

命ある限り

山ノ内京子

生きている甲斐のない命だった。もはや生きている価値がないと思える命を抱えて、どう、生きていけばいいのかとのたうち回っていた。

私には、青春と呼べる日々がなかった。虐待の中で育ち、まだ学生だった人と早くに結婚した若き日は、子を生み育て、人を愛することと貧しさの中で、這いずり回っていた。

生きるためとはいえ、パンのみのために働くのは辛いからナースとして働いた。がむしゃらに働くことが、私の生きる術だった。六〇歳から青春を始めるのだと、人生のささやかな希望を定年後に置いていた。週に三日程はボランティアで社会の役に立ちながら、日本中を旅して回る暮らしが希望だった。そのために動き続けられる体をつくっておかねばならないと思っていた頃に、脳出血に倒れた。

働き詰めだった五七歳の私に残ったのは、左半身麻痺の自由に動かない体と家族だった。救急搬送されたICUの病床で、診断名を聞かされ、残る障害に暗澹たる想いだった私を支えてくれたのが、何気ないおしゃべりの中で、倒れる前に言ってくれた娘の言葉だった。

私はどうなってしまうのか、歩けなくなるのか？ 車椅子生活？ 自分は、社会的弱者という人になるのだと、奈落の底に突き落とされた真っ暗闇の中に、その言葉が聞こえてきた。

「お母さんは、我が家の太陽だよ」それは人生最高の誉め言葉で、光り輝く言葉だった。

「そうだ私は母親だ、家族の太陽だ。弱者になんかならない。半分も体が動けりゃ、できることはいくらでもある。私は強く頼もしい母のままにいる」と、混沌に落ちていく意識の中で自分に誓った。

混沌から目覚めた私は、病床で復職に向けて、意欲を燃やした。介護支援専門員

ナースとして、全国展開する介護会社でエリア事業部のマネジメント部門にいた私は、サービス向上と人材の育成に関わっていたから、介護の現場に戻れなくてもできることはあると、研修担当の場へ戻ることに想いを一直線に向けて、リハビリに励んだ。

有料老人ホームを運営している会社は、入居者数も介護の質も全国一であることを目指していた。会社独自のサービス基準を作り、行政に求められる利用者主体のサービス提供書は、会社独自の生活プランとして一〇〇%交付を事業目標としていた時期だった。エリアサービス責任者として、エリアの生活プランの旗振り役だった私は、一〇〇%交付を命題として上司に復職を求めてもらえて焦ってしまった。休職期間が長くなると仕事がなくなるのではと不安もあった。不安と焦りを抱えた私には、目の前の新年度しか目に入らなかった。七月に倒れ、一〇月に退院して、身体機能も体力の回復も不十分なまま、四月には復職した。新人研修の講師として立ちながら、自分も新人の仲間に入れてもらい私は嬉しかった。

だが、エリアのケアマネとして半年後に期日通り、全二〇ホームの生活プラン交付が一〇〇%達成されると目標を失った。研修の運営に自分の定席はなかった。求められたのが、生活プラン交付の弱いホームでのケアマネ業務、ケアマネ欠員のホームの穴埋めだった。エリアのケアマネだから当然の仕事だったが、私の体は紛れない交通弱者だった。遠いホームへの出勤や、暑い夏の日エリア内のホーム移動は体に堪えた。それ以上に堪えたのは、自分が給料に値する仕事できていないと思うことだった。生活プランを入力しようとパソコンの前に座ると、眠気が襲ってきた。ありえないことである。許せなかった。これ以上、みつともない姿を晒したくなかった。公休と有休を使って、二日出勤して、一日休むという仕事の仕方をしてきたが、一二月には有休がなくなってしまう、働き続けるのは体力的に無理だと判断した。上司に相談すれば働ける方法が見つかったかもしれないが、私は、これ以上甘えてはならないと、有終の美を選んだ。

経験のない専業主婦というスロウライフを楽しむのもいいと、納得させて退職したはずが、家に入ると待っていたのは、うつうつとした日々だった。もう、何の役にも立たない。生きていても仕方がない。生きている甲斐がない。そう思うと麻痺のために重い体ばかりか、心まで重く何をする気も起こらなかった。だが、親に自殺された友人の苦しみを知っていた私には、自殺など考えられなかった。娘の顔が

浮かび、あの言葉が聞こえてくる。「そうだ私は人の親だ。子を生んだ親としての責任は取らねばならない」

それは、命あるかぎり生きることには他ならなかった。障害者となって仕事を辞めた私には、甲斐のない命を抱えて、それでも生きていかなばならない日々が待っていたのだった。

