

新米事務局長
日記



あるく

かねて自分自身のことをインドア人間だと思い込んでいたのだけれど、“不要不急”の外出がはばかれるようになると、休みの日に家でじっとしていることもそれはそれで我慢のならないタイプであることがわかった。「苦手」というレベルではなく、「我慢ができない」のである。

これは個人の問題ではなく、生き物としての人間の性質のように思われる。というのも、たとえばロックダウン下のイタリアでは外出の口実を得るために、各地で犬の貸し借りが行なわれたという。こう書かれている——“犬の散歩は「必要性のある状況」だと認められていたので、外出するためには犬を貸してもらわなければならない。(中略) なかには、犬のぬいぐるみに鎖をつけて散歩した例や、にわとりに鎖をつけて散歩させた例もあった”。(松嶋健『イタリアにおける医療崩壊と精神保健』より)

犬も人ももともとほっつき歩くようにできていて、そういう自由がなくなると、精神衛生的にはだいぶよろしくないと感じるし、実体験に照らしても身体にだってあちこち不具合が生じてくる。

幸い、日本ではにわとりがいなくても散歩できるので、ときどき相談に来るヘルパー講座の卒業生と一緒に南風原の町を歩くようになって、もうずいぶん長い。所要時間30分くらいのルートはだいたい固定で決まっており、あまりクルマの多くない静かな道を、季節の花や庭木など眺めながら散歩する。困りごとや近況報告を聞いて、自分なりに感じたことを伝える。

たいてい、「大丈夫ですかねえ」「大丈夫よ」という程度のやりとりだけなのだが、散歩のおかげかどうか、この彼もヘルパー事業所で勤続4年目に入ることができて、最近では以前ほど深刻に悩むことが少ない気がする。

それでこの散歩を始めた直接のきっかけには、かばさわしおん樺沢紫苑という精神科医のユーチューブチャンネルがあって、この“カバちゃん先生”がしきりに「睡眠・運動・朝散歩」を勧めてくるのでついその気になってしまったのだった。本当は、起きてすぐの「朝散歩」



(YouTube『樺ちゃんネル』)