

2018年 1月～2月

1月5日(金)

新年も5日が経過してしまった。5日の早朝4時ではあるが、毎日時間を無駄なく使い切っているつもりだ。

1月9日(火)

暮から新年にかけて何日か自宅に寝泊りした。今記録を読み起こすのは面倒だが、暮で約4日、年が代わって約2日だったと思う。で、その間はどうか、よく分からないが、事故が起きて既に3ヶ月半以上が経過している。その事について書き起こす事もこれから有るだろうとは思えるが、節々で話を聞くことは9月の当座は相当にひどい状態だった事は、家内からよく聞く話だ。現在の状況っていつまでとか悔やむ前に、とても良くなって来たんだと考えた方が、前向きだし前進的だと思うべきなのかも知れない、として行きたいものだ。難しいかも知れないが、そうしないと無駄に自分を責め続けるだけかも知れない。何か根本的な発想の転換が必要な時期、タイミングかも知れない。

1月12日(金)

穏やかにありたいと書いてはみたものの、現実問題とのギャップはどうしても毎日感じる事だ。自分には人間的な成長性が無い、とか自分の事しか見れないと言われればそれまでの話。どうもそれを下敷きにしても納得いかない事がある。単純にいつまで続ければ良いのだろうという事、この労力、時間って諦めるべきなのか。時間、労力は仕方がないと諦めたとして、抱える人間的なストレス、負担って気にする必要はないだろうかという不安である。当然、負担とストレスを抱えるのは自分だけではないはずだが、この毎日の長さは大丈夫なのかという不安だ。人間誰しもストレスを抱えながら生活しているのは当たり前前の常識とは思えるが、単純にいい加減解放してもらえないかという要望である。もし社会復帰することで、今度は今までと同様のストレスを覚悟出来るかと言われれば、どうどう巡りではあるが、乗り越えるべきストレスと、解放されたいストレスとは若干違うのではと思える。

リハビリ以外を行う事の後ろめたさは何なんだろう。リハビリ以外の、例えば持ち込んだ会社関係の書類、雑務を行う場合の後ろめたさをどことなく感じてしまう。感覚的にここは我々の神聖な職場、ここにそちら側の社会を持ち込まないで欲しいという感触はどうも感じてしまう。むしろ個人的な読書にしろ、テレビ観賞や、人との雑談の方がよっぽど受けが良い感じを覚える。

1月13日(土)

体を動かそうと、話の投げかけをしようと、何をしようと笑いの題材にされる被害妄想感、多分どこの世界でも感じる自分特殊な性格的なダメージが出来上がっているのかも知れないが、最近強く感じる。

相対的に、いずれ社会に復帰して、それなりの経済的地盤確保と社会的なつながり、役割分担を期待する、想定する事のプレッシャー、ストレスが現在のこうした不満感を作り出しているのであろうから、今後の社会復帰を想定する事に諦めを感じ、見出して行く事も選択肢ではないだろうか。つまり、今後は最低限の生活として、限りなく自分個人の範囲を想定して行く事に優先順位を置く事は考えられないだろうか。

結局、自分は劣等生、ダメ人間の典型例として植え付けられているので、今後人前で大層な何かをして差し上げようなんて大それた事はサラサラ発想できない気分になっている事は自然な流れだと思う。

1月14日(日)

基本的にこれからの自分は、リタイアして余白の人生、余生を無理なく無駄なく有意義に過ごせるかを想定しなくてはならない。勿論、出来る事を最大限行える事は理想ではあるが、あまりその点で目指し過ぎると周りに迷惑をかける恐れもある。特に近い周りは害悪になる恐れもある。予定通り問題なく対処出来れば有難い話であるが、出来なかった場合は予定外となる為、迷惑としての害悪を及ぼす事を想定しなくてはならない。

1月15日(月)

9月15日から数えると4ヶ月が経過した。その間、一般的な今までの付き合い、関わりから

2018年1月～2月（入院中）.txt

直接関係は途絶え、一応断裂している事になる。世の中、一般世間は単純処理するしか無く、だからそうでも無いはずであろうが、当人は当事者であるためにも、これをどうすべきなのかは、深刻なはずである。少しでも対処して行きたいと思っはいるが、多分これは空回りに終始するのも容易に想像が付く。

