



仮) ハシゴダカの回復ブログ

2023年5月26日 父が脳出血で入院(その夜、出血が広がり重度の意識障害状態へ)

2023年10月26日 父永眠

この間、スラトレ®、ペアワーク、グルコン等に支えられました

生きること、命について考え続けた5か月でした

その過程やスラトレ®やアレコレを綴ります

私が私を癒すために、私の回復のために

過去(対話ノート、深掘りノート、日記、カレンダー等)を振り返りながら作成しています

.....

2024年3月23日(土)

そこだったのか！

「私は誰からも守ってもらえない」

「私は誰からも助けてもらえない」

このネガティブはどんなにノートをしても(たまに見えなくなることはあっても)消えることはなかった

この日、和田さんとのやりとり(上記を話題にもしていないただのやりとり)の最中に「あれ？」と思った

「助けてもらえない」って？なんか違う、今日なら分かるかもしれない

ちょっと想像してみた

Q「私が困っていたら？」

A:母は私を助けてくれる

A:夫は私を助けてくれる

A:●●(重要な他者)は私を助けてくれる(延々●●を入れ替えて考えてみた)

結果、●●に当てはめた人全員が私を助けてくれる

え？え？どういうこと？

あああああああああああああああああ！

(↑本当にこれくらいの衝撃だった)

私はずっと「守られる(守る)」と「助けられる(助ける)」の意味を混同していた

でも、今回、「守られる」と「助けられる」の意味をあらためて理解したら

あんなに居座り続けてくれたネガティブが一瞬ですっ飛んでいった(※下記へ)

そして新たに私の中に以下のモノができていた

困ったら父以外にも助けてくれる人はいるという安心

私は生まれてからずっと父に守ってもらっていたという事実(の認識)

これからも父がずっと守ってくれるんだという確信

父のバリアは永遠に存在し、そのバリアこそが父の愛なのだという感謝

(※バリアについて:子どものころの鬼ごっこで用いたあのバリアの意味です)

何よりも私が私らしく幸せにすることが父への恩返しになるという希望

●2024年4月11日

上記以来、「助けてもらえない・守ってもらえない」ネガに会って泣くことが一切なくなりました。

「今までのあの涙、あの絶望感はなんだったんだ・・・」

そして「誰かが必ず助けてくれる」世界を実現したいと思うようになりました。

(思うようになったというよりは、そう思っていたことにやっと気づいたという感じかもしれません)

※部について

私の身体の中に在る時のネガティブ:ゴツゴツとした大きくて重たい岩(怪訝そうな表情付き)でした

すっ飛んでいった時のネガティブ:ドラ●ンボールの筋斗雲のようにシュンツと飛んでいきました

.....

.....

2023年10月1日(日)

私を攻撃する人は？

夫

回復②

.....

2023年8月9日

夫に関するアレコレから分かったこと

夫はしたいようにしている

私はしたいようにできない、やってはいけない

なぜなら、私がしたいようにすると必ず何かが破綻するから

「正しく生活するため、正しく生きるためには、したいようにはしてはいけない」

私の期待はいつも裏切られる

いつも悪いことしか起こらない

だから最悪なことを想定して生きよう、傷つかないために

他者に自分の疲れたところを見せてはいけない

その姿は他者を不快にし、結果私は嫌われる

夫は私に疲れたところを見せてくる

私を不快にしようとしているのか

私から嫌われようとしているのか

つまり、私は必要ない存在ということなのか...

等々

たくさんのネガティブに出会った

ネガティブは呪いだったり、被害妄想だったりした

そして、ある時思った

私はしたいようにしたい、やりたいことをやりたい

私はもっと期待したい、期待し続けたい

私も疲れたところをそのまま見せられる相手が欲しい

誰かに対して抱く感情の裏側(奥)には私の願望が潜んでいることがある(結構ある)

●2024年1月7日

「誰かに対して抱く感情の裏側(奥)にあるもの」を意識することが増えました。

そこから「あっ!」と気づく瞬間がとても楽しいです。

「本当はこうしたかったんだね」と私が私に話しかけます。

「もっと自由に気ままに生きたかったんだね」

「もっと自由に気ままに生きていいんだよ」

.....

