



泊まり込みで健康回復に専念

ただ今、療養のためハノーファーから南へ 80 キロほどの田舎町にきています。

ドイツの療養制度は、年金機構や公的健康保険会社が母体となり、病気や事故にあった人、ストレスで精神状態が思わしくない人、肥満や依存症の人などに幅広く適用されます。私は昨秋、免疫性疾患が発覚し、調子が戻らないので申請しました。

療養期間は、以前は 6 週間が主流でしたが、最近は節約志向により 3 週間が標準となり、必要に応じて数週間延長できます。専用施設に泊まり込みで運動やセミナー、検査、診療などさまざまなプログラムを受けます。食費から交通費までひっくるめて自己負担は 1 日 10 ユーロ (1300 円) で、療養中の給与も一部補填されます。

健康回復の措置ですから健康保険会社がお金を出すのはわかりますが、なぜ年金機構なのか。それは「再び元気になって働いてたくさん年金の掛け金を納めてね」というもの。申請書には「療養によってまた以前のように働けるようになるか」など仕事に関わる項目がいくつもありました。基本的に 4 年に一度申請できます。

12 歳までの子どもを同伴できる親子療養も人気で、私は残念ながら逃しましたが、ほとんどのママ友が利用していました。葬儀場勤務の S さんは 3 回行ったし (うらやましい!)、保育士の C さんは北海の島に娘 2 人と滞在し、毎日浜辺を散歩して最高だったといいます。仕事と子育てでできりきり舞いのお母さんへの慰労の意味が込められています。

現在滞在しているバード・ドリブルクは温泉が湧き、16 世紀から貴族の保養地でした。年金機構による 300 人収容の巨大な建物は、病院とジムを合体したような印象です。(写真)

通院と違って毎日のように医師と面談できるのは大きな利点で、各自の病状に合わせて組まれたスケジュールをこなします。体操や水泳、筋肉ほぐしなど運動は一回 20 分と短く、無理がない。

痛みやガンなどテーマを決めた講座をはじめ、料理教室や泥バス、心理カウンセリング、ノルディックウォーキングもあります。朝 7 時から夕方 4、5 時まで予定びっしりで、土曜日の午後と日曜日はフリーです。さらに空き時間にトレーニングルームやプールで体を動かすよう言われており、私もこれまでの人生で初めてというほど運動しています。とい

ドイツの療養制度



ても体力の限界に挑戦するのではなく、体をほぐすのが目的なので全体的に緩く、運動音痴の私にはちょうどいい具合です。

病院と違い、全室バスルーム付きの個室で、食事は食堂で取る。喫煙と飲酒は禁止ですが、こっそり外に飲みに行く人もいますなど自由があります。

食堂を見渡すと、わいわいがやがやとふつうに見えます。けれどみな来て来て来ているのではなく、何かしら病気を抱えているのだと思うと不思議。下肢切断や人工透析、がん治療で退院したばかりという人もいれば、複数の病気を持つ人や、聞いたことのない希な病の人もいます。けれどみなオープンで親切なのは、日常から解放されてリラックスしているからでしょう。

大変なのは自分だけじゃない、と肌で実感できただけでも得るものがありました。こうして見知らぬ人との一期一会に励まされて数週間を過ごし、またそれぞれの日常に戻って行くのです。

ごみかんドイツ特派員 田口理穂

AKIRA の 成長記録

2 月、明がコロナに感染しました。木曜日、風邪っぽいといってバスケットボール教室を休みましたが、金曜日の抗原テストは陰性。しかし月曜日登校前に抗原テストしたところ陽性。ワクチンを 2 回接種しているのでもさかかと思ひ、さらに 2 回テストしましたがすべて陽性だったので、小児科医で PCR テストをすることになりました。出かける時、吹きさらしの廊下にはすでに 15 組ほど親子連れがあり、感染者の多さを実感。医師の面談もなく看護師が PCR テストをし、翌日ネットで確認したら陽性でした。

しかし明は「先週はしんどかったけど、今は元気」と堂々と学校をさぼれることに大喜び。クラスではすでに何人も自宅隔離の子がいるので、学習内容について連絡係が決めています。明は同じく自宅隔離になっている友達と 1

日中オンラインゲームをしたりおしゃべりし、「隔離、最高だった」とのこと。私は 3 回ワクチンを接種していたためか、感染せずにすみました。

ところで、明はロシアの侵攻の様子を毎日見えています。ウクライナ出身のクラスメートもあり、ひとつとではない。ポーランドを挟んだ隣国であり、近いところで起きた戦争に恐怖感が募ります。クラスの議論では「ロシアはひどい」「NATO もいろいろ失敗した。ウクライナを NATO に入れていないことか」「ウクライナを EU に早く加盟させるべきだった」「ウクライナの普通の人、逃げられればいいね」「核戦争を始めるアホはいないだろう」「ぼくは核戦争の可能性あると思うけど」との意見が出たとか。

生徒会の発案で全校生徒 800 人が平和を願って学校の周りを手を繋いで取り囲み、地元紙に取り上げられました。