REALITY STORIES

9つの疾患群の体験談

病気という体験を、新しい視点から見つめ直す

①【癌】	②【パーキンソン病】	③【心疾患】
④【脳疾患】	⑤【認知症】	⑥【婦人科系疾患】
⑦【消化器系疾患】	⑧【精神疾患】	⑨【呼吸器系疾患】

一つひとつの体験が映し出す、
生き方の転換と家族のつながり

目次

乳がんが結び直してくれた、家族の愛 3

ピアノが奏でた、父と息子の時間 5

心臓の病気が立ち止まらせた、一人で背負う生き方 8

脳梗塞が止めた、命を削る働き方 11

認知症が外した、「理想の母」という仮面 13

子宮筋腫が産み直してくれた、私の生き方 16

潰瘍性大腸炎がほどいた、自己犠牲の呪縛 18

本音を抑えて心身のバランスを崩した私に、病気が教えてくれたこと 21

義母の特発性肺線維症から見えてきた、人生の答え合わせ 25

①【癌】

乳がんが結び直してくれた、家族の愛

恵まれた環境にいながら、豊かさを感じられなかった理由

T.Yさん、女性

◆ プラス思考の落とし穴

私は経済的に恵まれた家庭で、何不自由なく育ちました。それでも、姉や兄と自分を比べ、「優秀でなければ愛されない」「何もできない自分には価値がない」と感じ、家庭の中に自分の居場所を見いだせずにいました。

今振り返ると、姉と兄に向けられる両親の愛を、私だけで独占したいという思いが、私の中にあったのだと思います。

しかし、明るく朗らかに振る舞い、皆から愛される末っ子キャラを発揮し、超プラス思考で生きてきた私は、ネガティブな言葉を口にすることは一切ありませんでした。

その後、学生時代に知り合った夫と学生結婚。子どもにも恵まれ、幸せな日々を過ごしていたある日、母が悪性の乳がんを患い、手術を受けました。

母は厳しい抗がん剤治療を淡々と受け、副作用もありましたが、寛解しました。私は「がんなんて怖くない」「私は大丈夫」と、母の体験と自分を完全に切り離して考えていました。

しかし数年後、母の再発が分かった年、念のため受診した人間ドックで要精密検査となり、経過観察後の検診で、私にも初期の乳がんが見つかりました。

◆ とてつもない不安・恐怖の向こう側

がんの種類や転移の有無を調べる検査結果が出るまでの二週間、これまで体験したことのない、逃げることのできない恐怖に襲われました。

私はネガティブな気持ちを感じることを恐れ、きちんと向き合わずにきたため、最初は自分の気持ちが分かりませんでした。

検査結果を待つ間、夫は毎晩、私の手を握ってくれました。そして、「君がいるだけで、僕は僕でいられる。存在してくれるだけでいい」と伝えてくれました。

私はその言葉を聞き、何かができるからでも、誰かの期待に応えるからでもなく、ただ存在している私が愛されていたことを、初めて実感しました。

生まれてからずっと求めていた、あるがままの自分の存在を丸ごと受け入れられる体験をして初めて、「悲しい、つらい、怖い」という自分の中にあったネガティブな感情に、安心して触れることができました。

◆ 病気が結び直してくれた家族の愛

乳がんが発覚した当初は、なんとか病気を消したいと思う気持ちもありましたが、私は乳がんというマイナスの現実を嫌わず、向き合う覚悟をしました。

検査では転移が見つからず、部分切除の手術を受けました。その後、さらに二つの腫瘍もがんと分かり、右乳房を全摘しました。

自分が母と同じ病気を体験したことで、気丈に振る舞っていた母がどれほど怖く、つらかったのかに思いを馳せ、これまで触れることのなかった母の思いに、初めて心を寄せられるようになりました。

そして、新しい視点を手に入れたことで、今まで見えなかった姉と兄の苦悩にも気づきました。

> 「優秀でなければ、結果を出さなければ愛されない」

そう感じていたのは、私だけではありませんでした。姉も兄も、そして母も父も、みんな、あるがままの自分を愛せず、苦しんでいたのです。

私にとって乳がんの発覚は、今までの生き方に強制的なストップがかかり、プラス思考で押し込めてきたネガティブな感情に触れることで、家族から向けられていた愛に気づく、最高のプレゼントとなりました。

発症から六年。今、私は「この自分として、この家族に生まれてきてよかった」と感じています。

乳がんを通して、夫の愛を知り、母の体験に心を重ね、家族とのつながりを結び直すことができました。

> ずっと探し求めていた豊かさは、今ここにあったのです。

② 【パーキンソン病】

ピアノが奏でた、父と息子の時間

「救わなければ」を手放したとき、すべてが動き始めた

Aさん、70代、男性

◆ 身体の自由を失っていったAさん

私は理学療法士として、訪問リハビリに携わっています。

担当したAさんはパーキンソン病が進行し、寝たきりで全介助が必要な状態でした。身体の硬直や拘縮が進み、起き上がると血圧が低下。誤嚥性肺炎を経験し、胃ろうや常時の吸引も必要でした。

