

立場が変わると何が見える



～その3 50歳を過ぎると～

坂口 伊都



はじめに

これまでいろいろな立場を経験して、見えてきたこと、こういうことなのかと実感してきたことを書いていこうと始めた連載ですが、職業や親になるという立場だけでなく、「私自身」も生きていく中で、知らぬ間に変わっていたのだなということに気づきました。今回は、そのことについて書いていきます。

最初は、誰でも子どもとして生まれ、大人に育てられます。大人から教えられることが正しいと信じていましたし、親を始めとする大人に気に入られたいと思って行動していました。しかし、それは子どもにとっては簡単なことではなく、何かしたらすぐに叱られる、なかなか褒めてもらえない。また、何かしたら叱られるかもと思うと、足が立ちすくむなんてこともありました。今から思えば、何でそんなことを気にしていたのか。子どもの世界は、それだけ狭く、経験もなくて、よくわからずに過ごしていた日々という感じでした。

そこからの大人への階段は、学年が一つずつ上がっていくことでした。小学校を卒業して中学に入学すると、授業の仕方も違い、部活動があり、小学校の世界とは一変していました。部活動の先輩は、絶対的な存在でした。制服のスカートの長さが長い、短いと注意され、靴下の三つ折りの高さでも言われていましたね。靴下の高さを気にしている私の姿を見て、母親があきれていたことを思い出します。私は、先輩に目をつけられないように必死だったのですが、高校に入ると、誰と誰がつきあっているとか、バレンタインディのチョコをどうするか等の話が楽しかった。大人の言う事も聞かなくなっていった、早く大人になりたいくて仕方がなかったのを覚えています。

女の子は、花嫁道具として短期大学に行けばいいと言われ、東京の短大に進み、家を出ました。家を出られたのは嬉しかったですね。羽を伸ばせたような気持ちになりました。学生時代に終わりを告げ、化粧品会社に勤めました。そこで、お局様という言葉を知りました。今では信じられませんが、その当時は「寿退社」が暗黙のルール。結婚をしたら、専業主婦になるために会社

を辞めるということです。それが、女の幸せだと信じられていました。女子社員は、お茶くみ、コピー取り、職場を明るく照らすマスコットの存在という扱いでしたが、実際の仕事は、いろいろな仕事を覚え、電卓を見ずに打てるようになったり、話し方等を学びました。

振り返ると、女性の生き方が問われる過渡期で、短大を卒業する頃にはバブルが弾け、女の幸せとは何かと問いかけられ続けてられた時代でした。私は、働き続けるために社会人入試を受けて社会福祉を学ぶ道を選びました。

この時代は、上世代とも同世代とも摩擦が起きやすくなっていたと感じます。子どもを保育所に入れると言えば、「そんなに小さいのに可哀そう」と姑から言われました。もう夫の給料だけでは生活が成り立たない時代に入っていることを団塊の世代の姑は、実感できなかったのでしょうか。

子育てに追われ、子どものことで心配し、悩み、自分よりも子どもを優先してきました。子どもが自分の手を離れてみると、感覚が狂います。寂しさ、物足りなさ、戸惑いと言ったところでしょうか。これまでの生きていくための地図をなくして、これらかどうしたらいいのか迷子になっている感じです。

ある方から、

「伊都ちゃん、人生100年だとしたら、50歳なんてまだ折り返し地点だよ」と言われ、衝撃が走りました。

100歳ってと思いますが、私の母は今年の誕生日で米寿の88歳で、足腰もしっかりしています。それ程驚くような話ではないのかもしれませんが。でも、えっ、今までと同じだけ生きるかもしれないって、これからの人生どれだけ長いのか。

今まで歩んできた道は、子ども時代があって、親にもなって、成すべきことがあった50年でした。これからの50年は何をしていけばいいのだろうか？

これからの半生には、子ども時代もなく、子どもを産む機能もないので、今までとは違うあゆみになるでしょう。江戸時代では、50代なら老人だったと言います。現代の50代が隠居生活と言うには、あまりにも残り時間が長い。まあ、自分の寿命がわからないので、本当に折り返し地点なのか、余生が僅かなのかはわかりませんが。

では、現代の50代は、何と表現すればいいのでしょうか。

若くはない。老眼で細かい字が見えない、徹夜する元気はない、物欲が減った、眠りが浅くなって、白髪も増えた。でも、そこそこ動けて、中途半端に元気。60歳代も、70歳代も同じような感じなのではないでしょうか。老いていく身体とつきあいながら、後半戦の自分なりの生き方をみつけていく。こんなことを考える日がくるとは、若い頃は想像もしませんでした。これも立場が変わることなのではないでしょうか。どうぞ今回も、最後までおつきあいください。

