

まえがき

私は車椅子に乗った障害者です。

車椅子に乗っていいようがないが、障害者であろうがなかるうが、同じ人として、精いっぱい生き、精いっぱい人生を楽しんでいます。

もちろん私にも、つらいこと、苦しいことがないわけではありません。「どうして自分だけ？ 幸せと思えない……」かつて、そう思っていました。

しかし、障害を持つているからつらいではありません。車椅子だから不幸せなのではありません。つらいことも、不幸せだとも思うことも、誰にだつてあります。

そして、誰もが毎日を幸せに過ごしたいと願います。でも、うまくいかないこともあります。その中で、どのようにして自分の中に「幸せ」を見つけているのでしょうか？

私は、20代の頃から車椅子生活です。脊髄の病気によるものですが、原因はわかっていません。お腹の辺りから麻痺があり、自由に足を動かすことも、力を入れることも、もちろん歩くこともできません。感覚も鈍く、ちょっとしたケガは気付かないことがほとんどです。

また30代後半からは、上肢にも機能障害が見られるようになりました。

生活において、あたりまえだと思っていたことがうまくできなくなり、情けなくなったり、不安になったり、自

分に苛立ちすら覚えたり……。」「こんな動かない体なんて！」と自分の体を叩いたりもしました。

人の助けばかり借りている自分に、「どうして私はここにいるのだろうか？ 迷惑ばかりかけている自分は、生きている意味はあるのかな？」と、自分を責め続ける日々でした。特にやりたいこともなく、でも、自分の存在価値ばかりを追いかけて、「私だって一人でできる！」と、強がり……。

結局、人に助けってもらい、できない自分にますますみじめになる、という繰り返しでした。そして、劣等感に苦しみ、「できないこと」ばかりを探しては、悲劇のヒロインのようになっていました。

そんな中、私はヨガに出会いました。きつかけは「子どもの死産」でした。

結婚し、間もなく妊娠しました。車椅子の私のところにも赤ちゃんが来てくれたと、幸せいっぱいのマタニティライフでした。

……それが一転、子どもの死産は、突然暗闇の中に突き落とされたような出来事でした。

今でも、その日のことは鮮明に記憶に残っています。そして私はそのときほど、自分の体を憎んだことはありません。

自分がこんな体でなければ……、と何度も何度も自分の体を叩きました。新しい、小さな小さな命を、私は守ることができなかつた……。と。母親として、人として、失格ではないか、とすら思いました。今でもそのことを思うと、心が痛みます。

今まで味わったことのないような、深い悲しみが襲ってきました。子どもの遺骨を前に、現実を受け止めるこ

とができず、ただただ、泣いて過ごす毎日。体を起こすことすら、つらい毎日。呼吸することすら、つらい毎日。……なぜ、ママだけ生きているの？ なぜ、ママを置いていったの？ と、何度も空に帰ってしまった、小さな小さな男の子に向かって嘆きました。

泣いても泣いても泣ききれない悲しみに突き落とされ、やがて底についたとき……ふと、「このままではいけない……私、何をしているのだろうか？」と暗闇の中、かすかな光を探すようになりました。

そして、「こんなに毎日泣いていたら、お空に帰ってしまった赤ちゃんが悲しむよね……」と、何でもいいから何か始めようと、たまたま近所にあったヨガ教室に通い始めました。

なぜ、ヨガだったのかは思い出せません（笑）。今思えばこのひらめきが、空に帰ってしまった赤ちゃんからのギフトだったのかな？ とも思えます。

そして、ようやく心に光が射し、少しずつ笑顔も戻るようになりました。

その後、数年間の不妊治療を経て、女の子を授かり、無事に出産しました。

出産においてもヨガをしていたおかげなのか（呼吸が大切ですので）、自然分娩で、驚くほどの安産でした。

産婦人科の先生は、「赤ちゃんは、赤ちゃん自身で生まれてくる力を持っているから安心して」と、車椅子だからと出産を不安に思う私に、そうおっしゃいました。

その一言で不安はなくなり、そしてまた、そのとき取り上げてくださった助産師さんにも全幅の信頼を置いていましたので、安心して出産することができました。

そして今、育児に奮闘する毎日を送っています。

私は、空に帰ってしまった小さな赤ちゃんからのギフトによって、再び「今」を生きることができるようになり、笑顔を取り戻すことができました。

同時に、今までのように、「できないこと」「自分にはないもの」を探すより、「自分にできること」「自分が楽しいと思うこと」にエネルギーを使うようになりました。そして、それが幸せだということに気付きました。

「いつも幸せな心でいられるように」

この本では、人として、障害者として、母親として、また、ヨガインストラクターとしての、私なりの生き方や、障害があっても取り組めるヨガについて書いています。

読んでいただいた方の心に、少しでも届くものがあれば、また、一人でも多くの方の役に立つ一冊になれば幸いです。

中野久実