Aさんはかつて、音楽の先生になることを夢見ていました。しかし、妻と双子の息子を養うために音楽の道を諦め、銀行員として世界中を飛び回ってきたのです。

◆ 「ピアノを弾いて家族を笑顔にしたい」

ある日、Aさんが「ピアノを弾きたい」と話されました。

妻と長男が見守る中、Aさんがキーボードに触れると、普段は動かしにくい指が、なめらかに動き始めました。Aさんの表情は輝き、妻と長男もうれしそうに演奏を聴いていました。

身体の自由を失っても、Aさんの中にある音楽も、自分らしく生きようとする意志も、失われてはいなかったのです。

◆ 命の危機にあるAさんに重なった、私自身

その後、レスパイト入院から戻ったAさんは、何度も呼吸が止まり、いつ亡くなってもおかしくない状態になりました。

私は必死にリハビリを続けましたが、変化はありませんでした。

そのとき、命の危機にあるAさんの姿が、「生きているだけで迷惑をかける」と、自分の存在を否定してきた私自身と重なったのです。

幼い頃、私は両親の不仲や、父が母に暴力を振るう姿を見て育ちました。母を助けられなかったことで、「役に立てない自分には価値がない」と思い込み、目の前の人を救うことで、自分の価値を確かめようとしていました。

さらに、Aさんの状態が悪いほど、私は「必要とされる人」になれる。無意識のうちに、Aさんを「救わなければならない人」として見ていたことにも気づきました。

しかし、本当に私が救いたかったのは、母を助けられず、自分を責め続けてきた幼い頃の私自身だったのです。

◆ 父から息子へ届いた、言えなかった言葉

その翌日に訪問すると、Aさんの呼吸は落ち着き、酸素を外しても正常値を保っていました。

私は「私が何とかしなければ」と力むことをやめ、Aさん自身が持つ力を信じて関わるようになりました。

Aさんは私に、こう話してくれました。

> 「仕事ばかりで、家族に寂しい思いをさせた。息子の進路に厳しいことを言ったのも後悔している」

一方、長男には、「父との思い出がほとんどない」という寂しさと、音楽の道へ進むことを反対された傷が残っていました。

私がAさんの言葉を伝えると、長男は、「父がそんなことを思っていたなんて知らなかった。今は、自分が父の夢を叶えているように感じる」と語りました。

Aさんの呼吸が不安定だった夜、長男は30分ごとに父の身体の向きを変え続けました。そして、翌朝、「父さんと、貴重な時間を過ごせてうれしかった」と話したのです。

◆ 一人の認識が変わると、目の前の世界が変わる

Aさんの病気をきっかけに、遠く感じていた父と息子が同じ時間を過ごし、これまで言えなかった思いを確かめ合う時間が生まれました。

私もまた、「なぜ人を救いたかったのか」を知り、目の前の人を救おうと力むのではなく、その人が本当に望んでいることに耳を澄ます関わりへと変わりました。

一人の認識が変わることで、本人だけでなく、ご家族や看護師、支援者、それぞれの関わりも変わっていく。

そのことを、Aさんとご家族が教えてくれました。

③【心疾患】

心臓の病気が立ち止まらせた、一人で背負う生き方

弱さを見せ、家族に託したとき、人生が再び動き始めた

A.Iさん、80代、男性

◆ 弱さを見せずに働き続けた

私は山の中で育ち、一人大工として長年働いてきました。

幼い頃、母が突然いなくなり、一時的に離れて暮らしたことがあります。そのことが大きなショックとなり、食事が取れず、やせ細ってしまいました。

周囲の大人たちに心配をかけた経験から、いつしか「人に心配や迷惑をかけてはいけない」と思うようになったのです。

それ以来、人に頼らず、自立して生きることを大切にしてきました。人から頼られることや正しく生きることを重んじる一方で、自分には厳しく、弱さを見せずに生きてきたのだと思います。

◆ 病気によってかけられた、強制ストップ

それまで大きな病気とは無縁でしたが、75歳を過ぎてから、前立腺がん、脊柱管狭窄症と続きました。

やがて胸の圧迫感や、原因の分からない息苦しさにも悩まされるようになりました。

仕事中に苦しくなると、草の上に横たわり、症状が治まるのを待つ日々。それでも働き続けました。

弱音を吐かなかったものの、母も心臓病を患っていたため、内心では不安が募っていました。

そんな時、以前から気になっていた公開講座に参加し、そこで出会った循環器の専門医の診察を受けました。検査の結果、心臓の冠動脈三本すべてに狭窄が見つかり、「このままでは危険な状態」と告げられました。

