

自分らしく生きる



要約筆記奉仕員
高野久美

はじめまして

みなさん、こんにちは。ご紹介いただきました高野久美です。このような機会をいただきましたことをうれしく思っています。

お話をさせていただくにあたって、保育士という職業柄「何々の人、手を挙げて！」とよく言うのですが、どうぞご協力をお願いします。

ここにお集まりの皆さんはお若い方が多いように思いますが、現在独身でいらっしゃる方ちょっと手を挙げていただけませんか？.....独身の方が多そうですね。ではこれからご結婚の予定がある方、近い将来ではなくてもいずれは結婚を考えていらっしゃる方、手を挙げてください。.....ありがとうございます。

私は後でお話させていただきますが、「要約筆記」というボランティアをしています。今ボランティアをしているという方、また過去にしていたという方はいらっしゃいますか？.....いらっしゃらない.....ではボランティアに興味をお持ちの方、これからしてみようかという方は手を挙げてください。.....あー、よかった。何人の方が手を挙げてくださいました。誰も挙げなかったらどうしようかと思っていました。

「自分らしく生きる」という大きなテーマでお話をさせていただくということで、限られた

時間で何をお話すればいいか、既婚の方が多いうでしたら「夫（家族）との関係」にしようか、独身の方が多いうなら「夫を選ぶときにどんなことを考えればいいのか」にしようか、またはボランティアのお話を中心にしようかなどといろいろと考えてきました。

今日は私がやってきたこと、ボランティアのこと、家族のこと、これからやりたいこと、という私的なことをお話していきたいと思います。

「自分らしく生きる」ってどういうこと？

「自分らしく生きる」ってどういうことだろう？と考えましたが、私は「自分の納得いくように過ごすこと」だと思います。と言いますのは私は、“好きなことをする” “ストレスをためない” “いやなことをできるだけしない” ようにしています。皆さんはいかがですか？勝手気ままに生きるということではなく、「自分を大切にすることと同じように、他人も大切にすること」です。「自分に厳しく、他人には優しく」というのがベストという説もありますが、私はそうはできません。自分にも他人にも優しくするようにしています。

何か立派なことをしたわけでもなく、有名人でもない、普通のおばさんの私が、それぞれの立場で企業に勤務する女性として真摯に生きて

いらっしゃる皆さんに、何か役立つお話ができるのかな?と思っています。皆さんもそちらを心配されていることでしょうか、ここでお会い

できたご縁を大切に、貴重な時間を無駄にしないようにしたいと思います。

「私」ってこんなひとなんです

やればできる就職活動

現在、私は神戸市の公立保育所で保育をしています。3月までは保母と言っていたのですが、男性も増えてきたこともあり、4月からは保育士と言うことになりました。

この仕事に就いて今年で21年目になりますが、その前はたった1年だけ、皆さんと同じように民間の上場企業に勤務していました。この1年は社会人で初めての年だったのですが、多くのことを学ぶことができた、たいへん有意義な1年だったと思います。ここで今の主人となる人と知り合うことになったのですが、結婚相手を探すために職場を選んだわけではありません。

20年以上も前のことですので今のような男女雇用機会均等法などはあるはずもなく、当時の大卒女子は非常に就職難で、短大卒の方が就職しやすかったのではないかと記憶しています。大学の就職課では「女子学生はとにかくコネを探すように!」としきりに言っていました。残念ながら私にはいいコネなどまるでなかったもので、自分の力で就職試験を突破するしかありませんでしたが、やればできるもので、流通関係の会社から内定をもらうことができました。ところがその会社は職業柄、日曜日や祝日が休みではなく、内定は嬉しかったけれど、世間が休みの時は休みたいと、その点がちょっと嫌でした。

それから日・祝が休みの会社はないかな?と探していると、「年間休日120日」という会社を新聞の求人欄で見つけたのです。仕事内容も

おもしろそう、大学の求人票にはなかったはずなのですが、大卒を求めていました。さっそく入社試験を受けたのですが、運良く内定をいただくことができました。就職課に、最初に決まっていた会社を断ることを連絡に行ったところ「せっかく決まっていた会社を断ると来年からの学生が入りにくくなる……」などとさんざん嫌みを言われてしまいましたが、「何の世話もしてもらってないのに、何も言われたくない、フン」って感じで帰ってきちゃいました。

就職・転職・結婚!

