

## 手のひらの幸せ集め

ふじえ  
藤江 ルミ

生きるって、なんだろう。  
私は、ずっとその問いを抱えながら、  
ただ、息をしていました。

みんなが当たり前にしているその息を、  
私もしていた。  
でもそれは、生きていたというより——  
ただ、息をしていただけでした。

躁うつ病と診断されてから、私は何度も心が壊れました。  
誰にも見えない心の深い場所で、  
何度も静かに、砕けるように壊れていったのです。

友達も、離れていきました。  
深刻な話ばかりする私と、ずっと一緒にいたいと思う人なんて、いなかったの  
でしょう。

それでも、心の奥ではずっと叫んでいました。  
——「みんなと同じステージで、生きたい」と。

その思いだけを支えに、私は介護福祉士の国家資格を目指しました。  
面接で病気のことを正直に話し、「特別扱いしないでほしい」と伝えました。  
その時、施設長はまっすぐに私を見て、言葉ではなく“態度”で向き合ってくれ  
ました。

「休め」と言わず、何も言わず、ただ私の頑なな心に寄り添ってくれた人です  
た。

スタッフのみなさんも、優しい言葉をかけるのではなく、  
「一緒にやろう」「ちょっと休もう」と、私と同じ目線に立ってくれました。  
その優しさは、言葉よりもずっとあたたかく、  
硬く閉ざしていた私の心を、少しずつ溶かしていきました。

介護の仕事をしているうちに、  
“命”というものの答えが、どこかで見え隠れしていました。  
利用者さんの最期、寄り添う日々——  
介護は、ただ身体を支えることではなく、「生きる」というものそのものに触れ

る時間でした。

そしてある日、夫が大病を患い、全介助が必要な身体になりました。  
夫の故郷・山梨に移り住み、在宅での介護が始まりました。

夫の懸命に生きる背中を見ていると、  
あのとき見え隠れしていた“命の答え”が、  
今度は、はっきりと身に沁みるように見えてきたのです。

介護とは――

技術でも、手順でもなく、  
命と命が向き合う時間なんだと、やっと気づきました。

夫を介護しながら私は、

「介護のなんたるか」ではなく、「命とは」「生きるとは」という答えに出会ったのです。

私は障害者です。

不器用で、何度もつまずいて、

そして、何度も心が壊れた人間です。

それでも、施設長やスタッフ、福祉の人たち、

そして何よりも夫が、壊れた私を見捨てずに、

静かに、そっと、支えてくれました。

やっと、私は気づいたんです。

生きるとは、大きな幸せを掴むことじゃない。

手のひらに乗るくらいの、小さな幸せを集めていくことなんだと。

それは積み木みたいなもので、崩れることもあります。

でも、また積みばいい。

何度でも、やり直していい。

それが「生きる」ということ。

私はこれからも、夫と二人で、手のひらに幸せを集めながら生きていきます。

そして、同じように苦しむ誰かに伝えたいのです。

――あなたは唯一無二の存在で、

――あなたは愛される価値のある人なんだと。