

フリーランス産婦人科医  
株式会社あいきゅーぶ代表取締役  
日本はぐケア®協会理事長

平林大輔

しあわせって  
何だっけ？



一児の父である  
産婦人科医が語る  
“お金”と“時間”と“家族”の話

いきなりですが、ひとつ、質問をさせてください。

「あなたにとって

『幸せ』ってなんですか？」

肩の力を抜いて、軽く目を閉じて、  
リラックスして考えてみてください。

何か思い浮かんだでしょうか？

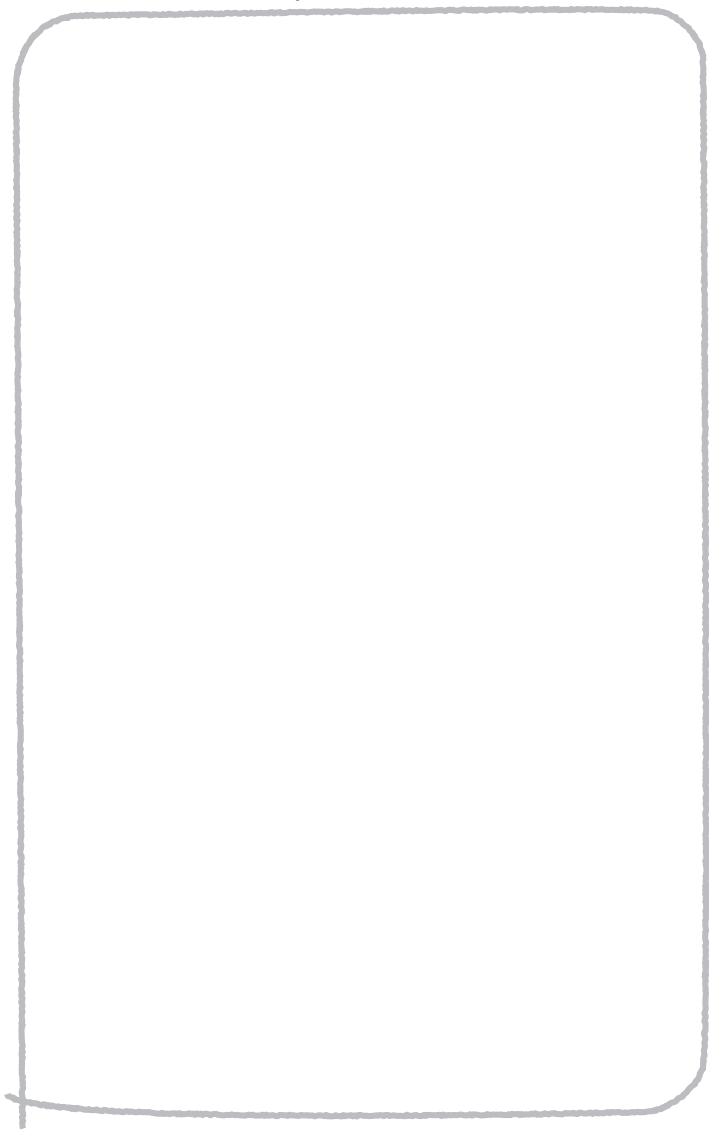
思い浮かんだのであれば、

それをぜひ、メモしておいてください。

思い浮かばなかったのであれば、

「今は何も思い浮かばないな」と思っていてください。

メモ



「幸せになりたいですか？」とたずねると、おそらくほぼ全員が「なりたい」と答えると思います。

ところが、「では、あなたにとっての幸せってなんですか？」とたずねると、とたんに答えにつまる人が増えてきます。そんなことは、あまりじっくり考えたことがないかもしれません。なんとなく漠然と「こんな感じかな……」とは思っていても、ちよつと自信がなかったりするかもしれません。

そもそも、「幸せ」という言葉そのものが、何を指しているのかはつきりしません。たとえば「愛のカタチ」と言われればハートマークを描くかもしれませんが、「幸せのカタチ」を描いてと言われても困ってしまいます。

