



寄稿 / ページのたより

この10月、北海道に来て13度目の誕生日を迎える。

50代半ばで避難し、数年後には70歳になる。北海道での生活を築かなければ、と慣れない仕事をし、家族の世話をしたりして過ごしてきたけれど、今は仕事もやめたので健康だけが気掛かりな日々。これからこそ、元気で動ける体でいたいと…と思いつながり過ぎてしまっている。

福島県は、震災・原発事故の体験や避難生活による不安やストレスを抱える県民に寄り添い、適切な支援を提供することを目的に『こころの健康度・生活習慣に関する調査』を行なっている。震災直後は電話での調査だったが、その後は調査票が送られてくるようになった。調査票には健康状態や生活習慣（睡眠、運動、喫煙、飲酒など）について記載する。毎年調査票を書いているが、それほど私の答えは変わっていない。

送付後、臨床心理士、保健師、看護師などから電話がきて記載内容をもとに話をする。これまででは、仕事中心にかかっていたので話ができなかったが、今年は仕事もやめて時間があったので、ゆっくり話すことができた。

「これからの生活についてはどんな不安がありますか？」と聞かれ、思わず黙ってしまった。不安しかな

い。不安がないなんて人いるの？あたりまえの質問にさえビリッとしてしまう。

「近くに相談できる友人はいますか？」とか細かく聞かれる。

「仕事をしていて収入があったけれど、今は年金生活になった」と話したところで、どこからお金湧いてこない。震災に遭ったからの悩みはありすぎて、どれが悩みなのかわからない。解決できないことも多くからず。気持ちは整理がつかないからだ。

「これからも北海道で暮らしますか？」と言われると、郷愁の思いがわいてくる。震災がなかったら友人や親類と今も変わらぬ交流ができただろう。

子供が家庭を持ち独立したことを伝えると「子供たちのところで暮らす事は考えませんか？」と聞かれた。今すぐ子供たちのところへ行くな

ら、まだ私は健康だし新たな生活基盤を作ることも可能かもしれない。でも、さらに高齢になり体も動きにくくなったら、行った先でまた一から新たな人間関係を作り上げていくことができるかどうか…そんな思いを口にする、電話の向こうから

「なるほど、そういうことも考えるのですね、気づきませんでした。確かにそうですね」と言われた。

同じ気持ちの高齢者は多くいると思うし、それが移動できない理由だということがわからないのか…と思いつながり話を続けた。「年金生活になり都会での暮らしは大変だろうし、簡単には腰ががらないです」、そう伝えると「福島県内の低価格の住宅募集の資料を送る」と言われ、一度は「福島には戻らないから要らない」と言ったものの、送ることで

彼らの実績になるのだろつなと思

い、送っていただいた。

約1時間話をして思ったのは、自分の中の不確かな気持ちや、答えないと確信になり、思いのほか気持ちの整理がつくし、自分の抱えている問題がわかってくるということ。そしてこれからの方向性なども少し見えてきたような気がした。

そんなふうに声に出して伝えられることは、なにかの解決につながる。ことがあるが、声に出せない悲しみやあきらめは、いつも深く悲しくずしんと体の中にある。それを少しずつポイポイ落としながら、毎年健康でいられること、北海道の美しい自然に癒され、美味しいものを食べて、少しでも楽に暮らせるように健康でいたいと、今年も誕生日に願います。

(ペンネーム 天ぶらまんじゅう)

聞かれて分かったわ。



私の元気の秘訣は…?

福島から来る調査票…出すと電話がかかってくる。かれこれ13年――

ほら、きました

これからについて何か不安なことはありますか？

歳もとってきて不安ばかりです……。

これからは北海道でくらいますか？

…本当は帰りたいですよ。

お子さんと一緒にくらうことは？

また新しい土地でやり直すなんて、そんなに簡単には……。

ずっとモヤモヤしてはいたけど、自分てこんな風に思ってたのね。

あれ？誕生日、采月だよな？

深い悲しみは消えないし……。まずは「今」を楽しく

過ぎさなくちやね。これが元気の秘訣……！

前祝いですよ。