはなかった。そして、そんな家族に囲まれたことを幸せに思う」。

現在は、人工呼吸器と経管栄養(チューブで直接胃に栄養を送る)で命をつなぐ。近年は外出ができるほど症状は安定しているが、外出には常に危険が伴うことも事実。「外出したら人工呼吸器の操作も痰の吸引も全部私があります。『何かあったら死ぬかもしれない』という覚悟はし

ています」と一子さんは言い切る。

四方家は、家族全員で旅行にも行くし花見もするという。旅行の企画は健二さん。行程から宿や食事の予約まで、インターネットですべて手配する。

「出かける時は、いつも家族総出です。二人の娘とその家族、みんなの『手』があるから外出も旅行もできます。親子だけで、とてもここまでできません」  
妹の希さんは「お兄ちゃんはこの家の中心で、一番えらいんです。大阪での就職を相談したとき、一言『ダメ』と言われてあきらめました」と笑う。

父親の深い愛、母親の強い愛、姉妹の明るい愛に包まれ、今の健二さんがある。『詩』という生きがいと家族の支えがあるから、健二さんは今を生きている。

帰り際、これまでじっと見守っていた二三男さんが、健二さんの足をさすりながら「帰るぞ」と一言。そこには、ごく当たり前の父親と息子の姿があった。



写真右から  
母：一子さん  
父：二三男さん  
義弟：秀田さん  
妹：希さん  
甥：悠雅くん  
(医王病院屋上で)

# 環

尖った心 丸い心  
屈強な心 華奢な心  
心の在り様は人それぞれ  
鮮やかな心 淡い心  
奔放な心 静謐な心  
色が違えば形も違う  
誰のものでもない一つの心  
時の流れも見つめる明日も  
どれとして同じものは無い

心は声  
心は命  
心は貴方  
心は私

心が心に語りかけ  
心が心に熱を灯し  
命の環が結ばれる

命が命を求め合い  
命が命を磨き上げ  
心の環が紡がれる

全ての心が命を奏で  
全ての命が心を謳い  
回り続ける環の中で  
世界は優しく頬笑む

(詩集「夢幻飛行」より)

かしているという驚きと、自分は何も分かっていないという至らなさを痛感しました。

自分の番組であれば、視聴者の声が必要になります。それと同じで四方さんも読者の声絶対になんて思っているはず。ちゃんと伝えたいと思って、「あなたの言葉は私の心に届きました」という内容のメールを送りました。

その後、メールのやりとりが続いて、最初に会ったのは金沢駅までなしドームでの出版記念イベントでした。初めて会った四方さんは、思っていた以上に重い症状で、小さくて、ベッドに横たわっていました。分かってはいたつもりでしたが、その姿を見てびくつきりして、動揺したことを覚えています。

— 詩の朗読については。

ニュースは何千回と読んでいても、朗読はしたことがありませんでした。最初、四方さんから打診があったときには、私でいいのかなと思いました。

やるからには、「四方さんの声になろう」と決めました。できるだけ四方さんの近くに歩み寄って表現したいと思いましたが、ソファに寝そべって、四方さんになった気持ちで2週間、毎日仕事が終わってから練習しました。

薄っぺらな詩であれば、2、3回読め

四方さんの詩は、多くの人を引きつけて『環』(ネットワーク)を広げている。朗読交流会で詩の朗読を担当する、北陸朝日放送の金子美奈アナウンサーもその一人。今回、四方さんとの出会い、詩の魅力について話を聞いた。

— 四方さんとの出会いは。

2005年に出版された「羅針盤」が四方さんからテレビ局あてに送られていました。ある日の帰り際に、なぜかその詩集が気になって手に取ったのです。

もともと「詩を読むこと」に抵抗感を持っていたのですが、引き込まれて一気に最後まで読んでしまいました。

読みながら「著者が自問自答しているような苦しみ」を感じていました。誰が書いているのか、なぜこのような詩を書くのかという疑問は、最後に四方さんの写真を見て驚きが変わりました。さらに驚いたことが「声を失っている」ということでした。

