

連載

自立生活はじめました

～不安と楽しみ～

山本 智章

前は住宅改修をテーマに書きましたが、今回は実際に始まっていく生活の“不安と楽しみ”について書いていきたいと思います。具体的に言いますと、思い描いていた生活との違いについてです。もちろん実家と比べると大きく変わり過ぎています。いろんなことを考え、思うことがたくさんあります。一人暮らしとは？自分が決めた予定通り、好きなように“自由”に過ごすことができる楽しい生活だと思っています。そうなれば、もっと快適な生活になるだろうと。

そんな甘い生活をイメージしながら始めました。まずは実家を出ること、一週間のスケジュールに沿って生活をするだけを考えていました。計画通りに進めて慣れようと必死でした。後々その“計画通り”に生活をするのが大変しんどく感じました。想像していた一人暮らしのイメージが崩れ、求めていた自由はどこにあるのか、また自由とは何なのかと思うようになります。もともと人が居て何かをすることに慣れていません。ほぼ日中は介助者が居て夜は一人で過ごすという生活スタイルです。だから、家の中に誰かが常に居るといことです。勘違いをしてほくないのですが、決して人が居て困るという訳ではありません。ただ、人に対して気を遣う性格が悪いのかもしれない。何故か人が居ると落ち着きません。例えば、機関誌の原稿作成や音楽を聴くことなどです。どうやら私にとっての“自由”とは一人の時間を楽しむことだったようです。しかし、生活をしていくには介助者が必要になります。今の生活リズムは私自身が決めました。

冬になり寒くなると体温調節が難しくなりました。朝、体が熱くて目が覚めます。それは毛布が首元まで上がっていて熱がこもっているからです。こんな時にこそ人が居てくれると助かるのと思います。

介助者が居てくれないと困るのに落ち着かな

いななんて矛盾したことを言っていると思います。

不安と言いますか、不満のようなことを書きましたが、楽しいこともあります。毎日の食事“朝・昼・夜”と3食分を買いにスーパーへ行きます。いつも何を食べようかと悩みます。もともと食に興味がなかったので、考えるのが大変です。それに比べて実家では親が作った料理を食べるだけで、なんて楽なことをしていたのだと思います。あまり大きな声では言えませんが、「ありがとう」と感謝しています。スーパーへ行くことすらなかったのですが、今は自分で考え、食材を選び買い物に行くようになりました。料理を考えるのは大変ですが、食材を見ていると食欲が湧いてきます。自分で決断していることが少し自立しているようで嬉しくなります。今までに無かった“食べる”ことが楽しみになりました。今の私の楽しみの一つです。

これからの課題として介助者が生活の中に入ってくることに慣れていくことです。私自身が望む生活スタイルによって介助者が必要な時間帯はどこなのか、今もまだ自問自答を続けています。もっと周りの“仲間”に介助者の利用や距離間などいろいろと相談していれば良かったと反省しています。まだ生活は始まったばかり、改めて考えていきたいです。“まだまだ、これから”と諦めずに。