

# 無明にさす光 — 夫の死を受け入れた先に見えてきたものとは

柏市 日出 由加里

養成講座で学んだカウンセリングマインドを活かし、シルバー人材センターで働く日出さん。現在はグリーンフケアについても学んでいます。今まさに、真つ暗闇の向こうに見える二筋の光へ向かって歩き始めています。

## はじめまして

今年3月に産業カウンセラー試験に合格し、4月に協会に登録した日出由加里と申します。珍しい苗字なのですぐに覚えていただけたと思います。

普段はシルバー人材センターに勤務し、日々会員さんのお話を伺い、また電話応対や受発注、大きな業務として作業日報を元に請求書を作成しております。柏市はシルバーの会員さんの就業がとても盛んで、毎月6,000件あまりの処理があります。

日々思うことは、どこまで会員さんの手助けをしてよいものかということ。自立自助がモットーですので、手助けしすぎてはいけない、さりとして相談にのらないわけにはいかない。その葛藤は常にあります。

## 取得したぎっかけ

私はある国家資格を取得したものの、どうしてよいかわからず、またその仕事に就いても、うまくいきませんでした。自分のスキル不足と情報収集不足が大きな原因です。いったん、畑違いの仕事をしようと、自治体の介護予防の事

業にかかわる業務をしておりました。ご高齢の方への接し方を学び、今につながっておりますが、このままではいけない、やはり資格を生かさねばと、仕事の棚卸のために、「東京しごとセンター」のアドバイザーさんのところへ通い始めました。その方に、ぜひ産業カウンセラーを取得するように勧められ、それではと思った矢先に想定外の出来事が私と息子たちに起こりました。

## 夫の死

シルバー人材センターでの勤務が始まり一カ月もしないうちに、夫が亡くなったのです。慣れない仕事に加え、死後の後始末や相続、夫の叔母をグループホームへ入居させること：今まで矢面に立って来ていた夫のすべてが私に一気に覆いかぶさりました。必死でこなし、一年近くは記憶もありませんに生きておりました。しかし、一周忌を過ぎた頃、アドバイザーさんの言葉を思い出し、再び連絡を取り、養成講座への申し込みを行いました。

## 養成講座での日々

暗記中心だった国家資格と違い、対面講座

の難しいことといったら：傾聴とはなんだろう？ から始まりましたが、クライアント役の方の感情を受け止めることが全くできませんでした。今は完璧に出来るのかと問われたら：。

途中、コロナ禍で講座も休講となり、eラーニングのみ。九月頃にはカウンセラー役として応答すらできなくなり苦しみました。なぜ出来ないのだろう。なぜこの学びを始めてしまったのだろう、時期尚早ではなかったか。今思い起こしても苦しかったことしか記憶にありません。それでも、指導者の叱咤激励や講座の仲間の支えもあり、十月末くらいから立ち直り、講座を無事完走することが出来ました。得たものは自分に正直な自分の心でした。

## 取得したのは

4月に会員登録し、まず考えたことは、日々の業務、とりわけ会員さんに対してカウンセリングマインドを持ってお話を伺うことです。来所された会員さんのお顔を拝見すると、表情で今どのようなお気持ちなのか瞬時に把



握出来ます。さらに、来所される会員さんのほとんどの方のお名前と就業先を把握しているため、いらっしやると必ずお名前を呼び、特に最近では体調をお聞きしたり、雑談に応じたりすることもしばしばです。

もちろんすべての会員さんがそれを望んでいるわけではありませんので、そこは臨機応変に。その上でお話をきちんと伺っておりますよと顔の表情でも示します。コロナ禍によるマスク生活が続く日々ですが、目からの感情や思いもしっかりとらえようと、お話を真剣に聴いております。

こっそり困りごとを打ち明けてくださったたり、相談されたり、愚痴もお聞きします。そこへカウンセリングマインドをのせています。

ともあれ、講座で学んだことを日々の業務に生かそうという最初の目標は達成したように思います。

## 今後のこと

私個人のことになりますが、自分が夫の死を受け入れて立ち直るにはどうしたらよいか、まずは受け入れるにはとずいぶん思い悩み、なかなか次の目標を立てることが出来ませんでした。

その一方で、以前の介護予防の事業から、ずっとご高齢の方々への支援の仕事をし続けていることを改めて見直しました。認知症サポーターとしてボランティア活動や研修に参加したり、成年後見人養成講座を受講したり、常に私の視線はご高齢の方へ向かっている。今は就労支援という形で関わっている。その

ことを再認識し、やはり私はご高齢の方々と共にありたいのだとはつきりわかりました。国家資格の知識は今の業務にも以前の業務にも活かしています。落伍者と思いきんでおりましたが新たな活かし方があることも発見しました。

今後は、ご高齢の方々が社会と切り離されることなく、就労でもボランティアでも、それ以外でもご自分の望む生き方やそれまでのキャリアを傾聴し、そのうえでご自分の夢や希望をお持ちならばそれをサポートしていきたいと思っております。例えば、今までずっと会社勤めをし、退職してシルバー人材で就労し、それでおしまいでなくその先のプランを考えるための伴走者になりたい。また、現状を変えたいのなら一緒に考える。その目的に向かって、今私は走り出しております。しかしながら、時には私自身夫のことを思いだして泣く日もあれば落ち込む日もあります。

養成講座の受講中に、指導者がグリーンケアの第一人者であることを知り、合格して登録したらまずは自分のためにグリーンケアを学ぼうと決めておりました。今年五月から都内の大学の公開講座に参加し、八月にはある協会での資格取得講座に参加します。

グリーンケアの公開講座では、毎回これでもかと涙が流れて止まりませんでした。Zoom開催で、自宅から参加していたため遠慮なく泣けたのかと思いますが、それまで二人の息子が気がかりで悲嘆にくれることを自ら禁じておりました。しっかりしなければと。しかし、講座中も修了後も十分自分のために

悲嘆にくれることで、遠慮なく泣いていいのだとわかり、夫の死を受け入れ、息子たちに心配をかけてはいけなさと我慢しておりましたが、三人で分かち合うことも出来るようになりました。育てていた我が子が大人になり、私の心配をしてくれる、そのありがたさにも気付くことができ、また息子たちの悲しみ、寂しさも受け止めることができました。

そのうえで、自分がカウンセラーとしてグリーンケアに関わりたいという意欲が湧いてきました。もちろん自分が経験したからと言って簡単に出来ることはありません。しかし、必要としている方はたくさんおられる。そしてどこにどうやって苦しみや悲しみを訴えればよいのかわからない方も多いと思います。

夫のいる生活に戻ることは叶いません。残りの人生をどう生かされるか、生きるか自身にかかっています。私は、ご高齢の方々と共にあること、そしてグリーンケアを手掛けること、それだけではなく私を必要としてくれる方々のところへまいります。

無明にさす光。ヨガの先生に教えていただいた言葉です。私にとっての光は、まず夫の死を受け入れて、立ち直るために自分と向き合うこと。そして自分の使命を理解し、その目標に向かって、気負うことなくあらゆる努力をすることだったので。

真つ暗闇を3年近く歩き続けて二度と私には光はささないと思いきんでおりました。今まさに真つ暗闇を歩いている方々が、自分で自分にとっての光を見出せるように、お手伝いを出来たらと願っています。