

## Do CL Column

心のカーテンを開ける勇氣  
—CL を実践し続ける生徒さん—

なかた かなえ



2018年2月3日

人より随分遠回りした気がするけれど、それはそれで良いのかも知れないとも今は思います。友達とコミュニケーションが取れず独りぼっちで震えていた思春期の私があるから、今、現在の友人達と作り上げた信頼関係を心から嬉しく、誇りに思えます。働けずお給料が貰えなくて、悔しくて肩を落として家で寝転んでいた年月の分、働いて自分でアパートの家賃や光熱費や食費を払えることが多分、人の何十倍も嬉しい。負け惜しみなどではなく、人より得をしている気持ちにさえなります。

31歳で朝起きて世の中に出ることにこんなにわくわくしている私は得をしています。私の心に光が当たります。その光は周りの人が一生懸命心のカーテンを開けるのを手伝ってくれたから当たれる光で、心のカーテンは油断すると誰でも閉じてしまいがちだと思います。自分のカーテンを開けておくのも力のある作業なのに、私のカーテンまで開けようとしてくれた人が数え切れないほどいました。改めてお礼を言わせて下さい。本当にありがとうございました。これからは、人の力になって、人に頼りにして貰えるくらい力強いたくましい人になりたいのです。傷付こうとも涙を流そうとも、七転び八起き。始まりはどんな朝でも、まずカーテンを開けること。

2月16日

### 支えるもの

もがいてもまた落ちて行く暗闇から目覚めた様な朝を迎えることもあります。いつも楽しい気持ちでいられたらと願う心とは裏腹にです。でも、そんな朝にこそ生きるための一種のコツの様なものが隠されていると思います。苦しい朝に布団から出るとは現実を受け入れて実際に生きることの最初の方法だと思います。私を苦しめるものが現実なら私を喜ばせるのも現実ですし、リアルを生きなきゃ本当の意味まで心が向かわない気がします。

私は自分の錆を落としながら真っ直ぐに進もうと思います。それは大変だけれど、有意義なことだと感じます。

意味を知るために絶えず行動し続けたいのです。

2月20日

### ネガティブを跳ね返す、積み上げて来た自信

1週間の仕ことで疲れて1人の部屋に帰って、休日に起きようとする、身体と頭が疲れ過ぎていて起きられない週末がたまにあります。無理をして頑張った週にはたまにあることです。そうすると、決まって昔を思い出すのです。疲れて、疲れて、毎日横になることしか出来なかった昔です。頭がパンパンに腫れあがる様な辛さでした。あの頃のように、明日からまた逆戻りしたらどうしよう…と、疲れが酷いと、過去の圧倒的な暗い影が被さる様に私を覆うのです。怖くて、そんな時はとても怖くて。

「CL！」そんな時にパッと頭に明るい文字が現れます。積み上げて来たでしょう。学んで来たでし

よう。頭の中、自分で自分に語りかけます。

今まで、動いて、迷って、悩んで、また動いて、そうして疲れと回復の上を歩いて来たのだから、ここまでの道になったのです。ここまでやって来た分の力は、そう簡単には崩れない。崩れたとしても、また積み上げて、行動すれば、知らないことを知ることは尽きないよなあ。と、安心した後、根気強く自分と付き合っていくことを知ります。

小木先生に昔言われた言葉を思い出します。「誰も救ってくれません、自分が自分を救うのです」と言われました。あの時は、正直キツイことを言われた気がしたけれど、今なら分かります。私を強く励ましてくれたのだと。自分のしんどさは、自分で自分の中でアクションを起こして変えていくしか、方法が無いのですね。まだ自立のほんの第一歩しか踏み出していない私ですが、自立って素敵なことだなんて、感じます。

3月20日

**今**

今現在、近くにいる人を大事にすることは、実際的な生き方に近づくと思います。私はついつい、過去に固執して来た側面があります。あの時こう言えばあの人と喧嘩せずに済んだかも知れない。あの時こんな言葉や行動に出れば自分の株が上がったのでは。雑念に罪は有りませんが、何もせず雑念のみに身を委ねることは、自分の心の筋力を衰えさせると思います。過去に縛られず、健康な心の運転に切り替えるには、手や足や目や耳や、鼻や、口を使い、現実意識を持って行くことだと思います。新しい時間には、新しく吸収出来ることが無限にあります。私は心や身体や頭を大切にするために、前を向いて過ごしていきたいです。

今日は早めに起きたので、コーヒーを入れて飲もうと思います。後は次に、ハンカチをまだバッグに入れてないので忘れずに入れようと思います。思った通りに動く私の身体は、ある意味幸せのかたまりの様なものですね。

4月2日

**皆特別で、皆普通**

図書館に友達が出来ました。ですが、私には怖い気持ちがあります。

障がい者枠で入ったことで、特別な人だと思われているのでは、と考えていました。周りの心を探って、疑って、そんな自分は醜いなと思っていました。しかし、お茶をした時に彼女に、今まで私は余り普通のように生活出来なかった。高校も通信制だったから、普通のように通う経験は出来なかった。とふとこぼしたら、「そんな人いっぱいいるよ」と返されました。今中田さんは図書館で働けていて、1人暮らしもして、これからじゃん。と言われて、私は自分を特別な人だと決め付けていたことに気付きました。皆通って来た道なんて違うし、比べられないのに、勝手に1人と大勢を描いて孤独を感じる生き方はつまらない。今一緒にいる人達とどうせなら楽しく認め合うことが、過去の失敗を許して前に向かう方法な気がしました。私を障がい者では無く、1人の中田さんとして扱ってくれる図書館の人達に、私は言葉にならない感謝を感じています。

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室<sup>ペ</sup>ター<sup>デー</sup>イス h-ogis8doocl@tbz.t-com.ne.jp)

 [目次へ戻る](#)