

リレー随筆

片付けの先 ～5年後の私へ～

| 鹿児島大学病院 麻酔科 医局長 | 向原 桂香

リレー随筆を書かせていただくのは、今回で2回目です。

1回目は、もう10年以上前に「男の子の育て方」という題名で当時の子育て奮闘記を書かせていただきました。

あれから、月日が経ち、その息子は大学生となり家を離れ、今は高校生の娘と3人で暮らしています。

あっという間だったなあと、思いを馳せながら、今回、帖佐先生からリレー随筆のバトンを受け取りました。

私は現在、鹿児島大学病院麻酔科で臨床業務の傍ら、医学部学生への講義も担当しています。

その講義の中で、私は「子どもは必ず成長します。今抱えている悩みも、いつかは過ぎ去ります。医師の仕事と家庭の両立はとっても大変だけど、やるしかありません。」と、子どもの写真を使いながらその時々の生活や悩み、働きながら子育てをするイメージを伝えています。

そして、今、私は子育てを終わろうとしています。

本当に、あっという間でした。どんなに大変だったかは今でも覚えています。それでも、振り返ればその大変ささえ懐かしく感じます。

今は休日になると、朝8時には夫は仕事へ、娘は習い事等へ出かけます。気がつけば家には私一人。「さて、今日は何をしよう」と思う時間が増えました。

そんな私が今、夢中になっていることが「片付け」です。

「片付けセミナーでの出会い」

元々、片付けをすることは好きで家も散らかっている方ではなかったのですが、

「なんだかしっくりこない」「片付けても、散らかる」「モノを探している時間が嫌」という悶々とした悩みがありました。そんな時、「片付けを学べる無料セミナー」があることを知り、参加してみました。講師は、後に私が整理収納アドバイザー2級を取得するきっかけとなった遠藤陽子先生です。



セミナーでは、まず遠藤先生がご自宅を片付ける様子を早送りした映像が流れました。

「この片付け、何分かったと思いますか？」

私は30分くらいかかったのだろうと思いますが、実際はたったの5分！「えっ、5分でここまで変わるの？」と、衝撃でした。

「片付けには、片付く仕組みがあるんです」そんな言葉でセミナーが始まりました。

「片付けとは哲学」

片付けの詳しい内容はぜひご自身で学んでみていただきたいので割愛しますが、セミナー終了後、もっと学びたいと思い、遠藤先生の整理収納アドバイザー2級講座を受講し、なぜ片付けられないのか、片付けの順番などを学びました。また、「モノへの執着」「自分の価値観や思い込み」など、モノを捨てられない・手放せない理由に自分自身の心のあり方が映し出されているように感じ、片付けには哲学的な学びがあると、のめり込んでいきました。

「片付けから学ぶこと」

片付けを学び始めると、不思議なことに、本やテレビ番組など、片付けに関するものが自然と目に留まるようになりました。今、一週間で最も楽しみにしているのが、BSで放送されている『うち、“断捨離”しました！』です。

片付けられないご家庭に、断捨離の提唱者・やましたひでこ先生が行き、その家の問題点をズバッと見抜き、モノと向き合いながら家を片付けています。この番組を見ていると、片付けられない原因は、単にモノが多いことではなく、夫婦関係や本人の考え方にあることも少なくありません。

やましたひでこさんの視点にいつも勉強さ

せられ、なるほど～～と言いながら、ほぼ正座で食い入るように見えています。

「実家の片付け」

私の実家は、モノが多いです。高齢の両親は「もったいない」「いつか使う」とモノへの執着があり捨てられません。モノが多いだけでなく、重いものが棚の上の方にあったり、普段使うものが取り出しにくい場所に置かれていたりして、生活しにくい問題もありました。

そこで、私は母と何度も話し合い、片付けのプロに入っていただき実家の片付けに踏み切りました。

結果は、大成功でした。

母の感想は、「全部出して、いる要らないを選別、そして1軍2軍に分けて、1軍に特等席を作ってあげる」「片付けは一人じゃ無理だわ、モノの量に圧倒されてしまうし、終わらせないと散らかったままだし」

そう、片付けには伴走者と師匠が必要なのです。

片付けのプロの方々は見事にその二役をやってくださり、母の尊厳は保たれたまま実家は見違えるほど整いました。心の底から感謝しています。

「片付けがくれた問い」

遠藤先生は、ご自身の片付けの経験を一冊の本にまとめておられます。その本は、私にとって何度も読み返すバイブルのような一冊です。2級講座の最後、図々しいとは思いながらも、私は「先生、私に一つ言葉をください」とお願いしました。

「5年先、どうなっていたいですか？」

この問いは、今も私の心にあります。何かを選択するとき、自分自身に問いかける大切な言葉になりました。子育てが一段落した今

だからこそ、自分自身のこれからの人生と向き合う時間が生まれました。片付けを通して整えているのは、家だけではありません。これから先の人生そのものなのだと思います。

5年後、どんな自分になっていたいのか。そんな未来を思い描きながら、今日も少しずつ家と心を整えています。

次号は、鹿児島県立大島病院/師玉 智美先生のご執筆です。
(編集委員会)

