

## 嫌な先生に「していただいたこと」

K.N. (小木インストラクター生徒さん)

イライラしてもいつも通りの行動を続けると…

今日は朝7時に起きて、フィギュアスケートの録画を見た後、仕事に行って働いて来ました。

ここまで聴くと普通の事なのですが、私は揺れ動く感情の波を歩きました。久しぶりの仕事で身体が朝モードじゃない中、フィギュアは大好きなので少し早めに起きて真央ちゃんのトリプルアクセルにドキドキワクワク。ところが真央ちゃんの成績は惨敗。気分は最悪でイライラして仕方ありませんでした。そうするとここに書くのは恥ずかしいのですが病気のせいでイライラしているのではと感じ、こんなコンディションでは仕事にならん！私は統合失調症患者だ、特別メンタルが弱いんだ、いっそ休んでしまっても、良いのでは？と普段統合失調症だから特別扱いはされたくないと思え程突っ張っているのに自分を特別扱いしはじめました。

しかし母にそんなことをいうのは恥ずかしい気がして、着替えてメイクをして朝食をとりバスにだけ乗るかといつもと変わらない行動をしました。バスに乗りバスの中でもまだイラつきながら電車にも乗り、職場についてやる気がないままいつもと同じやるべきことを重ねました。すると段々と、あれ？わたし調子上がってきた？と感じ始めておかしくなりました。お昼ご飯を皆と食べながら雑談している時はもう大笑い。そしてお給料が今日貰えることになり帰り道はもうニンマリ。いつもの道をいつも使う私の足でいつものとおりに帰りました。感情はそのままに行動はきちんと。その大切さが少し分かった気がしました。

### 嫌な先生のご指導で成績向上

この間、N先生が嫌だということだけ伝えましたが、N先生に感謝の気持ちも持っています。こう書くといふ子ぶりっ子しているように聞こえてしまうかも知れませんが、私は何か書くときウソをつくことが苦手です。すし好みません。

何故、N先生に感謝しているかと言うと中学生時代は私の勉強をコツコツとみてくれました。高校時代は五年間に及び通信制高校のレポートのサポート、学年末試験のテスト勉強を熱心に根気強く教えてくれたからです。教えてくれただけではなく、数学を好きにまでしてくれました。N先生のおかげで高校一年生の学年末テストで93点をとれ、通知表で生まれて初めて5をとれました。私は算数が恐ろしく苦手な子供でした。足し算引き算からつまずいていたくらいです。常に通知表にはCが押されていました。人生で算数、後に数学を好きになることなんて絶対にあり得ないと思っていました。しかしN先生はコツコツと教えてくれました。どんな気持ちで教えていたのか、私は子供に勉強を教えたことは無いし、N先生ではないので分かりませんが、よく教えてくれたのは事実です。結果が出た時に感じた「私もやればできる」というあの驚きと達成感は今でも忘れられません。他の子供のようにスラスラと理解出来なくても怒らず焦らせず教えるのは、大人になればなるほど難しいことだと理解出来るのです。

事実は一つだけではなく人との繋がりや自分自身の時代によって多面的なものがあるのだと思います。今は嫌だと感じる瞬間があります。その自然な感情に逆らう必要はないかもしれません。しかし過去にどんな事実があったかを思い出し、そっと感謝すると、気持ちがふっと和らぎます。

(茨城県取手市CLインストラクター/小木晴代：相談室バナーデザイン [h-ogis8doocl@tbz.t-com.ne.jp](mailto:h-ogis8doocl@tbz.t-com.ne.jp))