◆ 「このタイミングで見つかってよかった」

驚きはありましたが、それ以上に、危険な状態をこのタイミングで見つけてもらえた安堵と感謝がありました。

手術をすれば元の生活を取り戻せると説明を受け、七時間に及ぶ手術を受けました。入院中、身体は思うように動きませんでしたが、不思議と心は穏やかでした。

これまで病気になるたびに、自分を責める気持ちと、死への恐怖に襲われていました。しかし今回は初めて、自分の弱さを認め、人に頼ることを自分に許せたのです。

病気にならなければ、何もできない自分を受け入れることはできなかったのだと思います。

◆ 父から息子へ、継承されたもの

同じ大工として働く次男は、以前から私の仕事に関心を持っていました。最近では、私が段取りをし、息子が形にする仕事も増えていました。

心臓の手術が決まると、息子は私が請け負っていた仕事を引き受けました。やがて、自分の仕事と、私が担ってきた仕事の両方を引き継ぐ覚悟を決めていきました。

私が動けない間も、仕事は息子へとしっかり引き継がれていく。

一人で守ってきたものを息子に託せるのだと、初めて実感しました。

手術後は、家族や医療スタッフに支えてもらいながら、少しずつ回復しました。

弱さを見せてもいい。人に頼ってもいい。何もできない自分を責めなくてもいい。

病気を通して、そう思えるようになりました。

退院から二年。筋力も戻り、81歳になった今も木に登り、大工仕事ができています。

◆ 大切な人を突然失う未来を止めるために

MIROSSシステムで今回の体験を振り返ると、幼い頃に抱えた恐怖と、心臓の病気とのつながりが見えてきました。

幼い頃、母が突然いなくなったことで、私は「大切な人を突然失う恐怖」を抱え続けていたのだと思います。

けれど、その恐怖があまりにも大きかったため、感じないようにして生きてきました。草の上に横たわるほど苦しくても働き続け、自分の命が失われる危険に目を向けようとしなかったのです。

もし、あの時に病気が見つからなければ、私は突然、命を落としていたかもしれません。そして妻や家族に、幼い頃の私と同じ「大切な人が突然いなくなる恐怖」を体験させていたかもしれないのです。

心臓の病気は、その未来に強制的なストップをかけてくれました。

失いかけた命と向き合い、私はもう一度、自分の人生を生きることができました。

自分の命を守ることは、家族の人生を守ることでもある。

病気はそのことに気づかせ、命も仕事も、家族と分かち合いながら次の世代へつないでいく生き方へと変えてくれたのだと思います。

④【脳疾患】

脳梗塞が止めた、命を削る働き方

「消えたい」の奥にあった「生きたい」という本音

S.Mさん、70代、女性

◆ 「好きな仕事だから」と見過ごしていた無理

私は67歳まで大きな病気もなく、離婚後は複数の仕事を掛け持ちしてきました。当時も英会話学校で週3日働き、片道1時間かけて車で通勤。帰宅は夜遅く、繁忙期には23時になることもありました。

周囲から「頑張りすぎ」と言われても、好きな英語の仕事だから、自分は頑張っているわけではないと思っていました。今振り返ると、自分の気持ちをごまかしていたのだと思います。

◆ 初めて感じた、健康への恐怖

3月の初め、これまで経験したことのない頭痛が始まりました。日ごとに痛みが強まり、首や手を少し動かすだけでも響くほどでした。

4日目には事務仕事もできなくなり、脳神経科でMRI検査を受けました。

検査の結果、広い範囲に脳梗塞の跡があり、高血圧と頻脈も見られ、血管年齢は90歳以上と告げられました。

それまで大きな病気もなく、常用薬も飲まず、元気に動き回っていた私。しかし、両親を脳梗塞や脳出血で亡くしていたため、「私もか」と、初めて健康への恐怖を感じました。

医師の指示で経過を観察しながら、薬を飲み、休養することになりました。ずっと動き続けてきた私が、いざ立ち止まると、それまで見ないようにしていた気持ちが、はっきりと浮かび上がってきました。

> 「仕事を辞めたい」

それが、私の本音でした。

◆ 「死んだら元も子もない」で決めた退職

お金への不安から退職を迷っていたとき、職場から過去の仕事について確認の電話がありました。

そのとき、「ここで働き続ける限り、これからも細かなことに神経を使い続ける」「死んだら元も子もない」。そう思うと、迷いが消え、退職を決めることができました。

それでも、健康への恐怖はすぐには消えません。夜、眠りにつくたびに、「また目を覚ませるだろうか」と考えました。

数年前まで「この世から消えたい」と思っていた私が、なぜ今、死を怖がっているのだろう。

そう自分に問いかけたとき、初めて気づきました。

「消えたい」という思いの奥に、本当は「生きたい」と願う自分がいたのです。

◆ 立ち止まる時間が、次の一歩につながった

退職後は生活を大きく変え、何もしない時間を過ごしました。ちょうどコロナ禍と重なり、週1回の子ども英会話教室も3か月間休みになったことで、心身を休め、充電する時間を持つことができました。

