

心のケア大丈夫ですか？

仲嶺 真弓



節分の季節がやってきました。このコロナの現状も早くかささらって行ってほしいと願いつつ、いつも以上に思いを込めて節分の豆を噛みしめて食べたいと思います。

コロナ禍で、保育園行事もことごとく予定変更を強いられていますが、子どもたちの健やかに育つ権利は奪われないように、今できる最大限の工夫を職員で話し合いながら毎日過ごしています。

大人はどうでしょうか？ 人と話す機会が、少なくなっていることがとても気がかりです。実は我が家でもこのところ口喧嘩がたえませんでした。我が家は86歳になる母と姉、私の3人暮らし。私が働き、姉が家事をしながら母を見るという家庭環境です。うちの母は86歳。人は年を取ると子どもに戻っていくとはよく言ったもので、我が母もまさしくその通りで、年々、もの忘れ、もの覚えも悪くなる一方。生活する中で母にも母ができることを役割分担して生活しているのですが、昨日できていたことができなかつたり、できるようになったかと思うとまたできなかつたりとの繰り返しで、そんな母に姉が根気よく間違っていることを伝えている日々なのですが、最近では、そういうことが頻繁になり、間違ってしまう母に向かって、何で覚えられないの！？ また間違ってる！！ いい加減にしてよ！ そこまで面倒かけんといて！ など母に向かって姉の怒号が飛び交うようになりました。以前ならこの光景を目にすると、天気の良い休みの日は外出して気分転換、少し贅沢して外食するなどして英気を養っていました。けれど、今はコロナ禍。母はコロナを怖がって外出することもままならなりません。外出が少なくなると筋力も衰えていくという心配と、認知症の始まりではないかと心配する昨今でした。そんな状況だったので、人権の尊厳を無視するような姉の怒号が許せず、「先人の母に対してその言い方はないだろう。年を取るということはそういうことなのに、注意ばかりしていたら今できることもやる気を失い、何もできなくなるで。」と姉に意見する私がいまいました。けれど、私のその言葉に姉の腹立ちは何倍も増。「あんたはいいよな！ 私は毎日こんなことの繰り返しやねん！」と言ったきり、無言で機械的に家事をこなすという姉の報復にも似た日々が数日続きました。日頃からお喋りは控えめがちょうどいい私ですが、流石に家に帰ってからの無言生活はつら過ぎて、同僚に愚痴をこぼしてしまいました。同僚は、「私も障がいのある大人の娘に明らかに心傷つける言葉をついぶつけることがある、最近娘にあんなこと言うてしまうけど、本当は言いたくないし、言った後傷ついてること知ってるからそれ考えたらいつもその後悲しい気持ちでいる、全て無くなるわけじゃないけど少しずつ減らしたいからごめん。など互いの思いを話したら雰囲気は良くなった。」その助言を聞いてこの間のことを思い返すことができました。きっと姉もこのコロナ禍で、息を抜く機会がなかったのだろう。姉の現状を推し量ることができなかった私で、自分が姉に言ったことはあくまでも正論でしかなく、姉からしたら感情をぶつける場所がなかっただけなのかもしれない。早速その日の内に、姉と話しました。意見したことは今も間違っていないと思っているけれど、怒号を浴びせなくなった心情は理解できる。衰えていく母を何とかしたいという思い。いつも通りに事が運べない苛立ちもわかる。そんな思いを抱えながら日々母と関わってくれていることにも感謝してる。あなたがいるから私が仕事に向かえていることにも感謝していることを伝えると、姉も「あんたが言うたことはわかってる。私もあんたが仕事してくれているから生活ができていることに感謝してるよ。」

こうして我が家の家族内抗争は幕を閉じたのですが、同じようなことが各家庭で起こっていないでしょうか？ 話す場がなく独りで抱え込んでしまっている人はいませんか？ コロナとの付き合いは長くなることを見据えて、自分や周りの人の心まで疲れ切ってしまうないようにしたいですね。

