

こおろぎ

発行日 2008年 7月 1日 No.185
発行元 株式会社
オリジン・コーポレーション
発行者 杉井保之
〒426-0044 静岡県藤枝市大東町777-1
TEL 054-636-4300 FAX 054-636-6187
E-mail origin@ck.tnc.ne.jp
URL <http://www.origin-co.com>

CLと母の介護

私は今、五年前に脳出血で倒れた母親を自宅で介護をしています。母の状態は、脳出血の後遺症による言語障害と右半身麻痺とによって車椅子とベッドの生活です。今では母を自宅で介護することで私は自分育てのチャンスをいただけたと思っていますが、そう思えるようになるまでに私はいくつもの波に飲み込まれそうになりました。その波を乗り越えるとき役に立ったのがCL、日本語訳は「建設的な生き方」という教育法でした。

CLとは、精神科医の森田正馬先生が創案した森田療法と、吉本伊信先生が提唱した内観法を、アメリカの人類学者D.K.レイノルズ博士が統合して一般の人に役立つようにした教育法です。

母の救急治療が済んで主治医の先生から「母はもう立ち上がることもできず、今までの認知症が進み、言語障害もあるため意志疎通に困難があります。これからは生活すべてに介助が必要になります」と言われたとき、自宅で介護するか、施設に預けて専門家にお願いするかとても迷いました。それでも自宅介護に踏み切ったのは、母に対して内観をしていたからです。

内観法というのは、人にして頂いた事実、して差し上げた事実、ご迷惑をかけた事実を一つひとつ確認していく作業なのですが、私の母は私が子どもの頃、魚の仲買業をしていた父と一緒に、朝3時から築地の市場で仕事をし、市場から戻ると仮眠も取らずに事務と家事をこなしながら私たち姉弟を育ててくれました。それなのに私は「学校行事に来てくれない」と言っては母を困らせていました。内観をして、母が私たち姉弟のためにたくさんの苦勞をしてきてくれたことに気づいたことで、これが母にお返しをする最後のチャンスかもしれないと思ったからです。

しかし、実際に介護してみると想像していたよりはるかに大変でした。認知症の母には自分の置かれた環境も自分の体の不自由なことも理解できないので家で泣き喚く日が続きました。夜中には妄想におびえる母をなだめるため何度も起きる日が続き、私は疲れてしまって「もう、いいかげんにしてよ！」などと言ってしまふのです。すると母は麻痺してない手で私の頬をたたき、布団を直そうとする私の手首をつかんでねじ上げるのです。感情的に母を怒ってしまうのなら、病院でプロに任せたいほうが母にとっても私にとってもいいのではないかと悩みました。

そんなとき役に立ったのがCL森田の「行動のヒント」でした。赤ん坊ようになった母をあるがままの事実として受け入れ、その母を介護するという目的のために、自分にコントロール出来る「行動」を変えることにしたのです。

それまでなら便をこね回してしまった母に、「どうしてここまで汚すの!」と言って乱暴にお世話をしていましたが、気持ちはどうでも、言葉という行動に気をつけ、丁寧にお世話をすることにしました。

「ごめんね、早く気がついてあげられなくて、いますぐさっぱりしようね」と。

このことは言うほど簡単ではありませんでしたが、普段から「富子さん、おはようございます。今日はいい天気ですよ」と声を掛けるようにすると笑顔も出やすくなり、お世話も丁寧になるから不思議です。もしやさしい気持ちになってからお世話をしようとしていたら、私は介護を放棄していたと思います。

どんな気持ちもあるがままに受け入れて、目的に合った行動をする。そうしたCL的な生き方が私の介護を支えてくれています。CLを紹介してくださり、本当にありがとうございます。

横浜市 杉山万里子さんより

人生の作り方

先日、秋葉原でとても不幸な事件が起きました。あのような凄惨な残念な事件が、どうして起きてしまったのでしょうか?

私は、人生とは自分の作品のようなもので、自分で作り上げていくところに人生の醍醐味があると思っています。ところが彼は「どうしたら人生を築けるか?」ということ学んでいなかったために、幸せになることをあきらめて凶行に及んだと思うのです。

もし彼が幸せな人生の作り方を知っていたら、あのような事件を起こしたでしょうか?

今の日本は、60歳で定年してから夫婦二人が余命を全うするのに一億円近くのお金が必要な国となりました。ところが、まじめに働いても年収が200万円に満たない人が、正規雇用者の22.8%もいるのです。もしこの人達が、彼のように人生の作り方を知らなかったら、今回と同様の事件を起こしてもおかしくないと思うのです。

私のところには多くの方が相談に来られますが、そのほとんどは問題を解決するための相談で、「どうしたら、良い人生が作れるか?」という相談はまずありません。問題を解決するために努力をした人も、問題が解決すると努力をやめてしまいます。つまり、ほとんどの人は、幸せな人生を作るためではなく、困って、問題から抜け出したいときに努力しているのです。

皆さんは、人生の作り方を知っているのでしょうか?

CL(建設的な生き方)を提唱したD.K.レイノルズ博士は、日本人のことを「水の中にいても、喉が渴いている人達」と比喻しましたが、杉山さんのように介護の中にも幸せを見出す人もいます。それなのにこれだけ豊かで、こんなに自由な国に生まれながら、幸せをあきらめかけている人がたくさんいるのです。

CL教育法や「時間の勉強」「お金の勉強」は、「これをすれば必ず救われる」という魔法の杖ではありませんが、自分の目指す人生を作っていく道具にはなるとしています。

一人でも多くの方が、人生を作る面白さを知れば、自分自身を嫌ったり、無意味な争いをする人が減ると私は信じています。

今月の活動情報 活動を早く知りたい方は、ホームページで

- 7/1(火)「幸せに生きる秘訣」 (山形市千歳不動産)
- 7/3(木)横浜建設的な生き方を学ぶ会 (横浜地域職業訓練センター)
- 7/3(木)東京建設的な生き方を学ぶ会 (田町・コネクト)
- 7/4(金)葬儀関連企業研修会 (田町・コネクト)
- 7/5(土)「子育てにおいて大切なこと」 (菊川市ひかり保育園)
- 7/5(土)「時間の使い方」「お金について」 (オリジン)
- 7/7(月)「私でも稼げた1億円」 (愛知県農業法人経営者協会)
- 7/8(火)浜松建設的な生き方を学ぶ会 (京丸園)
- 7/9(水)清水建設的な生き方を学ぶ会
- 7/9(水)「素敵な子どもを育てるために」 (藤枝市教育委員会)
- 7/10(木)「幸せに生きる秘訣」 (静岡市歓昌院)
- 7/10(木)沼津建設的な生き方を学ぶ会 (沼津市原地区センター)
- 7/10(木)沼津経営塾 (三島商工会議所)
- 7/11(金)社員研修 (株式会社アーティスティックス)
- 7/11(金)山中湖建設的な生き方を学ぶ会 (安心サービス)
- 7/12(土)島田建設的な生き方を学ぶ会 (オリジン)
- 7/12~13 静岡経営塾 (オリジン)
- 7/18~21 リフレッシュ・セミナー (オリジン山中湖研修所)
- 7/19(土)「素敵な子供を育てるために」 (浜松北星中学校区PTA)
- 7/21(月)南アルプス建設的な生き方を学ぶ会
- 7/22~23 マネージメント・ゲーム (静岡県西部農林事務所)