6か月後のMRI検査では状態が改善し、脳梗塞の危険度もかなり低くなっていました。麻痺もなく、頭痛以外の大きな症状はありませんでした。

脳梗塞は、私にとって最大の恐怖でした。しかし、この体験がなければ、自分をどれほど後回しにし、大切に扱ってこなかったのかに、気づけなかったと思います。

10月からは、別の公民館でも子ども英会話教室を始めました。以前の仕事で身につけた経験も、今の教室に生かされています。

◆ 自分の命を後回しにしない人生へ

新しい視点から今回の体験を振り返ると、脳梗塞は、命を削るように働いていた私を立ち止まらせ、自分の命と向き合う時間をもたらしてくれました。

退職して収入は減りましたが、以前の職場で得た経験を生かし、今も好きな英語を自分のペースで教えています。

無理を重ねていた頃とは違う、ゆったりと過ごせる今の暮らしが楽しい。

> 「これで良かった」

そう心から思える毎日です。

⑤【認知症】

認知症が外した、「理想の母」という仮面

癇癪を起こす母に重なって見えた、代々抑え込まれてきた怒り

Y.Kさん、60代、女性

◆ めったに怒らなかった母が、怒りを爆発させるように

私の母は、いつも明るく、家族のために動き、自分の気持ちは後回しにしてきた人でした。

夫や同居する家族の顔色をうかがい、空気を読みながら、自分の思いを抑える。父から言葉の暴力を受け、時には手を上げられても、ただ我慢していました。

> 「自分さえ我慢すれば、家族の平穏は保たれる」

そうやって、何十年も感情を押し殺してきたのだと思います。私は、母が激しく怒る姿をほとんど見たことがありませんでした。

ところが3年前、母は転倒して骨折し、人工股関節の手術を受けました。術後の入院生活になじめず、身体を拘束されることもあり、その頃から認知症が進んでいきました。

退院後は昼夜が逆転し、一晩中眠らない日もあります。嫌なことがあると顔を真っ赤にして怒り、奇声を発し、暴れ、引っかき、噛みつくことさえありました。

あれほど我慢してきた母が、感情をむき出しにして癇癪を起こす。その姿は、私が知っていた母とは、まるで別人のようでした。

◆ 母の癇癪に重なった、幼い頃の私

認知症によって母が変わってしまった。初めは、そう思っていました。

けれど、母の姿を見つめる中で、幼い頃の自分を思い出したのです。

実は私自身、気に入らないことがあると泣きわめき、激しい癇癪を起こす子どもでした。

そんな私を怒らせないように、母は自分の感情を抑えながら、何とかなだめようとし、私の望むことを何でもしてくれました。

私は、自分の感情をそのまま母にぶつける子ども。一方の母は、怒りを押し殺し、私を怒らせないようにしていたのです。

大人になってからも、母は家事や子育て、経済面まで私を支えてくれました。母はいつも、私に何かを「してくれる人」でした。

今、母が起こしている癇癪は、かつて幼い私が母の前で見せていた姿と重なっていました。

◆ 家系に受け継がれた、感情を抑える生き方

さらに母の人生をさかのぼると、その背景には、何世代にもわたる家族の歴史があることが見えてきました。

母は幼い頃、戦争で父親を亡くし、それまで裕福で自由だった生活が一変しました。

祖母は幼い二人の子どもを抱え、厳しい曽祖父の監視のもとで家を守りました。母も自由を奪われ、周囲の顔色をうかがいながら、自分の気持ちを抑えて育ったのだと思います。

母が「戦争が憎い。国が憎い」と漏らしたことを覚えています。

さらに曽祖母は、跡取りを産むために11人の子どもを産みましたが、次々と病気で亡くし、唯一残った男の子も20歳で亡くしています。

大切な人を失っても、理不尽な出来事に抗うことができない。怒りも悲しみも表せないまま、ただ耐え続ける。

そんな生き方が、家系の中で代々受け継がれてきたのかもしれません。

◆ 認知症が見せた、もう片側の人生

MIROSSシステムで母娘と家系の人生を紐解いていくと、今まで別々に見えていた出来事が、一つにつながって見えてきました。

母は、「怒りを表現してはいけない」と、自分を抑え続けてきました。

ところが幼い私は、その母の目の前で、思いきり怒りを爆発させていたのです。母が自分の中に押し込めていた怒りを、まるで私が代わりに表現していたように観えました。

そして今度は、認知症を患った母自身が、激しい癇癪を起こすようになりました。

長い間、「我慢しなければならない」と生きてきた母が、今、初めて、「嫌なものは嫌！」と、自分の感情を表現しているように感じたのです。

認知症によって母が別人になったのではなく、これまで表に出すことのできなかった、もう一人の母が現れているのかもしれない。

それは私にとって、母が今まで生きられなかった、もう片側の人生であり、長い人生の辻褄合わせのように思えました。

◆ 母の怒りを理解したとき

母はもう、自分の人生を説明することも、理解することも難しいかもしれません。