2023年8月3日(木)Part2

母の傷つき

Part1の深掘り後に入浴していた

「あっ、お母さんは傷ついているんだ」と突然降りてきた

(浮かんだような、閃いたような、合致したような)

その日8月3日は、父の胃ろう造設手術の日だった

術後、医師から父の胃ろう部分を指しながら説明があった

「はい、成功です」という医師の表情とは真逆の苦しそうな父が寝ていた

とても不思議な感覚だった

私はここに居るのにここに居ないような

部屋の上からその光景を眺めているような

翌日、母に一番に伝えた

「お母さん、私たちね、お父さんの姿を見てすごく傷ついたんだよ」

途中から涙が出てきた

「お母さん、だからねこれからは我慢しないで一緒に泣こうね」

母も泣きながら

「お父さんが苦しそうやったけん、かわいそうやった...」

小さくなった母のことを抱きしめた

●2024年1月1日

術後の父の姿を見た時の私の不思議な感覚、それは

「もう以前の父はいない」ということへの悲しさでした。

母を抱きしめて泣いた時に気づきました。

母も「自分がしっかりしなければ」とがんばっていたようでした。

父が入院してから「どうしてお父さんが」と何度も何度も言っていました。

私は「考えても仕方のないこと」と思いながら聞いていましたが

母なりに父のことを受け入れようとしていた言葉だったのだと今なら分かります。

.....

2023年8月3日(木)Part 1

私は私

母と衝突した

役所での手続きが必要なので説明したのだが

「そんなの知らん！やらんでいい」と母が拒否

そのことがとても悲しくて悔しくて私は家に帰って泣いた

「お母さんのためなのに」「この分からずや、頑固者！」

当初は母に拒否されたことが悲しいと思っていたが

その奥には「見捨てられてしまう不安」があった

とても怖かった

メンターさん家に駆け込んだ

メンターさんはとても落ち着いた声で

「あなたがお父さんの代わりをしなくていいのよ」

私は父と同じように母の生活を支えなければならないと思い込んでいたようだった

父と同じように完璧にと

でも私は父ではない、私は私

「そっか...私はお父さんの代わりをしなくていいんだ」

「そっか...私は私のできる範囲でやればいいんだ」

そして母はこの私を育ててきた人だ

相手を尊重する

相手には力があることを信じる

翌日、母から「一緒に役所に行ってくれる？お願いできる？」と言われた

.....

2023年7月30日(日)

アンパンマンはもうやめよう???

(深掘りノートの内容は略します)

7月は介護休業で1か月お休みをした

何もしないでゆっくりできる日は1日もなかった

「もう明後日から仕事復帰だ」一気に気分が重くなった

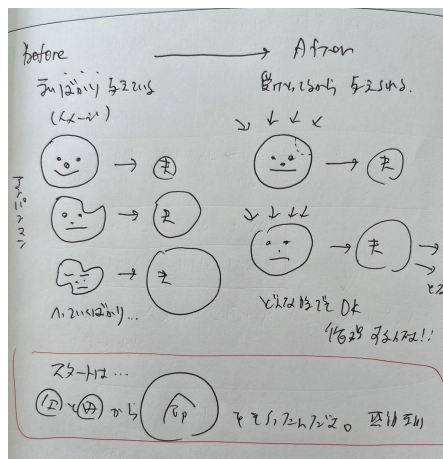
ノートに向かう

「私はいつも自分のことは後回しで、誰か(この時は夫)のことばかり」

「私のことを誰がこんな風に考えてくれるんだろうか」

メンターさんにハグされ、肯定され、支持され癒された後にあることを指摘された

(↓まとめパートのノートです)



Before

「私ばかり与えている」

どんどんアンパンマン(つばい)の顔(自分)が小さくなり、相手が大きくなる

自分から出している矢印だけを意識

アンパンマンは困っている人、お腹を空かせた人、元気がない人に自分の顔の一部を分け与える

その後、アンパンマンは途端に弱くなる

だから「自己犠牲」出発のアレコレはやめよう...

