

Do CL Column

今を生きるのが答えだった

なかた かなえ



2015/10/24

その日、私はセンターで過ごした一日が凄く楽しかったんです。夕飯は余計に美味しく感じられ、テレビは面白く、上機嫌でした。でも何故かふと子供時代という影が私の前をよぎりました。なんだか考え出すと真剣になり、真剣になると益々考えは止まらなくなりました。先程まで笑っていたテレビの内容はまるで息を潜めたように聴こえず、過去の自分と向き合うことが私の最重要課題とでもいうように真剣に考えました。(私は何故あの時孤立したんだろう)(友達が私の前から潮が引くように去って行ったあの時の気持ちは忘れられない)(そもそも私は価値が無い人物なのかも知れない)次々と浮かぶ悲劇のヒロインになる為のエピソードと文章を作り上げた私は、何故か自分を偉いと感じている節があります。こんなに難しいことを悩む私は他の人よりもきっと偉い。そんな風に感じているところがあるのです。

隣にいた母に『全部私が悪いんだと思う』と愚痴ると、母は私の弱さや悩む癖を分かってくれているので、『折角楽しいんだから、いちいち難しいこと考えずにお風呂にでも入ったら』と言いました。私はふてくされて『だって私は最悪なんだからさ』と言いましたがお風呂には入りました。気持ちの整理がつかないまま入りました。身体や頭、顔を洗っているうちに徐々に考えがまとまり始め、今現在はどうなの？と自分に聞くと、センターで今日面白かったことが浮かびました。

私によく話しかけてくる男の子が、モニタリングという番組で DAIGO がお酒を飲んでいるサラリーマンの奥さんに電話する話をしたくて、私に『モニタリング、DAIGO』といって電話をする仕草をしました。それを私はすぐに解り、ああサラリーマンの？と話が噛み合ったところ周りはなんの話か解らずちんぷんかんぷんで2人は周波数が近いと大笑いになったのです。そのことを思い出してお風呂場で笑顔になりました。

お風呂から出ると母にその話をして、その子とはきっと住んでいる星が近いのかもねと笑いました。

自分の部屋に行くと私は深く感動していました。先程の過去の自分に果たして価値があったのだろうかという私にとっては壮大なテーマは、残念ながら今現在なんの意味もありませんでした。反対に今日センターでした、ちんぷんかんぷんな笑ってしまったやり取りの方が今現在なんと価値のあることだろう。そう思い、それに気付けた嬉しさで中々眠れませんでした。

色んな場面や状況、事実にいる限り直面します。自分がかっこよく思える瞬間、とんでもなく頭が悪く感じる瞬間、優しさで溢れる場面、悲しくてやり切れない状況。しかし、一番の問題は一つの感情や事実固執して行動を辞めてしまう事にあります。新鮮な空気を求めなくなってしまう人は古くなった二酸化炭素で苦しむことになります。大抵の人は外に出て新しく何か始めればちゃんとまた笑えるのですから。

11/27

就職のための実習を受けた二人の内、面接に進めるのは一人ということになり、明日結果が分かります。やれるだけやったし、後は待つだけです。何も無いよりどれだけ勉強になるかと思います。

今日の朝プレッシャーで押し潰されそうでした。就職の合否という名の今まで経験したことの無い

プレッシャーを身体全体で体感していた私は、ベッドの中にずっとずっと埋もれて居たい感情に身体を支配されそうでした。風邪気味ということもあり、休みたい、休みたいと思いました。金曜日に確実に結果が出るのだから木曜日の今日は休んでも問題無い。就職出来たらセンターに居た頃の出席率なんてどうでも良くなるんだよ、休もう。面接までに風邪も治さないといけないし。スタッフも許してくれるはず…次々生ぬるいベッドの中の温度と似通った私の逃げるための言葉たちが頭の中を木霊します。

するといつも起きるタイムリミットの7時半を過ぎたとき、ぱっとある男の人が頭の中を駆け巡りました。その人はセンターで帰りにスタッフに少し厳しくお説教されていました。真面目な彼が何故お説教されているのだろうかと思ったので悪いと思いつつ立ち聞きしていると、履歴書が上手く書けていない、マイナス思考で書くとネガティブになってしまうので良くないですよ。と履歴書についての注意でした。彼は、はい、はい。と首をすぼめて目をしばしばさせて注意を受けていました。