でも、「自分にとっての幸せ」がなんなのか分かっていた方が、  
なんとなく、幸せになれそうな気がしませんか？

「自分にとっての幸せ」が思い浮かんだ人も浮かばなかった人  
も、せっかくのご縁ですので、ぜひちょっとだけ、「幸せ」に  
ついての話におつき合いしていただけたら嬉しいです。

## はじめに

はじめまして。

私は現在、フリーランスの産婦人科医として、複数のクリニックで、妊婦健診や出産への立ち会い、夜の当直といった仕事をしています。

もともとは一つの病院に勤める「常勤医」でしたが、結婚をし、子どもが生まれ、家族とともに過ごすこれからの人生を考えた結果、2年ほど前にフリーランスの道を選びました。

今では、週の半分ほど医師としての仕事を行い、残りの半分は家族と出かけたり、子どもと遊んだり、医師以外の仕事をしたりして、忙しいながらも楽しく充実した日々を過ご



しています。

産婦人科は「ゆりかごから墓場まで」を見守る仕事だといわれます。

私も産婦人科医として、これまで、妊娠や出産だけでなく、不妊や、子宮・卵巣のがんといった婦人科系の疾患にも携わってきました。

お産の現場では、「おぎゃー」という赤ちゃんの産声を聞くと今でも大きな感動を覚え、喜びや安堵の気持ちでいっぱいになります。

不妊の治療では、未来のパパママが赤ちゃんと出会うきっかけをつくる手伝いをし、一方の婦人科では、何人も患者さんを看取することもしてきました。

そんな仕事を通じていつしか考えるようになったのが、「人の幸せとはなんだろう」ということでした。

十代で、シングルマザーとして子どもを育てる決意をした女性、何年も不妊治療に取り組み、ようやく授かった我が子に涙を流す夫婦、がんを患い、幼い子どもを残してこの世を去ってしまった母親……。

さまざまな人を見ってきました。

もちろん、私は医師としての立場からそういった方々と関わっているだけなので、その人その人の置かれた状況や価値観をすべて把握しているわけではありません。

それでも、生命が誕生し、消えていくという過程を見るなかで、目の前にいる人の生き方や、その周りにいる人たちの喜びや悲しみについて考えさせられてきました。

一方、プライベートでは、大学時代からつき合っていた女性と結婚し、その5年後に長男が生まれました。

長男の誕生は、私の人生におけるさまざまな事柄の優先順位を大きく変えました。

死生観や人生観も変わり、それまでの仕事中心の生活を変え、働き方や時間の使い方も見直すようになりました。

現在は、フリーランスとして、病院の勤務時間にしばられることもなく、家族とともに幸せな毎日を送っています。

もし、子どもが生まれなければ、「幸せとは何か」についてそこまで深く考えることはなかったかもしれません。

もちろん、私はこの場で、子どもをつくらなければいけないと言いたいわけではないですし、子どものいない人生を否定するわけでもありません。

私が本書を執筆しようと思ったのは、医師として、また、子どもを持つひとりの父親として、自分が痛いほど実感した「時間の大切さ」、「有限である人生の過ごし方」をお伝えし、自分の人生について一度立ち止まって考えるきっかけにしたいと思ったからです。

また、妻が以前、緩和ケアといって、主にがんの末期の患者さんの心身の苦痛を取り除く仕事をしており、終末期の患者さんたちの生き様や、亡くなる間際に明かしてくれた「人生でやり残したこと」についての話をよくしてくれたことも、本書を書こうと思った動機に関係しているかもしれません。

当時の妻は、こんなことを書いています。

「だんだん衰弱していく末期がんの男性に、『まだ大丈夫だよね』と問われ、お別れの時間が近づいていると伝えることができなかつた。数秒間の沈黙は、苦しくてつらい真剣勝負であった」（『患者さんの気持ち 看護婦さんの気持ち お医者さんの気持ち』（鉦脈社）より抜粋）

「まだ大丈夫だよね」と問いかけてきた男性は、何を思ってそう言ったのでしょうか。「まだ大丈夫」だったら、何かやりたいことがあったのでしょうか。それとも、「もう大丈夫

