

Do CL Column

楽しくするのもなすべきこと

古松 恵子



私は、今年 1/23 に米原駅で転倒して肩を骨折して、プレートとボルト 7 本をいれる大きな手術を受けました。肩の方は相変わらず不快です。2 月何とか退院をしたと思った途端、主人の病院にコロナ患者が運ばれ、病院が会見をして、濃厚接触者ではない主人は病棟の患者を 80 人看ることになりました。病院は一人の院内感染者も出さないでおさまりましたが、あとの風評被害がひどかったです。クローズアップ現代にも取り上げられました。

CL を学んでいた頃と変わらず、ずっと「真面目」を貫いてきた（笑）私が、先日家事をそこそこにソファに座ったまま 2 本も映画を見てしまいました。2 本目を見る前は、「どうしよう、どうしよう、片付けしないと、こんなに遊んでばかりでどうしよう」と迷いながら。でも見終わった後は、後悔どころか胸の辺りが温くなるような気持ちになりました。たぶん、見たいと思った映画を 2 本も見ただらだらの私を認められたのかもしれませんが。やりたいことが出来て良かったという充実感かもしれません。

1 週間前は読書です。読むことに没頭すると下手をすると気がいたら夕方になって、夕ご飯の用意もできないかもと、しばらく本に向かえない自分がいました。じゃご飯だけ準備しよう。読み始めたら、半分ほどを一気に読み、また次の日も読んで完読しました。

今までは電車で移動する時 kindle で読むのが普通で、家で読むといつも「他に何もしないで良かったっけ？」と思考が邪魔するのです。それが、その時は、読書をする自分、やりたいことをする自分に許可を出せたのです。

もう 62 歳も後半戦というのに、まだ～するべきではない、～すべきだと迷います。誰かから教えてもらったことが残っていたり、他人にどう思われるかの軸で生きているのに気がつきました。したいことをやった数日は、何気ない私の日常が満たされる？私とピッタリ寄り添っているような感じで、変わった感じでした。

朝、次男を車で送る時もゆったり運転席に座って、今日は何を聞いて運転しようかなとその時間を楽しめます。散歩をすると、昨日までの池の水面よりきらきらしていたり、虫の声がはっきり聞こえたり。影が夏より多い、歩き出すときは、右足から出しているな。手は負傷した方の振りが小さい。あれっ！これって CL の宿題でやったこと？！宿題をしていた時は、子供のことや体調不良の不安から離れるために行動をしていく、事実を見ていく、で気持ちをそらすスキルのようにとらえていました。でも今は自然と自分のやっていることに焦点があてられるというか。あ～こんなにわたしの体が動いてると気がついた途端、何か嬉しくなってしまったのです。

先生と出会ってもう 30 年位？宿泊研修も半分しかやらなかったし、何も残っていないと思っていました

が、事実と向き合える鍛錬をしていただいたお陰で、事実はこんなに幸せで、自分でその事実に気がつく
と満ち足りていると思いました。

2, 3年前から「仕事を持たない専業主婦である私には価値がない（他の人が専業主婦でも気にならないの
に）」という考えを持っていることに気がついて何度も色々なワークをやっていました。でも事あるごとに
思いの大きさは小さくなってはいますが、浮かんできます。でも、今回のような自分がしたいことをやっ
ていく気持ち良さを重ねていくことで、少し変われる気がしています。

乱暴な言い方かもしれませんが、認知症の母を看たり、骨折退院後十分なことができない妻の自分と母を
家族に受け入れてもらい、「生きてるだけで意味がある」のではないかと思います。

(愛知県名古屋市緑区)

 [目次へ戻る](#)