私は声で仕事をしています。声を出せない人が、ここまで表現して人の心を出

ば何も出てこないと思います。四方さんの詩は、何回読んでも発見があり、読めば読むほど理解が深まったのです。

「ありがとう」という詩があります。この詩は、最初の一行から最後の一行まですごい。私の理解が間違っていると、この詩のすごさが伝わらないという思いがありました。練習では、四方さんの人生が勝手にオーバーラップしてしまつて、涙が出てきて最後まで読めませんでした。

四方さんは、私の気持ちを察しているのか、毎回この「ありがとう」を朗読会の最後にプログラムしているんです。

— 朗読会の反応は。

大きな会場での本格的な朗読会は3回目ですが、前回からゴスペルグループが参加してくれるようになりました。話だけだとしても重なりがちです。歌によって感動が広がり、会場に一体感がありました。お客さんからも「すごくよかった」という声が多かったですね。私の友人は「命について考える機会をもらった。誘ってくれてありがとう」と言ってくれました。

当日のプログラム、会場の設営、スタッフの役割分担など、四方さんがすべて一人で仕切っています。パソコンを駆使し

て、細かい企画書まで一人で作っているのです。当日、自分が現場で指示できない分、完璧に段取りしていることに、関係者全員が驚かされます。

— 四方さんにメッセージを。

私は四方さんと出会って、物事に向かう姿勢を学びました。あきらめないこと、安易に判断しないこと、続けることの大切さを教えてもらいました。

いつもメールで悩みや愚痴も聞いてもらっています。

「四方さん、これからもずっと、友達でいてください」



北陸朝日放送アナウンサー

金子美奈さん



写真 / 五味宏基氏

# 四方健二の紡ぎ出す言葉

四方さんが詩作を始めてから約26年。これまで、4冊の詩集に216編の詩をつづってきた。その一編一編が彼の心。一文字一文字が心の掣しび。詩人・四方健二の声に、耳を傾けてみてほしい。

## 『贅沢』

金の太陽  
銀の雲  
サファイアの空

なんて贅沢な一日だろう

真珠の月  
螺鈿らでんの星  
黒檀くわんの静寂

なんて贅沢な夜だろう

水晶の目  
琥珀こはくの心臓  
珠たまの汗

なんて贅沢な私だろう

贅沢を罪だとは思わないが  
生き残ったことを罪だとは思わないが

しかしこの胸の重さは何だ



あごに付けたセンサーで文字を打っていたころ。20才の鏡に映る景色だけが、季節を教えてくれた。

## 『いのち』

ぼくが死んだら

庭に梅の木を植えてください

一株の梅の木を

春まだ浅い季節には

一番早く花を咲かせてみせましょう

雨続く季節には

たわわに実をつけてみせましょう

暑さ盛りの季節には

そっと木陰をつくりましょう

心さみしい季節には

この身を十色に着飾ってみせましょう

寒さ厳しい季節には

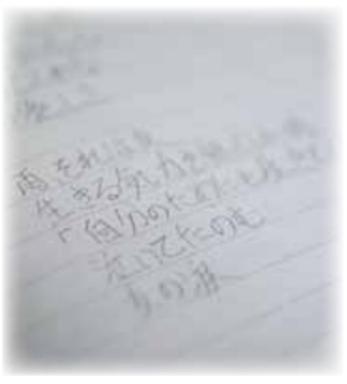
じっと耐えてみせましょう

## 『しあわせとは』

やさしい人  
心に多くの痛みをもっている  
人を傷つけ傷ついて  
その寂しさを知っている  
他人の痛みを感じている

つよい人  
心に涙を溜めている  
友との別れを悲しんで  
自分のふがいなさを悲しんで  
いつも涙を流している  
本当の悲しみを知っている

しあわせな人  
沢山のふしあわせを知っている  
ふしあわせの中 わずかな喜びに  
しあわせを感じている  
生きている  
それだけのことを  
この上ないしあわせに思っている



