自分の命に向き合う時間

白川美香（香川県）

私は会社員であり、三人の子どもを育てる母だ。仕事と家事に追われ、自分のことはいつも後回しだった。
「母親だから」「私が頑張らないと」と思い、心も身体も休む暇なく動き続けていた。妊娠中の健診は異常なく安心していたが、出産後は仕事と家庭を優先し、健康管理は後回しだった。
そんな私が人間ドックを受けるきっかけとなったのは、転職先の先輩の一言だった。「健診受けてる？」何気ない言葉に胸の奥が少しだけざわついた。そういえば私は、何年も健診を受けていない。「大丈夫」と思い込もうとするが、不安が消えず、受診を決めた。

結果は要精密検査。紙を見た瞬間、心臓が強く鳴った。自覚症状は何もないのに、「もしかして」という言葉が頭から離れなかった。結果を待つ二週間、子どもたちの寝顔を見ながら「もし私がいなくなったら、この子たちはどうなるんだろう」と何度も考えてしまった。怖くて泣きそうになりながらも、母親として弱い姿は見せられず、ただ不安を抱えていた。

診察の日、医師から告げられたのは子宮頸がんで手術が必要だということだった。頭が真っ白になり、言葉が耳に入ってこなかった。ただ、「治療をすれば大丈夫です」と言われた瞬間、涙があふれそうになった。怖かった。でも同時に、「まだ間に合ったんだ」と思えた。
子どもたちの夏休みに合わせて手術日を決めたが、入院前は眠れない夜が続いた。布団の中で天井を見つめながら、「もし何かあったら」と考えてしまい、何度も自分の胸を押さえた。入院当日、子どもと主人に見送られながら病院へ向かった時、笑顔で手を振りながらも、心の中では泣いていた。「必ず帰るからね…」と何度も心でつぶやいていた。

手術後、目覚めた瞬間、私は強く「生きている」と感じた。体の痛みよりも、胸の奥がじんわりと温かくなった。病室に差し込む光がとても優しく、これまで当たり前だと思っていた朝や家族の声が、どれほど大切なものだったかを初めて知った。

今回の経験で、私は初めて「自分の命」と向き合った気がする。母だから、妻だから、社会人だからと、自分を後回しにしてきた。でも本当は、私が元気でいなければ、誰も守れない。自分を大切にすることは、わがままではなく、家族への責任なのだ。
もしあの時、人間ドックを受けていなければ、私は今も不安に気づかず走り続けていたと思う。あの一言が、私の人生を守ってくれた。

忙しい日々の中で立ち止まるのは勇気がいる。でも、自分の身体と向き合う時間は、未来の子どもたちへの約束だと思う。私はこれからも健診を受け続けたい。そして同じように頑張っている誰かに伝えたい。「大丈夫」と思っている今こそ、あなたの身体の声を聞いてほしい。人間ドックはただの検査ではない。私にとって命を見つめ直し、家族との時間の尊さを教えてくれた大切なきっかけとなった。私は心から思う。あの日、受けて本当によかったと。