



一緒に作って食べる仲間がいる。「わいわい食堂」は遺族の心身の健康を支えている

今回は月例会から派生した「分科会活動」について紹介します。

分科会は、会員が有志で交流を深めたり、自らの健康や社会参加などテーマを立てて勉強会などを行う活動です。中でも一番人気は2007年に始まった「わいわい食堂」。みんなで食事を作り、わいわいがやがや、おしゃべりしながら食べるのがその趣旨です。社会的交流の場となり、特に男性会員の調理技術の習得や食生活・栄養管理を改善するよい機会となっています。

遺族の心に寄り添う

ひだまりの会の軌跡

第4回

苦しみも喜びも仲間とともに

一緒に作って食べる仲間がいる。「わいわい食堂」は遺族の心身の健康を支えている。Sさんは2006年に妻を亡くしました。57歳という若さでの突然死でした。その日、Sさんの妻は、地域のバドミントンの大会に出ていました。スポーツが得意で人一倍健康に自信があったその妻が、大会を終えた後、更衣室で突然めまいを起して倒れたのです。すぐに緊急搬送されていきました。

Sさんは半年前に会社を定年退職。自宅に急を告げる連絡が入るとすぐに救急車の後を追いかけて来た。遠方の病院まで運ばれた妻の手を握りながら声をかけましたが、応答はなく、わずか20分後に亡くなりました。頭の中が真っ白になり、医師の言葉も頭に入りません。

妻の死の直後、Sさん自身に思いがけない感情が湧き上がったそうです。「お葬式、どうしようか?」と、そればかりを考えたと言っています。それから通夜、葬儀を無我夢中で終えたとき、ようやく我に返りました。

葬儀後、そんなSさんを強烈な悲嘆が襲いました。妻の遺品整理もできず、何をすることも力が湧いてこないのです。料理ができないので、毎日の食事はコンビニのお弁当になりましたが、ビールの助けを借りないと喉を通りません。体重は6キロ減り、もともと陽気でおしゃべりだったのに、無口になりました。そして百か日が経った頃、ひだ

まりの会から月例会への誘いの電話がありました。最初はまったく気乗りがしませんでした。電話をした事務局の出口久美さんによれば、声をかけるのははかられるほど、警戒心が強かったそうです。それでも、出口さんから2度、3度と電話があり、4度目の電話のとき、Sさんは電話口で号泣したのです。それは妻が亡くなって初めて流した涙でした。親身に寄り添ってくれる出口さんを信頼し、心のタガが外れたようだったと、Sさんは振り返ります。

新たな人生を歩き出す

最初は違和感を覚えた「分科会」の場にも、他の遺族たちが死別体験を話すのを聴くうちに、心が次第にほぐれてきました。同じように妻と死別した男性は、病気の妻を30年間介護していたと言います。「私、今ほっとしているんです」と漏らした言葉に、Sさんは衝撃を受けたと言います。

「悲しみは比較できませんが、心が不思議と軽くなったのです。もしかしらばくっくり逝った妻のほろが幸せだったのではないかと、思えるようになりました」

Sさんは、「ひだまりの会」でできた友だちと、初めて居酒屋で会食をしました。そのときの食事を楽しくおいしかったこと、いかに一人の食事は味気ないかを思い知りました。

こうしてSさんを含めた遺族が中心となって「わいわい食堂」が立ち上がったのです。実は、以前「男性のための料理教室」を催したことがあったのですが、参加者があまり集まりませんでした。これに比べてわいわい食堂は男性にも女性にも人気です。それは「料理を教える」という発想ではなく、「みんなで一緒に作る」やり方をとったことが大きいと思います。Sさんはその魅力をこう表現しています。「ひとと言えは一家団欒、擬似家族のような体験ですね。」

わいわい食堂の参加者63人にアンケート調査をしたところ、死別に比べて「食生活が不規則になった人」は25%、「栄養のバランスを考えなくなった人」も19%いました。女性でも、「食べてくれる相手がいらないと作る気になれない」という声が多くありませんでした。自分のためだけではない食事を作り、一緒におしゃべりしながら食べる――。わいわい食堂はまさにSさんの言うように、遺族が人との繋がりを実感できる大きな価値を持った活動と言えるでしょう。

妻との死別後、Sさんの一人暮らしは続いています。現在67歳。これからの老後の不安もあり、ただ「家内が生きていたら、絶対知り合えなかった仲間が大勢いる。そういう交友関係は私にとってかけがえのないものになっています。死別体験の苦しさは振り返すことは、もうありません」

Sさんは今、とても朗らかな表情です。(燦ホールディングス・公益社代表取締役社長・古内耕太郎)