藤本裕子のつぶやき
As you like

原稿用紙に向かって、いや、パソコンに向かっても、筆が進まない。いや、10本の指が動かない。

私が原稿を書くとき、そのほとんどの場合は、最初からテーマが決まっているわけではなく、何となく心に描いたことを1行書き始めると、途端に10本の指が、まるでベートーヴェンのように滑らかに…いや、ピアノを弾けない子どもが、好き勝手に、鍵盤をめちゃくちゃ叩いているようなタッチで、あっという間に完成する。

ところが最近、それが全くできなくなった。5行書いてはつまんないと消し、また5行書いては意味ないと消し、とうとう1時間経っても、2時間経ってもちっとも書けない状態が続く。

今も、このつぶやきだって書けなくて、仕方ないから、正直に今の気持ちを書いている有様。楽譜もろくに読めない子が、両手でピアノを弾いているが、ちっともメロディーになっていない、そんな感覚。

まぁ、作家ではないので、書けなくても支障はないが、先日も、ある企業との打ち合わせでその現象が出てしまった。本来は、企画書を書いて相手を納得させなければならないのに。「あれこれ言っても無駄だ。なるようになるさ。いいものは自然と伝わる…。オバハは黙って〇〇ビール」（ちょっと古い）と天（神）の声（笑）。

そう。最近、やたらと天から声が聞こえて来る。「そんなうそっぽい文章書いてどうするの？」「そんな安っぽい企画してどうするの？」「それって意味あるの？」…と。そういえば「お母さん大学」を始める前にも今と同じ現象（症状）が出て、1年ほどひきこもりおばさんになった。

が、今回は不思議なコトに、今まで興味がなかったモノや情報に、なぜか心が騒いでいる。たとえば、全く関心がなかった遺伝子や生物に関する本を読み、ジャズバーで偶然出会ったラテン音楽に、眠っていた細胞が突如として目覚め、聴き耽っている。ホテルでリゾートしたい私が、無性にアフリカのジャングルに行ってみたくて、ウズウズしている…。

確実に、私の中の何かが、狂っている。果たしてスランプか老化か…。ポジティブに考えれば、進化ともいえるだろう。

「こんなときは、アンタの好きなことを思いっきりやればいいんだよ」と、またまた守護神の声。自分に厳しいのか、甘いのかなんだか。まぁ、根が素直な人間なので（ホンマかいな）、守護神がいうように、「As you like」気ままにいこうと思っている。

障がい児子育て日記　自画自賛のススメ〈最終回〉　藤尾さおり

前回までのお話●1998年長男タケを出産。2歳で障害の診断を受け、親子で通園施設へ。その後は、特別支援学校に通い、家族をはじめ、周囲のあたたかい人々の中で成長している。

すべては今のために

タケが2歳の頃、明るい先輩お母さんを見ては「あんな風にはなれない」と泣いてばかりいた私だが、歳月の流れとともに、多くの出会いのおかげで、ここまで来ることができた。

当時は全くといっていいほどタケの将来が描けず、不安でいっぱいだった。幼稚園→小学校→中学校→高校→大学→就職→結婚→孫…と、人生を無意識にイメージする自分がいて、そこから外れそうになると、途端に心が揺らいだ。ところが、これは私の心の問題だと気づけたことをきっかけに「JAM」（発達に気がかりのある子をもつ親と子とサポートの会）を発足し、仲間と出会えたことが、何より大きい。

大切なのは、自分の思いを吐露し、丁寧に向き合い、辿ること。理想を「本心」と錯覚すると、あとあと爆発する時がくる。私自身、周りが求めていることを敏感に察するほうで、このほうがいいだろうと思うことを、さも自分がそうしたいと願っているかのように「錯覚」して生きてきた。もちろん、それが一致していることも多いが、ゆえにわかりにくいこともある。そんな幼少期からの自分の癖に気づき、「本当の思い」と向き合うきっかけを、タケはくれたような気がする。

