

## たくましくなりました

大野 里子

とても面白いテーマの特集で、私なんてまだまだ受傷後8年目、在宅生活6年目、まだまだ皆さんに比べると経験豊富とは言えないのですが、それでも少しずつ成長と一概には言えませんが変わってきたことを振り返ってみようと思います。

受傷当時は現実感がなく、夢の中にずっといるような感覚でした。身体的には受傷後3年ぐらいは体が熱く、雪の日でも軽装で平気でした。しかし、徐々に寒さを感じるようになり、今ではすっかり寒がりです。冬は常に暖房28度設定で、肩と膝に常に電気毛布をして過ごしています。肩周りも慢性的な痛みがあり、週2回の訪問リハビリ、週3回の訪問鍼灸でもなかなか楽になっていません。根本的な原因で車椅子に座っている姿勢が悪いのだと思います。自分に合った車椅子に出会えるように探しています。体重は、入院していた病院で、退院すると絶対増えると言われたので、絶対維持すると心に決めているので維持できています。一時期、体重を増やせば寒さが軽減するかと思い、3キロぐらい増やしましたが全く寒さは改善されないので、ダイエットをしました。3キロぐらい軽く痩せられると簡単に思っていたのですが、予想以上に時間がかかり太らないようにしないとと思っています。食生活では塩糖脂は控えめで、バランスよく野菜中心で蛋白質を忘れずに、量は健常者の頃より半分ぐらいには減りました。外食は1人前食べたいのですが、同行者におすそ分けする時もあります。それでも体重が維持できているので、ちょうど良い量なのだと思います。身体は現状維持を心がけ、良くなることよりも悪くならないように病院で教えてもらったことを真面目に実行しています。先輩頸損者の失敗談や武勇伝も、いつ自分が同じようになってもおかしくないと言う気持ちで、勉強させてもらっています。

頑張っって良かったことは、電動車椅子を操作できること、装具を付けてもらえると自分でご飯を食べられること、歯磨きができることです。人に頼むことが一つでも少ないとやはりストレスが

違います。これは今後も同じで、どんな形でも自分でできることを1つでも増やせるように心がけています。

そして、受傷して精神的な面では人にしてもらうことにすごくイライラしていました。自分の思いが伝わらず、思いとは違うようにされるととても腹が立っていました。手が動くようになったら平手打ちをしてやりたい人が何人もいましたが、これも成長なのか慣れたのかわかりませんが、当初ほどはイライラが減っています。イライラを減らせるように何か他に集中できるものや、楽しいことを計画したり思考の転換を図ったり常に試行錯誤しています。介助者に対してイライラした時は心の中であだ名を付けたり、介助者の掛け声とか漏れる声のバリエーションを楽しむようにしています。体は不自由ですが心は自由なので、悪趣味ですがそんなことをしています。他に集中できる趣味はたくさん持っていったほうが良いと思っていて、車椅子生活になってから趣味の幅が広がったと思います。旅行、野球観戦、相撲、観劇、車椅子フィギュアの収集、便利グッズの情報収集、ショッピングなどで、肩が痛くなければ手芸をしたくて、韓国語の勉強もしたいです。

イライラする反面、気を遣うときもあり、こんなこと頼んでいいのか相手のタイミングや気持ちを考え遠慮して、自分のしてもらいたいことを言うことが難しかったです。しかし今では、結局してもらわなかったら後で困るのは自分だと開き直ることができるようになりました。効率よく動いてもらうために言うタイミングや言う順序、相手に合わせた相手にわかりやすい言葉の選び方、なおかつ自分も納得できるように言えるようになってきました。相手の気持ちは言った後に気にして、とりあえず自分のしてもらいたいことに集中するようにしています。あいまいな表現よりも、相手の人格を傷つけるような言葉でなければ、はっきり言ったほうが伝わりやすく、言葉遣いもかなり変わりました。頸損になってからかなりコミュニケーションスキルが上がったと思います。

きっとコミュニケーションスキルがなければ生活できないのだと思います。

他には、相手の言葉遣いや理解力や行動でどういう人なのかをよく観察するようになりました。観察はベテランの頸損者ほど上手なのではないかと思っています。本当はいつもゼロベースで相手のことを考えられる人間になりたいのですが、無意識のうちに観察しています。しかし、人とは本当に複雑な生き物で、似ているところはあっても同じ人間は二人としていないと言うことをいつも感じさせられます。そして、健常者の頃よりも自分の気持ちや感情をよく考えるようになりました。もともとあった自分の側面なのでしょうが、気づかないふりをしていたのか気づかなかったのか分かりませんが、自分の嫌なところも思考の傾向も考えるようになりました。単純なようでいて複雑で、矛盾があって葛藤していると、自分で自分が面倒ですが自分とも上手に付き合っていこうと思います。

生活していて思うのは、自分の思いがとても大切だということです。いろんな人からいろんなことを言われ、余計なお世話や放っておいてほしいことや言わなくていいことを言われることも多いです。それでも、「貴重なご意見ありがとうございます」「参考にさせていただきますね」「それは言わなくていいことですよね」と笑顔で返し、それでも自分の思いを伝えるたくまさが身に付いてきたと思います。全く相手のことを聞かないわけではなく、一旦は受け止めたことを相手に伝えられる余裕が出来るようになりました。自己中心的なことを言っているのかなと、相手の評価を気にする時もあります。けれど自分の生活を自己中心的に考えて何が悪いのか自分の生活を自己中心に考えないで、誰が私のことを中心に考えてくれるのかと言う思いに現在至っています。しかし、たまに余計なことと言われると相手を見捨てることがあります。相手を見捨てることは悪いほうに変わってきている所で、後から開き直す時があれば反省する時もあります。他にも態度や口調がきつくなるときがあり、そんな自分は嫌だなと気づく時があります。今後、なんとか直していきたい部分です。

初めは右も左もわからない頸損のことを先輩頸損者から実際のことをいろいろ教えてもらった

からこそ、今の生活があるのだと思います。入院していた病院に同世代で当時頸損歴7年くらいの女性がいらっしやいました。その方からたくさんいろんなことを教えてもらったのですが、よく言われたのは「なんとかなるよ！」です。最初、聞いた時はほんとかな？と疑っていたのですが、確かに今なんとか生活できていて、しかもいろいろ不満はあるものの満足できている自分がいます。そのような方に出会えたのはとても幸運だったと思います。出会いにより価値観が変わったというか新しい価値観を知ることができたからだと思います。今の自分はまだまだ未熟ですが、当初よりもたくましくなったと言う実感があります。変えられない部分もありますが、変わっていける自分は嬉しくもあり楽しみでもあります。



広島カープの選手たちと



球場で観戦！