

CL季刊誌講読所感

C. S.



●奈良 CL ワークショップに参加して●より

・補助線について

補助線を入れると面白いように答えが導き出されるのですね。

近々、行政に提出する書類にグラフを添付するつもりでしたが、補助線を一本加えるならより分かりやすくなることに気付きました。

自分を客観的にレポートするならどこに補助線を入れるか分かりそうとも思いますし、身に付けることは難しそうとも思います。慣れたいものです。

●脊椎狭窄痛が教えてくれたこと2●

『5/14 現在、自宅に戻り、歩行、車の運転、買い物と徐々に手術前の生活に戻りつつあります。』という一行がとても輝いてみえました。良かった、良かったと10回は繰り返し読みました。

『戻りつつあります』ですから、戻ったわけではないのですね。手術前の状態に100%戻るということは難しいと思います。良くなったり、傷んだりの繰り返し。『トイレの近くに待機』ということは、移動が困難そう。長い時間と共に回復されますように。

●行動リストを作る効果●

16年前の看護師さんの優しい手の温もりを書いて下さいました。

私も看護師さんに支えられた事実は沢山あります。今回、なかださんの眠れない夜の看護師さんから思い出されたのは、名前も知らない小柄な看護師さんのことでした。

日帰りの眼科手術はオデキを切るだけの簡単なものでした。それでも目です。眼球の近くに麻酔針を刺されます。手術台の上に横たわると、看護師さんが私の手を握って下さいました。私は、こわくてこわくて、暗闇の中、看護師さんの手をぎゅっと握り返してしまいました。看護師さんは相当痛かったはずです。

すぐに手術は終わり、片目でむっくり起き上がると、小柄な看護師さんが立っていました。とても大きなきれいな目の看護師さんでした。

手を握って下さりとても心強かったお礼を述べてから、強く握り返したので、痛かったと思いますと詫言いました。その看護師さんは、患者の手を握らなくてもお給料は貰えるのですよね。初めてのことでこわがっている患者を支えてあげようと思って下さったのか。根性のなさそうな私を見て『この

人暴れるかもしれない』と手を握って下さったのか。理由は分かりませんが、過分の思いやりでした。

なかださんは、手をさすってあげて、別の方にお礼返しをされたみたいですが、私は20年以上経っても、辛そうな方の隣りで手を握って寄り添うというお礼返しは未だです。

●好意をスマートに受け取る●

『では専業主婦は今は何をしているのだろう』という問い掛けがありました。SNSではと思いません。

讃岐うどんのお店でのことですが、おかあさんと幼稚園前の男の子が少し離れた席に座っていました。冷たいうどんのお子さまセットが運ばれると、男の子は子供用のフォークを手にもうどんをすくいあげばくり、笑顔でピース。そのまま3秒静止したところをおかあさんがスマホでパチリと撮影。慣れたものです。恒例の行事みたいでした。母子の作業は笑顔でスムーズに進みました。

私も、楽しそうだな～と笑顔で傍観していました。

ほんの1分後、視線を戻すと、そこには驚愕の親子がいました。おかあさんは、先程の写真をSNSにアップしているのかスマホに夢中です。男の子は素手でうどんを食べていました。

エッ！エッ！おかあさん！お子さんが素手でうどんを食べていますよ！スマホに夢中になっていていんですか？と、心の中でハラハラしました。

SNSでママ友と頻繁にやり取りしていないと、ママもお子さんも仲間はずれにされちゃうのかもしれない。仲間はずれも慣れると気楽かもしれませんが、平成の終わり近くに見た母子の光景でした。

●衣替えの時期に●

この夏出番のなかったズボンを今季最終に履いてみたら、きつい、きつい、ようやくウエストのボタンに届きました。ぎゅっと締められたウエストの上でおなかがポヨンとあふれています。太ってしまいました。

行動を変えることで習慣が変わる

習慣が変われば性格が変わる

私の場合は、習慣を変えることで『体格』を変えなくては。

ある行事に備えて、CLではない本を読み続けておりました。

行事が終わり、1ヶ月ぶりで、CLの季刊誌を読み始めると、ほっとして涙がじわじわと。きっと、1ヶ月間、海外旅行に出ていて帰国し、白いごはん、焼き魚、卵焼き、ワカメと豆腐の味噌汁、などを湯気と一緒にふはふ食べるなら、ほっとして涙がじわじわとなるはず。同じように普段のエネルギー源に戻った安心感に包まれたのでした。

ごはんと同じように、定期的に季刊誌を編集して下さりありがとうございます。(岩手県大船渡市)

 [目次へ戻る](#)