

### 変わること

—CL を実践し続ける生徒さん—

なかだ かなえ



2018/10/20

人は、現実のその人がその人なりに出来る実際的な努力を評価するのだと思います。何故ならそれは目に見えるからだと思います。頑張りたくても、思うように頑張れない時もありました。朝起きることが、かなり強い睡眠薬を使っていた私にはとても頑張りのいることでした。でもやっぱりそれは、周りの人には簡単に出来てしまうことで、やはりそれは周りの人が私よりたくましいから。それが辛かった。頑張っても、周りはずっとはるか上で、こんなこともそんなことも出来ないなんてと自分を責めて、恥ずかしく思っていました。余りにも色々なことが出来ない自分に腹が立って、いつも自分に怒っていました。でも、今にして思えば出来ないのではなく、何をどうやって出来るように頑張ったら良いのかが分からなかったのです。漠然と不十分なのは分かっているのに、何が周りと違うのかが分からなかったのです。だから、何かを足す前に、私には何が足りないのかを知ることが必要でした。それには周りと比べるという辛い作業が必要でした。周りと比べて、何が足りないかを知ること、五感を使いました。大人がなんでも用意してくれて、受動的な姿勢だった子供時代は終わったのだ。能動的にならないと変わることはないのだということに気づいたのです。

根拠のない見栄や自信を、削ぎ落とす様な日々でした。不思議なことに、現実的な、実際的な人間を目指したら、現実的な、実際的な支援をいつも受けていたことに気づきました。

そうしていくうちに、ある時から ふと気づきました。皆も何か足りない。私も何か足りない。だから、助け合い補い合いながら、周りの役に立ちたいという健全な思考と共に頑張り続けるのだと。

### 変わることは、自然で健康なこと

10/29

家を出た自分を、どこか偉いとか、大変なことをしている様な気が、どこかでしていました。しかし私は考えみたら、32歳。家を出て自活する方が偉くもなんでもなく、自然なことです。

感情の中で生きていくと、それはやがて記憶になり、記憶の中で生きることになるのだと思います。それは、生産性のない、建設的とは程遠い世界で生きていくということだと思うのです。

実家にいると、子供時代の記憶の中に留まり続けてしまうので、実家で暮らしては私は自分の人生の宇宙で甘えて迷ってしまいます。

自分で選んだ場で生活していると、自分の姿が浮き上がります。どれくらい知ってて、どれくらい自己管理が出来るか、それを把握するのもまた、自分自身なのだ気づきます。

心をそろそろ、今この時代にシフトチェンジしなければいけないかもしれません。昔を引きずり続けて自分を特別扱いしては、いけないのだと気付きました。今は、今なのです。

良い記憶も辛い記憶も、浸り続けることは甘えでしかない。

今を生きることは、自然で、健康です。

健康を好むのが人の常なのなら、私も健康をこの身で掴み取りたいです。それは、心の底では誰もが願う自分から希望する試練だとおもうのです。

## 楽しいこと

11/19

最近友達に連れられてライブハウスのセッションを見学に行きました。すると、少し歌いなよとマスターに言われて緊張しながら歌うと、お姉さん今度のライブで歌いなよ。と言って貰ったので、ライブで歌うことになりました。何を歌うか決めたり練習したり、具体的な活動をしていると楽しくてたまりません。仲間も自然と増えて来ます。目標を決めて、具体的な活動をすると、毎日が生き生きします。

未来へ向かって、今をより良く過ごしたいと思います。

## 実際的になる

11/26

実際的な努力や学びに積極的になろうと思います。それは心身が健康だから出来ることだと思います。だから努力や学びが出来ることは幸せで有難い、豊かなことです。その有難さと豊かさを人より感じられるのは、事実からの私へのご褒美だと思います。

もっと歌を頑張ろうと思います。楽しい学びです。ライブに発表会にセッション、発表出来る場が次々出来て、早速知り合いも増え、サクソやベースやピアノ、それぞれの学びが組み合わせると、相乗効果で素晴らしい音楽になると思いました。

外へ向かって外から吸収して、また外へ向かって、そうしていると、私は知らぬ間に知ったこの先付き合い続ける孤独から和らぐのです。

孤独には常に幸せがくっ付いている様な気がするの、私の勘違いでしょうか。

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室<sup>ベターデイズ</sup> h-ogis8docl@tbz.t-com.ne.jp)

 [目次へ戻る](#)