そういえばちょっと前に面接を受けたけど、いつも通り毎日通い続けているってことは落ちたんだな。そう思いました。そして彼は次の日、いつも通りセンターに通所し、パソコンに向かってキーボードを打っていました。多分昨日注意された履歴書を書き直しているのかな…それを見た瞬間の光景が朝の苦しい私を励まし、勇気付けてくれました。



「えいやっ！！」と漫画の様な言い方で布団を剥ぐと冷たい11月の終わりの空気をびびびしと感じて、携帯を充電器から抜いて、起きるのを渋った分の時間を取り戻すため駆け足で顔を洗いに洗面所に向かいました。

いつも通り、どんな状況でも条件でも気分でも、行動はそのまま。

そうすると次の自分を自分で驚くほど助けることになります。折角CLを学んでいるのです。結果はどう出ても、止まることなく、行動を続けようと思いました。そしてセンターでめげずにパソコンに向かってるKさん、朝プレッシャーに負けそうになっている私を励ましてくれてありがとう。

12/28

緊張した時こそ、出来る限り意識を外に

図書館の採用にあたっての最終顔合わせがこの間あり、私は何だかひどく緊張していました。これで本当に決まるんだと思うと、本当に決まるかな？ヘマをして駄目になることも、あり得るかもしれない。そんな気持ちが強くあったので、顔つきも恐らく固くなってしまっていたと思います。私はなんて小心者なんだろうと、こういう時に私はよく落ち込みます。

センターからセンター長が同行してくれて、私はセンター長に自分のことや自分の気持ちを色々と話して歩いていました。すると、小学校の前を通っているとき、センター長がこう言いました。

「中田さん、菜の花が咲いてるよ」。「えっ」と言ってセンター長の顔を見たあと横を見ると確かに菜の花らしき花が咲いていました。その花はとても黄色くて、「本当ですね」と私は答えました。センター長は更に言いました。

「でもひょっとしたら、大根かも知れないよ」。私は横にびっしりと並んでいる植物が果たして何なのか分からなくなり、ここで大根を子供たちが引っっこ抜いて喜ぶところを想像しました。そこまで考えて、あ、センター長は私が緊張し過ぎて意識を自分にばかり向けているのをちゃんと分かっている、意識を外に向けることを優しく促してくれていると気付きました。そうだ、失敗を恐れるのは成功したいからだ。調和のとれた考えや感じ方、見方はいい関係で付き合いたい世界や相手を観察する。そして相手の感じていることを解ろうとすることだと考え直し、顔合わせに臨みました。

緊張は相変わらずしています。小心者な自分にも羞恥心を感じます。ですが相手が何を求めているのか、何が知りたいのか、自分が図書館の何を知りたいのかというところを忘れないで焦点を置くと、それがとても自分にとってわくわくすることだと気付きました。顔合わせは無事に済み、今日はホッとしたクリスマスの夜になると夕方の街を安堵した顔でテクテク歩いて帰りました。

私は怖いんです

2016/01/06

新しい環境に入って新しい生活をスタートすること、本当はめちゃくちゃ怖いんです。悪い想像と良い想像が頭を交互に行き交って、眠る前はいつも不安で押し潰されそうです。でも私は知っています。行動を起こすことで得られるあの大きな喜びとやって良かったという気持ちを。生きてる限り成長したいし、生きてる限り成長出来るんだと思います。

図書館で過ごす日々はきっと私に新鮮な何かをもたらすと信じて前に進みます。不安で押し潰されそうでも暫く横になっていると、夜、心地良い眠りに落ちることが出来るのは、日中どんな気持ちでも朝起きて活動したご褒美だと私は思っています。以前の私は感情中心で悩んでいるから、朝起きない、昼間寝る→夜眠れず、悩むを繰り返していました。でも一生懸命、習慣を変えたら自分の変化に深く感動しました。

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室パートナー h-ogis8docl@tbz.t-com.ne.jp)

 目次へ戻る