

# スマイル 写真館

明るい笑顔からは想像もつかない、無数の自傷行為の痕が両腕に残る。「まあいっかーが言えず、人に頼まれると断れない性分。11年前にうつ病、今はそううつ病と診断されている。20代半ばのころ、2人の息子を連れて離婚した。ファミリーレストランで働きながら調理師の免許を取り、老人施設での職を得た。家での料理に手は抜かず、パンも麵も手作り。学童保育の役員も引き受けた。ど

相談活動で仲間を支える  
シングルマザー

市川 左千子さん(42)



—写真家Ryokoさん撮影  
(Ryoko's Photo Studio)

## ささやかな暮らしこそ

んな疲れも、子どもの笑顔を見れば吹き飛んだ。でも職場は苦手だった。同僚たちはお互いの陰口を言い合い、それを聞くのが嫌で人と話さなくなった。ある朝、通勤中に街がゆが

んで見えた。精神科に通い始めたが、いわゆる「3分間診療」で大量の薬を処方されるだけ。薬をためて一気に飲んだ。カッターで腕を切ると楽になった。腕の傷はどんどん増え、

った。患者向け雑誌で読者の質問に答えるほか、電話相談員もしている。どんなふうに助言すれば相手の心に届くのか、考えながら答えを探る。最後に「ありがとうございます。また電話します」と

縫合した外科医が見かねて別の精神科を薦めてくれた。そこで初めてカウンセリングを受けた。ため込んだものを言葉にすると心が軽くなり、頑張り過ぎるのが問題だと分かってきた。自己治癒力を引き出すカウンセリングの力を知った。やがてピアカウンセリング(当事者の悩みに当事者が答える相談活動)と出合

言われることが何よりうれしい。「自分ばかり凶のおみくじを引いていると思ってきたけれど、今は人の役に立てている」  
15回もの入院中、子どもの世話に親に頼るしかなかった。息子は2人とも高校を中退し、ひきこもっている。「愛情が足りなかったのでは」と自分を責めてきた。しかし最近、息子たちもそれぞれの目標を見つけたようだ。

「私だって、やりたいことに出合えるまで何十年もかかった。子どもたちは生まれてまだ十数年。人生これから」。親子3人でのささやかな暮らしを、いとおしく感じている。

【中村美奈子】  
次回回は1月11日掲載