3ヶ月が続くリハビリ研修であるが、自分のマイナスをカバーして行く仕組みを行なっでそこに当事者としている訳だから当たり前的事ではあるが、毎日毎日が自分との劣等感との戦いである。こんなに改善して行かないものか、と感じる果てしなさと、ここまでやるべきだろうかという疑問との戦いである。

1月16日(火)

普段では、こうして考えたり、書き込んだりも早々時間に余裕がない為に出来ない事ではあるが、現状はそういう規制からするとある種余裕があるので、何でも書き込めるかも知れないが、

今日も少し考えてしまったが、人から見下されるのは、精神的にキツイ感じがする。当たり前前に今に始まった事ではないが、何だろう、どこかに毎日感じるという事は。決して褒められよう、認められようという事では無く、そもそもここにいる事自体が見下され要因は何処にもある事になっている以上、通常賞賛される場面は存在しなくて、病人として、見下される要素は通常の存在な筈だ。それもあって、出来れば安易に見下される事に当たり前前の感覚に慣れなくてはいけない事ではあるが、それを当たり前、一般感覚にするのは辛い。

一般社会に居ては、人から蔑(サゲス)まれる事も当たり前かも知れないが、少なくともそれ以上に、何かの役に立っているという存在感は日常茶飯で感じる事だ。当然生活を支える仕事上はもちろんであるが、ちょっとした人間関係だって、お願いとお返しの連続で支え合っている筈だ。ところが、残念ながらここにそれは無い。自分の日常は何のため、で言ったら自分を少しでも回復する為の自分のため。自分にとっては嬉しい筈であるが、達成感に強烈に欠けるものがある。自分1人の為に努力しますよって、ある種、当たり前かも知れないが、今までの有り難みとは根本的に違う感じがある。

だからそういう人間は、他人から見下され感がどうしても起こってしまうのだろう。人としての存在価値がどうしても薄れて来るのだろう。ここに居る自分達の立場は、当たり前だがお客として、維持管理費、税務費用等をそれなりに提供して居る筈であるが、その前に患者としての立場が優先するだろう。ましてやこの人に自分のこの仕事、作業を助けてもらった、もらっているという感覚は起こり得ない。リハビリセンターの職員、関係者、ましてや先生様は、我々を毎日助けてあげてる感はあるが、この患者の好意、ボランティアで助けてもらっているという感覚が起きる訳が無い。

だから毎日の自分の努力は単純に自分の為であり、うまく行かないと、指導する立場からすると、単に能力がそこまで行かないから、達成しないからの繰り返しである。当たり前で誰も悪いわけではない。ただ、上手く行かない当事者は悔しい思いをするだけ。人間的にも救われないだけ。

こういう事の繰り返しである事に気が付いた。でもこれ、とても当たり前の話でもある。そういう患者という自分の立場で、人様に対する感謝や、今の状況がいかにかラッキーであるかの感謝をそれ以上に持つべきで、マイナス感覚をカバーすべきなはずだ。

つまり、人からの見下されをカバーするのは、そうした人への感謝の気持ち、見下している人への感謝でなく、広い意味での人やモノへの感謝、と自分の現状に対する恵まれた幸運、最悪の状況からするといかに恵まれているか、等で置き換える事でカバーしていくという事、ある種、人間的な成長性を試されている事にもつながる訳だ。

1月17日(水)

と、昨日の続きであるが、自分の場合は、4ヶ月経過しようが、5ヶ月、6ヶ月目であろうが、11月、12月に書き込んだ内容とほとんど変わってないので、今後も何も変わらずに黙々と同様事続けるしかない訳だ。苦しく感じる時は、自分の弱い見方を戒めて、根本的に発想の転換を(自分がいかに恵まれているか、ラッキーであるかに感謝する事)常に言い聞かせるしかない。考えても始まらないという結論を強要するしかない事だ。

悲しい話、ほとんど毎日、毎度自分との言い聞かせ、問答の繰り返しである。実はこれ、昨年基本は変わらず、堂々巡りだろうが繰り返しである。これって健康的であろうか？

2018年1月～2月（入院中）.txt

1月18日（木）

今日は、昼に兄が来た。いつまでここに居ると聞かれたが、本当に疑問であり、答えようがない。ある種、この質問が現在の問題に対する、簡潔な質問の筈だ。会社の事やら、その他、社会的な事で、何か考えたいなあとと思っても、基本的に、自分のこれからの考え方が見えて来ない。逆に、自分の意識の薄さが物語っているのかも知れない。なぜなら、自分から聞いても今までのところは、明確な答えを聞いたことがないからだ。でも、この基本的な位置付け、スタンスがなければ、考えることもできないはずだ。考えたとしても、とても曖昧な、いい加減なものであるはずだ。