就職してからは、確かに土・日・祝が休みなのはいいけれど、勤務時間が8時から5時までというのはなかなかハードな生活でした。突然8時、9時までの残業になることもあるし、2ヶ月に1回ぐらい東京への出張もありました。「これは独身の間はいいけれど、結婚してからも続けられる仕事ではないな」と思い、転職を考えるようになりました。

当時の仕事内容は、おもちゃつきお菓子のおもちゃ部分の企画だったのですが、魅力度調査ということで、子供のたくさんいる所、たとえば幼稚園や保育所、珠算塾などへ行くことがよくありました。そんな調査に行っているうちに、学生時代に取得した保母資格のことを思い出しまして、結婚をしても続けられると今の仕事である公務員保母になることを決めたのです。というわけで、結婚相手を見つけたからではなく、転職を決意したから、たった1年で会社をやめ

ることとなったのです。転職については、両親は当然のことながら反対しました。でも言い出したら聞かない私であることを知っているため、とうとう説得をあきらめて「1回だけは許すが、2度と転職しないように」と許してくれました。

公務員保母は、あまり残業はなく（現在の職場はそうではないんですが）、出張もなかったもので、結婚しても続けることができるなと確信が持てましたが、当時は今と違って、土曜日の休みが4週間に1回（1ヶ月にたった1回）しかないのが不満でした。とはいうものの、何の仕事に就いてもいいことばかりではないし、何

よりももう転職できないということで、会社勤めの頃より給料が安くボーナスも少ないけれど、仕事自体はそれほどきつくないので、よしとしようと思いました。現在は、土曜日の休みが少し増えて、1ヶ月に2～3回あり、続けてよかったなと思います。

それから保母になって1年目の冬に結婚しました。これにもまた両親の猛反対にあうこととなったのですが、言い出したら聞かない私ですので、思いを押し通して両親にはあきらめてもらいました。何をどう反対されたか？など、おもしろい話はたくさんあるのですが、時間の都合もございますので省略させていただきます。

大好きなボランティアのこと

仕事よりボランティアの方が私には合ってる！

現在、私は長田区にある保育所に勤務しています。公務員なので転勤があり、6カ所目の職場となります。仕事はまじめにしているのですが、保母という仕事は「自分には向いていない」と思うことがよくあります。それに比べて、ボランティアとしてやっていることはとても楽しくて、私に合っていると思います。

仕事が休みの土曜日や日曜日はボランティア関係で出かけることが多く、家にいるのが1ヶ月に1日か2日です。ですから家の中はいつも片づいていなくてきたないんです。片づけが嫌いなわけではないんですが、ボランティアの方が楽しいからついついそちらへ行ってしまう。それでは私が所属している2つのボランティアサークルについてお話したいと思います。

「筆記通訳サークルOHPこうべ」
要約筆記って知ってますか？

聴覚障害者のコミュニケーション手段は「手話」って多くの方が思われるでしょうが、実際にはいろんな手段があるんです。聴覚障害者といっても生まれつき聞こえないろうの人、人生の途中から聞こえなくなる中途失聴の人、聞こ



OHP（オーバーヘッドプロジェクター）で拡大して、スクリーンに映します。

えにくい難聴の人、とさまざまです。中途失聴の人や難聴の人は音声言語に慣れていて、助詞がない「手話」になじみにくいなど、いろいろな理由により「要約筆記」という文字を書いて伝えるコミュニケーション手段がよく使われます。

「要約筆記」をご存じの方いらっしゃいますか？……何人かの方が手を挙げてくださいました。最近神戸文化ホールや松方ホール等の大きな会場で、手話通訳と並んでOHP（オーバーヘッドプロジェクター）をつかった要約筆記がつくことが増えてきたので、一般の方にも少しずつ知られてきました。

