

Do CL Column

今を生きるが本当にわかる

古松 恵子



最近、頭でわかっているつもりなのが腑に落ちたことがあります。目がショボショボする。加齢かな？でも、ご飯は美味しいし、ビールも飲む。散歩出来る足はいつも通り。お手紙を書く手も、いつも通り。

以前は、目が悪いと気分が悪いから外出を控える。ご飯もあまり食べたくない。なーんにもやりたくなかった。そんな風に生きてきた。ただ目が不快なだけだったなのに。

眼が不快という事実があるだけなのに、加齢かもしれない。病気の前兆かもしれないから大事にしていよう。胃腸も弱ってくるといけないから、食事は控えめにしないと具合が悪くなるかもしれない。そうなったら2週間後の予定はキャンセルして、新しいお誘いをしようか～もうもういつまでもいつまでも どこまでいくんや～のエンドレス妄想劇の中にいました。

もし、そうしなかったら、大丈夫！元気だよ！やれる！いける！まだまだ！と想像できないほどのポジティブシンキングに乗り換えようとこれまたとんでもない努力と湧いてくる感情とずーっと闘っていました。

湧いてくる感情は仕方ない。「そう、歳をとってくると色々不調が出てくると思っているのね」「次から次へと病気になると心配しているのね」「2週間先のことまで不安になっているんだね」とそのままに気が付いてやればいつかは消えていく。私は今に生きているから。そんな湧いてくる感情と闘わなくなったら、沢山のことがやれるのです。不思議なほど家事がこなせます。

やっと今を生きるが少しわかった気がします。(愛知県名古屋市緑区)

[➡ 目次へ戻る](#)