じゃない」としたら、何か言い残したいことがあったのでしょうか……。

生きていると、どうしても目の前の日常茶飯事に追われて日々が過ぎていきます。しかし、日常をこなすことに忙殺されたまま毎日を送っていると、あっという間に時間はなくなっていきます。ルールに乗り、漠然とした疑問をいだきつつもなんとなく人生を進んでいき、最後の最後で「自分の人生これでよかったのかな」と振り返ったとしても、もう後戻りはできないのです。

アップルの創業者であるスティーブ・ジョブズ氏は、毎朝、鏡に向かって、

「今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは本当にやりたいことだろうか」

と問い続けていたそうです。

私は好きで医師になり、好きで産婦人科を選びました。今でもこれらの仕事は大好きです。

ですが、子どもが生まれたあと、

「今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは本当にやりたいことだろうか」

と自分自身に問いかけたところ、答えは「NO」でした。

仕事に対する情熱をなくしたわけではありません。

ただ単に、それよりも優先すべきものが見つかってしまっただけの話です。

そこから私は、仕事を変え、生活を変え、今のスタイルにたどり着きました。

常にはありませんが、鏡に向かって「今日が人生最後の日だとしたら」と問いかけたとき、ときどきは「Yes」と言えるようになりました。

もし本当に今日が人生最後の日になったとしても、道半ばで満足はできないかもしれないかもしれませんが、進むべき方向を見出した自分を誇りに思っていて死んでいけると思っています。

本書が、みなさんの「人生」や「幸せ」についてあらためて考えるきっかけとなれば嬉しいです。

第1章

幸せになりたい？



知らない場所へはたどり着けない

026

第一歩を踏み出そう

030

リスクを避けるか、ロマンを求めるか

034

あなたは今、本気で富士山に登りたい？

038

逃げてばかりいると成長しない(逃げることももちろん大切だけど)

042

自分が乗り越えた壁は、今度は自分を守る壁になる

046



幸せのカタチは人それぞれ

050

「セルフメイド」の幸せへ

054

「なりたい」ではなく「やりたい」で考えよう

053

コラム 幸せは、気づくもの？……

061

● 東大を退学後、もう一度東大へ……

062

● 26歳で医学部に編入……

067

● 辛い時期を救ってくれたのは、まだ見ぬ息子だった……

068

コラム 自己肯定感を高め合おう……

071

## 時間とお金の話



コップに何から入れていく？——人生における優先順位

073

日給10万円の仕事、やる？

032

1日分の時間をいくらで「売る」か？

036

人生80年、それって何日？

090

時間を増やす方法

094

人は何に後悔するか

100

「最後だと分かっていたなら」

104

コラム お金があれば幸せ？……

112

● 妻との出会い、息子との出会い……

116

● この先何年、子どもと一緒にいられるだろう……

118

### 第3章

## 家族の話



●「私」から「私たち」に…… 121

コラム 「Give」も「Take」もどっちも大事…… 123

家族になるとは、「私たち」になること

123

「チームの一員」としての役割

132

みんな「お互いさま」

138

人はどんなときに力を発揮できるのか

142

「Win-Win」の考え方はもう古く

146

第4章

# 子育ての話



三脚は「三点」だから安定する

150

「私」の「が」は「我」

154

自分が落とし込めたものしか他人には伝えられない

158

「愛」の反対は？

162

コラム 子がかすがい？……

166

子育ての極意はラブソング!?

170

「怒る」と「叱る」は違う

174

まずは信じる——存在を信じよう

178

「今日」は今日だけ、「今」は今だけ

182

ある男の子がなりたかったもの

186

子どもに願望を投影していない？

190

子どもに幸せな人生を歩んでもらうためには——知らなければ見えない

194

等身大でいいんです

193

心に刺さる言葉より、心に響く言葉を届けよう

202

選択に迷いがなくなった

206

コラム 出産すると、女性は思考が変わる？……… 210

● 産婦人科医として……… 213

● フリーランスを目指したきっかけ……… 214

● 今現在の生活……… 217

● 迷いなし……… 219

コラム 星空を見上げてみよう……… 222

第5章

何のために生きる？



人生で一番大切なことは 226

みんな、幸せになってほしい 230

「今、ここ」にいる奇跡 234

「ありがとう」の反対語は？ 238

Not doing, But being. 242

何のために生きる？

246

おわりに

250

あとがき

264

カバー・本文イラスト  
いしいともしこ