

最優秀賞

西尾 早織（にしお さおり）

書名：ある家族の物語 著者：きだかずこ 出版社：文芸社

私がこの本を選んだ理由は、障害を持った人を支える家族の想いや努力をもっと詳しく知ることができると思ったからです。障害者自身にスポットライトを当てた支援方法は講義等で習っていた分、その周りで支え続けている家族の存在がとても気になっていました。この本を読んで、私は家族のあり方というものを今一度再確認させられたように思います。

この本の著者である木田和子さんの夫は、先天性の血管異常から脳内出血を起こし、左半身の麻痺が残りました。事故に遭ったわけでも、何かの病気に感染したわけでもなく、生まれもった血管の奇形のせいであると知った時、私はやるせない気持ちになりました。生まれつきという言葉の残酷さを身に染みて感じたのです。そしてそれは、本文中で和子さん自身も似た想いを語っておられました。夫が倒れて救急車に運ばれて行った時の和子さんの緊張、不安、動揺は読み手の私にまで伝わる程のものでした。いつも通りの日常が崩れ去るのはあっという間だったのです。

しかし、和子さんは一瞬で失った日常を長い時間をかけて少しずつ取り戻していったのです。それは多分、周りの人の理解と夫の生きようとする姿を見たからだと思います。同じように障害を持つ人とその家族や、病院に詳しい友人、甲斐甲斐しく世話をしてくれた看護師、手術後も常に気にかけてくれた医師など、和子さんと夫を支え、理解してくれた人は沢山いました。夫が家におらず、突然一家の大黒柱とならざるを得なくなったことで和子さんの環境は激変し、とても辛かったと思います。だからこそ和子さんを孤独にせず周りに人がいる状態が作られていたということは素晴らしいことだと思いました。また、初めは寝たきりで目も覚まさない夫が、少しずつできることを増やしていく様子も和子さんにとっての力となったように感じました。元気で五体満足だった頃の夫を知っている分、何度も苦しい思いをしてきた和子さんでしたが、それでも目に見える形で夫が成長していく姿には胸を打たれました。同じように私も、その成長の喜びを噛み締めました。特に私が喜び、感動したところは、麻痺していたはずの左足のつけ根が前後左右に動いたシーンです。夫の懸命な努力と和子さんの献身的なサポートが生んだ奇跡に、私は感銘を受けました。

和子さんは、夫は障害を持ったことで明るくなり、よく喋るようになったと仰っていました。それは、和子さんが今の夫の障害をありのまま受け止め、前向きになったことを示しているように私は感じました。そして、障害には本人だけでなく家族もどう付き合っていくのかを考えることの重要さをこの本を通して知ることができました。専門職だけでなく家族の与えるパワーというものをもっと大切にしていきたいと思いました。

優秀賞

西井 乃々華 (にしい ののか)

書名：白いあじさい 著者：日高美里 出版社：文芸社

この本を選んだ理由は二つある。一つ目は「白いあじさい」というタイトルに興味を惹かれたからだ。二つ目は本の帯に書いてあった「悲しみが私に語りかけてくれる」という言葉が印象深かったからだ。

この本は命の大切さ、愛情の必要性を改めて深く教えてくれる。親と子、夫と妻、社会の原点である家庭の在り方を今一度、一人ひとりが考えてみる必要があると伝えている。著者は長い間もがき苦しんで生きてきた。何か物足りなさを感じていた。心が常に満足せず虚しさを抱えていた。それでも淡々とした生活を過ごしていた。しかし、娘の死により今までの自分を振り返り深く自分の欠如している部分を見つけていくこととなる。著者は自身の外見を両親がいて社会人となり結婚し子育てをして恵まれ幸せそうだと語る。しかし著者の心はそうではなく、それまで心から満ちた人生ではなかったようだ。本を読んでいて子どもには母親からの愛情や社会からの温かい眼差しが大切だと感じた。人生を送る中でその愛情がとても基礎になっていくのだと感じた。人は誰もが悩みを抱えている。しかし、それを乗り越えていくことができるのは小さい頃から徐々に育つ自己肯定感だ。

著者は自身の小さい頃、母親からの心に寄り添う愛情を感じなかったと言っている。母親に褒めてほしく学校の成績だけを上げていくことに執着していく。母親の顔色ばかり伺い自分の意志で行動することがなくなった。心から打ち解けられる友人もおらず家族さえも表面的な関係だった。「できた」という達成感を感じないことが心の筋肉を育てなかったと著者は語る。小さいことを疎かにして大きいことはできない。心の筋肉を鍛えるためには普段の生活がとても大切である。学ぶということは生活の中で「できる」と思うこと、一生懸命やること。できるが増えるとともに心が徐々に整う。

人間は自分を大切にしない人は他人も大切にしない。著者の母、著者、著者の娘、著者の夫、類は友を呼ぶ。著者の家族はまさにその集まりだったと分析し語っている。しかし著者は娘の死の深い悲しみがきっかけとなり、その時からでも自分の考え方を必要と気づき、変えられる生き方を実践していく。著者は最後に辛くて、もがき苦しんだことにさえも感謝している。「今は世の中のすべてに感謝します。心から」と。