私はこの要約筆記のボランティアを始めて12年目になるのですが、手話のように歴史が古いわけではないので、興味が長続きしないのか、現在神戸市では私より長く活動を続けている人は数名のようです。手話でしたら12年続けていてもやっと中堅に入るかな？というところかと思うのですが……。もしこちらで興味をお持ちの方がいらっしゃれば、後ほどお申し出いただければ詳しくご説明いたします。

「兵庫盲ろう者友の会」

～一緒に歩む～

この会は平成8年12月に設立され、盲ろう者と共に歩み支援する、障害者を含む非盲ろう者から成るサークルです。私がこのサークルに入ることとなったのは、この会の会長が以前、難聴者・中途失聴者の団体である神戸市難聴者協会の会長をしていたときに、私が先ほどお話ししました「筆記通訳サークルOHPこうべ」に入会し、知り合いになったということがきっかけでした。

この会長は19歳の時に聴力を失い、私が知合った頃はまだOHPのスクリーンの文字が見えていたのですが、徐々に視力も低下し、盲ろう者になりました。盲ろう者とは、視力・聴力どちらの障害においても身体障害者手帳が交付される程度の障害を持った人のことです。全く見えないし、聞こえないという全盲全ろうの人から、少しは見えたり聞こえたりする弱視難聴の人まで障害の程度は様々で、それ以外の障害を併せ持つ人もおり、それぞれの盲ろう者にあったコミュニケーション手段を使って通訳介助をしています。

ご協力をお願い

兵庫盲ろう者友の会では、会の目的にご賛同くださり、継続的にご支援をくださる賛助会員を募らせていただいております。広く皆様にご助力いただけますようお願い申し上げます。

年会費は、1口2千円とさせていただきます。会費以外のご芳志も喜んで受けさせていただきます。

兵庫盲ろう者友の会 会長 吉田 正行

〒650-0016神戸市中央区橋通り3-2-7
福祉作業所「夢ふうせん」内 ☎078-341-8822

郵便振替口座 00930-2-311653

銀行口座 さくら銀行 駒が林支店
普通預金 3861804

ボランティアって心がほかほかになるんです
.....

このように仕事、家事をして、その上休日を2つのサークルの活動に使っていることについて、「仕事で疲れるのにボランティアまでしてえらい!」とか、「たいへんやねえ」とか言われることもあるのですが、私はこれらの活動が好きだからしているので、疲れたりしません。確かに要約筆記を長く続けたり、盲ろう者の通訳・介助をすると体が疲れることはありますが、心は疲れたりしません。心が温かく、ほかほかになって気持ちがいいからボランティアを続けているんです。心が元気になるんです。そこには偽善の心というのはまったくありません。

私は学生時代、ボランティアは一切したことがありませんでした。そんな私がなぜ今、こんなにボランティアにはまってしまっているのでしょうか?私が通っていた大学には手話サークルがあったかどうかは覚えていないのですが、点訳サークル(文字を点字に訳す)があったことは記憶しています。同じ講義を受けていた学生に視力障害の人がいて、授業中、タタタタ...と点字を打つ音が響いていました。点字が打てたらいいな、点訳サークルを見学に行ってみようかな.....と思ったことはあったのですが、思っただけで行動には移りませんでした。とい

うのは、その頃の私はボランティアには「してあげる」という気持ちがつきものだと思っていたのです。「してあげる」という偽善の心をもってかかわるといのは、相手に対して極めて失礼なことで、そのような気持ちをまったく持たずにボランティアをすることは、私にはできる気がしなかったのです。アルバイトをして欲しいものを買って、好きな人とデートを重ねる.....そんなごくありふれた学生でした。

でも、そのような学生生活を送ったことは、今でも大きな後悔はしていません。そこが私のずうずうしいところなんです、そんな過去の私がいるからこそ今の私になってるんだ、と何でも肯定的に考えてストレスをためないようにするのです。

最近になってわかったのですが、私はストレス度がとても低いようなのです。人間ドックを受けたのですが、メンタルヘルスについても問診票があってストレス度を測ってくれました。それによると、最もストレス度の高い人の値は20になるらしいのですが、私はといえばたったの2で、「あなたはストレス状態にありません。何も心配しなくてよいでしょう」と書いてありました。

