

ママブルーのサイトに来ていただいている、KOMEさんの体験記です。

保育園ベースでの生活にはだいぶ慣れていたものの、幼稚園に替わると全てが変わりました。5時まで預かってもらえていたのが、子供の帰宅時間が2時半に。

学期の始めや終わりには午前で帰ってくる日もあります。保育園ではお弁当を持っていくことなどほとんどありませんでしたが、幼稚園は給食のところを選んだにも関わらず、月に1～2度持って行かなければいけない日があります。親が準備して持たせなければいけない物も増えたとし、何より、親参加の行事が多く、幼稚園に出向かなければいけないこともしばしば。一つだけ楽になったことと言えば、通園バスが家の前まで送り迎えに来てくれること。

また、体力的にきつくなりました。でも、自分が望んでいた通り、他のお母さん達との関わりができましたし、子供と共有する時間も増えました。元気なお母さん達と比較して、落ち込むことも多々ありましたが、楽しいと思えることが増えていきました。

それでも、やっぱりオーバーワークになってしまっていることには違いなく、幼稚園の行事などが無い時期になると、ズブズブっと調子が落ちてしまったりもしました。

そんな時は、また母に泊まりに来てもらい、なるべく休息をとるようにして、また調子が上がるのを待ちました。調子が悪くなると「やっぱり幼稚園に替えない方が良かったのか」と後悔することもありましたが、楽しいことが増えた分、全体の調子はだんだんと良くなっていきました。最初は気負って子供が幼稚園から帰った後も、公園に連れて行こう、なんて思ったこともありましたが、だんだん「無理をするのは止めよう。少し子供に我慢させても、無理して調子を崩して何もできなくなるよりはまし。」と思うようになりました。

できないことは諦める。手抜きをできるところは手抜きして、疲れた時には休む。

そんな姿勢が自分の中で当たり前ようになってくると、調子も安定してきました。

息子が年少の時には、幼稚園に通わせることだけで手いっぱいでしたが、年中になると、時々お友達を家に呼ぶこともできるようになりました。習い事もさせられるようになりました。慣れもあるのですが、年少の時にはほんとに大変に思えたお弁当作り（冷凍食品をチンして詰め込むだけなのだけど）も苦ではなくなりました。

少しずつできることが増えて、年長になった今年は、卒園行事の委員にも立候補しました。子供のいない昼間に、ママ友達とプールに行ったりもしています。

今でも「こんなんでもいいのかな？」と不安がよぎることはありますが、その度に「いいんだ、マイペースで」

って思うようにしています。

調子の悪い時に、ほんとに最低限で暮らしていける、という事実を通り過ぎていきますから、調子が良くなっても、疲れたらすぐに「あ、今日はこれやめとこう」

「晩御飯買ってきちゃえー」「また後でいいや」ってな調子で、本当にズボラな主婦をやっています。

子供がいても、疲れたら平気で昼寝してます。子供に「起きて」って言われても、「疲れてるから寝させてー。休まないとまたママ元気なくなっちゃうと困るから。」と話して寝ています。相手にしてあげられないことも多かったので、子供もすっかり一人遊びが上手になってるんですね、これが。自分の趣味とかやりたいことを優先して、家事や子供の相手を手抜きすることはしょっちゅうです。

ちょっと罪悪感を感じたりもしますが、「自分が元気でいられるなら、それが一番」と正当化しています。

「自分を大切にすることが、結局は周りの人達のためにもなるんだ。」うつを通して、そんな教訓が得られました。これからも無理しないよう、マイペースでやっていこうと思っています。

追記：

上記の体験記を書いたから、半年ほどが経ちました。

その間、一度薬を止めようとして調子を崩しかけたりはしましたが、自分で不安を取り除くように対処することができて、調子を取り戻し、今は薬を止めて3ヶ月が経ちます。

息子の卒園行事の委員も無事努めることができ、自分の回復に、自分ながら驚いたりもしています。

でも、まだ完全に治った、と言い切る自信はないです。他人と比較せず、無理せず、もし調子を崩しそうになったら、お薬の力を借りることも躊躇せずに、少しずつ進んでいけたらな、と思います。

6才になった息子は、もう数日で小学生です。親子共々、期待と不安が入り混じった心境ですが、「良いことも悪いことも経験して無駄になることはない」

(私の経験上)ので、あまり臆病にならずにやっていたらいいな、と思っています。

<おしまい>