

ノーサイド

禍害と被害を超えた論理の構築

(3 0)

中村周平

なりました。

今回も、前回に引き続き、突然起こった首の痛みについて触れていきたいと思います。

*

首の痛みが2週間以上続く状況は私が思っていた以上に、私自身のストレスとなっていました。朝、車いすに座った瞬間から痛みが出始め、食事や歯磨き、着替え、入浴、トイレなど日常生活の全ての場面で首を中心に痛みが走りました。特に、食事や洗顔といった顔を下に向ける動作の際には激痛が走り、額からは冷や汗のような物が吹き出しました。時には激痛と共に身体が後ろに反り返るような筋肉の収縮が起きました。いつ起こるかかわからない身体の震えから、外に出ることも控えがちになりました。また、日々続く痛みから研究作業だけでなく日常生活動作である食事や歯磨きさえも自分で行うことが困難になり、これまで自分でしていたことの多くを介助者に依存することになりました。

それまでこまめに行っていたメール返信（そうじゃなかったらすみません）は、プライバシーの関係から介助者をお願いすることに躊躇してしまい、疎遠になる方も出てしまいました。介助者にお願

ることが多くなってから普段動かしていた筋肉も使わなくなり、部分的に筋力の低下を招くことにも

16年前の事故でこれまでできていたことができなくなり、精神的に大きなダメージを受けました。その後、トレーニングや周囲の方のサポート、アドバイスなどによって少しずつですが自分のできることを取り戻すことができました。その事実は、私にとって心を支える1つの要因だったと思います。今回の出来事は、16年前の事故ほどではありませんでしたが、私の弱くてもろい心を砕くには十分なものでした。

できたことができなくなったというストレスが、次第にできないからなにもしないという無力感に変わっていきました。何か予定を立てようと思っても、「もしかすると痛みがひどくなって予定をキャンセルすることになるかもしれない。相手がいる場合は、迷惑をかけることになる。それなら、なにもしないほうがいいのかもわからない。」

いつもの自分であれば、どう考えてもおかしな思考に陥っていることに気づけたと思います。しかし、その当時の私のメンタルは傍から見て分かるほど明らかに落ち込んでいました。このどうしようもない無力感と、なにもできない日常を引きずりながら、さらに2週間という時間を無駄にしていくことに。

ただ、これまで築いてきた様々な方々との繋がりと、怪我をした当時の私にはなかった経験（主にたくさんの失敗）が、私自身を現状から救い出してくれたと考えます。

最初に行ったことは、冷静に首の痛みの状態を観察することでした。痛みの出やすい、または出にくい姿勢・状況を把握していきました。また、偶然にも痛みが出る数日前に MRI 検査を受けていたことも自身の首の状態を客観的に判断する良い材料となりました。そして、様々な情報や材料をまとめた結果、寝る姿勢の時には痛みが少なく、車いすに座るなど身体を起こした際に痛みが出るということが分かりました。特に、首を前に倒す、マウススティックを使って PC のタイピングをする時などに痛みが急に酷くなる症状が見られました。身体の全身に起こる震えも、車いすに乗っている時間や PC 作業が長くなることに比例して大きくなっていました。また、痛みが出る数日前に MRI 検査の結果が問題なかったことから、それほど骨や神経に異常があるわけではないということも推測することができました。何も解決していない現状ではありましたが、今の自分を客観的に見て判断できたことは、それまで折れかかってへこみまくっていた精神面の安定に繋がりました。

そして、次に以前からお世話になっていた鍼灸の先生に首の状況を診てもらえたことが、現状を大きく変えることに繋がっていきました。