



大人にもサンタクロースサービス

なかたかなえ

道を歩き始める

外には色々な刺激が有りますね。就労移行支援センターに行き始めましたが、良い事悪い事嬉しい事腹が立つ事、そうこなくっちゃと思う事が有るかと思えば次は理不尽だ！と思う事が有ります。理不尽だ！と感ずることには殊更強く心が反応します。なんで自分だけ！という思いが湧き出してくるとイライラします。でも世の中に出て生活してて正常な心の持ち主の人は誰しも皆、なんで自分だけ！と感ずることが有るのだと解ると私の惨めさや悔しさは軽減されます。

外に一步踏み出すと其処には経験や価値観や考え方感じ方がまるで違ふ人が溢れていて、家で自分と自分を小さな赤ちゃんの時から知っていて生活している家族と過ごす様にはいかない難しさやややこしさがあるけれど、だからこそ外の世界は面白く、学ぶことが尽きないのだな、と思います。いつもやりやすい楽な道を選んで歩いていると心の筋肉のフニャフニャな人になってしまう。時には少しハードとも感ずる道を選んで歩くと、思いもしなかった強く逞しい自分が作られて行くのかも知れないと思うと、行動する力がどこからともなく湧いて来るなあと帰りのバスに揺られながら思ったのです。

森田と内観

就労移行支援センターに通い始めて4ヶ月、お昼休みにお弁当と一緒に食べる仲間が出来ました。

先月「中田さんはこの前の土日、何してたんですか？」と聞かれたので「森田療学会っていうのを見学しに東京まで行ったんですよ。森田療法って知ってますか？」と、知らないだろうと思いながら聞いたら、Fさんが「知ってます、それ」と言ったので「へー知ってるんですか？」とまた聞いたら、Fさんは、

「私は三年間、家から出れなかったんです。でもある時期から電車に乗ろうと思って、それで行動療法を勉強して、怖いままでいいから乗れる、駅まで乗る、とにかく行動だけするっていう様にしたら、今では電車が平気になって」と話しました。私は「良かったですね」と言ったのですが、Fさんのこの電車エピソードにとっても感動しました。Fさんが電車に乗ろうとしなかったら？行動しなかったら？という思いが込み上げて来たからです。家から自転車であれば可能かも知れませんが自転車に来るにはセンターは遠く遠く、電車を使うことを諦めなかったから私とFさんと他のメンバーは毎週こうしてお昼休みにお弁当を食べる仲間になれたのだ。そう考えると、頑張ったFさんに感謝をしたくなりました。森田療法にも感謝しました。電車を動かしてくれる駅で働き続けてくれる人達にも感謝しました。

一番かわいそうな人は

去年の Xmas の四日位前に私は酷く落ち込んでいました。その時何について何をそこまで落ち込んでいたのか正直本気で今思い出せないのです、感情はいい加減だと思いつくづきます。しかし、私はあの時確かに落ち込んでいました。頭が痛くて思考回路が回らないくらい物哀しく、もういっその世から消えてしまえば楽なんじゃないの？と、一ヶ月経たないうちに内容さえ忘れる悩みにあの時は自分が包囲されていました。部屋はぐちゃぐちゃ、頭の中もぐちゃぐちゃ、でもそれで良いやと投げやりな私。全部がぐちゃぐちゃな図です。

夕方父が帰って来ると、不意にこう言いました。「香菜恵、なんか届いてるよ、朝からそこにあったけど？」「えっ？」と椅子を観ると、ぐちゃぐちゃの朝からあった新聞や広告の中に友人、というかいつも相談に乗ってくれる良いお姉さんの存在の香月さんから『少し早い Xmas プレゼントだよ！』とメッセージが入った封筒がありました。中には可愛いメッセージカードに二人の息子の近況や会いたいという気持ちが書いてあって、ハンドタオルが入っていました。春に生まれた次男誕生のお祝いに、秋に遅い出産祝いの手作りの陶器人形を贈りました。そのお返しに彼女は Xmas プレゼントをくれたのです。これだ！と思いました。

私は先程、可哀想な人でした。何故かと言うとレイノルズ先生も本で同じことをおっしゃっていました。私が可哀想なのは哀しんでいるからじゃなくて、部屋を見渡せばこんなに面白い事実が在るのに気付いていないからです。プレゼントは朝から確かに有ったのにそれを観ようもしない私の狭い視野が私を世界でたった独りの様な惨めな気持ちにさせていたのです。何だか全てがひっくり返ったみたいに気分が良くなった私は彼女に感謝のメールを送り、ハンドタオルのメーカーはどこだろう、ブランドっぽいなどネットで調べました。調べたらスウェーデン産でした。（世界は広い）

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

 [目次へ戻る](#)