高校二年から詩を書きつづったノート。鉛筆の文字は、ページをめくるとに力を失い、薄れていった。

## 『十三夜』

十三夜の海に舟を出す

手漕ぎボートがゆらゆら

海は黙って鏡の波

櫂かは重く軽く銀の滴

航跡は踊る星屑

触先へせきは月を追って追いつけない

水面の月には正体が無いのだ

すくってみても指の隙間を滴る海水

何度やっても掴めない

それは私の夢

正体の無いまま

やたらと憧憬をそそる

櫂は低く悲鳴を漏らす

前進のための伴う痛み

生きて行くための軋きみ

生きて行くための歪ゆがみ

傷を拾い集めて人は歩む

不規則な足跡はひび割れて

寂寞じやくまは重く冷たく

何故どうしてに道程は痛い

仰ぎ見れば十三夜の月

満月に満たない十三夜の月

今は、前に、とにかく、前に進まなければ。  
私は、まだ、生きているのだから。  
自分らしさを忘れずに。

(詩集「雫」あてがきより)

## 『砂時計』

無機質過ぎる音軽く

砂は落ちる

冷酷なまでに規則正しく

サラサラと限られた時を

無情な流れは何思う事無く

ただ淡々と淡々と

時は止められない

時は流れ行くだけ

左手に響く鼓動は

私の中の砂時計

限りある命を刻む

命の砂時計は止まらない

この命尽きるまで

ならば私の砂時計

落ち行く砂を輝かせ

七色の虹を放とう

ならば私の砂時計

落ち行く砂を集めて

太陽の微笑を幾重にも

ならば私の砂時計

落ち行く砂に音感乗せて

私の歌を唄うのだ

砂は落ちる

私の中の砂時計

## 『奇跡』

世界は奇跡で溢れている

空が青いこと

太陽が高いこと

雲が姿を変えること

夕日が染まること

世界は奇跡で溢れている

新芽が萌えること

花が咲くこと

実が熟すこと

枯葉が落ちること

奇跡はいつも傍にある

今日も変わらず朝が来て

明日も変わらず日が暮れて

当たり前という奇跡

当たり前だからこそ愛おしい

世界は奇跡で溢れている

笑顔こぼが零れること

涙が伝うこと

温もりを知ること

痛みを覚えること

世界は奇跡で溢れている

生まれること

繋がること

私がいること

貴方あなたがいること

奇跡はいつも手の中に

姿が見えること

歌が聞こえること

当たり前という幸福

当たりの今が輝いている



### 詩文集『軌跡』

1993年4月に自費出版した初の詩文集。高校二年から10年間、書きつづった詩36編と随想3編が納められている。



### 詩集「雫」

2000年2月に自費出版した第二詩集。納められている詩は6年間につづった59編。



### 詩集「羅針盤」

2005年9月に郁朋社から出版された第三詩集。初めて書店販売されたメジャーデビュー作。泉鏡花記念金沢市民文学賞を受賞。63編。



### 詩集「夢幻飛行」

2011年6月、郁朋社発行の第四詩集。前作発表後、創作意欲を無くしたという一時期を乗り越え、詩作を重ねた58編。

# ありがとう

ありがとう

今朝も無事に目が覚めた

朝日に向かってありがとう

ありがとう

今日も私は私を生きた

夕日に向かってありがとう

ありがとう

今夜も穏やかに眠りを憩う

月に向かってありがとう

ありがとう

私は今ここにいる

この奇跡にありがとう

無限の空間の一点と

無限の時の一瞬とが重なって

この世界に私が生まれた

この心で私は生まれた

この身体で私は生まれた

ありがとう

ありがとう

私にも明日が来る



「なぜ詩を書くのか」「なぜ強く生きられるのか」「四方健二さんから、今を生きるすべての人へのメッセージ。」

## 詩の王座

私は深刻な障害を抱えています。この体は、指一本すら動かさません。人工呼吸器が命綱です。これが私の現実。不便は多く、かなわないものを数えれば、両手両足の指を合わせても足りません。しかし、私は不幸だとは思いません。なぜなら、私は今日も私でいられるのです。日々生きがいを感じて生きているのです。

