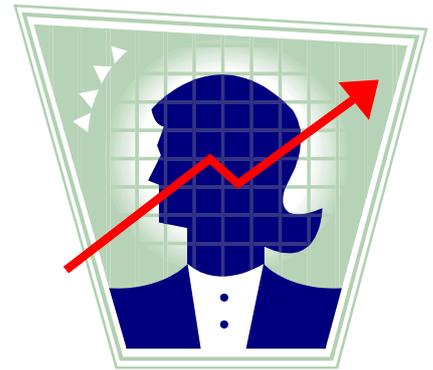


## 真の大人になるステップ4, 5ステージ

なかた かなえ



### なすべきことを震えながらなす彼女は立派

今日届いた職業テストの結果が凄く悪くて何で私はこんなに能力が無いんだろうとむしゃくしゃしました。国語以外は最悪です。

でも感情はコントロール出来なくて良いけど行動には責任があるので小中学生のように母にあたってはいけません。仕事で疲れて帰って来た母に思い切りあたりたくなる気持ちが湧き上がってきたので、アイス一つ食べると自分の部屋に身を移しました。母に子供扱いされたくなかったら子供じみた言動で困らせたり、母に自分の負の感情を必要以上に共感させて自分のした事の結果の責任を母に押し付けないことかなと思いました。いつも世間から称賛されていていい気分にいることは不可能だし、そうありたいと望むのは随分自己中心的ですね。時には嫌な感情や敗北感などを味わって、そこで挫けず他人にあたらず前に向かい、次の行動をすることが強くなる一歩なのかも知れないと感じます。生きている限りフレッシュな一瞬が待っているのですよね。

気分が落ちてたり何か失敗した出来事から気をそらすしか無いときも前はとにかく考えこんで悶々としてしまうことが多かったけれど、最近は部屋にTVを買ったので(悶々と自分の殻にこもりそうだな…)と自分で気付いたら、TVを観て大笑いすることが出来るようになりました。小木先生、TVって使えますね。あと雑誌とPCとスマホも。もちろん陶芸もいいです。

最近就労移行支援センターに通い始めて明日で3日目です。周りがしっかりと発言して司会などしていて、自分がやることになる考えると緊張しました。一昔前までは若いからとかまだまだ子どもだからで済まされていたことも、もう28(才)だもんなあ、しっかり成長していかなきゃなあと感じています。でも、しっかりと司会している、しっかりした人なんだと思っていた女性の資料を持つ手はよく見るとかなり震えていました。緊張しながらやっているんだ…凄いな、と思いました。あんまり気が合うタイプじゃないかなあと第一印象で感じていましたが、なすべきことを震えながらなす彼女は立派だと感じました。

### 感謝忘れるのって怖い

イライラして過去に対して全て周りから嫌な思いをさせられた、迷惑をかけられたと先程、暫く悶々としていました。神経がピリピリとして世界体操がTVでやっているのを観るのもそっちのけで過去の学校や親、習い事の先生などに次々と怒りを感じてそれに浸りたいかのようにどっぷりはまってしまうました。そして遂には母に過去の人からされて嫌だったエピソードをぐちぐちと愚痴り、困る母に「なんで味方してくれないのっ?」とつかかってしまいました。

先程の私はとてもかっこ悪いですね。「感謝でいっぱい神経症の人に会ったことがない」と本に書いてあったレイノルズ先生のおっしゃる通りだ、私は今神経質になっていて、するとなるほど、感謝が消えている。先程母が作ってくれた料理を当たり前のように食べ、父が買って来てくれたコーラを「ありがとう」とは言ったけれど飲んだらすぐに忘れ文句を言い出す私…。部屋に身を移し内観し出すと(紙に書いても良かった

のですが、今は書かなくても出来ました)、過去にも現在にも私は人や物にお世話になり続けています。こうして字が書けるのも、読めるのも、話せるのもまず教えてくれたのは間違いなく大人達でした。自分一人の力で得たものなどひとつとして無い、それでも何か成果があった時に褒めてくれる人が居ることの有り難さは計り知れないなと思います。

子供時代に不満を感じるのは、大人として生きて行く覚悟や気力の無い時だ、要するに温度の下がった記憶のお湯の様な過去に浸かって甘えているのだ、と分かりました。そこから上がって現実を生きなくてはならない。その方がずっとずっと比べものにならないくらい有意義な建設的な人生なのだと今は感じ直しました。

(茨城県取手市CLインストラクター/小木晴代：相談室<sup>ベターデイズ</sup> h-ogis8docl@tbz.t-com.ne.jp

 [目次へ戻る](#)