

### 行動が人との仲を深める

なかたかなえ

#### 行動が自分を強くするのがわかる(7/17)

行動が自分を強くするのが解ります。

一年近く就労センターに通っているといろいろな出来事を経て今日に至る訳ですが、感情は波が押し寄せてくるように自分の意思とは関係なく常に心を毎回違う水で洗うようだと思います。波は止めたり巻き戻したり進めたり出来ず、ただただ心地よい波も辛い波も抵抗は敵わず、従い味わうだけなのです。

しかし、行動はいつも自分次第。避けるのも自分、果敢に立ち向かうのも自分次第。選べるのが行動で、チャレンジすればする人ほど強く豊かになれます。

私は言い訳が得意だし、楽な方が好きです。傷付く道を恐れていました。病が無理を避けざるを得なかったためもあります。焦れたい日々でした。そうしてきたので人ほど強くないし経験が足りません。普通の28歳より内面がずっとずっと子どものままだと思います。だからこそ、これからはどんどん経験して、強く豊かに人生を送る道を喜びを感じて選べると思います。一人ぼっちで生きているんだなどと嘆いていた小さな中田香菜恵とは完全に別れを告げて、周りとはぶつかったり理解しあったり、声を出して堂々としていたいのです。

しかし、どんな私でも周りの人は私を支えてくれた事実はこれから先も見逃してはいけないことだと思っています。感謝の気持ちを言葉に変えるのが難しくて仕方がありません。どんな言葉にしてもそれでは相応しくないのです。私を支えてくれている母や父、姉妹、高橋先生、小木先生、森山先生、祖父母、友人、書ききれない人たちが、私がどんなに愚かなことを言っても支えてくれて助けてくれました。本当にどうも、どうもありがとうございます。これからはもっともっと強くたくましくなって、今までのロスが無駄にしません。

#### 花火は美しく満月はまん丸(8/2)

昨日花火大会に友だち七人で行ってきました。考えてみたら友だちの団体で花火大会に行ったのは始めてでした。ようやく疲れたり具合が悪くなったりする心配をいちいちしないでこういう事が出来るようになったんだと思うと、どうしたって感慨深いものがあります。今まで諦めないで行動し続けたからたどり着いたのだと自分の自分だけの人生を誇らしく思いました。

私は花火大会に行きたいなあと思ったのですが、ぼんやり思ってるだけでは何も変わりません。友だちにメールして、会って話し合っただけで、友だちの中に足にハンデのある杖をついて歩く人がいるのでしたらスムーズに行けるか皆で考えて、待ち合わせの時間と場所を決めて、電車に乗って目的地まで歩いて席を探して…そしたら行動が人の仲を深めていくものなんだなあって気づいたんです。そういうのって子どものうちだけのように思っていたんですが、大人も子供も関係ありません。

花火は美しく、満月はまん丸でした。きっと本当はそれがあるがままの世界な気がしました。それだけで私は充分です。

#### 楽しいです♪♪(10/11)

毎日楽しいです。外に出ていろいろな人と話して失敗や成功を繰り返すのが楽しいです。もっともっと魅力的な世界を沢山見たいし知りたいです。今まで自分ばかりを見ていたんだなって凄くびっくりしているんです。周りを見ると面白いコトがこんなに沢山あるんだって思うし、相手を思いやること

がこんなに自分が生きやすくなるコツだなんてびっくりしています。なんだか自分でこんなこと言う  
と変かもしれないですが、毎日メキメキ強くたくましくなっているのが自分で解るから、生きてるっ  
て感じがわかるんです。色んなこと諦めずに続けてきて良かったです。

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室バーデイズ [h-oqis8doel@tbz.t-com.ne.jp](mailto:h-oqis8doel@tbz.t-com.ne.jp))

 [目次へ戻る](#)