↓

After(メンターさんからの指摘で気づいた)

「受け取っているから与えられる」

与えてもアンパンマン(っぽい)の顔(自分)はそのまま、相手は大きくなる

自分が「既に」受け取っているモノ(矢印)を意識

最初に父と母から命をもらった

私は既に、いつも、たくさんのモノを受け取っているんだ

●2024年1月1日

Beforeの私は「何も受け取っていないのに、与えている」=搾取されるイメージでした。

Afterの私は「すでに受け取っているから、与えられる」=満たされているからおすそ分けできるイメージに変わりました。

世界が変わりました。ただ、ノートをしただけで。

※アンパンマンも時代に応じて？アップデートされていて今は昔とは違ったストーリーになっているようですね

.....

2023年7月24日(月)

NO !

一方的に怒りの感情をぶつけられた

その時は突然過ぎて反応できずにいた

時間の経過とともに様々な感情がふつふつとわいてきた

「これはノートだな」

帰ってからノートに向かった

出てきたのは

「私は理不尽な態度をとられても我慢しなければならない」

なぜ？

「私はそんな程度の人間だから」

(はい、定番のものが出ました！苦笑)

そんな私をメンターさんは笑って出迎えてくれた

肩をパンパンと叩き満面の笑みを浮かべていた

「あなたを守るのはあなた

あなたのことを本当に守ってあげられるのはあなたなの

あなたはあなたの頭、感情、思考、言葉、行動全てであなたを守るの

理不尽を受け入れなくていいのよ」

私を守るのは私

私は誰からも理不尽な扱いを受けていい存在ではない

私を理不尽に扱う人には**NO！**を示してよい

●2023年12月15日

私はずっと「誰か」から守ってもらう・守ってもらえないということばかりを考えていたようでした。

その「誰か」は私以外の他者であり、その中に私は含まれていませんでした。

今なら「私が私を守る」という言葉に何の違和感もありますが、この日はそれはそれは大きな発見をした！と驚きました。

揺るがない大きな味方を手にしたという厚みと重みのある喜びを感じました。

スラトレ®を始めて、私から他者へのある意味依存的な矢印が減り、私から私への矢印が増えたと感じています。

私が私を信じる

私が私を認める

私が私を守る

.....

2023年7月9日(日)

生かされて命がある

7月10日の病状説明を前に緊張と不安が大きくなっていた

「何を言われるんだろう」

対話ノートもドキドキしながら書いていた

「この世の中には私がどんなにがんばっても変えられないことがある」

「私のがんばりなんて大したことはない」

「私は無力である」＝生きている意味がない、生きている価値がない
が出てきた

父は生かされている 命がある

父は息をして命を保っている

父の脳みそは生きている 死んでいない

「今」なんだ

過去にとらわれず、未来に不安ばかり抱かず

「今、ありがとう」「今、嬉しい」「今、恋しい」「今、苦しい」

全ては「今」私が生きているから

メンターさんからは花束を渡され

「今、あなたが返したいと思う分、全部返したらいい・・・愛をね」

「今、あなたがお父さんのためにできることを全部していったらいい」

と言われた

●2023年11月27日

この回の深掘りのまとめにはこう書いてありました。

「私は父の愛によって生かされてきた

今、こうして命がある

大きな大きな父の愛

もうこれから先、父以上の愛をくれる人には出会わないだろう

それでいいのだ」

「そして今度は、今は、私が父にその愛をお返しする番だ」

「奇跡を信じながら、私は父に愛を注ぎ続ける」

これまでの人生で「愛」という言葉をこんなにストレートに使ったことはありませんでした。

スラトレ®を始めて、自然に「愛」という言葉が身近になっていました。

「愛はある」という世界観。

まとめの最後の一文は・・・「愛により命は輝く」でした。

.....

