

「目標に向かって日々前進」

医療法人 猪鹿倉会 パールランド病院 リハビリテーション科 言語聴覚士 西 真希

私の趣味は登山である。「趣味は何ですか？」と質問された事が誰も1度はあると思うが、私は2年前までこの質問の返答にいつも悩まされていた。悩む理由はただ一つ、沢山あってどれを答えていいか迷うからではない。これといった趣味がひとつもなかったからである。趣味がなかった頃の私は、休日することもなく1日中家でゴロゴロ過ごすこともしばしばあり、つまらない生活を送っていたような気がする。その当時、『趣味がない人』＝『つまらない人』と思われているような気がして、本を読んでみたり、お菓子を作ってみたりと趣味を見つけるために色々なことに挑戦してみたが、ハマる趣味を見つけることが出来なかった。しかし、冒頭で述べた『登山』が趣味になるきっかけは突然やってきた。知人に誘われ、『高千穂の峰』に登ることになった。これが私の人生初の登山となり、登山にハマるきっかけにもなった。

登山未経験だった私は専用のウェアや装具など持っているわけもなく、学生の時使用していたジャージとボロボロのスニーカーで挑んだ。初登山に不安もありつつ、どこかワクワクしておりハイテンションで入山した。登山道を突き進み、自然も感じながら清々しい気持ちで登れたのは30分だけ。どんどん息が上がっていき、足が重たく、私から笑顔が消えた。ただただキツくて、話すこともままならない。立ち止まり呼吸を整えたり、水分補給を行ったりと休憩を挟んだ。1分の休憩だけでも、少し足が軽くなったような気がして、歩いては立ち止まり、歩いては立ち止まりを繰り返しながら、見えない山頂を目指してひたすら歩いた。2時間登り続け、ようやく山

頂が見え始め、より一層気合いが入り、山頂を目指した。入山から3時間後、ようやく山頂にたどり着いた。山頂に着いた時の達成感は言葉にならないほど大きく、また山頂からの絶景に魅了され、キツさなど一気に吹っ飛んだ。また、山頂で食べたインスタントラーメンは、今までで一番美味しく感じた。ひと休憩し下山開始。下山は余裕だと思っていたが、とんでもなかった。ゴツゴツした登山道で足は安定せず、石ころも沢山あり、急傾斜で滑るは滑る。ボロボロのスニーカーだったため、滑り止めもきかず、何度も滑り転んだ。転んだ時の痛さと怪我への恐怖心から足はすくみ、膝が笑い始め、足も限界にきており、なかなか前に進めなかった。他の登山客とお互いの頑張りを称え合うように「こんにちば、お疲れ様です。」など挨拶を交わしながら、一步一步前に進み、ゴールを目指した。下山開始から2時間半が経ち、ようやく登山口に帰ることが出来、その頃にはジャージは穴があきボロボロ、体力も限界に来ていた。私は、登山に誘ってくれ、最後まで寄り添い登ってくれた知人に感謝すると共に、やりきったな～としみじみ感じながら帰路についた。私は、この経験をきっかけに登山にハマり始め、鹿児島では霧島連山や開聞岳、高隈山、大分県の由布岳や九重連山等々、九州の山を中心に様々な山に挑戦している。いつの日か、私の趣味は登山になっていた。様々な山に登っている今でも、登っている時は息が上がりしんどいし、下山している時は滑る恐怖心はある。それでも登山を続ける理由は、山頂からの絶景、山頂で食べる登山飯のおいしさ、そして達成してできた時私の心を満たしてくれるモ



ノがあり、そういった絶対的にご褒美があることを知っているからである。私の心を満たしてくれるモノとは、日常生活では当たり前でわすれてしまいがちな、食や自然のありがたみだったり、頑張った自分自身への称賛だったり、人との繋がりを感じることが出来た嬉しさだったり、いつも近くにいて支えてくれる友人や家族への感謝だったり、そういった気持ちなのかもしれない。

少し、話題はそれるが、当たり前とされていることが当たり前とすることが出来ない方は世の中には沢山いる。病気を患って、口から食べることができない方や大事な家族や友人と楽しく会話ができない方など。私は言語聴覚士という職業に就き、5年が経つが、そういった方々と沢山出会ってきた。先ほども述べたように、人として生まれ、『食べ物を食べる』、『ことばを聴く・話す』ことは当たり前の行為。それを突然失った時誰しもが絶望するであろう。言語聴覚士とは、そういった方のリハビリを通して、心のケアをしながら支援していく仕事である。患者様にとってリハビリは楽なものではない。しかし、頑張った先に何かご褒美があれば、その方なりの目標（ゴール）に向かって頑張れるのではないかと思う。患者様に寄り添い、その方のゴールを見つけ出し、一緒に頑張りたいと思って



もらえる、そんな言語聴覚士でありたいと思いながら業務に励んでいる。そのために、思いだけでなく、言語聴覚士として専門性の高い知識や技術を身につけていく必要がある。実際、今の私は、まだ経験値が浅く、知識・技術不足であることは否めない。仕事をする上で、分からないことが多く、悩み立ち止まってしまうことが沢山あり、その度に参考書に目を通したり、勉強会に参加したり、先輩方から助言をいただいたりしながら出来る限りの努力をしながらゆっくりでも前進している。

この原稿を書きながら、趣味である登山と職業である言語聴覚士を重ねてみた。いつも登山をする時は「この山に登ってみたい!」と思った山を目標とし、挑む。レベルの高い山でも、キツければ立ち止まり、道が険しくその道が進めなければ巻き道を選び、自分自身のペースでゴールを目指している。最終的に私が目指す『 』な言語聴覚士』という山があるとするならば、今の私は、進んでは立ち止まり、進むべき道が分からなくなつては、遠回りになっても別の道を進みながらも2合目あたりまで来ているのかもしれない。まだゴールの見えない山ではあるが、自分自身のペースでその山のゴールを目指して日々前進していきたい。いつの日か、そのゴールを達成できた時、自分自身へのご褒美があることを楽しみに。