

# 生きてるよ！

## 尾形節子



二〇〇七年一月、第二子誕生。久々のおむつ替え。最近の紙おむつの性能に感動しつつ（排泄時には色が変わるので、「している」か「していない」かの判断がとても簡単なのです！ 外側から見るだけでほぼ大丈夫！）、おしっこを見てはにっこり、うんちを見てはにっこりする日々。「たっぷりだね」「よかったね」と、思わず声も弾みます。なんでこんなにうれしいのか、われながらあきれてしまいます。どうしてなのでしょう？

おしっこやうんち。ほかの人のはもちろん、自分のでさえ、じかには触りたくありません。ある程度の年になると、子どもですら、人前ではあえて話題

にしなくなります。でも、わが子のは別。わざわざ触ろうとは思いませんが、ちよつとくらい付いても気になりません。いいのが出ると、思わず、「きょうは絶対調よ！」なんて誰かに言いたくなります。本当に不思議です。とはいうものの、多くの親がそうなので、その理由をじっくり考えてみようと思っただことはありませんでした。ところが、先日あるテレビ番組を見ていて、はっとさせられました。

その番組では、ひとりの女性が、自らの母親の介護体験を振り返って話をしていました。自分の母親のおむつを交換するのは、悲しくて、切なくて、本当に苦痛だったこと。時に自らの運命をのろったこ

と。でも、ある日、「おもむつを交換しなくなるときは、母の生命いのちがなくなるとき」と気づいたこと。そう考えると不思議なほど気持ちが軽くなって、「おもむつを替えられるのは生きている証拠。ありがたい」と感謝するようになったということ。これらのことを、その女性は、一つひとつの言葉に思いを込めて、ゆっくりゆっくり語っていました。

それでよくわかったのです。「人間ひとが排泄はいせに向きあうときは、生命いのちと真剣まけんに向きあっているときなのだ」ということが。

そして私は、十二年前に亡くなった祖父のことを思い出しました。祖父の最後の数年間は、便通が良好かどうかが大きな関心事だったからです。ある日、めったに頼み事をしない祖父が、「某漢方薬について、便通に良いかどうか調べてほしい」と電話をしてきたことがあります。まだ二十代だった私は、さしたる切実感もなく、知り合いの薬剤師さん

に聞いた意見をただ祖父に伝えました。たったそれだけのことなのに、祖父は意外なほど喜び、何度も礼を言いました。私はあまりに感謝され、とても困惑したことを覚えています。

また、今年七月に亡くなった伯父のことも考えました。パーキンソン病を患い、何年も不自由な状態だった伯父も、やはり便通に苦しみ、伯母と共に戦う日々でした。「きょうは、でたわよ！」と誇らしげに言う伯母の顔と、ほっとしたようなほほ笑みを浮かべる伯父の表情が印象的でした。

大好きな祖父であり、大好きな伯父でしたから、私も何か役に立ちたいと願い、お見舞いに行つたときには着替えや食事の世話を手伝わせてもらいました。でも、排泄の手伝いだけはゆだねてもらえませんでした。

孫娘の前だから、姪の前だから、気を張つたのもあるのでしょう。必死にトイレに向かう後ろ姿に、

人間としての尊厳を感じ、胸を打たれました。そこは、私が踏み込んではいけない領域だと思いました。祖父がおむつ替えを許したのは息子であり、伯父がそれを許したのは妻でした。今にも尽きようとしている生命と真剣に向きあうとき、そのパートナーとして、祖父は息子を、伯父は妻を選んだのだと思います。

排泄とは、「動物が、栄養をとった残りのものや有害物質を大小便として体の外に出すこと」を意味します。残りものや有害物質ですから、「早く体の外に出したい」「始末したい」と思うのは当然の感情でしょう。余計なものが長く自分の中にとどまっていることを想像するだけで、体がどんどん弱っていくような気がして不安になってしまうこともありえますから。

