



TWEET

「器の大きい人への憧れ方を変えた私の話」

自分に気持ちの余裕があって何事も受け止められる大きな器があればもっとよりよい結果に繋がるのかなあと日々模索していた私なのですがその思いが特に強く出ていたのが今年の夏から冬頃の事でした。まだぐるんぱに初めて遊びに行く前の話になります。

その当時我が家では今よりも問題が山積みでした。夫は毎日残業で時には2桁日数の連続勤務もあり過労、私はそれに伴い深夜までの毎日ワンオペ。お互いの実家は他県で遠方、近くに頼るあてもなく夫婦共に精神的にも体力的にも参ってしまっていました。

昼寝もあまりしない元気すぎる娘を連れて近所の支援センター、スーパー、公園などに気晴らしを兼ねて向かうもののイヤイヤ期なのか少しでも要望が通らないと大きな声で泣き叫ばれ、床でひっくり返られ…。日に何度も娘の暴れる身体を押さえ込みながら抱っこして移動して嫌がるのを無視してチャイルドシートへ乗せたりした事も多々あり人目を気にしてヘトヘト…。気疲れして気晴らしどころでは無くなり帰宅…。

当時、日々あった事を話せる大人は夫しか居ませんでした。

毎日深夜に帰宅した夫に今日あった事柄、娘が可愛かったけど凄く凄く大変だったことの詳細な話…そんなやり取りを日課のように熱量を込めてしていく内に私ばかりが話をしている状態が当たり前になり夫の返事も反応も気力すらも無くなっていくのにそう時間はかかりませんでした。

どこかで異変にしっかり向き合うべきだったのに私自身も余裕が無くて何で話をちゃんと聞いてくれないんだろうとイライラを募らせていたある日、ぽろっと夫から「あなたと話をしていると常に責め立てられている気持ちになるから辛い。追い込まないでほしい」と言われました。

私は日頃から何でこんなに辛い事をわかってくれないんだろう？の気持ちから来るイライラが態度に出ていた自覚もあったので正直ドキとし、目も合わせずに言われたその言葉に酷く傷つけてしまっていたんだ、と気付かされました。

夫だって仕事を必死にこなして疲弊しながらもやっと帰宅した所なのに労いの言葉より先にトゲトゲした態度にほぼ毎日苦勞した事の不満話。そんな話題の受け答えを柔軟にする心の余裕はないよなあ…と。反省し慌てた私は翌日の晩にこれまでの言動が配慮に欠けていた事を謝罪し、夫の心の救いや支えになればと仕事がひと段落したら1人で好きなことをできる時間を作ってはどうか？と提案をしました。結果的にそこからの数ヶ月は多忙ながらも計画を練るのがリフレッシュに繋がったのか目を見て話せる事も会話の機会も少しずつ増えました。

ただホッとしたのも束の間、私が想定したよりもずっと長い不在の日程を直前に言い渡され正直不満だし不安だし事前相談もないの？と狼狽しました。

ですが諸々一旦飲み込んでとりあえず笑顔で見送りました。

これが今年の夏から冬にかけての話です。

娘との日常生活を送ることすらキャパオーバーで疲れ切って擦り減っていたのに罪悪感から何となく我慢して器の大きな人、気持ちにゆとりがある人の対応への憧れ、自身もそうありたい願望がとまりませんでした。

自分の状況や気持ちを自然に打ち明けて話す機会も相手もなく、これでいいんだよね？大丈夫かな？と自問自答する日々でした。 〈裏面へつづく〉

この出来事の少し後に偶然ご縁があって初めてぐるんぱに遊びに行き、通うようになったのですがある日唐突にこれまでの事を吐き出しくなりスタッフさんに「聞いてください実はね…」と切り出した所じっくり優しく私の話に耳を傾けてもらい、ひとつずつに色んな反応をもらえ、思う事をそのまま話せる喜びを徐々に実感しました。

私の目を見て頑張ってきたよね。と言ってもらい、認めて貰えた事が嬉しくて泣いてしまったのですがとても気持ちは晴れやかでした。

遊びに行った初日にスタッフさんからの毎日でも来ていいのよ！私も昔は毎日来ていたの！の言葉に背中を押されたその日から居心地の良さもあり今となってはほぼ毎日のペースでお世話になっています。

紆余曲折あり現在夫は機嫌よく過ごせていますがまた近々一人で出かける予定です。その間私はワンオペで娘とそれなりの期間を過ごす事になるのですが今回は夫が1人で自由に過ごす時間を得る代償に私と娘も2人で楽しく過ごせるように幾らかお金を置いて行ってよね、と交渉をする事ができました。今働いていない自分には交渉する権利がない、子どもと毎日過ごす事、付きっきりでお世話をする事は当たり前なことだとずっと決めつけてきましたがそうでもないよな。愛情を持って我が子に接する事と私自身の気持ちや不満と向き合うことは別問題だよね、と考えられるようになりました。

この交渉のお陰で私と娘も和歌山で楽しく過ごせるので今回の事は心から笑顔で受け入れられそうです。

無理をして器を大きく見せたり、よく見られようとするのをやめた事でとても楽になる事ができました。人によっては何だそれ？って話だとは思いますが私にとっては凄く大きな一歩でした。

ただ自分の気持ちを大事にしようと思えるようになったのは1人きりでの決断では無く私のまとまりきらない話を何度も親身になって聞いて、時には噛み砕いて解釈、意見して下さいたスタッフさんやぐるんぱで知り合ったママさん方とのやり取りのお陰です。

通い始めてたった半年程の事なのに自分が思った事を安心して話せる場がある事がお守りとなってとても息をしやすいなあと近頃思います。

疲れ切った時こそ自分の心と向き合って小さな事でいいからまず存分に甘やかして、自分の気持ちを認めて今どんな事がなぜ不満なのかを書き出したり、誰かと話して日頃から洗い出していざという時にしっかりと言葉にできるよう備えて自分を大事にしてあげる事が私には必要だと気付かせて貰え、学びとなりました。

そして今後は出来るならば無理をして自分を追い込んだり、しんどい思いをしてまで自分の器を大きく見せようと無茶をすることはやめようという今回の気付きを忘れず、「憧れ」には敬意を持ってこんな考え方もあるのね、とゆるく時々参考にしつつも自分の気持ちには正直に楽しく過ごしていきたいよなあと思っています。

PN 551 の豚まんとりくおじ食べたい

このコーナーはぐるんぱママの「つぶやき」を随時掲載します。お楽しみに！投稿も大歓迎です！