タイトル：並んで帰る道
名前： 野口　隆司

（本文）
　私は週に何度か、大阪のスーパー銭湯へ通っています。トライアスロンの練習帰りに立ち寄ることが多く、夜遅い静かな時間が好きです。七十二歳になった今も競技を続けています。記録を伸ばすためだけではなく、体を動かし続けることが、自分らしく生きる力になっているからです。
　ある夜、脱衣所で車いすの男性がベンチへ移ろうとして、床に倒れていました。私はすぐに駆け寄り、「大丈夫ですか。起こしましょうか」と声をかけました。
　しかし、その人は首を横に振り、「大丈夫です。自分でやります」と答えました。私は戸惑いましたが、その人は時間をかけながら、自分の力で身体を戻していきました。その姿から、「自分でできることは自分でしたい」という強い思いが伝わってきました。
　数日後、再び銭湯で会った時、その人が声をかけてくれました。
「あの時は、きつい言い方をしてすみませんでした。でも、最初に断っておかないと、何でも手伝われるようになるんです。そうすると、自分でできることまで失ってしまいます」
　私はその言葉に深く考えさせられました。困っている人を助けることが親切だと思っていましたが、善意であっても相手の自立する力を奪うことがあるのだと知りました。
　その後、私たちは少しずつ話をするようになりました。話題はトライアスロンのことでした。
「今でも続けておられるんですか」
「細々とな」
　そう答えると、その人は笑って言いました。
「実は私もやっていました」
　その人は三十五歳の時、事故によって頸髄を損傷し、重い障がいが残ったそうです。
「目が覚めた時、もうレースの朝は来ないんやなと思いました」
　その言葉が心に残っています。
　それから、銭湯で会うたびに、私たちは競技の話をしました。補給食の失敗、向かい風の苦しさ、最後のランで足が動かなくなる感覚。障がいの有無を越えて、同じスポーツを愛する仲間として語り合いました。
　ある日、その人が私に言いました。
「速くなりたいんじゃなくて、止まりたくないんですね」
　その言葉を聞いた時、私は自分の気持ちに気づきました。妻を亡くしてから、家に帰れば一人です。競技を続けているのは健康のためだけではなく、前を向いて生きるためでもあったのです。
　その人も、「家でも風呂には入れます。でも、外へ出なくなったら、自分まで終わってし

まう気がするんです」と話しました。
立場は違っても、「止まりたくない」という思いは同じでした。
私は以前、その人に「また競技に関われる道もあるのではありませんか」と話したことがあります。
しかし、その人は少し黙ったあと、「簡単に言わんといてください」と静かに言いました。
その一言で、私は自分の未熟さに気づきました。励ましているつもりでしたが、その人が失ったものの大きさや苦しみを十分に理解しないまま、言葉をかけていたのです。
相手のためと思った言葉でも、気持ちに寄り添っていなければ、本当の支えにはならない。まず相手の思いを受け止めることが大切なのだと学びました。
後日、私は市民トライアスロン大会の案内を持って行きました。
「出場しなくてもいいです。よかったら見に来ませんか」
その人は会場へ来てくれました。選手たちを見ながら、「あの坂は苦しいんです」「最後のランが一番きついんです」と懐かしそうに話しました。
大会を終えた私に、その人は笑顔で言いました。
「少し、うらやましかったです。でも、来てよかったです」
その言葉を聞いた時、私は胸が熱くなりました。
ある夜、その人がベンチへの移乗に苦労していました。私はすぐに手を出さず、声をかけました。
「手伝いましょうか」
その人は笑って、「今日はお願いします」と答えました。
私は必要なところだけ、そっと手を添えました。
その時、本当の支援とは何かを学んだ気がしました。何でもしてあげることが優しさではありません。相手の力を信じ、必要な時に寄り添うことこそ、相手を尊重することなのだと思います。
風呂上がりには、大会の話をしました。どのコースが厳しいか、向かい風の日はどう走るか。そんな時間には、障がいのある人もない人もありませんでした。
同じ競技を愛してきた仲間として、自然に笑い合える時間でした。
帰る方向が同じ日は、駐車場まで並んで歩きます。
初めて出会った夜、私は「助けること」が親切だと思っていました。しかし今は、まず相手の気持ちを確かめ、その人の思いを尊重することが大切だと知っています。
障がいのある人との心のふれあいは、特別なことではありません。一人の人間として向き合い、理解しようとすることから始まるのだと思います。
これからも私は、あの人と並んで帰る道を大切にしながら、本当に必要な時に手を差し伸べられる人でありたいと思っています。