さて、じっくり考えてみると、私自身もそういう

不安に悩まされたことがあるのを思い出しました。

出産後の数日間、なかなか便通がなかったときの不安感がそれです。病院の食事(最近は量も多くて結構豪華です!)を完食しているにもかかわらず、便意を感じない。看護師さんに「どうですか?」と聞かれるたびに、「まだです」と答えるときの心もとなさ。体の中のことなので、どう努力したらよいのかわからず、自分の気持ちをもてあましてしまったのです。産後初めて便通があったときはほっとして、思わず幸せをかみしめてしまいました。

ところで、この不安な気持ちの正体は、「これだけ食べているにもかかわらず、体の中からは何もでてこない。出したいとも思わない。残りのものがないくらい消化・吸収しているとしたら、自分の体はどれだけ痛んでいるのだろう」という根拠のない焦燥感や、「有害物質をだせないくらい腸が機能していないようでは困る。私は何が何でも健康でい

て、二人の子どもを育てあげたいのだから」という本能<sup>ねが</sup>だったのではないかと思います。そのときの私にとって、「便通がある（不要なものが体の中から出てくる）」ということは、『必要なものを消化・吸収していますよ』『毒はしっかり取りましたよ』という体の中からのメッセージを受け取る」ということを意味していたのです。「排泄する」ということは、「自分自身の生きる力を確認する行為」であるように思います。

普通に考えると一日に何回もあつて面倒くさいような気もする排泄。けれどそれは、その人間<sup>ひと</sup>が生きていることを実感するかけがえのないチャンスなのかもしれません。

上の娘十歳。当然排泄は自立し、今どんな状況なのかは本人からの自己申告以外知るすべはありません。

ん。とはいふものの、母としては、「いいのででているのかしら…」とひそかに気にかける日々でした。「あんまりしつこく聞くのは違う気がするし…、でも気になる！」なんて思っていたときの第二子誕生。とてもラッキーでした。

妹の健康は、新米お姉さんの最大関心事。検診についてきては待合室の育児本を見て、離乳食の時期やら着替えの手順やらの記事を熟読します。わが家のチビママ（姉）は、「心配なうんちと大丈夫なうんち」の記事（写真入り）もじっくり見て、かなりのうんち通になりました。おむつを替えるたびに見に来て、自分のモノとの違いに驚いたり大丈夫なのかと心配したり、大忙しです。そのおかげで、うんちやおしっこについて親子で話す機会が自然に増えてきました。妹の世話をしながら自分自身の健康についての意識も高めているようで、とても頼もしくなってきました。眠いときや遊んでいるとき、便秘

を感じても逃してしまい、排泄を後回しにしていたところもあつたようですが、最近では自分なりにタイミングの良い排泄を意識して、積極的に試みていくようです。

下の娘〇歳。よく飲み、よく眠り、よく排泄する元気な赤ん坊です。

おとといは、姉のバレエの発表会で、日中忙しく、ずっと抱っこで過ごしました。落ち着かなかつたのでしよう。おしっこもうんちも控えめでした。母は少し心配。「無理させてごめんね」という気持ちです。

きのうは疲れて家族全員ごろごろして過ごしました。まだまだ控えめなおしっことうんち。「大丈夫かな。やっぱ無理させちゃつたかな…」と反省と後悔の一日。

やっときょう、いつもの生活になりました。起きて、おっぱいを飲んで、体を動かして（ねがえり、

ずりばい、てあしパタパタ等々）、寝て、また起きて…という生活。おしっこもうんちも絶好調。「たつぷりでたね」「よかつたね」と私にもこにこ顔のうれしい一日でした。

### 排泄

「でたよ、でたよ。わたし、生きてるよ！」

というメッセージ

「でたね、でたね。あなた、生きてるね！」

という喜び

人間の生きる力に対する確かな手応え、

そして、感動

排泄にまつわる喜怒哀楽を真摯に受け止め、大切な人が生きていることのありがたさに感謝する心をずっと持ち続けていきたいと改めて願う今です。

(西東京市在住)