

(たったそれだけの)



とにかく長い道のりでした。

初めはカラダがだるいから始まりました。次に痛い加わり、その次に張る、凝るが更に加わりました。しかし、その大元の根底には常にだるいがあったのです。

そのため当初推測したのは、ある一つの根本的原因があって、それば元で、すべてが連鎖的に派生していると思いなしたのです。

つまり、もしその大元の原因さえ特定し、取り除くことが出来たなら、後はドミノ倒し的に解決するだろうと。

しかし、症状が似ていても原因は一つとは限らないのです。一つの大元からの派生ではなく、それぞれ相互に因果関係のない、全く独立した要因が存在することもあるのです。

通院、入院、手術、リハビリを行った後、痛み、張り、凝りはかなり解消したものの、相変わらずだるさだけは残ったままでした。推測される原因を次々に見いだし、一つ一つ時間とお金を掛けて取り除いてきたにもかかわらず、まだ快癒しない。

それで、やっと原因が相互に因果関係のない、独立した複数のものであるのではないかと思い始めたのはつい最近のことでした。既に4年が経っていました。

それで、身体そのもの以外に目を向け始めました。

まず、メンタル面とそれに影響を与える周辺環境でした。

この要因については直ぐに影響因子が何であるかに思い当たりました。取り除くよう努力を始めました。そうして、取り除くまでに時間がかかることが分かっていたので、その繋ぎとして、メンタル面に影響を与える環境面以外の身体とメンタルにまたがる因子を見いだし、そのコントロール方法を発見して試してみると、思いの外、効果を得ることが出来ました。これでいくらか時間を稼げると思いました。

しかし、それでもまだ完全にだるさが抜けたわけではありませんでした。

だんだんイヤになってきました。

何を遣ってもきれいにぬぐい去れない。どうしても残ってしまっている。こんなことならいっそのことあちらの世界に行った方が楽なのではないかとすら思い始めた矢先、全くの偶

然から、ある影響因子を見いだすことになったのです。

それは、カラダに属するものでもなく、こころやそれに影響するものに属するものでもありませんでした。

それ以外の、意識の中では全く取るに足らないものでした。

あまりにばかばかしくて笑ってしまったくらいです。

「なんじゃこりゃ！アホかいな、わては！」

以上、独りよがりですべて何の話かおわかりにならない方には、上の不特定は言葉に以下の言葉を代入するとおわかり頂けるかもしれません。

すなわち

身体要因が、系列一。整形外科系の後縦靭帯骨化症、腰部席追完狭窄症、脊椎骨増殖症。系列二が、呼吸器内科系の COPD、睡眠時無呼吸症候群。

メンタル要因が、自立性神経失調症とそれを起こしている周辺環境。周辺環境については具体的なお話は差し控えさせていただきますが、要するに、休む、リラックスする、安らぐ、の副交感神経が全く働かず、闘う、逃げる、恐れる、の交感神経ばかりがやたらと動作する環境だったとご理解くださいませ。

そうして、取りあえずの時間稼ぎが、生き物が生きていく上でのミニマムファンクションである呼吸にのみ神経を集中し、後はきれいさっぱり忘れてしまうという方法。

そして、最後の取るに足らない、何じゃこりゃ！が、なんと靴の選び方と履き方だったのです。頭と心と体の下にある履き物だったのです。靴というものがいかに身体に大きな影響を及ぼすかを知って少なからず驚かされました。全く思いもよらなかったからです。脳の視界に存在すらしなかったからです。しかしその影響の大きさは侮れないものがあります。服の肩幅が狭いために、肩こり、頭痛を初めとする不調にも似ていますが、履き物は反対に、大きすぎるために起こる「滑り」が原因で、様々な身体的不調、時には心的不調まで引き起こるすらしいのです。

それやこれやのことではありましたが、とにかく、複合要因だと気づくまでに時間が掛かりました。要因を洗い出すのにも時間が掛かりました。そうしてそれをひとつひとつ潰すのにも。

この根気と気づきとネバーギブアップを支えたのは、何のことはない、

「とにかくスッキリしたい。一度でいいから朝、気持ちよく目が覚めたい」

という思いだけだったのです。本当にそれだけのことだったのです。