

調子が悪くても、いつも通り

なかた かなえ
—CL を実践し続ける生徒さん—



2016年8月10日

最近夜中に目が覚めてしまい、しかも怖い気持ちでいっぱいになります。病気がまた襲って来たのでは…と恐ろしい気持ちになります。全てが崩れてしまったらどうしようと。

しかしそれは感情でしか無いと判断して、朝は布団から決まった時間に飛び出るのは恐ろしいままいつも通りにする。これが難しくて心の病が悪化方向にいつてしまうと今は思います。負けそうになっても、自分の身体を明るい真夏のお日様の下へ連れ出すことが出来るのは、自分だけだと感じ、病が恐ろしいまま、病にとってプラスな外へ出る行動を取る。眠くても、怠くても、本を運び、パソコンの画面を見て、キーボードを打つ。解らないことがあれば、素直に聞く。そうして、一つのリストを完成させたら、「ありがとう。」と書いて貰って、世の中に居場所をスポッと見つけた気がして、病の再発の恐怖が少し拭えました。そうしたら、気付きました。誰しも居場所が必要で、怖くなる時もあるけれど、こうやって一つ一つ自分が出来ることをして、世の中に当てはまっているんだって。

8月25日 11:43 PM

小木先生こんばんは。

最近いろんなことが怖くて眠る前に軽い過呼吸になることがあります。でも朝はいつも通り起きて、昼間は毎日働いて休みの日は遊んでいます。楽しいイベントを作るのは大切な事だと思ってます。怖いや嬉しいや恥ずかしいや誇らしいや、色んな感情が湧き出てくるのは、行動しているその先に付いてくるものだから、怖いから行動を止めてはいけませんよね。行動から湧いてくる気持ち乗り越えるには行動をまた重ねていくしかないなって。もっともっと色んな体験をしたいです。そしたら成長出来るかも知れないから。

バスケットの再スタート

9月3日

4月から、友人に誘われて、私は精神的な病を持つ人の為のバスケットボールチームのマネージャーを始めました。中学生の頃にバスケットボールチームに入っていたのですが、キツイ言葉を日常的にチームの人達に言われて辞めたので、またバスケットの世界に入るのはとてもビクビクしながらでしたが、ビクビク以上にワクワクの方が上回っていました。

緊張しながら自己紹介をして、チームの男性や年下の女の子達に話しかけると、昔とはとても違う自分が分かりました。私はもう中学生の時の私ではない。色々な行動をしてきて、経験を積んで、ああ私という人は変化していて、バスケットボールチームに入ったらどうなるか…とダメなイメージを頭で考えてしまったのですが、そのイメージは古い過去の記憶から探り探り創り出した幻でした。それは現実とは違う自分で余り現実に役に立たない幻でした。

それでもプレーをするのは怖いので、マネージャーといっても眺めてるだけの日々に、夏のじわりじわりと暑い中プレーをしたい気持ちは気のせいだと自分に嘘をついて、眺めてるだけの方が汗が出な



くて良いじゃないと心に言い聞かせていました。でも、目の前でプレーしている人に、ある日私はマンツーマンで戦ってくれないかと口にしていました。

ドリブルをするとボールは弾み、前に進むと相手を交わしたくて必死な気持ちになる。それが眼が覚めるような嬉しさで、私はバスケットがしたいと分かりました。「良い動きだね」と言って貰えたのも、単純に嬉しかったのです。

今日プレーをしてきて、チームの皆で輪になって座って色々な話をしてくて、また居場所が増えた。楽しいことが増えた。と感じて、自分の周りの世界の広がり自分で喜ぶって、自分以外の人を自分にしていくことなのかもしれないなと思いました。バスケットのマネージャーをやらないかと誘ってくれた友人にとっても感謝しています。ありがとう。

ありがとうの詩

9月12日

人に「ありがとう」と言われた ありがとうと思った

私のしたことに、明るい光を灯してくれる一言に、押し寄せる暗い影が遠くへ息を潜める

難しい言葉ばかりな世界で、ありがとうの五文字が、一瞬の素晴らしい輝きを時に放つ

それが例え一瞬の光でも、皆が口にすれば、無数の光に包まれたりはしないかなと願う

力の限り「ありがとう」と叫びたくなる人が今私には居る

届いて欲しい 届けたい 伝えたい 私には今、毎日空がありがとうで泣いている

(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-ogis8docl@tbz.t-com.ne.jp)

 目次へ戻る