けれど、娘である私には、母がどのような人生を生き、どれほど自分を抑えてきたのかが見えてきました。

> 「あれだけ我慢してきたんだから、怒りまくって当たり前だよね」

そう思うと、あれほど激しく暴れる母さえも、愛おしく、可愛らしく感じられるようになりました。

母の怒りを理解することは、私自身が抱えてきた怒りと向き合い、その感情から解放されていく体験でもありました。

私が母の人生を理解し、今の姿を丸ごと受け止められるようになった頃、不思議なことに、あれほど激しかった母の癇癪がぴたりと止まりました。

今では穏やかに笑い、感謝を口にするようになっています。

認知症という現実も、介護の大変さも、なくなったわけではありません。それでも週末には母に自宅へ帰ってきてもらい、家族で一緒に過ごしています。

以前は、いつか母を失うことが怖くてたまりませんでした。今も、別れを思えば寂しさはあります。

けれど、母の人生を知り、怒りも含めた今の姿を受け止める中で、その恐怖は和らいでいきました。

認知症によって母が壊れてしまったのではなく、母は今まで表現できなかった自分を生きている。

そう思える今、母がこの先、どのように自分の人生を完成させていくのかを、穏やかに見守っていきたいと思っています。

⑥【婦人科系疾患】

子宮筋腫が産み直してくれた、私の生き方

「何もしなくていいよ」から始まった、自分を愛する生き方

M.Nさん、50代、女性

◆ 生死の境でも、止まることができなかった私

私は仕事を続けながら、運営に関わる催しの成功を一心に願い、裏方として準備に追われ、忙しく動き回る日々を過ごしていました。

そんなある朝、突然、大量の出血で意識を失いました。母と姉が救急車を呼び、私は病院へ搬送されました。

検査で17センチほどの子宮筋腫が見つかり、出血を止めるための塞栓術を受けることに。輸血も始まり、激しい痛みに襲われました。

生死の境をさまよう状態でも、頭にあったのは仕事と、関わっていた催しの成功を見届けたいという思いだけでした。

自分の身体を後回しにして、医師に「早く戻りたい」と懇願していたのです。

◆ 「何もしなくていいよ」で、初めて流した涙

その後、筋腫の感染が分かり、容体が改善しないまま緊急手術を受けました。摘出された筋腫は1.2キロもありました。

術後も感染や痛み、吐き気が続き、身体にはいくつもの管がつながれていました。起き上がることもできず、横になったまま、何もかも人に任せるしかありませんでした。

そんな状態でも、一生懸命準備してきた催しへの参加を諦めきれず、身動きが取れない自分にもどかしさを感じていました。

入院中、せん妄状態にあった、ある夜のことです。

看護師さんがそばで背中をさすり、「何もしなくていいよ」と声をかけてくれました。

私は初めて、声をあげて泣きました。

何かを成し遂げなくても、今の自分のままでいていい。

そう思えたとき、動けない自分を責める気持ちが、少しずつ和らいでいきました。

◆ 弱音を吐いて知った、支えられていた私

母と姉は何度も病院へ足を運び、身の回りのことを支えてくれました。

母に心配や経済的な負担をかけたくないと遠慮していた私も、母に頼り、弱音を吐くようになりました。その中で、家族に支えられていることを、感謝とともに実感したのです。

医師や看護師も病状を丁寧に説明し、回復を支えてくれました。やっと食べられたとき、歩けたとき、その回復を一緒に喜んでくれたことは忘れられません。

病気になるまでの私は、仕事や周囲の期待に応えることを優先し、自分の身体の声を後回しにしていました。

術後、それまで当たり前にできていた一つひとつが、どれほど奇跡的で、かけがえのないことだったのかを、身をもって知りました。

退院後は医師に相談し、仲間の助けを借りて、念願だった催しにも参加できました。その後、少しずつ仕事に戻り、身体の声を確かめながら過ごしています。

◆ 身体の声を聞き、自分のために生きる

MIROSSシステムを通して、あの体験を振り返ると、「自分を愛そう。自分のために生きよう」という思いが、初めて自分の中から湧いてきました。

人に頼り、周囲に支えられながら、今は生きていることに感謝し、自分の身体と人生を大切にしています。

⑦【消化器系疾患】

潰瘍性大腸炎がほどいた、自己犠牲の呪縛

罪悪感から逃れようと、人に尽くしてきた私が 自分を愛するまで

Y.Hさん、30代、女性

◆ 姉と比べるたびに感じた、「愛される価値がない」自分

子どもの頃、私は常に姉と比べられ、「姉の方が優れている」と感じて育ちました。

父は船乗りで家を空けることが多く、私たち姉妹にとって、母がすべてでした。母の愛を奪い合うように、毎日のように激しい姉妹喧嘩をしていました。

幼い頃、姉をストーブの方へ突き飛ばし、一生残る火傷を負わせたことがあります。周囲の大人から責められ、私は「自分は悪い」「愛される価値がない」と思うようになりました。