それを見て私は、おかしいなあ、そんなはずないけどなあ.....仕事では疲れるし、家では誰も家事を手伝ってくれなくて忙しいし、イライ



ラすることがたくさんあるのに、どうしてストレス状態じゃないのかな？と考えました。それはきっと大好きなボランティアのおかげだろうと思います。平日の仕事の疲れは、休日にボラ

ンティアに行くことで癒され、ストレスが解消されているのではないかと思います。

さて、そんな私よりも、さらにストレス度が低いのが私の主人なんです。

私の大切な家族のこと

やさしさのかけらもない主人だけ.....

主人は私とは別のストレス度チェックをしたことがあるのですが、項目別に目盛りに点をつけて、それをつないでできる形によってストレスの度合いがわかるというものでした。主人は、「絶対ストレス多いから、すごい大きい形になると思う」と言いながら、嬉しそうにチェックを始めたのですが、意外な結果が出ました。

やり方や結果の見方を解説するための見本より、はるかに小さな形になっていて、中でも本人が一番高くなると予想していた「家庭内でのストレス」は最も低く、ほとんどないくらいだったのです。主人は「おかしい、そんなはずはない.....」と、わあわあ騒いでいましたが、私は当然の結果だと思い、「やっぱりそうだったねえ。家でごろごろ好きなことだけやっててストレスたまるはずないもんねー。」などと、このときとばかりに言ってやりました。

主人は、どんなに私が忙しそうにしているも、家事を全く手伝いません。だけど私は「してほしい」とか「ごろごろしないで」とは言いません。だって反発されるとよけいストレスたまりますものね。私が「あー、しんどー。」とか言おうものなら次の言葉は決まってるんです。「しんどかったら、寝たらー？」と言うか「そんなにしんどかったら、仕事辞めたらー？」と言うんです。寝たら、その間に誰かが洗い物でもアイロンかけでもやってってくれるんならいいけど、寝て起きたら、洗い物の山が高くなっ

ているだけですからね。

主人は、仕事を持つ妻というのがきらいなので、結婚する前から専業主婦になってほしいと言っていたんですが、私はせっかく結婚しても続けられるように転職したんだし、自分の自由になるお金を持ち続けたかったので仕事を辞めたくありませんでした。そこで主人は「そんなに仕事をしたければ勝手にしろ。好きで仕事をするんだから家事は何も手伝わない」と宣言して、それを今まで19年間通してきているんです。やさしさのかけらもない人ですよ。まあ、これはこれですごいと思いますが。

こんな主人ですが、私のボランティア活動については、一切文句を言ったことはありません。休日に掃除もせずにボランティアに出かけても大丈夫です。帰ってきたときには、もっとちらかしてその中でごろごろしているだけです。代わりに掃除をしていてくれるなんていうことは、絶対にありませんが、かえって気を使うことはありません。

このように私たちは、お互いに干渉しないで好きなようにして暮らす「放し飼い夫婦」というのをずっとやってきたんですが、最近、ちょっとした変化がありました。主人が私がやっているボランティアに興味を示すようになり、暇で気が向いたときに一緒についてくるようになりました。私のように要約筆記奉仕員でもなく、盲ろう者への通訳・介助がうまくできるわけでもないのですが、それだけがボランティアではありません。難聴者協会や盲ろう者友の会の交流会に行くと、することはたくさんあります。

たとえば、交流会がハイキングならば荷物をたくさん持ったり、バーベキューの焼き係をしたりなどです。

私が先に話したように、この活動をしていると、「暖かく、ほかほかになって気持ちがいい」というのを、主人も体験したんじゃないかな？私が休みの日にいそいそと出かける気持ちがわかったんじゃないかな？と思っています。この頃は、私が行かないときも一人でいくこともあり、盲ろう者友の会の会員にもなりました。

よく普通に育ってくれた我が息子

そういう夫婦のあり方を見て、現在高校3年生になった子どもはどんなふうにいるか？ということなんですが、幸い今までの所は非行に走ることなく育っています。これは本当に幸せなことだと思います。