正直、タケが「普通」だったら…と考えることもあった。だが今は、そっちもよかっただろうけど、こっちでよかったと、確信を持っていえる。むしろ、そうだったからこそ今がある。もしタケじゃなかったら、あの人がいなかったら…。夫、両親、家族、友人、知人…これまで出会った人すべてに思いを巡らせると、それぞれへの感謝の思いがあふれてきて、今度は私が恩返しをする番！　そんな気持ちでいっぱいになる。

誰も障害のある子を望むわけではないが、命をかけて大切なことを伝えに来てくれた子を、育てさせてもらえる人生も素晴らしいよと、自信を持って伝えたい。さらに、家族や周りにいる親子の笑顔も私が守る！　そして、自分たちが人生を謳歌し、安心して死ねるようにする！　そんな使命感すら感じている。

そのために私は、私のままでできることを、精一杯させていただこう。「すべては今のためにあったこと」。すべての人に、生まれてくれてありがとう。産んでくれてありがとう。

伊勢戸由紀の有機＆勇気〈Vol.23〉

にんじんCLUB●愛知県小牧市中央2-246
TEL0568-72-8500　http://www.ninjinclub.co.jp/

噛めば噛むほど味が出るスルメとコンビの黄金コンビ

にんじんCLUB　森さつきさん（小牧市）

森さつきさんとは知り合ってすでに26年。毎日職場で顔を合わせ、親や姉妹よりも長い時間を共に過ごしていることになる。「中部リサイクル運動市民の会」に就職したのは、今から26年前のこと。そこへ私に遅れること3か月で入ってきたのが、森さんだった。

同期ということで、ランチタイムもいつも一緒。私が「にんじんCLUB」で長野県の産地担当となり、はじめて一緒に産地へ行ったのも森さんだったし、車の免許を取って最初に車をぶつけたときに同乗していたのも森さんだった。

新米社会人で、はじめての仕事ばかりだった当時から、森さんはいつも同僚として、傍らで見守ってくれていた。「にんじんCLUB」が中部リサイクルから独立し、なんと、私が抜擢されて役員になったときも、やはり森さんは少し遅れて株式会社にんじんの社員になった。フリーランスでやっていたイラストやアートの仕事を辞めて、にんじんCLUB一本に絞った。

有機野菜の仕入れと企画からスタートし、加工品も統括、商品企画の全体責任者になって久しい。自分なりに仕事を工夫し、今や、にんじんCLUBの中核として、なくてはならない存在になっている。

それにしてもこの20年間に彼女と交わした会話は相当量に達するだろう。泣いたり笑ったり、とかく感情豊かな森さんだ。会議と称し、素朴な疑問をぶつけてくるのはいつものことで、そのつど議論し、納得し合ってきた。これについてはおそらく本が書ける。

数年前までは、ほとんど一緒に産地出張をし、そこでは「伊勢戸スルメと森コンブ」と名乗り、「噛めば噛むほど味が出るコンビ」として、生産者さんに漫才トークを披露。絶妙なコンビネーションと間合いで笑いを誘った。それこそが、森さんの才能である。

私はお酒が弱く、飲むとすぐに騒ぐかわめくか、ハタ迷惑な存在。一方の森さんはツワモノで、時間をかけてじっくり飲むタイプ。悲しいかな、お酒のタイミングだけは合わない（即席味噌汁と発酵醸造中の味噌のよう）ので、2人で飲むことはない。が、飲まなくても酔ったようにすぐに合わせられるのも彼女の才能。

これからも「黄金コンビ」でいけるだろうと自負している私。ところで森さんはどう思っているのだろう？　20年以上つれそった夫婦みたいに、今さら「愛してる？」なんて聞くのも恥ずかしいから、勝手に、このままあと25年位はいけると思っている次第です。