2023年7月5日(水)

感情は誰のもの？

この日「あ、私はこうしていつも自分の感情にダメ出ししてるな」と

はっきり気づいた瞬間があった

悲しいには「悲しんではダメ」

嬉しいには「そんなに喜ぶな」

楽しいには「続くはずがない」

苦しいには「そんなもの、まだマシな方だ」

悔しいには「情けない奴だ」

ダメ出しツツコミの天才だった

父のことを思い悲しみ切ることができない

悲しいと思う自分を攻撃する私がいるので苦しくなる

苦しいと感じることも許されない(私が許さない)ので...混乱する

それなら！と「感情へのダメ出し」そのものを深掘りしてみた

(ちなみに感情に関する深掘りはこれまで何回もしていました)

出てきたのは

「私は死ぬわけにはいかない、これからも生きていかなければならない

自分の感情に溺れていては生きていけない」

という(なんだこれは？という)思い込みに続いて

「でも、感情を瞬時に否定し、克服(解決)するために行動してきたことで

今の私が作られた」

という気づきだった 泣いた

メンターさんからの言葉はとても分かりやすかった

「今までお疲れさまでした！気づいてんだね、おめでとう！」

私の感情は私だけが感じる、抱けるもの(←頭では分かっていた)

そこにいい悪いはない(←頭では分かっていた)

が腹におちた

さらに、感情をそのまま受け入れることは、自分をかわいがることなんだな繋がつた

回復⑤のパートの方からは

「はい、解放されましたよ」と言われた

この日、私は私から解放された

●2023年11月26日

思い返せば「あの時、私●●だったんだ」ということが度々ありました。

こういうことが起こっていたのだなと気づくことができました。

「私の感情は私から生まれたとても尊いモノ」という感覚が

この日以降、少しずつ自分の中に育っていつている気がします。

.....

2023年6月20日(火)

結局そこにもどるのね

6月12日に夫は病院を受診。クスリが処方された。

夫は少し眠れるようにはなったものの、1週間くらいで大きな変化も起こるはずもなく
一日中寝て過ごしていた。

この日、私の中にはずっと「ああ、家に帰りたくないな」があった。

夫の存在にイライラする。

「このままだと夫に色々と言ってしまうそうだ」

気持ちを抑えながら、作り笑顔で夫に接した。

「やってらんねーわっ」がボンッと出現。

すぐに対話ノートへ。

「はやく良くなってほしい」「辛いやろうな」「きつかろうな」「楽になってほしいな」

「元に戻ってもらいたいな」「ちゃんとよくなるよ！」

が出てきた後に

「なんでお前なんや」「病んだもの勝ちやんか」

「ケアされるのが当然と思うな」「私はなんで元気でおらんといけんのか」

「私だって寝てたい」「私だって・・・」「私だって・・・」

が止まらない。

深掘りノートに移る。

マインドセットでは「夫とは」「妻とは」「パートナーとは」等の言葉が並ぶ。

なんだかしっくりこない。

とにかくあれもこれも書いてみる(←とにかく書くのが私の見つけ方です)。

ああじゃないこうじゃない、あれかもしれないこれかな？と繰り返して

パっ！と出てきたのが(降りてきた？)

