

私は「ツレがうつになりました。」という映画を観ました。現代社会で心のカゼとも言われているうつ病にかかった夫と、その夫を支える妻の話です。その映画の中で妻が、うつ病について自分の母親に話しをしているシーンがあり、印象に残った台詞があります。それは「私、最近思うんだ。夫がうつ病になった原因じゃなくて、うつ病になった意味は何かって。」という台詞です。映画の中からそのまま書き出しました。その台詞が、なぜだか心にスツとしみて、まるでパズルのピースの一つだったように上手くはまった感じがして、忘れられなくなりました。

私の兄は、重度の障がいを持っています。この映画を観た時、母から兄が幼い頃に受けた手術の事を初めて聞き、そのことが私の中でグルグルと回っていた時のことです。はっきり言うと兄の手術は失敗でした。しかし、もし成功していたなら、兄は普通に生きることができました。父も母も兄に振り回されることもなく、大変な思いをしなくても良かったのです。その日から、もう十四年も経ちました。今更、手術をした医者責めつもらい、憎むつもらいありません。医者は神ではないし、失敗することもあります。頭では分かっているつもりです。しかし、悲しいというか、悔しいというか、怒っているというか、一言では言い表すことができないほど、複雑な気持ちです。ただ、「神さまなんていない。」と本気で思いました。

そんな中、あの台詞に会いました。置き換えると「兄の手術はなぜ失敗したのか。なぜ兄がこんな大変な目に合わなければならないのか。」ではなくて、「兄が障がいを持った身体で生まれてきた意味は何か。」ということになります。それに気づいた時、心が軽くなりました。

原因を考えると解決を考えてしまいますが、意味を考えれば、「そうなのか」と思うだけで心に負担がかかりません。さらに「もし」という要素は含まれていません。つまり、兄がこのような運命でなかったならば、今の私は私ではなく、全く違う人になっていたということです。

映画の中で、もう一つ、何度も出てきて印象に残った台詞があります。それは、「がんばり過ぎない」です。この「がんばり過ぎない」という言葉は、心に負担をかけないためのおまじないなのだと思います。また、前にも書いた「意味」も。そのおまじないの一つなのだと気がつきました。がんばろうと思えば

思うほど、風船のように割れやすい心に、負の要素を含む重圧がかかり、いつかは割れてしまいます。「割れないである事が大切だ」と映画の中でも言っていました。悲しい事も嫌な事も沢山あります。しかし、それは、意識の違い、受け止め方で大きく変わりますし、変えることができます。この「がんばり過ぎない」という言葉の本質は、こういうものなのかなと思いました。だからと言って、すべて楽観的にとらえようとするのは間違っていると思います。どう感じるのか。何を考えるのか。そのような事は自分の感性で、ありのままに、受け止める。それができて、心に負担をかけないということが実現されると思いました。

これから、何も分からなくてどうしようもなくなった時、「原因ではなく、意味を考える」ことと、「がんばり過ぎない」という二つのおまじないを唱えて、前に進んでいきたいと思いました。