にんじんCLUB●愛知県小牧市中央2-246
TEL0568-72-8500　http://www.ninjinclub.co.jp/

伊勢戸由紀の有機＆勇気〈Vol.23〉

いせとゆき●有機野菜を宅配するにんじんCLUB社長。「畑と台所をつなぐ」をコンセプトに宅配事業ほか産地ツアーや農業体験、料理教室の開催など発信も多い。

精神科医・上村順子の心の診察室 Q&A

Q

産後うつの経験から第二子妊娠に不安が…

3歳になる息子がいます。出産後3～4か月の頃、「産後うつ」を経験しました。手足が痺れ、嘔吐し、眠れない日が続きました。計画通りの妊娠・出産でしたが、育児は思い通りにいきません。息子をかわいいと思えず、自分のことでいっぱいいっぱいに。夫と義母の助けを受け、母乳からミルクにし、離乳食も市販のもので済ませるなどし、何とか乗り切りました。その後、引っ越しを機にママ友とも出会い、気持ちに少しゆとりができました。そろそろ2人目をと周囲の圧力を受けていますが、当時を思うと、胸が苦しくなります。いいアドバイスがあればお願いします。

A

かなり辛い状況を乗り越えて、よくここまでがんばって息子さんを育ててこられましたね。お母さんとしてとても素晴らしく、自信を持っていいことだと思います。

2人目の妊娠をお考えのようですが、今はまだ、不安もあり、迷っていらっしゃる…。

うつを支えてくれたご主人やお義母様は、やさしく頼れる存在であり、それに応えたいと願うあなた自身もやさしさにあふれる方なのでしょう。

けれども「圧力」という言葉があらわすように、それはあなた自身というよりも、周囲の方々の気持ちを優先してのことではないでしょうか。

症状が出ていた頃に比べれば、ずいぶん快復しているように思えますが、どこかでまだ不安だったり、気持ちにゆとりがなかったり…と、ナーバスな心理状態であることは否めません。

2人目とはいえ、妊娠&出産&育児は改めて1からのスタートです。また「産後うつ」というのは、産褥期に起こる一つの症状で、メンタル的な問題だけではなく、体質的になりやすい人もいます。

つまり、妊娠や出産を望むのであれば、あなた自身の覚悟や心構えはもちろん、周囲の協力体制を整えることも必要です。

もう一度、ご自身の心に問いかけて、よく考えてみてください。どうか焦らず、気持ちをラクに持ってください。周囲の言葉に惑わされることなく、まずは自分と息子さんにとっての幸せを一番に考えることです。

そして、あなた自身が心から、2人目を産みたい…そう思える時がきたら、そのときが産み時だと思います。

うえむらじゅんこ●山口大学医学部卒。医療法人青峰会理事。青峰会くじらホスピタル精神科医。女性の嗜癖問題や性虐待、児童虐待、PTSD等の治療にあたる。社会福祉法人子どもの虐待防止センター顧問・アドバイザー。著書「『心の傷』を見つめて」（新日本出版社）、「お父さん、こっちを向いて！」（エクスナレッジ刊）。1女の母。

医療法人青峰会くじらホスピタル
東京都江東区枝川3-8-25　TEL03-5634-1123
http://www.kujira-hp.jp/

世界最大級の大スペクタクル 木下大サーカス × みなとぶらりチケット

豪華景品が当たる！

みなとぶらりチケットで
ホワイトライオンを探せ! ゲーム
～観光スポットをめぐってキーワードを完成させよう！～

奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショーが日本大上陸。木下大サーカスの9年ぶりの横浜公演が、桜木町駅前特設会場で、2月17日（日）から5月7日（火）まで開催されます。

そこで横浜市交通局では、木下サーカスとコラボ。「みなとぶらりチケットでホワイトライオンを探せ！ゲーム」を開催します。観光スポットに貼られたホワイトライオンのポスターを探し出し、そこに書かれた文字を4つ集めて並べ替え、完成させたキーワードを書いて応募すると、抽選で木下大サーカスの招待券をはじめ豪華景品が当たります。サーカスとゲームを同時にお楽しみください。

●実施期間／2月10日（日）～3月31日（日）
●みなとぶらりチケット販売駅
横浜駅、高島町駅、桜木町駅、関内駅、伊勢佐木長者町駅

○サーカスの前売券は2月1日（金）から4月18日（木）まで、市営地下鉄全駅でもお買い求めいただけます。

問合せ　横浜市コールセンター
TEL045-664-2525　FAX045-664-2828