私のレベルには、あのような夫しかやってこない

こんなレベルの私には、今のポンコツがお似合いなんだ

私が入様と同じレベルの幸せを手に入れるなんてできないんだ

むしろこれまでが幸せ過ぎたんだ

この先、父が死に、母が死んで、どうせ私は一人ぼっちになるのだから

やっと私のレベルに合った状況になったのだ

だった。

とても恐ろしかった。

まだまだ残っていた「どうせ私は」「私のレベル」ネガ。

見たくなかった私の奥底のモノだったようで

手が震え、気が遠くなり、息ができなくなった。

すぐに大泣きでメンターさんのところへ逃げ込むように訪ねていった。

メンターさんは

「よくここまで辿り着いたわね。それだけでOKよ。」と受け入れてくれた。

そして、今の状況の整理をしてくれた。

最後に

「いつでも私(メンターさんのこと)がいる」

「どんな状況でもあなたを抱きしめ、受け止め、あなたの味方となり、

力を与え、背中を押す」

「あなたに伝える言葉は尽きることはない」

と言ってくれた。

私は「生きていける」と思った。

こうして泣けるのもまた命があるからこそだ、と。

⑤番の回復パート2の方からは

「あなたのこと、いつも見てますよ」と言われた。

●2023年11月20日

かなりきついセルフイメージでした。

夫へのイライラの奥に、このようなネガがあるなんてと。

そして、この深掘りでメンターさんからかけられた言葉の強さに

今でも涙が出て(嬉し涙)、心が揺さぶられます。

本文にも書きましたが「生きていける」と思いました。

いつか誰かに私がこのような言葉をかける時が来るのか来ないのか...

楽しみでもあります。

.....

2023年6月10日(土)と17日(土)

メロン、そしてメロン

Oは高校時代からの友だち。

(中学も一緒だったが、存在を知っている程度)

Nは中学時代からの友だち。

(私は中学校の時に千葉から転校した)

OとNと私は同じ高校で吹奏楽部に入部した。

大学は違ったが(Oと私は県外)帰省時にはいつも一緒に遊んでいた。

当時は携帯が無かったので(固定電話はありました(笑))

文通もどきのようなこともしていた。

卒業後はOも私も地元に戻り

23歳からは毎年誕生日会を開いて祝いあった(今でも続いている)。

人生の大事な時にはいつもOとNがいたし

きっとOとNの大事な時には私がいたと思う。

6月3日に父の入院のことを、脳出血のことをLINEで2人に伝えた。

6月10日

Oが訪ねてきた。手にはメロン。

涙目のOと涙目の私。Oはいつも我慢する。だから私も我慢した。

6月17日

今は県外に住むNも訪ねてきた。手にはメロン。

Nが私の顔を見るなり泣き出した。Nはいつも泣く。だから私も泣いた。

4月生まれのNの誕生日会の場所を決める時に

フルーツパフェで有名なカフェが候補に挙がった。

その流れで「マンゴーとメロン、どちらが好きか？」という

どうでもいい話題で盛り上がった。

OとNは「迷うことなくマンゴー!」、私は「絶対メロン!」だと。

「さっちゃんにはメロンが好きだから」

だから、メロン。申し合わせたわけでもなく。

2人の愛の重さそのままの立派な大きなメロン。

これからメロンを見るたびに

母と泣きながら食べた日のことを

2人への感謝の気持ちを私は思い出すんだろうなと思った。

●2023年11月16日

スラトレ®を始めると人間関係に変化が起きると聞いていました。

「親友が親友じゃなくなったらどうしよう？」と少し心配していました。

しかし、私には以下の変化が起きました。

「大切だった親友がより大切になった」

「親友のありがたさをより感じるようになった」

「ただただ親友の幸せを願うようになった」

これは嬉しくて誇らしい変化でした。

2023年6月8日(木)パート②

夫、休職へ

夫の状態がさらに悪化

些細なことで泣き出してしまう(しかも大泣き)。

「本当は引っ越ししたくなかった」

「前の家がよかった」

起きてきた顔は真っ青

覇気とは生氣とかそんなものが一切なくなっていた。

今の状態は通常の状態ではないことを伝え

病院を受診することを夫に提案。

(5月の末に提案したときは拒否したが)

夫も限界だったのだろう「行ってみる」と即答だった。

●2023年11月14日

父のことだけでなく、夫のメンタルダウンも私には想定外のことでした。

実は、心の中で「なんでお前なんだよ！悪くなるのはむしろ私だよ！」と毒づいていました。

(夫、ごめん)

運よく6月12日に初診予約(元々私が勤めていた病院のドクター)がとれて受診。

自身の状態に診断名がついたこと、休職が必要なことを伝えられ、夫も安心したようでした。

その後、夫は真面目に服薬し、真面目に休養し、真面目に家事をこなし...