1月19日（金）

今更ではあるが、来週25日（木）の会合打合せに向けて、何らかの準備をしなくては行かないだろう。準備といっても、毎度の事で、こちらは一方的に受ける事になるのだろうが、一応、こちら側の意見、考え方を整理しておく必要はあるのではと思う。これ毎度の事なのかも知れないが、また、こちらの考え方としてまとめておいても、何も権限とか、指導権が無いのではと思われるが、ま、これもいまままでそうやって来たことであろうが、

1月22日（月）

土曜の夕方に会社、自宅に戻って、本日の夕方にリハビリセンターに戻った。だから何だという事では無いが、自宅の家族に自分の愚痴オンパレードになってしまった。ま、自分なりのコレを聴いてやる事がある種の役割なんだと割り切ってくれてるのだとは思ふ。何せ自分が最大に不幸を背負っていると自分は自認しているのだから、聴いてあげるのがせめてもの慰めになるだろうという配慮かとは思ふ。とても有難い話だ。問題は、退院が何時になるかは分からないにせよ、例えそれが近い将来であるにせよ、現状と社会の接点での関わりについて、いかに復帰して行くかについては、とても不安が募るのみである。やはり日に日にギャップの大きさを感じずにはいられない。要は日が経てば経つほどギャップは開いて行くものだろうという感覚である。やはり不安で日に日に圧力は感じるものである。

1月24日（水）

明日はここに来て3回目のカンファレンス、関係者、当事者間での打ち合わせとなる。少しは今後の予定が具体的に見えて来るのかどうか分からないが、出たとこ勝負で対応するしか無いようだ。何せ事前の情報は何もない。発想を変える必要はあると思う。自分個人はここでのリハビリ治療について、その拘束時間と内容について、とにかく少しでも通常の生活に戻して欲しい事が大前提で、ここでの滞在時間中の良し悪し、功罪について、特にメリットについて真剣に考える事はやって来なかったと思える。いずれここを退出する時期は、時はイヤでも来る訳だ。良し悪しでなく、で、あるからこそ、ここで自分にとっての吸収点は何かを整理する必要があるかと思える。どうしても、そういう発想すらなかったと思う。それはここにいる事自体が自分にとって負担でしかないという決め付けがあったと思われる。毎日、毎回、負担面だけが気になる、目に付く、負担として感じてしまう。だから、この時間を有効に生かせるという発想自体が湧いて来ない感覚で居たと思える。それは、自分に今までに、事故前の状態に少しでも戻して行く事、当然、100パーセントは不可能に決まっている。少しでもそれに近い状態に、とは言ってもその近い状態はとも時間とお金、労力がかかる事は常識である。だからそうして時間をかけた時に自分にとって失うものの方が大きいのではという判断が出来てしまう。その見方が、物の見方を一方的にしてしまうという怖さも抱えている事を理解しなくてはならない。これ今更だけど大切な事だと気がついた。当たり前だけど、一方的な見方で通してきた事もある種は自覚しているつもりだ。でも、もう少し余裕を持った見方をしても良いのかも知れない。では、ここでの時間とお金と（自分が元の世界に戻れていない事から、取り戻せないという意味での金銭）をじっくりかける事で何がメリット化するかであるが、人やモノに対する余力と言うものであろうか。つまり、マイナスを背負いながら先は長くなくとも生き続ける毎日とはどういう事かという重さであろうか。お陰様で自分は相当軽い方かも知れないが、イヤになる程、重い人も果てしなく居るものだと感じない訳にはいかない。そういう果てしない重みを背負いながら残された人生を送る事とはどういう事であるかを考えてみようという事であろうか。ある種これは、実体験をしないと把握できない感覚かも知れ

2018年1月～2月（入院中）.txt

ない。そういう意味では自分の置かれた状況でしか分かりようがない事か。正直、今まで考えた事もなかった。少しでも早く戻る方法は何だろうか。その為に何をすべきで、何を考えるべきかをやって来たわけだから。それ以外は発想の対象外であった。9月15日以降の自分の状態から、物理的に自分が起こした金銭的なマイナスを先ずは考えて来た。それ以外は考えたくても考える余裕も、そうした切っ掛けもないと考えて来た。でもある種それってとても大きな見過ごしなのだろうと考えるべきと思う。繰り返しになるが、現状のマイナスっていつでもどこでも感じ取れるものではないだろう。今でしかないものだと思う。で、どうすべきか、

1月25日（木）

毎日記入、記録しているが、今日の打合せ、カンファレンスでリハビリの予定が見えてきた。来週2月3日（土）に退院予定との事。一応は落ち着いた。で、この1週間でのどの様に以降の流れを行なっていくか構想して行かなくてはならない。まず、結果が分かったところで、感情論は据置にすべきだ。限りなく触れずに現実処理に徹すべきだ。先づは、この1週間は3ヶ月行って来たリハビリ活動のまとめをすべきだ。簡単にやって来た事のまとめと、今後の課題整理になると思う。特に言語操作、思考関連、等については内容が深く重い為、慎重に行うべきであろうが、今後のスムーズな復帰を希望する上でも、より良く生かして行くべきだ。継続的、段階的に何を行なって行くべきかリストアップの必要性があるのでは、  
肉体面でのケアももちろん派生するであろう。よりシンプルに解析出来ると思えるが、より良いケアという意味では同じ事になる。

1月30日（火）

先日の土曜日に自宅外泊をして、それなりに話もしたつもりではあるが、退院日が決まった以上これといって話内容も無くなってしまったものか。ホッと気詰まり、息詰まるは無くなって喜ばしい話ではあっても、気が抜けていると言われればその通りかも知れない。自分の回復という意味合いから、気合いをいれて思考能力を刺激し育てて行かないと死活問題だという危機意識があったと思う。今も変わらずの話であろうが、いつまでここに居なくてはならないか？という危機意識とは全く変わったと思う。ある種、この危機意識の無さはそういう意味から危ない事なのか。

1月31日（水）

退院が真近という事で、いろいろ羨ましがれて、関心を持たれている訳だが、自分としてはどれだけの事が出来るのか、どれだけの能力が低下しているのかが深刻な話。実際に来る事をやってみないと何とも分からない。で、いつから、何をやるのかが深刻だ。

2月1日（木）

リハビリ入院期間残り数日となって来ている。だから何だではないが、残る少しの時間を有効に使うべきだとは思っている。時間はふんだんにある訳だし、何か出来る事はないだろうか、ということでもある。逆にこうした書き込みは努力すべきだという、自分の中での戒めなのかもしれない。何より、限られた時間のリハビリを真剣に取り組むべきかと思う。そして、今後の復帰生活について、想定・考えられる事を真剣に総力を挙げて行うべきかと思う。今後を考えるに当たって、これをひとつの契機とすべきは良識の範囲だと思うが、契機として、いかに何をすべきか、何を目指すべきかである。何か真新しいことは目指すべきかも知れないが、ある種、妥協点として、どちらかと云うと、後ろ向き発想になるかもしれないが、今まで以上にこなそうという考えではなく、自身も、時代も変わったという事を先ずは自身から自覚すべきだと思う。自分事で、今まで通りに同じことを繰り返すことは、出来る事はすべきではあるが、自分の能力も体力も変わったという事は、初めに自覚すべきだと思う。変わった自分、変わらざるを得ない自分と、社会との接点、何が出来るのか、何を目指すべきなのかを考えるべきであろう。少し時間を置いて、先程の続きである。この数ヶ月から何を学んだかであるが、一言で言ってしまうと、人の弱さを少しは学べたのかも知れない。全く想像の範囲であるが、自分を含めてある原因で何らかのハンディを抱える事はどういう事か、生意気であろうが、少しは垣間見てこれたのではと思う。この事は自分にとってとても大きな事では無いだろうか。

