

## Do CL Column

### 今起きてる事実からシャワーのような学び

—CL を実践し続ける生徒さん—

香菜恵



4/26

コロナは何かを言わなくとも最悪の事態ですが、コロナによって次々と分かる事実の中には最良のものが隠されて居たりします。

自分に足りなかった部分や気付かないで来てしまった面が浮き出てくるのです。

多分、それは現在や現実に必要なに応じていつもより一所懸命だからだと思います。

職場で、自分だけ心が特に弱い人だと思い込んで居ましたが、皆がしんどさを口にするのを聞く様になりました。皆心が特別に私より強いわけじゃないんだな。と分かりました。しかし行動を見て居ると、テキパキと目の前の仕事を順番にこなしたり、子供の学校の親の役割などを担当したり、どういう状況でも、変わらないなすべきことをして居る事が強いのだなあと思えます。

心と行動が必ず一致しなくても、経験で身体を必要な方に動かし続けるのが自立した人の様な気がして居ます。

色々な人が、しんどいけど普通の顔して頑張っているということを、最近とても理解できるのです。

だから私も、普通の顔で仕事をして、手を良く洗い、マスクをして自転車を漕いで運動し、家に帰ると夕飯を作ります。

最良な必要なことだと分かるからです。

### 年上の女性からの確かなアドバイス

6/27

働きだして、2年目くらいだったと思います。

50代の女性のベテランの非常勤さんと、休憩時間2人で話をして居ました。ふと私が、

「なんか、毎日まだ結構疲れやすいんですね、私」と言ったら、その方が、凄くソフトな言い方で、「そうだね、かなえさんは休憩中に、いつも楽しくしなきゃという感じするからなあ〜」と言ってきて、その時凄く外から自分を観れた気がしました。

確かに、私はいつも楽しい人でなきゃいけないと思っていました。皆を笑わせるのも好きです。季刊誌では真面目な人ですが、普段はかなりの天然ボケでもあります。

でも、他の人を見ると、休憩中、時々楽しく時々真面目で、時々ぼーっとして居ると気付きました。

そして、私の様子を彼女はちゃんと五感を使って観察して、気付いてくれて居たのだと知りました。

それを優しく教えてくれた事が、今でもとても有り難く感じます。休み時間に、緩急をつけると楽だよ。と教えてくれたのだと理解しました。それ以来、休憩時間がとても気楽なものになりました。彼女は、最初の頃から仕事の事も色々教えてくれて、お手本にさせて貰いたい人の1人です。

(千葉県千葉市)

[➡ 目次へ戻る](#)