

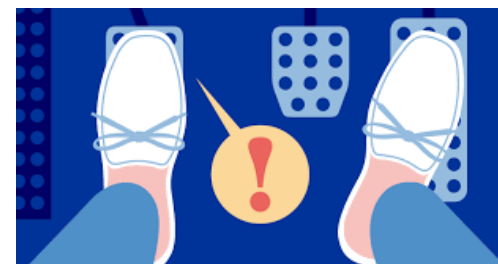
9月 依存症家族勉強会のお知らせ

『意志を使わない』という処方・その3

私事ですが、人生最後に乗る車をどうしようか、ここ数年考えてきました。乗らないという選択肢もあるのですが、現在の生活を考えるとその選択肢は少し先伸ばしにしました。運動機能や目の調節機能の衰えなどを考えると、いかに安全に運転できるかが最も重要なことです。いままでやったことはないのですが、アクセルとブレーキの踏み間違いは他人事ではありません。運転に注意を集中するためにカーオーディオの類を付けないことにしました。ラジオもなしです。運転以外の行動ができないようにしました。次に考えたのは、できるだけ“不便”にしようということです。ここ何十年かずっとオートマチックAT車に乗ってきました。とても便利です。アクセルを踏むだけで車が進みます。これだと身体機能が低下してもなんとか乗れるでしょう。そこで、身体機能が低下したら乗れない車にしようと考えました。結論はマニュアルMT車です。クラッチ操作が上手くできなくなったら運転を諦めると決めました。加えて、カーナビも付けないことにしました。初めての道を走る時は事前に調べて自分で地図を書いて、迷いながら走ることを選択しました。

MT車に乗り始めた初日に2回エンストしました。その日のクラッチ操作は不安だらけで、正直運転するのが怖くなりました。MT車にしたことを後悔したほどでした。初めて運転免許を取得して車に乗ったときのような怖さです。あとで、この経験こそ望むものだったと気づきま

した。MT車に乗らない方にはわからないと思いますが、半クラというのがあるんですね。クラッチを踏んだ左足を戻していくと徐々に駆動するようになるのですが、その加減をつかむ必要があります。右足はクラッチのつながり程度に応じてアクセルの踏む深さを調整します。うまくいかないとエンストしますし、ふかし過ぎてブォン！となります。ちょうどいい加減があります。発進するとき、毎回この動作があります。後ろに車がいるとき、エンストしないか緊張します。上り坂での発進はもっと緊張します。なんでこんな不便なものにしたんだ！と思っていたのは初日だけで、2日目からはなんと運転が楽しくてしかたなくなりました。下手したらエンジンが止まってしまうかもしれないという条件下で車を操作することで意外な変化がいくつも起きました。車の振動やエンジン音、その他の車が発するものに敏感になりました。ギアを上げたり下げたりするのに適したスピードや状況を常に意識します。停車したときには全体の状況を見て発進のタイミングを待ちます。運転に慣れても音楽はありません。「安全に運転しよう」としなくても今までで一番安全な運転になっていました。



家族勉強会Aについて 参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
※動画配信について 家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて 参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

9月 9日(土)AM10時～家族勉強会B(意見交換会)/依存症研究所・研修ホール
9月23日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール