

自分と向きあう時間をつくっていますか？

自分の素直な気持ちを聞いてあげよう



海原純子さん

●プロフィール/うみはら・じゅんこ 1952年生まれ。医学博士。東京慈恵会医科大学卒。米国アリゾナ大学留学、東京慈恵会医科大学内科勤務、同大病理講師を経て、都内に女性のためのクリニックを開業、カウンセリングを行う。執筆活動やラジオ・テレビ出演、講演などでも幅広く活躍中。「どうして「まじめな男」「頑張る女」が満たされないのか」「なかなか結婚しない女、すぐ結婚する女」など著書多数。

勤務医時代、女性の健康が守られていないことに気づかされた海原純子さん。以来、女性の心とからだの問題をテーマに医療活動を繰り広げてきました。「自分の気持ちに正直に生きることが、健康のひけつ」という海原さんからのメッセージを紹介します。

私

は小学校の5年生頃から、自分で稼いで自立する道を考えていました。父が疎開中に被災し、からだが強かったために生活が苦しく、自分でがんばるしかないと思っていたからです。猛烈な強をして医者になった私は、結婚後も意欲的に仕事をしました。一生懸命家事をこなす一方、自分でできる医療をめざそうと、日本で初の女性専用のクリニックを開業しました。今から約20年前のことです。

当時の医療の世界は女性に対する評価が低く、一人前の医者

として認めてもらうためには、男性の数倍仕事をこなさなければなりません。しかも、社会の女性医療に対する理解は少なく、患者さんの期待に応えるために何から何まで一人でやらなければなりません。気がついたら私のからだはポロポロで、ついにクリニックを休業せざるを得なくなったのです。私の病状は近代医学では治せない複雑なものでした。帯状疱疹が出たり、顔面の神経が麻痺したりしました。そのとき私は思い知らされました。「いい医者」「いい妻」であるために、自分の感情を抑え、無理に無理を重ねてきたことが、からだの不調となって現れたのだと。そして、周囲の期待や価値観に縛られずに、もっと自分らしく生きたいと思ったのです。体調を取り戻した今は、一番やりたかった女性の心のケアを中心に、一人ひとりの患者さんとじっくり向き合うカウンセリング医療を行っています。ストレスは誰にでもあるものです。でもそれで体調が悪くなったとしたら、それは周囲の目

に合わせて自分の生き方を変えているからなのです。自分を押しつけてしまった結果だと思えます。そこに気づくだけでも気持ち軽くなるはずですが、自分らしく生きていくと、体調がいいものから、自分と向き合う時間をつくってみてください。自分はいかに心当たりがあるのか、素直な気持ちを聞いてあげましょう。また、人間のからだは集中したら解放しなければなりません。緊張したらのんびりリラックスする時間が必要なのです。でもリラックスするだけではダメ。自分らしく生きること集中するひとときも大切です。私の場合、患者さんの気持ちに共感して手助けするのが仕事なので、そこで自分を出すことはありません。だからどこかで自分を回復する時間を持つようになっています。私はエッセイや絵を描くなどしてリラックスしています。自分らしく生きるには、こうした自分を解放する時間を持つことが大切だと思います。

通信員 テーブル

男女共同参画に関する「身近なテーマ」について話しあうコーナーです。

【出席者】 青木節子さん
柴原早苗さん
相馬匡さん
廣瀬浩子さん

●テーマ

「地域への参加」 どうしてますか？



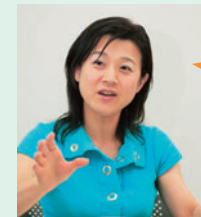
◆私の地域参加体験

柴原 今、マンションの組長をしています。共働きなので、住民の方と知り合う機会がなかったのですが、集金作業をするようになって、名前と顔が一致するようになりました。

廣瀬 私は近所づきあいが苦手でしたが、自治会の役員をしてからは、共通の話題ができ、顔見知りが増え、地域への関心も高まりました。

相馬 私の場合は、定年後、趣味の音楽活動を始めたことが地域参加のきっかけになりました。一つやり始めるとつきあいが自然と広がっていくものですね。今では知的障害者の集まりで演奏するなど、ボランティア活動などにも参加しています。

柴原 うちの場合、平日の夜の会合は出られないことを事前に了解していただきました。その分、休日にできることは、やらせていただいています。



柴原早苗さん
人とかかわり
は大事だと思
います

相馬 できるときに、できる人がやるってというのが、いいですね。

青木 慣習を破るって勇気のいることだけど、案外、やってみると変えられるものです。世帯主宛で通知があった自治会の班長会議に出席した時に、「今後の会議や行事などには、私が参加します。通知は世帯主宛ではなく、私の名前にして下さい。」と提案しました。同席の女性たちも同じ発言をして、すんなり了解されました。私と同じ違和感をいただいていた女性が結構いたのです。



青木節子さん
地域に自分の居
場所があるって
いいですね

青木 私は人とかかわるのが大好きなので、お祭りや自治会の活動など、いろいろな場に積極的に参加しています。地域に自分の居場所があるっていいですね。

◆できることから始めよう

廣瀬 今、子供会の世話人をしています。月に一度の会議は、働いている方や小さなお子さんをお持ちの方でも参加しやすいようにすることが大切だと思います。

青木 参加しやすい仕組みづくりって大事ですね。やりたくても仕事の都合などでできない人もいると思うので。



廣瀬浩子さん
好きなことから
始めてみるのが
いいですね

柴原 いろいろな形の地域参加があってもいいと思います。極端なことを言えば、自宅の前を掃除したり、市民モニターとして参加するのも立派な地域参加だと思うのです。

◆地域参加から得られたこと

廣瀬 以前は、人と会っても「会釈」だけで済ませることが多かったのですが、ある時、声を出して「こんにちは」とあいさつすることの大切さを教えられました。地域のつながりは、そのようなことから始まるのかもしれない。

柴原 人とのふれあいは大事ですね。昔は煩わしいと思っていたのですが、何気なく声をかけてもらった一言で、救われたり安心したりすることがあるのです。

相馬 小さな一歩から、たくさんの仲間ができました。世代を越えて、いろいろな年代の方と知り合えるのが地域活動の良さではないでしょうか。

青木 私も自分が成長できたように思います。これからは、住みよい地域づくりのための提案をしていきたいですね。



相馬匡さん
地域活動で第二
の人生が充実し
ています

◆男性も地域に

相馬 男性にとって馴染みのない地域に出ていくのは勇気のいることですが、でも、自分で行動しないと何も始まらないと思うのです。

廣瀬 好きなことから始めてみるいいのでは。好きなことなら続けていけるし、参加しやすいでしょう。

相馬 おっしゃる通り、一生懸命に生き甲斐になることを続けていたら、ボランティアで演奏してみませんかなどと声がかかりました。自然と地域との接点が生まれてくるものなのですね。