生きることがつらくても、その苦しさを言葉にできず、リストカットや物を壊すことで、自分の気持ちを表現していた時期もありました。

18歳のとき、やり場のないつらさをぶつけるように、父へメールを送りました。

> 「なんで私なんか産んだん。私なんか死ねばいい」

その3日後、父は船の事故で亡くなりました。

> 「父の死は自分のせいだ」

そう思い込み、私は長い間、自分を責め続けました。

◆ 「認められたい」と自分を犠牲にした日々

人に尽くすことでしか、自分の価値を感じられなくなった私。

家族や恋人との関係、経済面に不安を抱えながらも、「認められたい」という思いから、自分を犠牲にして働き続けました。

◆ 病気がかけた、生き方への強制ストップ

25歳のとき、潰瘍性大腸炎を発症しました。

心も身体も限界に達したときに現れた病気は、それまでの生き方を見直さざるを得ない、大きな転機となりました。

治療を続けながら、新しい視点から人生を振り返る中で、姉との比較や父への罪悪感を抱え、本音を飲み込んできた自分に気づきました。

MIROSSシステムを学び、自己否定の背景を見つめていくと、私の人生を支配していたパターンが見えてきました。

私は、人に尽くすことで、父への罪悪感から逃れようとしていたのです。

そして、自己犠牲的な生き方を続けている限り、自分の心も身体も守れないことを理解していきました。

◆ 「放置されていた」から「愛されていた」へ

私は「犠牲を前提とした生き方」から離れ、自分の価値を尊重する方向へ、人生の舵を切りました。

そして、姉に心から謝ることができました。

母にも、学んだことや感謝を伝えました。すると母は、「よく頑張ったね。お疲れ様」と言い、私が4歳になるまで仕事に出ず、姉と私とずっと一緒にいたことを話してくれました。

> 「あなたたちを誰にも奪われたくなくて、必死だった」

初めて聞いた母の言葉によって、「私はずっと放置されていた」という思い込みが、少しずつほどけていきました。

父も母も、姉も私も、それぞれに大切な人を失う恐怖を抱え、必死で大切なものを守ろうとしていた。

そう分かったとき、これまで見えなかった家族の愛を感じました。

姉との関係も変わり、今では「姉の妹でよかった」と心から思い、その気持ちを姉に伝えることができました。

◆ 自分の価値を大切にする未来へ

その後、症状は落ち着き、好きなものを食べ、運動や習い事を楽しめるようになりました。

介護の仕事で人を支える一方、職場では私の体調を気遣い、休む時間をつくってもらうこともあります。

人を支えるだけでなく、私自身も周りから支えられている。

そう感じられるようになり、仕事にもやりがいを持てるようになりました。

> 病気は、私から未来を奪ったのではありません。

自分を犠牲にして認められようとする生き方から、自分の価値を大切にする生き方へ。

潰瘍性大腸炎は、自分らしく生きられる未来へと、私の人生の舵を切り直してくれたのです。

⑧【精神疾患】

本音を抑えて心身のバランスを崩した私に、病気が教えてくれたこと

20年間、精神科への入退院を繰り返してきた私が、「閉鎖病棟」に押し込めていたもの

M.Tさん、50代、女性

◆本音を抑え、「正しくあろう」として

私は、山間部にある教員社宅で育ちました。壁一枚向こうには、父の職場の上司が暮らしており、家の中にいても気が抜けず、両親も私も、いつも「静かにしなければ」と神経を尖らせ、息を潜めて暮らしていました。

弟が生まれる前、産婦人科へ母を見舞った日のことです。

出産を控え神経質になっている母から言われた、ひと言。

> 「静かにして！」

この言葉を境に、私は怒られないよう言いたいことを飲み込み、自分の思いを抑えるようになりました。

また、教員の家庭で育った私にとって、「正しく、優秀であること」が、いつしか大切な基準になっていました。

母は毎朝、家庭教師のように勉強を教えてくれました。ところが、弟が私よりレベルの高い学校へ進学すると、「弟にはかなわない。私は負けている」と、自己否定を強めていったのです。

本当は、もっと母に甘えたかった。私だけを見てほしかった。

けれど、その気持ちを表現できないまま、母の期待に応えようと頑張りました。

> 「今日、こんなことがあったよ」

そんな何気ない話さえできなかった私。結婚後も夫を怒らせないよう本音を飲み込み、良き妻、良き母であろうと、自分を殺すように我慢して、毎晩、布団の中で泣く日々。

そして出産後、育児と家事のストレスから心身のバランスを崩し、精神科の閉鎖病棟への入退院を繰り返すことになったのです。

◆ 病気を通して見えてきた「ケアされる依存」

幼い子どもを家に残して入院する自分を、私はずっと責めていました。しかし、新しい視点から人生を振り返ると、もう一つの側面が見えてきました。

入院することで夫や姑から離れ、実の両親に頼ることができていたのです。母は献身的に私の世話をしてくれました。

> 「お母さん、私の方だけを向いて！」

幼い頃から心の奥にあった願いを言葉にできず、母にケアしてもらうことで、その関心を自分に向け、安心を得ようとしていたのかもしれません。そこには、自分でも気づいていなかった「ケアされる依存」がありました。

さらに、MIROSSシステムで人生を紐解く中で、驚くべきことに気づきました。

病気になったから、母の愛が私に向けられたのではありません。ずっと求めていた愛を、私は「病気という体験の中でしか受け取れない」と思い込んでいたのです。

◆ ケアする側にもあった、同じ欠乏感

その後、母の介護をきっかけに介護の仕事に就き、社会復帰しました。今度は、誰かをケアする側になったのです。

人の役に立ち、必要とされることで、自分の存在価値を感じる。介護の仕事にやりがいを持つ一方で、誰かを助けることで心の欠乏感を埋めようとしていました。そして、母を介護することで、コンプレックスを抱いていた弟より優位に立ち、自分の価値を感じようともしていました。

誰かを助けたいという衝動の奥には、本当は自分自身が助けてほしいという思いがあったのです。

病気のときは、ケアされることで愛を確かめ、社会復帰後は、ケアすることで自分の価値を確かめる。立場は正反対でも、その奥には「愛されたい」「認められたい」という同じ思いがありました。

その構造に気づき、誰かの役に立つことで自分の価値を証明しようとする生き方を見つめ直すと、職場での介護も楽になっていきました。

◆ 「私、壊れた〜！」が見せてくれた生き方

この気づきは、長年拗れていた長女との関係を大きく変えていきました。

私は、入退院を繰り返したことで、幼い長女には寂しい思いをさせてしまったと、ずっと申し訳なく思っていました。

しかし、長女は結婚式で、「幼い頃、私はお母さんを守るために強くなろうと決めた。寂しい思いもしたけれど、優しいお母さんの子どもに生まれて幸せです」と伝えてくれたのです。

私が母に守ってもらいたかったように、長女も、母である私に守ってほしかったはずです。それなのに、長女は私を守ろうとしていたのです。

私はそんな長女の思いを受け取れず、母娘の関係は長い間すれ違い、引っ越し先の住所さえ教えてもらえない時期もありました。

そんな中、私が自分の体験や気持ちを素直に表現しようと決めると、3歳の子どもと1歳半の双子を育てる長女から、思いがけない連絡がありました。

> 「お母さ～ん！もう無理。家事と子育てを手伝いに来てぇ～！」

誰にも頼らず仕事にも復帰しようとしていた長女が、素直にSOSを出してくれたのです。

さらに、帰省した長女家族と過ごしていたとき、孫たちの食事で大忙しの長女は、「私、壊れた～！」と言って、別室へ休みに行きました。

それは、「もう限界。無理！」という、かつての私が言葉にできなかった心の叫びでした。心が壊れるまで本音を抑えていた私とは違い、長女は自分の状態を言葉にし、助けを求め、休むことができていたのです。

◆「助けて」と言える人生へ

以前の私は、自分の思いをはっきり表現する長女が怖く、どう接してよいのか分かりませんでした。娘の結婚式や出産も娘婿の実家に頼り、「娘の幸せのため」と自分に言い訳をし、娘と向き合うことから逃げていました。

けれど、長女の姿を通して、本音を抑え込むことの方が、どれほど苦しい現実をつくるのかが見えてきました。今では、あるがままに表現する長女を、微笑ましく、愛おしく感じています。

