

4月の青空の下、街には 桜の花が咲いています



森山勝氏の回想録

「奮闘記」を書くにあたって

2022年1月18日、妻を突然虚血性心疾患で亡くし全て妻任せだった生活が一変してしまいました。

何も考えられないくらい辛く寂しいどん底からのスタートになりましたが、試行錯誤の末ようやく妻への供養と生きていくための目標が見えてきましたので奮闘記としてまとめることにしました。

又ブログに投稿する事で少しでも同じ体験をしている人にお役に立てれば嬉しく思います。

目次

- 第1章 二週間の記録
2022. 1. 30
- 1. 妻亡きあとの2週間の足跡をたどる
- 2. 一人で生きる覚悟を決める
- 3. 守るべき10カ条を作る
- 第2章 妻の死と共存を考える
2022. 2. 18
- 1. 「死別とは」
- 2. 「妻の魂と共存して生きる」
- 3. 「スマホで妻と共生する」
- 第3章 49日で妻を想う
2022. 3. 6
- 1. 「人生を全うした妻を想う」
- 2. 「生前二人だけの会話」
- 3. 「涙が溢れるのは何故なのか？」
- 第4章 妻からの自立
2022. 4. 30
- 1. 食の分野で自立の可能性が見えてくる
- 2. アプリを使って主婦業をクリアする
- 3. 「一日の生活リズム」が定着する
- 第5章 妻との約束
2023. 1. 10
- 「快適で素敵な人生を歩む事を誓う」
- 1. 一人生きる目標を探す
- 2. 妻からの返信・・・返信を励みとして生きる

第1章 二週間の記録

1. 妻亡きあとの2週間の足跡をたどる 2022. 1. 30

まずは、妻の虚血症心不全による突然の死後、妻に全て任せきりだった生活は一変し、これからどう生きていけば良いのか自問自答し、お通夜の夜中に布団の中で娘に哀しみに堪えながら「私が一人で生活するためにまず生活圏を確保する事から始めたい」と口にしていました。

眠れずに聞いてくれていたのか、葬式が終わったあと息子は食器や鍋釜、洗剤、電化製品を娘は妻の衣類カバン・靴・装飾品等々リサイクルする物と廃棄する物に区分し処理してくれましたので本当に助かりました。

多分一人では思い出もありません、最後まで妻にはとても感謝しています。

かったと思いい感謝しています。

又今まで何もしていません。一人での生活していきけるのかしんばいして、父がちゃんと生活して行けるよう、今風の便利な炊事用具や掃除機等を一緒に買替に同行してくれたり、料理アプリ等も教えてもらいお陰で、「よちよち歩きながら」第一歩を踏み出すことが出来ました。

銀行や役所関係及び名義変更手続きは、妻の印鑑が見つかりませんでした。問題は無く二週間ほどでほぼすべての手続きが終了できました。

又妻は自分が先に行くのを見越してか、夫が自立出来るようにトイレや廊下の工事等をしてくれていたのも毎日の掃除には助かっています。

これまた運命なのかも知れませんが、最後まで妻にはとても感謝しています。

2. 一人で生きる覚悟を決める

- 絶対ゴミ屋敷にはしない・・・毎日掃除を欠かさない
- トイレ掃除も・・・毎日欠かさない
- ゴミ出しも・・・決められた日を遵守する
- 火から離れる時は・・・必ず火を止めてから離れる
- Amazon プライム会員の音楽「お経とポップ音楽」を聴く
- 子供達からクックパッドで料理を作ることを教わり早速プライム会員になる
- スマホを片手に料理を始める
- しかし4人前の料理が多くレシピに困りパソコンに書き出したりして苦労する
- 料理の本を買ってみたが殆ど使いませんでした
- 「LINEで絆グループ」で「作った料理」をグループにのせ元気を知らせる
- 夕食は、写真を前に一緒にお酒を酌み交わしながら感謝しながら頂いています
- 結婚以来続けていた手書

き家計簿は「らくな家計簿アプリ」で引き継ぎました

- スマホ同期で「思い出写真集」「OneNote」「LINE」で共有を始める
- 健康な毎日を目指し体の根幹を鍛えたいと思っっている
- お金は大切に、必要なお金は潔く使う

3. 守るべき10ヶ条を作る

1. 衣食住の自立は基本のキと認識し楽しみながら行う
2. 毎日の散歩、一日∞000歩目標・適度な体操で体調を守る
3. デジタル化の環境変化を受入れ積極的に学び吸収する
4. 過去の栄光を誇らず、今現在と未来を見つめポジティブ&アクティブに行動する

5. 自分のやり方や過去の価値観を押し付けず、ひとの話をよく聞く

6. 「対話型文化」を立上げ明るく楽しい未来を創造する
7. 利害損得を離れ女性の友人に下心をもたない
8. 視野を広く持ち、世代のちがう友人を求める
9. 自分を楽しませる方法を見つけ実行する
10. まさかのときのセーフティネットを用意する



歌声喫茶 4月・5月の予定

「洛西」(第1、3木曜日)

4月 6日、20日

5月 4日、18日

楽々亭第30回 4月の予定

4月15日(土)

西京区役所洛西支所第1会議室

午前10時～12時



ともしび通信

発行元：NPO 法人没イチの会・京都

住所：京都市西京区大原野東境谷町1丁目1番地 4-701

TEL：075-874-5320 FAX：075-874-5328

MAIL：kago@botuichi.com

●ともしび通信では、皆様の投稿を募集しております。身の回りの出来事や体験談など、何でも結構です。楽しかったこと、つらい想いをしたことなど、様々な胸の内を皆様と共有して行きたいと考えております。