更年期なのか

50歳前後になると、閉経をしてホルモンバランスが崩れて、更年期障害が出てきますが、私は子宮摘出をしているので閉経していく過程がわかりません。ただ、子宮筋腫や生理不順があったので、更年期の症状も何かしら出てくるだろうなあとには思っていました。

この春から児童養護施設職員として働いて眩暈が起きるようになりました。変則勤務に体力が追いつかなかったと考えていましたが、更年期障害も重なっていたことがわかりました。頭と身体と気持ちの状態が噛み合わないのです。理性的に物事を考えることはできるのですが、よく眠れなかったり、動悸がしたり、クラクラする感じが起き、気持ちの面では、何とも言えない焦燥感や自信喪失に襲われました。仕事を辞めたストレスで、ここまでダメージを受けるものなのかと思っていましたが、「それ、更年期もあるのではない？」と言われ、なるほど。そう言われると、今までの不思議な現象の説明がつかます。私の場合は、とにかく何か怖い。よくわからないけど、怖くて怖くて仕方がなくなる感じでした。

落ち着け私。家族は、それぞれに元気。犬も猫もいる。相談にのってくる人もいる。世の中の人は、皆やさしい。仕事を辞めたことも誰も責めない。責めているのは私自身。そう、私が私を追い詰めている。それは何故？

我思う故に我あり 自分と向き合う時間を与えられたようです

まずは体調の確認から。婦人科に行き、症状を話し血液検査を受けました。初診は女医さんで、胸の動悸を静める漢方薬を処方され、とてもよく効いて楽になりました。

次回、検査結果を聞きに行くと院長がニコニコと笑い、「更年期障害ですね」と一言。

まあ、そりゃそうですよね、年齢的にも症状も更年期まっしぐら。医者ではない私でもわかります、はい。

「漢方薬はどうだった？」と院長に聞かれ、よく効いたと話すと、もう一つ大きな笑顔。それなら漢方を増やそうと、更年期の症状か睡眠の方が、好きな方を処方してくれるとなりました。

うーんと唸って、睡眠の方の漢方を服用することになりました。こちらの方は、臭くて不味い。昔、子どもの頃におばあちゃんに連れていかれた漢方薬のお店の匂いがする。子ども心に、何でこんな臭くて不味そうなものを好んで飲むのか不思議に思っていました。私もおばあちゃんと同じように服用する人になりました。こちらの漢方は、合わないような気がしています。まだ、始めたところなので、しばらく試してから続けるかどうか判断しようと思いますが、あまり変化を感じません。



更年期障害を体験して、頭と身体はイコールではないけど、気持ちというか感情は身体と密な関係にあると実感しました。このバランスが崩れるのは、しんどいですね。

モーニング・ページ

頭は冷静に物事を捉え、でも気持ちや身体が伴わない、そんな気持ちが悪い体験をしている時、2001年に出版されたジュリア・キャメロンの『ずっとやりたかったことを、やりなさい』にある、「モーニング・ページ」を知りました。

誰にでもアーティストの部分があり、それは心の中に住む子どもの部分であり、「できっこない」「何言っているの」と否定されてきたことを捨てようという内容です。

それをするために、モーニング・ページが紹介されています。本書には、こう書かれています。



私は現在、十年間これを続けている。

モーニング・ページとはなんだろう？ひと言でいうなら、三ページほどの手下記の文章であり、意識の流れをありのままにつづったものだ。

もっとくだけた言い方をするなら、それは「脳の排水」と呼んでもいいかもしれない。脳の掃除をすることが目的だからである。

この3ページの大きさは、A4以上の紙。朝起きて、モーニング・ページに向かう。A4用紙3枚を手書きで書くとすると、なかなかの量です。書くことがなければ、書くことがないと3ページ書いてもいい、思いついたことをひたすら書く。そして、そのノートは誰にも見せない。自分だけのツール。だから何を書いてもいい。とにかく吐き出して、理論脳を疲れさせ、アーティスト脳を呼び起こすというものです。

まだ更年期障害かもという発想に至っていない時、頭と身体と気持ちのバランスが悪くて、頭の方が空回りしているのかも知れないから、試してみてもいいかもと思ったのがきっかけで始めました。

手書きをするスピード、その文字を書く、目で見るということも大切なのだそうです。それも今の私にあっていような気がして、A4ノートを買って出かけました。A4ノートは、大きい。見開きにすると机いっぱいになります。3ページ書くのに40分から1時間弱ぐらいかかります。