かつて私は、病気になって母にケアしてもらうことで愛を確かめ、社会復帰後は、人をケアすることで自分の価値を確かめていました。

でも、病気にならなければ甘えられないわけでも、誰かの役に立たなければ愛されないわけでもありません。

助けてほしいときは、「助けて」と言えばいい。限界を感じたら、「もう無理」と言ってもいい。

一方が我慢し、一方が支え続ける関係から、互いの思いを尊重し、必要なときには助け合える関係へ。

「正しくあらねば」と本当の自分を抑えてきた人生から、「そのままの自分を表現していい」という人生へ。

「縁を切ることも考えている」と言い、住所さえ教えてくれなかった長女との関係も、気づけばすっかり変わっていました。

長女の素直な表現は、私が長年抱えてきた自己否定と、苦しい生き方を終わらせるためにあったのだと感じています。

⑨【呼吸器系疾患】

義母の特発性肺線維症から見えてきた、人生の答え合わせ

「誰にも頼らず、自分で全部できる人」の生き方を変えた病気

I.Tさん、50代、女性

◆「自分のことは自分で」が、私のルール

私は幼い頃から、母のように「誰にも頼らず、自分で全部できる人になる」ことが正しい生き方だと疑わず、それを自分のルールにしていました。

4歳で弟が生まれ、母の関心が弟に向いたように感じた私は、「一人で何でもできる子になれば、また愛してもらえる」と思い、自分のことは自分でするようになりました。その一方で、弱さを見せることができず、できない自分を認められませんでした。

結婚後も、仕事と子育てを両立し、義父の通院や食事の準備、夫が骨折した時の付き添いまで、一人でこなしてきました。

そんな私が急性腎盂炎になり、高熱と嘔吐で起き上がれなくなりました。長女の高校入学を控え、「何もできない」と不安でしたが、夫や娘たち、両親が私の代わりに動いてくれました。

何でもできる自分でいなくても、家族は私を支えてくれる。安心して休んでもいい。

自分の病気を通して知ったこの感覚が、義母の人生を新しい視点から見つめ直すきっかけになりました。

◆家族を支え、自分を後回しにした義母

義母は幼い頃、何不自由なく暮らしていました。しかし、女学校時代に母親が結核で入院すると、生活が一変。仕事で留守がちな父親に代わり、長女である義母が幼い妹や弟の世話を担うことになったのです。

それまでの自由な暮らしから、自分の気持ちを後回しにし、家族のために時間を使う生活が始まりました。

結婚後は夫の実家の農業を手伝い、舅や姑の目を気にしながら、家族を優先する窮屈な日々を送りました。

義父の転勤で関東へ移った時期、夫婦で出かけ、好きなことを楽しむ時間は、義母にとって人生で最も自由で幸せなひとときだったと思います。

けれど地元へ戻り、義父の浮気の疑いが持ち上がると、「やっと手に入れた幸せを失うかもしれない」という不安を誰にも言えず、夫や子どもに厳しく当たることもあったそうです。

◆ 特発性肺線維症がもたらした、夫婦二人の時間

長女が結婚し、安心した頃、義母は特発性肺線維症を発症しました。

治療が難しい中、新たな治療法を求めて、義父と何度も中国へ渡りました。それは、かつて夫婦二人で過ごした幸せな時間を、もう一度取り戻す旅のようでした。

最期は自宅で療養し、いつも家族の誰かがそばにいました。

そして義父が、仕事よりも妻との時間を優先し、介護休暇を取ると決めた直後、義母は旅立ちました。

幼い頃から自分を後回しにし、家族のために時間を使ってきた義母が、最後には家族から時間を注がれる存在になったのです。

「私は夫にとって一番ではないのかもしれない」という不安を抱えていた義母にとって、義父が仕事よりも自分との時間を選んだことは、「私は大切にされている」と心から安心できる出来事だったように思います。

◆ 義母・母・私に重なった、「もう無理」と言えない生き方

MIROSSシステムを通してそれぞれの人生を振り返ると、義母、母、そして私に共通する生き方が見えてきました。

私の母も、自分を後回しにして、一人で役割をこなし、家族を支えてきた人でした。何でもできる母を見て育った私も、弱さを見せず、一人で頑張ることを当たり前にしていたのです。

そんな母が、地域の大きな役目を終えた時と、大腸がんを患った祖母を自宅で看取った時の二度、倒れたことがありました。その時の疲れ果てた母の表情を、今も忘れることができません。

私も母も義母も、「もう無理」という本音を飲み込み、自分を犠牲にして周りを支えてきたのだと思います。

そして病気によって一人では抱えきれない状態になった時、初めて心と身体の悲鳴に耳を傾け、人に頼り、周りに支えられることを自分に許せたのではないでしょうか。

◆ 病気が開いた、人生を捉え直す可能性の扉

自分の急性腎盂炎と義母の特発性肺線維症を通して、私は、何でもできる自分でいなくても大切にされることを知りました。

義母もまた、最期に家族の愛に包まれ、求め続けていた安心の中で、家族と過ごすことができました。

MIROSSシステムによって三人の人生を新しく捉え直すと、病気は、ただ何かを奪うだけの体験ではありませんでした。

「誰にも頼らず、一人で頑張らなければならない」という生き方を止め、人に頼り、自分を大切にする生き方へと向きを変える。

病気には、これまで見えなかった愛に気づき、人生の新しい可能性を開くという目的があったのだと、今は感じています。