



そんな、

がんばらなくていいんだよ

中村 泰子

「アトピー」とのつきあい

六歳の女の子の桂と、四歳の男の子の麦。ふたりとも生後一か月ぐらいでアトピーと診断を受けた。

桂はいまでは外見ではほとんどアトピーと気づかない。生卵以外は何でも食べるし、膝や肘の内

側とか、おまたや脇の下にいつも引っ掻き傷をつくっているが、痒くなったら自分で薬を塗ったり、タオルで冷やしたりと、ほとんど私の手を煩わすことはない。「掻いて」と夜中に叫んでも、「うーん」と生返事をしながら私が寝ているものだから、もう当てにしていらないらしい。

麦は、アトピーとぜんそくもち。顔も体も引っ

掻き傷だらけ。夜中にいつも「掻いてー」と叫んで二、三回は起きるので、こちらは、寝ほけながらも冷やしたり、掻いたりしてなんとか寝かすつける。朝はシートやパンツが血だらけだ（ちょっと悲惨だなあ）。

二歳のときの血液検査で1gE抗体が四四〇〇あって（普通はごく微量らしい）とてもつよいアレルギー体質だと言われてビビったのと、ちよくちよくぜんそくになっていたので、抗アレルギー薬を常用しながらの食事療法を始めた。

もともと「くらし」や食生活に興味があったのと、子どもは母乳でと思っていたので、一人目ですでに自己流の食事療法を試みていた。でも、あるときししゃもの卵をよけて食べている自分に呆然として以来、制限食は止めていたものの、冷蔵庫に卵も牛乳もないのが普通の食生活だったので、鶏のもの・牛のもの・大豆といういわゆる三大アレルギーをできるだけ摂らないという食事療

法はさして苦ではなかった。

そして保育園でも栄養士さんと相談しながら、アレルギーを除いた食事を別に作ってもらうようになった。昼は保育園で給食。夜も、私が遅くなることが多いので、そんなときは友だちの家でご飯を食べて待っている。保育園のお迎えを頼むような友だちの家には薬を預けてあって、どの家でも麦のためにお魚や豚肉のメニューにしてくれるし、麦自身も「これ駄目なんだよ」と自分で選んで食べている。

いまのアトピーとのつきあいは、ゆるやかな食事療法と抗アレルギー薬、肌の状態でステロイドも使い分けて……という状態だ。

「大変だね」と言われると、やっぱり大変だよなあと思うけれど、それが日常になっている。朝までゆっくり寝かしてくれよ」と泣きそうになることもあるけれど、たいがいのこととは、「まっ、いいか」とやりすごせるようになった。

「いいお母さん」はつらい

そんな私も、かつては何冊もアトピーの本を読み、良いと言われればこっちの医者からあっちの医者へと渡り歩き、食事療法から漢方はもちろん、毎日、おふとんを干して掃除機までかけていた。

でも、あるとき「もう、いいや」と思ってやめてしまった。根がずぼらなのでめんどろになったとか、仕事を始めて忙しくなったということもあるけれど、「いいお母さん」というのにとらわれている自分がイヤになったから。

「かわいそうね、かゆそうね」と言われると、自分の育児を否定されているようで、母親の愛情が足りないと言われているようで、すごいプレッシャーを感じていた。いま思えば相当まいっていたんだと思う。

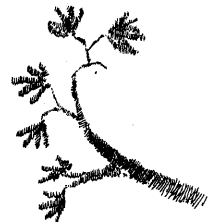
「お母さんの愛情が何より大事、だからがんばっ

て」。病院でも、保育園でも、たまたま電車で隣り合わせたお婆さんにすら言われた善意の言葉は、実はとてもつらかったんだよね。

がんばらなくてもいいんだよ

とても一生懸命にアトピーと闘ってきた友人がいる。「このままじゃ、私はお母さんが嫌いになる……」と小学校一年生になった娘に言われて、はたと自分のやってきたことはいったい何だったんだろう、子どものためと言いながら、掻いている姿が許せなくて、自分の言うことをきかせてきただけだったんじゃないか、と気づいたと言う。

「がんばらなくてもいいんだよ」と言う私に「なぜ、がんばることを超えられたの」と聞かれたことがある。そんな、たいそうなことではなくて、



私もつらかったから、楽になりたかった。それに、「がんばる」ってそんないいことじゃないんだと思うようになっていた。

アトピーもその子の一部

それでも、「アトピーはこの子がずっとつきあっていくこの子の体質なんだから、キリキリしてもしょうがない」と、離れて見られるようになるにはずいぶんかかった。

保育園に預けて働くようになった最初の一年が一番つらい時期だった。桂が三歳、麦が一歳。麦は痒いと言って泣いて掻きむしるし、保育園の午睡でも痒くて熟睡しないし、小さい子を預けて働くことへのプレッシャーや負い目もあって、「もっと子どもに目を向けてください」という保育園からのメッセージを、いつも自分が責められているように感じていた。アトピーで手のかかる子どもを見てもらって申し訳ないとか、自分は母親とし

て失格だと思われるんじゃないかと、先生の言葉にも過剰に反応していたように思う。食事療法で特別に食事を作ってもらうのも、申し訳ないという思いで言い出しにくかった。

でも先生方も給食室の方たちも栄養士さんもとても快く応じてくださった。食事療法を始めて二年になるが、いまは麦のほかにも数人のアトピー特別食仲間がいて、みんなのおかずがスパニッシュオムレツだと、中身のスパゲッティ大盛りとか、おやつがクッキーだとおせんべいとか、変則メニューをときどきうらやましがられたりもするようだ。

アトピーの子を預かるのはたいへんですか？

——アトピーの子どもを預かるのは、たいへんなことが多いですか？ 保育園の先生に聞いてみた。

「え？ べつに。私もアトピーだったから、痒く

うなところに預けても、負い目を感じ続けて、働くのがつらくなるもの。小さな子どもがいると職場でストレス感じて、その上お迎えでも、家庭でもストレスだったら、ストレスの三重苦だもの。

お医者さんってお母さんの愛情が……っていう

言い方する人が多いけど、アトピーの子のお母さんってみんな自分を責めてる気がするのよ。自身の中にも負い目があるし。でも共働きのいいところって、どちらも昼働いているから、夜痒いって子どもが泣くと父親も関わらざるを得ない。一人で抱え込まなくていいところじゃないかな。

アトピーの子も当たり前に受け入れてくれる保育園が珍しくなくなることを期待したいと思う。

子どもだって「息抜き」したいよ

私は相当めんどくさがり屋だ。「あー、めんどくさ」がママの口癖だねと娘に言われる。アトピーを超えた！ と言ってみたくらいだが、い

つも自分のことで精いっぱい、子どもに目がいついていないというのが実情かもしれない。「甘える時間が少なすぎる」と娘に文句を言われる始末である。でもいまが楽。あんまりがんばらないで、つらいときも、元気なときも、みんなに助けてもらいながら（助けてあげられることは喜んで助けてあげながら）やっていければと思う。

そんな自分をあえて肯定して言うとなれば、アトピーでゆきづまっているお母さんは、もっと自分に目を向ければいいんじゃないかと思う。すこし子どもから離れて「息抜き」したらいい。

子どもだって、いつも監視されているのはたまらない。アトピーを気にし出したら泥んこ遊びもさせられない。でも保育園でどんなに泥んこになろうが、そのうちきつと「まあ、泥んこになっ
て、おもしろかったのねー」と言えるようになるんじゃないかな。

（『くらしと教育をつなぐWe』編集部）