それだけ書くと脳が疲労する感じで、ボーとしてきます。これが大切らしいです。

モーニング・ページを書けなかった日は、何で書けなかったのかを考えます。私は、ノートが1冊書き終わったら、気が抜けたのか2日ほど書かずに過ごしました。日が短くなって寒いのも関係しているように思います。寒いと布団の中にうずくまっていたくなります。3週間は毎日書いていたのですが、ノートが1冊終わると、書く気が失せました。それからは、朝一で書くことを辞めました。洗濯物を干したり、朝のルーティンを済ませてから書くようにしました。暗闇で書くより、朝の明るさを感じながら書きたかったのです。

モーニング・ページを始めようとした頃、得体のしれない怖さに翻弄されていました。体調が悪くなると身体の弱いところに出やすいと言いますが、この怖さもそれに近いものがあるのかも知れません。私は、怖がりな子どもでした。その頃をよく思い出します。小学生の頃、プリントを失くして保健室に取りに行き、怖くて入れなかったことがありました。その時もたぶんそれ程怒られないと思いつつ、でも怖くて足が動かなかった。その頃の私が、顔を覗かせているような気がしました。

そんな自分にお久しぶり。あの時は、誰にも頼れなくて困っていたね。もう隠れなくてもいいよ、隣にいて。大人の私が一緒にいるから大丈夫と書いたら、ホッとできたように思います。本当に怖がりな私を忘れていました。今回のことと関係があるかどうかわかりませんが、子ども時代の私を思い出す機会になりました。

モーニング・ページの他にアーティスト・デートというのがあります。週に1回2時間程、子ども時代の自分とデートする時間を作るというものです。本文には、次のように書かれています。

あなた自身の創造的な心を育むために特別に確保される、週二時間ほどの時間のかたまりである。基本になるのはそのものずばり、デートだ。とはいっても、連れがいるわけではない。それは、内部のアーティスト、すなわち自分の内部にいる創造的な子どもとのデートなのだ。つまり、恋人も、友人も、伴侶も、子どもたちも無縁ということである。

大切なのは、時間をかけるということだそうで、そこから洞察やインスピレーション、導きなどを受信するそうです。私は、こちらの方はできているかどうかわかりません。

モーニング・ページをして、久しぶりに手書きで字を書いていることに新鮮さを感じます。何をするにPCが多く、手書きということが随分と減りました。手書きは、昔の家事のように手間がかかるもののようで、いつもは使わない部分を使っている感覚になります。後、日によって書きたいことが全く違ったり、書いていくペースも変わっています。興味がある方は、試してみてください。けっこう面白いことがあなたの中に起きると思います。

次の段階へ

いくつになっても、「そういうことか」と改めてわかることがあると実感しています。「わかる・理解する」には、グラデーションがあるようで、同じ出来事でも年齢やその時に置かれた立場で受ける印象がまるで違います。わかったつもりになっていることは多いのかも知れません。

年齢を重ねれば、経験から生きること自体が上手くなっているのではないかと期待しますが、そんなに上手くはいかないものです。この前出かけて行った研究会でも、アラフィフ、アラ還問題が話題になっていたので、人生の折り返し地点を感じているのは、私だけでなく誰もが一度は考える道のようにです。

文明や医療の進歩で長寿化し、生活を営むための苦勞(家事や労働)も機械化され、時短や自動化、遠隔操作ができる時代です。薪を燃やして火を起こすことから始めないとならない時代は、生活そのものを営むために多くの時間が必要でしたが、今は鍋に材料を入れれば、機械で料理がおいしく出来上がります。作りたくなければ、外食もお惣菜も手に入れることもできます。追われるように過ごしている時は、便利になっていくことはありがたかったですが、子育てが一段落し、働き方も変わり、生活が一変する世代になると、時間とどう向き合っていくかが課題となります。畑を借りて野菜を作ったり、陶芸を始めたり、手間暇がかかることを生活の中に取り入れていく方もいます。便利さを追求する生活から離れる時期がやって来るイメージを持たずに過ごしてきました。そういう日々がいずれ訪れることを実感する機会を過ごしました。

70代の友人は、最近、カメラとジャズピアノを始めました。

「この年齢になって、何でそんな新しいことをするのかと笑う人もいるけど、私にはこれが必要なの。自己満足でも、挑戦と達成感が得られるものがないとダメなの」

と話していました。暇だと言って過ごすことをしたくないのだそうです。その女性を見ていると、格好いいし、強いなあと感じます。

生まれたから生きる

生き方は、どう時間を使っていくかなのかな

そこに正解があるわけではなく、

自分が納得できるといいのだろうね