3か月の休職後、復職しました。

その間、何度か夫のことで深掘りをしました。

2023年6月8日(木)パート①

久しぶりの深掘り

父との面会は週1回、家族2名までと決まっていた。

母と私、母と兄で交互に面会に行くことにした。

6月9日(金)の面会を前に、私は異様に緊張していた。

「父に会えるのは嬉しいのに怖い」

「父がもっと悪くなっていたらどうしよう」

「どんな気持ちで面会したらいいのか分からない」

頭で考えれば考えるほど不安だけが大きく膨らんでいった。

動悸がして居ても立ってもいられない。

「深掘りすればいいんだ」

2週間ぶりに対話ノート→深掘りノートと進めていった。

私は父と母がいて成立する➡どちらが欠けても成立しない➡私は生きられない

父からの愛を当然だと思っていた私、感謝しなかった私に、今、罰を与えられている

父からの愛の偉大さに今気づいても遅い

私はいつも大事なことに気づけないで(気づいていると勘違いして)後悔する

「父に伝えたいことがまだまだたくさんあった」

全ては永遠ではない

人生はまさかの連続

今、この瞬間を大切にする

今、思いを伝える

今、感謝を伝える

今、愛を伝える

後悔しないために

後からはもうやってこないかもしれないから

●2023年11月14日

6月8日の深掘りノートに書いてある文言をそのまま載せました。

やはり今読み返しても涙、涙、涙です。

メンターさんは

「泣いていいんだよ、今まで我慢した分うんと泣いていいんだよ」

と言ってくれました。

.....

2023年6月7日(水)

久しぶりの対話ノート

父が入院してから、スラトレ®を一切していなかった。

気力がない。身体がだるい。眠りたいけど、眠れない。

(以前の「苦痛こそ我が人生」の私なら、無理やりノートに向かっていたと思います)

この日は少し余裕があったので、「対話ノートだけでもやろう」

ただただメンターさんに話し続けた。

メンターさんはただただ聞いてくれていた。

●2023年11月8日

6月7日の対話ノートは、何度読み返しても涙が出てきます。

メンターさんへの最初の一言は「もう色々限界」でした。

事実をただ受け入れることの苦しさを感じていました。

タイムマシーンにのって、当時の私を抱きしめに行きたいです。

.....

2023年5月28日(日)～6月6日(火)

え？あんたが？

夫の様子がいつもと違う

眠れず、食べられず、疲れ果てて、イライラしている

「あっ、メンタルだな」

「え？あんたが？大変なのは私の方だよ」

「なんであんたがそんななの？？？」

いつもならすぐ父に助けを求めるのに、父はいない・・・絶望

●2023年11月8日

5月29日マンションへ引っ越し(和田さんがお手伝いに来てくれました。大変お世話になりました！)

毎日、夜になると泣いて、父の回復を願って、暮らしていました。

そんな中、夫の様子がいつもと違ってきて...

父のことだけを心配している訳にはいかなくなりました。

当時は「なんてかわいそうな私」と思っていました。

そして、夫に対して「捨てたい」と思いました。

「別れる」ではなく、「捨てる」がぴったりの感情でした。

(6月20日の深掘りに続く)

父が入院してからたくさんの方から励ましの言葉をいただきました。

「お父さんはね強い。がんばっているんだよ。」

「家族がお父さんのことを信じるんだよ。諦めちゃダメだよ。」

これまで秘密にしていた自らの闘病生活(脳動脈瘤)を話してくれる人もいました。

腹の底、心の奥から発せられた真の言葉にたくさんの力をもらいました。

6月6日の日記にはこう書いてあります。

「皆が幸せでありますように」

.....