私のがままで仕事を続けるために、子どもは保育所に0歳児クラスから入りました。実家の母にもよく世話になったし、保育所の送り迎えができないときに手伝ってもらった方にもとてもよくしていただいて助かりました。冬の遅

出の時などは、その二重保育をしていただいていた方の所へ迎えに行くと、プクプクのほっぺたを赤くして出てきて、「帰らない。ここに泊まる。」と言ってごてたりしていたので、大事にさせていただいていたんだと思います。

また、ボランティアについては、私が要約筆記を始めるきっかけとなった手話の講習会に、保育所の5歳児クラスの時に一緒に連れて行っていたことなどから、何の抵抗もなく受け入れているようです。難聴者協会のクリスマス会などには毎年参加してかわいがってもらっていました。中学生になると、さすがに母と一緒にどこかへ行くなんていうことは嫌がるようになり、そのような会に参加することはなくなったのですが、高校生になるとまた考えも変わるようで、「久しぶりに行ってみようかな。」とクリスマス会に参加しました。その時、サークル仲間に「息子さん一緒に来て、嬉しいでしょ。」と言われましたが、本当に嬉しかったですね。

平日は仕事、休日はボランティアで家には夜しかいない。夜だって月に何回かは食事会や飲み会で遅い。そんな中で、よく普通に育ってくれたものだと思います。

これからの私、どうやって生きていこう

もっとやりたいボランティア

これから先も、今まで通り生きていこうと思っています。とは言っても、今年度は子どもが受験生なので、できるだけじゃまをしないようにして、まずは、目指す大学に合格してもらいたいと思っています。子どもが大学生になれば私の自由になる時間ももっと増えるので、ボランティア活動をもっとたくさんしたいと思っています。今までは、休日によくボランティアに行

っているといっても、子どもの中間・期末テストの期間中などは出かけないようにしてきました。母親の資格を失ってしまいそうで、最低限度の母の役割は果たそうとしていたんですね。でも子どもが家を離れば、気兼ねすることなく自分が出たいだけ出られるので、今から楽しみにしています。また、それに関連して、難聴者や盲ろう者とのコミュニケーション手段としての手話や指文字などの練習をして、技術を高めたいと思っています。



夫婦二人で

また、子どもが家を離れば、主人と二人暮らしになります。これは随分久しぶりのことです。先ほど「放し飼い夫婦」という言葉を遣いましたが、今年で結婚20年目になる私たちは、その内4年は別居生活をしているんです。それは好んでしたことでなくて、主人がアメリカで仕事をするようになった時、私は仕事を辞めたくなかったから日本に子どもと一緒に残り、単身赴任をしてもらったからです。子どもが生後9ヶ月ぐらいの時からの1年と、小学校4年生から6年生までの3年間でした。この間は本当に「放し飼い」でした。ですから、これからは、ボランティア活動以外にも夫婦で一緒にできることを見つけたいと思っています。

誰でも死ぬまでしか生きられないんだから.....

さて、とりとめのないことをお話ししているうちに、時間がたちました。テーマは「自分らしく生きる」ということでしたね。私の場合は、「ストレスをためないように自分を大切にする。それと同じように他の人も大切にする」という考え方で生きていますが、人によって考え方は様々ですね。自分に対して厳しく生きなけれ

ば.....と思っておられる方にとっては、私の考え方は、とんでもない、聞き捨てならないことばかりだったかもしれませんね。

私がよく言うことに「誰でも死ぬまでしか生きられないんだから、後悔しないように好きなことをしないとね」というのがあります。皆さんもそう思われませんか？

最後までお聞きくださいますと、ありがとうございました。

以上

たかの くみ 高野 久美プロフィール

経歴

昭和53年 関西学院大学 社会学部卒業
同年 (株)江崎グリコ入社
昭和54年3月 退社
同年 4月 神戸市立保育所の保母となり、現在に至る

仕事、家事のかたわら、昭和63年より要約筆記奉仕員としてボランティア活動を始める。
平成11年、その活動を認められ、第45回神戸市身体障害者福祉大会にて感謝状を受ける。
夫と高校3年生の長男と共に神戸市兵庫区在住。