

一人で

—CL を実践し続ける生徒さん—

なかた かなえ



2018年7月19日

子供の頃はなんでも親に頼って答えを求めた。親はスーパーマンの様にいつもこうすれば良いよと導いてくれる気がした。子供時代は皆大抵親をスーパーマン扱いしている気がする。

ところが私は大人になっても、お母さん、どうすればいいの？こういう時はどうするの？と、自分で考えずに母に甘えた。

当然母は私を一人前とは扱わない。当然だったと思う。だって事実一人前に行動しなければ、考えもせず、幼い子供の様に感情だけは母に垂れ流しているのだから。なのに私は母を責めた。母がしてくれないこと、解ってくれないことを並べて、迷惑を掛けていることや、世話になっている部分を見ようとしていなかった。母はそれでも毎日私を支えてくれた。

でも、CLの季刊誌の記事を書く事は、自分の意思だけでやれた。不思議なくらい自分の気持ちを素直に書けた。初めて自分自身の考えを書けて、言い換えれば自分自身の行動をする結果を書く喜びと触れ合った。その傍で母はいつも私を応援してくれた事実を、少しずつ感謝した。

家を出てみて、母に自分の悩みを何もかも共有して貰いたがりすぎていた自分の甘さを感じた。隣にいた母だって、私以上に複雑な問題を抱えていたりするのもかも知れない。大人になるとは、自分を自分で慰めたり、励ましたり、叱ったりしながら家族や友達に建設的な気遣いの行動をしながら前に進むことだと気づいた。

今は不思議なくらい母に感謝して、何かを返したい。

7月23日

昔を卒業すること

私は自分は特別弱いとは思っていましたが、でも、特別優れた特別な力を持った人だと思おうともしていません。今思うとそれがとても恥ずかしいです。でも、そう思わないでは自分を保てませんでした。

家において自分とだけ向き合う日々は、私を奇妙な具合にナルシストにしていました。

ところが、ハローワークに行ったことによって、ハンマーで砕かれたように、ひとりでにつくってしまった泡のようなプライドは脆くも崩れ去りました。何か資格は？今何時に起きてどこへ行っているんですか？どういう生活をして来たんですか？など、そこでは紛れもなく事実を問いかけられたのでした。そこから私は現実で頑張りました。体力も世の中に出る常識も最低限のレベルが自分には備わっていない事に毎日毎日ぶつかって、レストランにしても、ハローワークの職業訓練にしても、就労センターにしても、自分の甘い感覚に気が付かされて、毎日自分を小さく感じることはばかりでした。

でも、繰り返すことと、諦めないことを積み上げて、毎日笑顔でいました。そうしたら、ずっと求めていた友達が、1人二人三人とどんどん増えて行きました。

ずっと頑張って迷わず進んだら29歳で、就職という大きなご褒美がありました。

図書館に就職したらしたで、やっぱり今までとは勝手が違うことが良くあって、悩んでばかりだけれど、悩むことが今日起きた外の世界の出来事、ということが、そこに私の生活に意味をもたらすのだと思います。

昨日、じっくり会って話すのは10年振りくらいという2人の友達にそれぞれ違う時に久しぶりに会っ

てみたら、二人共に、「香菜恵ちゃん、凄く強くなった感じだね。」と同じことを言って貰えて、積み上げて来たことが私になっているという感触を感じて、夏の蒸し暑い空気に前より耐えられる体力を確かな足取りで確かめられていました。

どんな時でも、支えてくれた人や物があることは、事実以上の事実の宝物だと思います。

8月20日

良い行動を繰り返す

爽やかに目覚める朝、布団から出ます。歯を磨いて、顔を洗います。着替えます。メイクをします。ハンカチを持ちます。ドアを開けます。

身体が怠くて面倒な朝、布団から出ます。歯を磨いて、顔を洗います。着替えます。メイクをします。ハンカチを持ちます。ドアを開けます。

涙が出るくらい物悲しい朝、布団から出ます。歯を磨いて、顔を洗います。着替えます。メイクをします。ハンカチを持ちます。ドアを開けます。

どんな朝も、それは朝です。

外に出れば、風が吹いているかも知れません。少しの期待は、自分を動かす潤滑油です。

9月26日

頑張り続けるスタミナ

一人暮らしを始めて、1年と半年以上が経ちました。図書館に勤めてからは、じきに3年が経ちます。大きく崩れず、周りとの調和して、助けて貰いつつ、頑張り続けて来ました。どんどん出来ることが増えています。

バスケットは随分前に辞めたのですが、新しくヴォーカルレッスンに通い始めました。きっかけは、友達のライブに行って、友達が歌っている姿や歌声に感動してしまったのです。本当にキラキラして見えました。それで、その日のうちに先生の番号を聞いて、私も習うことにしました。新しい習いごとに、わくわくしています。

毎日がとても楽しいです。楽しいのは、周りの人が私と調和して助け合ってくれるからだと思うと、感謝の気持ちが湧いて来ます。

就職して、職場の人に恵まれ、沢山友達も出来て、毎日頑張れる自分を、5年、10年前の自分に、知らせてあげたい気持ちがします。頑張ってきたし、沢山成功や、それより多い失敗を経験したから得られたものが、なんだか信じられない程大切です。

明日への期待と、今日への満足と、過去への感謝と。


10/10

今

私だけじゃなくて、人は誰でも変化を繰り返していると思う。なのに、会っていないとずっと同じだとよく私は勘違いしてしまう。目や耳を使って、会って話してみるのはとても大事なと時々気づく。とても醜いことに、いつまでも過去の一場面に縛られて、悔しかったことや腹の立った言葉を頭の中で反芻する癖が私にはある。あの人をあの時言い負かせたらとか、今ならこんなことを言い返すのにとか、凄く疲れた時には、物凄く可愛くないことを考える。いつもなんにでも感謝していられたら、超人の様な気もするから、仕方ないけれど、そんな時には決まって部屋の床のゴミは目に入っていない。レイノルズ先生の指す可哀想な人になっている。

空想は、現実よりももしかしたらつまらないのかも知れないと時々思う。真に厳しくて苦しいのが現実なら、真に温かくて優しいのも現実なのかもしれないと思った。そして静かな気持ちで現実をみると、幸せなことに感謝することの方が沢山沢山溢れていることに気づく。

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室^hターゲ^イズ h-ogis8doel@tbz.t-com.ne.jp)

 [目次へ戻る](#)