「あの時死んでいれば良かったものを！」と、いう思いに取り付かれていたが、その頃も、私は明るく元気に見えていたはずである。口にしても誰をも幸せにしない言葉は、吐き出してはならないものだった。自殺したい訳ではないのに、死ねたら楽だろうにという思いに取り付かれている日々の苦痛は説明のしようがない。

体にまとわり付いているどす黒い思いから抜け出したいと、ノートに殴り書きする日々が続いた。「もう、何の役にも立たない命!」「生きていても仕方ないじゃないか」

「バカなことを言うな! 高齢者の介護をしてきたお前が、なんということを言うのか!」

「出逢った人々の命を、体の不自由なあるいは認知症の人々の命をお前は否定するのか!」

『生きている甲斐のない命などあるものか! そうだ、生き甲斐なんて必要ない!』それは、ホーム長をしていたときに私が行き着いた結論でもあった。生き甲斐を他者が与えること、見つけてもらうことの難しさから悩んだ末の結論だった。

『この方達に、楽しく暮らしてもらおう。楽しみにできるものがあることで心の張りを』と、考えた。同じ結論に行き着いて、では、生き甲斐を求めず、どう生きたいのか、ボンヤリ考えていると、やっぱり死ねたら楽だろうにという思いが湧いてくる。何をどう考えたら生き生きと生きられるのか、四六時中考えて、眠られずにいた私の耳に、ツレが付けっぱなしにして寝ていたラジオが聞こえてきた。

「最期まで人間らしく、尊厳を持って生きる……」NHKラジオ深夜便に登場するパーソナリティのテーマ予告が紹介された。そのフレーズで、もやもやが吹っ飛んだ。

「最期まで人間らしく」これこそが、今の自分の生きるテーマであり、介護サービスのテーマに違いないと思った。翌朝、目が覚めると笑えた。出窓の障子を通して朝日が差し込み、鳥の囀りが聞こえた。甲斐がないと思える命にも、同じように朝

はやってきて、死ねたらいいのと思っていた命が、朝の光に幸せを感じている事実がおかしかった。

「生きよう、最期まで人間らしく。命ある限り生きるのが人間だ」では、「人間らしくとは？」「人間とは何か」を子どもの頃から悩み求めてきた私は、その答えをすでに持っていた。

私にとって人間とは、「神の被造物にしてキリストのくびきに繋がれて生きる者。自由なる意思を持ちそのくびきを首に掛ける選択の自由を持つ者」だった。

「全て生きる甲斐のある命であり、自由なる意思を持って命ある限りを生きるのが人間」だからそれを全うしようと思った。それが、復職したのにリタイヤしてしまった五八才のことである。それから二年、生き甲斐を求めると、心は倦み疲れて望みもしない死の淵に立たされるから、ただ生きようと「生きること」の認知を変えることで、うつに陥ることなく元気に暮らせるようになったかといえ、ことはそんなに簡単ではなかった。

楽しく暮らすなら、体は、寝て好きな本を読んでいるのが一番楽だった。だが、それをしていると自分を責めたくなくなる。心は、何もせずにいたらしている自分が許せないのだった。うつうつと何も出来ない自分が嫌になる。自分を嫌いになると気分は余計に沈む。抑うつの悪しきスパイラルから抜け出せずに、命ある限り生き甲斐を求めて生きるしか方法がないのだと思い知った。生き甲斐はいらない、楽しく元気に生きられればいい、というのは苦痛の果てに自分が用意した逃げ道だったのだと知った。

そして、自分はそのへ逃げすることも出来ないのだった。生き甲斐はいらないと心に嘘をついてはいけない。命ある限り諦めずに求め続けて動くしかないのだ。ハローワークに通い、障害者対象のパソコン技能講習を受けて、三級の検定試験に合格し、事務職として再就職した。週三日のパートタイムなのに、電車を乗り換えての通勤が大変で、一年働くと契約更新は諦めた。今度こそ、自分は働けなくなったのだという現実を受け入れた。

じたばたした挙句に私の得た生き甲斐は、明るく元気な母親でいること、うつに陥らないように自分を好きでいること。そのために、少しでも心に引かかったことと興味の湧いたことは、なんでもやってみることにしている。この行動原理で日本百名城を巡っている。

日常は一日に一つだけ何かすることを課題にして、それができたら自分を誉めてやることで抑うつから開放された。笑えるほどささやかな行動だ。例えば、電動車いすで散歩に出かけて、店先で見つけた一鉢の花を買って帰る。洗濯をする、DVを借りに行く、買い物するなど。それでも、人並みに動かなくなった体には大変で、のどかなはずの人生の時間の中で、私は今もじたばたしている。幸せはひとそれぞれで、私は命ある限り生き甲斐を求めて悪戦苦闘しているのだろうと思う。