私には詩という生きがいがあります。目に映るもの、心に浮かぶことを詩につづる中で、喜びを見出しています。詩への傾倒が始まったのは高校二年のころ。教科書に載っていた伊東静雄の「夕映え」という詩に出会ったことがきっかけでした。その詩にあった色彩の鮮やかさ、光のまぶしさに強くひかれたのです。

その後もさまざまな詩にふれる機会に恵まれ、詩とのかかわりを深めていきました。時に授業で、時に詩集を購入して。とある日には、このようなことがありました。詩人を研究するという課題で詩を読み解いたとき、心の奥行きが広がるのを覚えたのです。一人の人間を理解できたことで、その人の

やかな道のりではありませんでした。短命を余儀なくされているこの体は、時と共にその状態を悪くしています。失われていくさまざまな身体機能。握られていたペンが持てなくなり、座れていたはずが寝たきりとなり、今では目の前のホコリでさえ払えません。呼吸もできず、声まで失ってしまいました。体調の悪化から命の危険に襲われたことも一度や二度ではありません。進行性の病気を背負った以上、それは避けられないことではあるのですが、失われていくことの悲しみや恐怖は、耐え難いものがあります。

それでも、私は詩作をあきらめようと思つたことはありません。文字が書けなくなればパソコンで、キーボードを打てなくなれば、ほかの方法を探しました。指でキーを押せなくなった時には、棒を使ってあごでキーを押したことがあります。今では、わずかに動く額でパソコンを操作しています。

## 夢がかなった

思い通りにならないことは、少なくありません。大変なこともたくさんありました。それでもあきらめることなく続けてきて良かったと思つています。あきらめなかったからこそ、詩集

歩んだ人生を共にできたのです。あの瞬間の衝撃と感動は忘れられません。

詩には著者の思いが宿り、精神も感情もそのままに、著者自身が息づいています。詩は著者自身であり、詩と共にその命は生き続けるのです。それはとても魅力的に映りました。強くひかれるものを感じて、つたないながらも自作の詩をノートにつづるようになりました。あの青いノートに書かれた鉛筆書きの文字を見ると当時がよく見えます。力なく薄れていく文字に恐れながらも、必死になって鉛筆を握っていたあのころを。

## 詩は私の生きた証

私は詩を書いています。その一行一行に心を紡いで、その一編一編の詩に私を映して。詩は私を物語るものであり、生きた証です。詩と出会えたことで私の人生は豊かになりました。一生を掛けて取り組めることがある、渾身を傾けられるものがあるというのは幸せなことです。私にとって、それは詩です。詩を書くことで喜びを覚え、充実した日々を送っています。

しかし、今日に至るまでは決して穏はいなかったでしょう。あきらめなかったら、すべてかなうとは言いません。しかし、可能性は誰にとつても無限大です。可能性は、あきらめさえしなければ潰えることはありません。たとえ報われなかったとしても、その過程で得られるものがたくさんあると思います。学ぶこともあるのではないのでしょうか。きっとそれらは人生の宝物になるはずです。

## 残されているものを喜びたい

私は多くのものを失ってきました。かなわないことも少なくありません。それでも私は、失つたものを悔やむのではなく、今あるものを、今できることを喜んでいきたいと思つています。後ろを向いて「もうできない」ではなく、前を向いて「まだできる」「まだやれる」です。

これからの人生においても、厳しいことに、険しい局面にぶつかることがあるでしょう。迷うこともあるかもしれませんが、先へと続くこの道を、自分の足で歩んでいきたいと思つています。

四方健二

(詩集「羅針盤」より)

私はこれからも生きていく。大きな愛と共に生きる。  
人生は長さではない。いかに生き たか、その深さこそが大切なのだ。

(四方健二ホームページ SAIL/ エッセー「生きる」より)

