

aiameguyuu さんの体験記第 15 話です。

散歩に行ってからなんだか急に元気になってきた。

私も子育てしなくっちゃ。という気になり、公園へは私がおっぱら連れていくようになった。

公園に張り紙のしてあった子育てサークルに興味を持ち、加入。

週に 1 回公民館や公園を中心に活動しており、月 1 回は遠出もあるらしい。

夕方の離乳食をたまに作り、母に野菜や肉の刻み方などを習う。

あれこれ考えてたけどおじやが一番栄養があって簡単だね。ということに落ち着く。

以前柴田倫世さんのブログのことを書いたことがあるが、とても心に残ったことがある。

皆さんは楽しく子育てをしているようだけど、産後うつ病にかかり、おきることもままならず育児の一切をしていないものもいます。とても辛い日々です。といった内容の書き込みをした。

その返事に、「つらいですね。本当の痛みはわかってあげられないかもしれないけれど、書き込みをすることによって少しでも心が晴れるのであれば、いつでも利用してください。」

と書かれてあった。「やすんどけばいいんよ。」「むりしないで」「きにしないのよ」

など、多くの言葉をかけてもらったが、わかってあげられないけど寄り添うことはできます。

といった内容の言葉は初めて掛けてもらったのでとても心に染み入り、うれしかった。

私が一番言っていた欲しかった言葉だと思った。

経験もないのに苦しみをわかったように言うことはおこがましい。それを理解することは想像をこえるけれど、寄り添って、いつでも受け入れる場所を明けときます。という姿勢は

病気になっている人の周りにはいるひとにとって、大事なことなんじゃないかと思ひ知りました。

その後、洋服を買いに行ったり、少しずつ身の回りのことも気にするようになってきた。

相変わらず入浴は面倒だが、化粧は軽くするようになった。

子育てサークルにも参加し、ともに小さい子を持つお母さんたちと交流するようになった。

サークルのお母さんに公園で会うこともあり、公園に行くのも楽しくなってきた。

毎日外出すると疲れるので一日おきとかが、寝たきりの日々とは一気に変わって

私の生活は充実したものになっていった。

病院へも母と僕が付き添いで来ていたが、一人でいけるようになった。

良くなる時は何がきっかけになるかわからないけど、ぐうんとよくなるもんだなあとおもった。

(続く)