



## 利用者MARUちゃんのちょっと思うところ

### 『一人の時間の素晴らしさ』

もう12月。一年が終わろうとしています。なんだかんだ今年もいろんなことがありました。色々な人との出会いもありました。たくさん力を分けてくれた数え切れないくらいの仲間、朝も夜も益も暮れも正月も力を貸してくれたヘルパーさん達に感謝して今年も年を越せそうです。

私は自立生活を始めて6回目のお正月を迎えようとしています。その中でヘルパー制度を活用しての生活がもちろんあるわけですが、本当に正直、たいへん。「出来るとしたら一番何がしたい？」と聞かれると、「だーれもいない、何の音もしないところで、何もしないで一日中ぼーっと日向ぼっこしたい。」と答えたい。長時間介助が必要になるにつれて、その思いは膨らんでいきます。一人の時間を持つということ、とっても素晴らしいと思いませんか？！何気ないことかもしれないけど、人にはそんな時間も必要だと思います。でも、私のような重度障害を持つ人には、かなりの難題です。誰かの力を必要とする、ということ、一人の時間と言うのはかなりの不安や危険も伴ってきます。どうすればいいのーっ？！と、気持ち的には複雑なものがあります。だから時々、ヘルパーさんに別の部屋で待機をしてもらう事があります。可能であれば、外で待機してもらう事もありだと思っんですよ。だけど、気になっちゃうんですよね。なんとなく、『ヘルパーは空気であれ。』とはよく言ったもんですが、難しい。『人』ですもの。でも、やっぱり理想は『空気』であって欲しいですけどね。『空気である』と共に、『空気を读める』存在であって欲しい。また、ヘルパーさんからもたまに、待機はツライ・・・と言う声を聞く事もあります。同じような思いなのかなあ？『じっとしてるだけでいいの？これが仕事でいいの？』とか。ま、言えることは、『待機も立派な仕事です。』と言うことです。どちらも、あってもいい権利を使っているのに、気になってしまう。。。。。こういう思いが色々重なって疲れるんだな、きっと。来年は、『息を抜く方法、自分を楽にする方法』を見つけていきたい。もっと自分が気持ちよく生きれるように。