2018年1月～2月（入院中）.txt

苦しみ、痛み、辛さを抱え、生きていく行く事は実際誰にでも起こりうる事実であり、実際その事とはどういう事なのかを少しは理解して行く必要があると思う。

2月2日（金）

繰返しの話になるが、時間は大切にすべきだ。長い長いと愚痴、ストレスという事で、さんざん言って来た訳だが、リハビリ入院もいよいよ最終日となる。今日のリハビリが最後となるが、ホットする様で、では、最後に何をすべきだろうかとか、これで良かったのかという節目を持たせるべきかとか、どうでも良いことを考えてしまう。やはり、この4ヶ月半、ないし3ヶ月半で何が自分は変わったのかという確認と、今後の生き方、社会生活の再開に向けて、いかに継続訓練、継続トレーニングする事で、健康を維持できるのか、マイナスをカバーできるのか、その方法を覚え、体得させる事ではないか。

先ほども書いたが、得た事の一つは、弱さを少しは体験し、見られた事ではないか。その体験は自分の中での価値観として大きなウェイトを占めるのではないだろうか。また、そうすべきではないだろうか。つまり弱さとの兼ね合い、付き合い方こそが今後自分に必要な生き方の一つになるのではないか。

そして、この期間に自分が常に自分に問いかけて来た事は、自分の存在価値とな何か。自分らしさとは何か。自分でしかないモノ。ここは欠かせないモノとは何か。ではなかったらどうか。で、その結論を言葉で置き換える事は難しいと事ではあるが、今こうしたスタイル、形式で時間を送っている事に要約されはしないだろうか。

で、今後継続しなくてはならない事は、先ずは仕事、社会活動とどの様な形で接点を再構築していけるかは、いよいよこれからの本題になるだろうが、ここで云えることは、この3ヶ月半を基本にして何ができるかである。

先ずは、精神と肉体のバランスとして、肉体の健康維持は、今まで通りの継続となるだろうが、ストレッチ、筋骨を柔軟に保つための維持努力は根底に持つべきである。維持・強化は常に行うべきで、欠かす事は、劣化や退化につながる事も体感して刷り込むべき内容である。

精神強化については、劣化を少しでも補充する意味でも、日々の努力が必要である。これも常日頃の生活活動に組み込むべき事で大変な労力、手間暇は要求されるはずだ。

先ず、やるべきは、忘れない努力として、メモの活用。とにかく書き留める事。紙でも電子でも、活用できるとこ事は何でもやるべき。ラジオのニュースを書き留める事で理解する。聞き書きする事は理解する事と把握すべき。スマートフォンのアプリを活用して、漢字の理解習得を体感すべき。

2月3日（土）

本日、退院という事で、良く頑張りました。また多くのスタッフの皆様に支えられて本日を迎える事が出来ました事には、ご協力・ご支援に心から感謝申し上げます。という感謝の気持ちを込めてここを出るべきなのだろうが、最後に来て微量な感覚も残らざるを得ない。それは昨日の最後のリハビリで案内を受けた免許手続きについてであるが、結局4月25日以降に申請用の診断書を作成するに当たりチェックのテストを3回に分けて行うとの事で、良く理解できていないが、その3回のチェックテストも3日続けて行う事ではなく、インターバルがある様だ、という事は実際に運転免許証を手にするのは、漠然とした想像ではあっても大分時間がかかるという現実である事。最後、終了時点で確認の一言だった。

この一言について、結構考えてしまった。今さら考えたくも無いが、出来れば気持ちよく出たいものだが、現実問題として大変ですよとの一言だった。でも、見方を変えると、4ヶ月半に渡る入院結果として今日から社会復帰して下さいは、一応その通りであっても、実は現実社会は厳しいですよとの一言添えられた形となる。気にするなと言われれば、それまでだが、やはり考えてしまう。

昨日の書き込みで、弱者という立場での見方とか、考え方とか、少しはそうした見方、考え方が出来るようになるべきだと思いはしたが、自分の免許証問題はこの考え方がいかに現実離れしているかを勉強させられるものとなった。やはりハンディキャップを負う事、弱者って厳しいですよと、それを体感勉強して初めて、そういう考え方に立てるんですよと、言われた感じだ。自分の甘さがまた、嫌でも刷り込まれた感じだ。今さら何だでは無いが、この事はしっかり認識しなくてはならない。それが現実だ。ある種の良識的なせん別の一言だったんだろう。これからまだまだ苦労は長いですよと、むしろ今までの苦

2018年1月～2月（入院中）.txt

劳らしさは思いやりの慣らし段階ですからね。という事を把握すべきだ。