

## Do CL Column

今迄とこれから、周りは大切にしたい  
—CL を実践し続ける生徒さん—

なかた かなえ



2017年5月21日

今迄人にして貰う事がどれだけ多かったか解っていなかったと噛み締めたりします。その噛み締めは必要な事のような気がしています。今も大切な人達にして貰っている事は山程有って、それを自覚する事は、自分の人生を抱き締めるような作業だと感じます。なのに、時々人からして貰いたい事や不満で頭をいっぱいにしていく日々を気が付けば過ごしている時期があって、何故かこんな眠れない真夜中に私はそれに気付くと恥ずかしくて、時計の数字に目を向け1つずつ数えたりします。今迄も、これからも、大切なものをずっと大切にするという一番当たり前な幸せで、今迄人間をやって来て他の人間も見て来て、続ける事が一番難しいのかなと思う作業を、丁寧に丁寧に、ありがとう、ありがとうと紡いで行けたら。

有り難み

5月22日

2月に家を出た時、なんだか凄く明るくならなければと思っていました。なんでも元気に、強く、明るく楽しく、ポジティブにと今にして思えば無理をしていました。でもそう自分を奮い立たせない私は家を出れなかったのでしょうか。優しい両親が居て、可愛いがっている犬が居て、当たり前で安心な家がある。家を出たいと思ったのは昔姉や妹が一人暮らしをすると行って出て行った姿が大人への儀式の様に私には映っていて、こうする事が大人になること。と小さな家の中で外で活躍する姉妹を見送りながら学んできました。

ふと今ならお金を貯めれば自分にも出来ると気付くと、去年の後半からは夢中で初めて不動産屋とやり取りをして、仕事が終わった後に物件を見て回り、疲れはしたけれど、なんだかアドレナリンが出ているような感じでした。3ヶ月前、出て行くときは、友達が初日から泊まりに来てくれるということで、嵐のような勢いで家から最後の荷物を運ぶと、母は何か言いたいのかなと思ったので振り返ると私の後ろには居ませんでした。

家を出ると意外と家事が楽で、何故かという実家で料理や洗い物、お風呂洗いをしていたからで、私は一人暮らしで自分が最低限の事なら出来ると自信が付きました。

週5で働き、たまに夜や休日バスケットに行ったり、日曜日はアトリエ海に絵を習いに行ったり。私にも出来る。出来る。頑張ってきたからこーんなに元気。周りに自慢している様な幼い気持ちの私です。しかし3ヶ月たってガタが来ました。物凄い怠さ、疲れ、かなり異常な眠気に襲われて、少し呂律も回らなくなってしまったのです。母に電話すると、心配して1回家に泊まりに帰って来ればと言われました。情けない程嬉しくてホッとしました。念のため病院に行くと、凄く頑張っていたので色々な疲れが出たのでしょうか。と言われ、仕事は1週間休む様に言われました。

実家に帰ってみると、母や父は心配してくれて、ご飯は用意してもらえ、身体も心もしんどいけれど、どこかで心地良くて、決して本気では無いのですが、仕事も一人暮らしも辞めて家に居たら、心地良

いんだろうなあ。と感じていました。

数日休んで、元気が貯まってきて、絵を沢山描きました。楽しく絵を描いて居ると、私らしい私がどんな私かがだんだん見えてきました。

自分らしくて良いんだ。と分かった時の嬉しさには解放感があります。

日々の中には楽しい事もあるけれど、悲しい事、しんどい事、つまらない事もある。それを無理に楽しいと感じるフリやなんでも無いと感じるフリをしてはいけないんだ。心は、感情は自由なんだ。そう気付けたから、エネルギーが湧いて自然と動けるようになりました。明日から仕事なので、アパートに今日から戻ります。

去年母も、父も、信じてくれてるから家を出て良いと言ったんだ。と分かりました。本当はとても心配しているのも分かりました。

だから私は明日から、靴を右に左に履くと自分の右手でアパートのドアを開けるのです。

## 軌道修正して歩き出す

6月12日

先月は体調を崩してしまいましたが、元通り、仕事に行き、夜はバスケットをしたり休日は友達と遊んだりしています。ただ、感情だけで突っ走らず、無理をしないことは頭にあります。肝心なのは最低限のやるべき行動をコンスタントに行うことかなと考えています。洗濯をして、お風呂を洗い、ご飯を作り、お茶碗を洗う。明日のお弁当を作って部屋を綺麗にし、朝は忘れずにゴミを出す。そういうことを毎日やる事が自分を作っていくと思うし、力になっていくと思います。それをベースに楽しい事も生活に取り入れていくと日々が豊かになるかも知れないなと思いました。

## 失敗はチャンス

7月9日

職場ではお昼にメンバーはランダムで5人前後で休憩します。

その時お喋りをするのですが、私は喋るのが割と好きなのでよく喋ります。しかし社会に出て自分を表現する機会が人より圧倒的に少なかったため、たまにちぐはぐなことを言ったり、多かれ少なかれ誰にでもある事だとは思いますが、場の空気を少し読めなかったりする時があるのです。しかも年相応より子どもっぽい感覚でもあるなと客観的に見ると感じます。しかし一年半失敗や成功を積み重ねていくうちに社会性が前よりは付いたのではないかなと自分のことながら感じるのです。

喋ることも行動なので、積み重ねていくと力が付いて、人の話を聞くことで知識がどんどん増えて、会話の中で失敗した時にこうじゃいけないと常識を知り、そうやって成長して行くのかなと思うのです。

家の中で頭で考えていてもそれは成果の出ない作業ですし、昔の古い記憶を堂々巡りしているだけだと成長には結び付かないことが今なら分かります。

恥をかくのは恥ずかしくてバツが悪いけれど、成長の橋が目の前にかかったようなものだから。行動して、周りや自分に注意を払って広く観察して、また行動。建設的に生きるチャンスは死ぬ目前まで残されている気さえします。

(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-ogis8doel@tbz.t-com.ne.jp)

 [目次へ戻る](#)