2023年5月27日(土)

どうして？

翌日、入院に必要な物品を持っていった。

病院「主治医から話があります」

私「えっ？土曜日なのに？昨日は来週話があるって言ってたのに・・・」

鼓動の音が大きくなり、耳の中、頭の中で響き渡っていた。

地に足付かずとはこのことか？私の足はどこにあるんだろう？そんな感じで待っていた。

主治医「昨夜、意識障害が起きCTを取りました。出血が広がり・・・」

見せてもらったCTの画像は昨夜見たモノとは全く別物のようだった。

出血が広がっていた。

私「えっ？何が起きたの？」

主治医が説明を続ける。

「反応が乏しい、意識障害、眼も開けない、声も発せられない、手足も動かせない」

「血が脳幹へ広がって、意識障害がひどくなっている」

「脳室の中にも出血が増えている、脳室自体も大きくなっています」

「出血した場所の脳は血液で壊されますからね、壊れた分がどの程度か」

「出血が減っていても症状はあまりよくなってこないかもしれない」

「現時点ではすぐ命があぶないという状況ではありません」

「意識障害の強い人は誤嚥性肺炎、全身的な合併症が起きやすくなりますので、そっちで命に問題が生じてくることは先々としてはあります」

「水頭症」

「血液サラサラのクスリを飲んでいたのでからね...」

私はずっと泣いて説明を聞いていた。泣きながらメモをとった。

主治医の説明は耳から脳には届いているのだが、理解や整理が追いつかない。

「意識障害が重度ってどういうこと」

「脳が壊れる？」

「病院に入ってから出血が広がるってどういうこと」

「お父さん、昨日はしゃべってたやん」

「青いファイルまだ持ってきてないのに」

「血液サラサラ薬...」

「誤嚥性肺炎...」

この日はちょうどマンションの鍵の引き渡しの日だった。

父も一緒にマンションに行く予定にしていた。

●2023年11月3日

昨年、症状もないのに興味本位で脳ドッグに行きたがった父の背中を押したのは私。

実際、脳ドッグで小さな梗塞が見つかったのですが、1週間後に梗塞は消失していました。

念のため入院し、様々な検査をし「血液サラサラ薬」を服用することになりました。

「あの時、検査を受けるのを止めていればよかった...」

自責の日々。

その後、医療関係者から「(サラサラ薬を飲んでなかったら)脳梗塞でもっと大変なことになるっていかもよ」と言われ、少し落ち着きました。

.....

2023年5月26日(金)

父が！

18時30分頃、久しぶりに実家で夕食を食べていた。

いつものように私の左側には父が座っていた。

突然、父が立ち上がりバルコニーに出た。バルコニーから下を見ている。

(実家はマンションの7階)