私はこの本を読んで、人は心に寄り添う愛情がとても大切だと改めて気付かされた。愛情を受けることにより感謝する心が持てると実感した。やはりこの世に生を受けたからには、本能で人は心からの幸せを求めるのだと思う。気づきはとても大切で、人はいつでも変わることができる。遅いということはない。三歩進み二歩下がることがあっても前進し続けようとする心がある限り変わることができる。そう確信した。

佳作

西田 妃菜子 (にしだ ひなこ)

書名：命の大切さ 著者：渡部成俊 出版社：大和書房

私は、幼い頃に祖父をがんで亡くしました。4、5歳の頃の事なので、あまり祖父のことはよく覚えていませんし、亡くなったときのこともよく分かっていなかったと思います。今回選んだ本の筆者も、私の祖父と同じくらいの年齢でがんと闘い亡くなっています。少し接点のようなものを感じ、『そんな軽い命なら私にください』という本を選びました。この本の筆者である渡部成俊さんは、56歳の時にすい臓がんを発病し、手術により一時は仕事に復帰したものの、4年後には転移性肺がんを発病し、63歳で亡くなりました。転移性肺がんを再発した際、医師から余命一年半と宣告されたものの、命の大切さを訴える講演活動を行った方で、私はとてもパワフルな方だと思いました。そんな渡部さんの力強い言葉の中から、特に印象に残ったものを、これから2つ取り上げたいと思います。

1つ目は、「人は1人で生きられない」です。最初は当たり前ではないかと思いました。しかし、続く部分にはこうありました。「人の役に立ち、周りの人に恩を返していく。これが人の生きる道」だと書かれていました。人は必ず誰かのお世話にならないと生きていけず、お世話になった人たちに恩返しをし、さらに他の人の役に立つことが人生においてとても重要なことだと思いました。当たり前のことで、とても大切なことなのに、どうしても自分のことで頭がいっぱいになってしまうことがあります。特に、自分がひどく落ち込む時などは周囲への感謝を忘れがちになります。ですが、そのような時こそ周囲の人への感謝を忘れず、むしろ自分が他の人の助けとなれるようにすると良いと感じました。

2つ目に印象に残っているのは、「人生は最後まで何があるか分からない」ということです。筆者である渡部さんは、がんで余命を宣告されたことがきっかけで講演をすることになり、そしてテレビで取り上げられたり、本を出版することになりました。渡部さん自身もきつこうなるとは思っていなかったことでしょう。たしかに嫌なことがあると、生きていることが苦しくなる場面があるかもしれません。でも、未来が分かる人は誰もいません。だから、最後まで何があるのか分からないのであれば、一生懸命に生き抜いてみせるという気持ちをもつことが大切だと思いました。

この本を通して、命があることがとても幸せなことであると改めて感じさせられました。これから先、必ず嫌なことや悲しいことに直面するでしょう。そのような時は、「死にたい」と思うのではなく、「生かされている」という意識をもち、前向きに考えていきたいと思います。

佳作

中野 裕弓 (なかの ゆみ)

書名：辛十一二幸 著者：三木咲也菜 出版社：文芸社

この本は、パニック障害・不安神経症と13年間闘い続けた女性が、ある男性と出会ったことで、病気を克服していくという話でした。この女性は、小さい頃からとても元気で活発な、一見病気とはかけ離れたような子供でした。そんな子に、こんなにも急に病気がやってくるものだとは思いませんでした。この女性はやればなんでも出来て、親に認められるために頑張っており、辛いことがあっても持ち前の強さで乗り越えてきていました。しかし、ふと自分が弱さを吐き出せる場所はあるのだろうかと思ったときに、初めてパニックになりました。

わたしは、今まで精神障害の方と関わる機会がありませんでした。ですが、精神病とは、色んな環境の中で色んな人と関わっている限り、誰にでも起こりえる病気だという認識はありました。それは、精神病ではありませんが、私自身双子を出産した後に、自分で自分をコントロールできなくなる時があり、毎晩子供を寝かしつけた後に勝手に涙が出てきてとまらないという日が数カ月続きました。なかなか二人を連れて外に出かけることもできず、育児の大変さとそれでもすべてを完璧にしないといけない、という性格から、自分を追い込んでしまっていたのだと思います。それまで私は基本的に楽観的で、大雑把で深く考え込むようなタイプではなかったため、まさか自分がこんな風になるとは思ってもいませんでした。

この女性は、克服するまでの13年間に色んな出会いがあり、その中で病気がよくなったり元に戻ったりとありましたが、それはどれも周りの人との関係の中で変わっていました。この精神病というのは、悪くするのも人であれば、良くするのも人であるのだと感じました。最後に出会った今の旦那さんが、病気のことを理解してくれて、自分のことを考えてくれた優しさや思いやりが、この女性にとっていい方向に向いて行ったのだと思いました。

精神というと私もですが、やはり偏見を持っている人は少なくないと思います。精神病は病気というよりは、危ない人だとか変な人だと思われることもあり、理解してもらうのも大変であると思います。自分の弱さを認めるというのは簡単なことではないし、それを人に伝えるとなると容易ではありません。しかし、我慢ばかりしていると、自覚がなくても知らず知らずのうちに溜め込んでしまっていることも多いです。それに気付くことができればいいですが、そうでない場合、すでに精神病にかかってしまっているということもあるため、精神病は難しい病気だなど思いました。

これからの精神看護学概論では、精神疾患患者さんとの関わり方や、家族の方のサポートについて、学んでいけたらいいなと思います。