



## 思い悩みは、成長の扉

～坂本 智子さん～

「人って変わるんですよ」

なかなか言えそうで言えないこの言葉を語ったときの坂本智子さんの声は、とても力強く、確信的な響きがありました。滋賀県大津市で訪問医療の内科医として勤務している坂本さんは、中学校1年生と小学校5年、小学校2年生の3人のお子さんのお母さんとして日々頑張っています。

病院勤務医として24時間体制でバリバリと仕事していた経験もある坂本さん。いまの仕事を選んだのは、子どもたちと一緒にいる時間をしっかりとつくりたかったから、と語ります。

「子どものことで後悔したくない」

母親として自分の軸を持ちながらも、医者として周囲の社会とどのような関わり方ができるか、能動的な視点で自分の働き方、在り方を常に探っています。

「子育てと仕事の両立で悩む女医さんも本当に多いですよ。そんな周りを見ながら自分が何かできることがないかな、って最近になってようやく前向きに考えられるようになりました。それまでは、自分の小さい世界で、自分の機嫌を取ることで精一杯でした」

このように変わることができたのは、「福幸塾のおかげ」と坂本さんは断言します。



福幸塾との出会いは、今から6年前。当時、坂本さんは京都府北部の舞鶴という街で暮らしていました。そこで、すでに福幸塾のじゅくせいであった黒川晃子さんと出会い、ママ友となります。坂本さんの様子を見た黒川さんは、「自分に自信を持ってもっと輝いてほしい」と感じて福幸塾を紹介。これをきっかけに坂本さんはじゅくせいとなりました。

毎月のメンテナンス・セッションで、自分自身との向き合いが始まります。福幸塾に入ったときは、「自分に自信がなくて何もできない」「すぐにあきらめてしまいがち」「ちょっと投げやりなところがあった」という坂本さん。仕事はともかくとして、こと自分のことになると前向きになれず消極的。しかし、自分自身と粘り強く向き合い続け、自身そのものが変わってきたことを実感しています。

「こうやったらできるかな？ 自分だったらどうするかな？ といったようないろんな角度からの視点が、自分の中に生まれきています」

そう語る坂本さん。今では、自身の状況を冷静に客観的に見つめ、慌てることなく、その時その時に適した処方を施しながら進むべき道を自ら切り拓いています。そこに「自分に自信がなくて何もできない」という考え方に縛られていた影はどこにも見あたりません。

実は坂本さん、とても辛い過去も歩んできています。

小学生の頃から不仲であった両親は家におらず、一人っ子だった坂本さんはいつもひとりぼっち。

「夜になると一人でいるのが本当に怖くて。“ピンポン”となったら、いつも押し入れに隠れ息を潜んでいました」

そんな孤独の恐怖と寂しさのなかを小中高と過ごしてきました。そんな経験から、早く大人になりたい、自立をしたい、という思いを強く抱きます。ところが、晴れて大学生となりこの目的を果たすと、次に歩むべき道の方を見失ってしまい、半ば自暴自棄めいた混沌とした時期を過ごしたこともありました。

でも、そのような深く辛い過去も全部ひっくるめて、福幸塾の6年間で真剣に自分と向き合い続けてきたからこそ、色々なことに気づきと「自分は変わってきている」ことを実感し、自らの成長につなげています。

「人って変わるんですよ」と力強く語ったあとには、「だから、何があっても大丈夫だよ！」という言葉が続いてくるような響きすら感じます。力強く、包み込むような響きは、思い悩むたびに、向き合い、歩みつづけて変わってきた人が出せるもの。そのような響きとともにこの言葉を伝えられた子どもは、どれだけ勇気づけられ、安心することでしょう。

そして、これは子どもさんだけに限りません。医師坂本智子さんとして、この響きを持った言葉で多くの方を励まし、安心な気持ちをもたらしていく姿も目に浮かんでいきます。