とても不思議な空間？時間？だった。

私「お父さん、何しよんの？」

父「手がしびれ・・・(途中で何を言っているか聞き取れなかった)」

その後、父が腕を伸ばすような、ストレッチのような動きをしながら歩き出すが、足首がぐにゃぐにゃと曲がり、明らかに様子がおかしい。

私(脳だ！)「お父さん！！」

すぐに食卓の椅子をバルコニー側に寄せ父に座ってもらおうとして父の手を引っ張った。

しかしもうその時の父は自分の意思で体を動かすことができなくなっていた。

今度は体全体がぐにゃぐにゃと倒れそうになった。

私は火事場の馬鹿力で60キロ超の父を抱えて椅子に座らせた。

私「お母さん、救急車！」

あたふた(まさにあたふたな動きだった)な母の姿が目映る。

母「お母さん、かけきらん！」

私「私がする。電話とって」

母から携帯を受け取り...私「お母さん、何番？？？」

母「119！！！」

電話はすぐに繋がり、状況を説明。冷静な自分。

消防署「5分くらいで着きます」

私「お願いします」

母「着替えなきゃ」「何持っていく？」あたふたあたふた・・・

救急車が来るまでの間、ずっと父に話しかけた。

「お父さん、分かる？大丈夫だよ。」

「お父さん、救急車すぐ来るからね」

「もう少しだよ、がんばって」

とにかく父の反応を見ながら話し続けた。

父は目を閉じ、うんうんと返事をしている様だった。

救急隊が到着。

昨年、脳ドッグで小さな梗塞が見つかり、1週間ほどN病院に入院したことがあると伝えた。

救急隊は「ではN病院に聞いてみましょうね」

救急隊も父に名前を聞いたり、年齢を聞いたりして、意識レベルを測っているようだった。

無事N病院での受け入れが決まり、母は救急車に乗り、私は後から車でN病院(車で10分)に向かうこととなった。

ドキドキした。

どの音より自分の鼓動の音が耳に響いた。

はやくN病院に行きたいのに、どうにも準備がうまくいかない。

N病院に着き、母と合流。

しばらくして当直の医師から説明があった。

(隣にはストレッチャーに横になり点滴を受けている父がいた。)

CTの説明(その時の説明では視床下部の出血。この時はまだ小さかった)。

原因は高血圧によるものでしょう、と。

私「意識は大丈夫ですか？」

医師「この程度なら大丈夫だと思います。ただ、脳のことは神のみぞ知る部分が多くてですね。私たちにもどうなるか分からないんです。」

医師「土日を挟むので、主治医(父の主治医になる予定の医師は今手術中との説明だった)からの説明は来週になると思います」

当直の医師からの説明も終わり、父が病棟にあがることになり

父に帰ることを告げた。

父「◎▲◇※・・・」←呂律が回っていない

私「えっ？何？」

父「アオイ・・・ウアイ・・・」

私「ん？・・・あつ、青いファイルね。分かった分かった、明日それ持ってきたらいいんやね」

「お父さん、がんばってね」

※青いファイル:父が自分の医療関係資料をまとめたもの

そして、このやりとりが父との最後の会話になった。

「意識は大丈夫」だと思って帰った私と母は少し安心していた。

県外の兄にも同様の報告をした。

●2023年11月2日

上記文書は、父が入院してすぐに記録したものです。

今回ブログにのせるために添削したのですが、今も手が震え涙が出てきます。胸が苦しいです。

.....

2023年5月25日

前日の深掘り

スラトレを始めて1年3か月経過

どんなに深掘りをしてもしつこく出てくる

「誰も私のことは助けてくれない」

絶望と恐怖に諦めが加わって最強になっていく感じ…



またか！
もういいけど…

2023年5月25日(木)

今日はこのネガティブそのものを深掘りしてみよう！
やってやるぜ！



深掘りしてみたら

メンターさんからの言葉



「誰よりもあなたのことを大切に
思っているんだよ」
「あなたが幸せでいてくれること
が私の幸せなのよ」

私は間違っ生まれ、死なないから
ただ生きている人
私はなぜか生まれてきて、死ぬまで
生きるしかないかわいそうな人
だから誰からも助けてもらえない



るるん♪

うきうき♪

大号泣回！

嬉しすぎてDr.EKOに
メッセージ送っちゃった
もんね

ワクワク♪



そして、まとめでは…

生きる

=ここだけ自分でどうとでもできる

「命をどう燃やすのか？」

「人生をどう生きるのか？」

「何に触れ何を大切に思っ生きてきたいの？」

「私にとって豊かさとは？」

「『ない』で生きる？『ある』で生きる？」

私だけが私の人生をカスタマイズできる

これってすごくない？

死ぬ

=コントロールできない
みんな平等に死ぬ

生まれる

=コントロールできない

よっしゃ！これから私どうしちゃうかな～。上機嫌♪



ああ、ついにここまでたどり着いたんだ…と思った。

そう、どんな私でも私は私を大切に扱おうと。

そして翌日、私の人生が180度変わる出来事が起きた。



スライブトレーニング®受講生ブログ

©2020-2023 All Rights Reserved. Yaekofu, Inc.

無断複写転用は法律で禁止されています