

大人への舟を漕ぐ

なかた かなえ

—CL を実践し続ける生徒さん—



2017年2月3日

自分の意思で考えて判断しなきゃ自立した人間じゃない。もちろんその言動の責任も自分にある訳で、当たり前で普通の一人の大人を目指すのは結構タフな作業なんだな。とかふと考えてました。迷いながら、困りながら、笑いながら、毎日周りと一緒に助け合う事がこんなに自分を変えるなんて想像もつかなかったです。

引っ越し

2月4日

住む場所が決まって着々と引っ越しに向かって進んでいます。段々ここまで引っ越しに向けて行動したことに自信が湧いて来ました。今日は流山までバスケットに行きます。

昨日まで5日間仕事でしたが、なんせ今遅く来た青春状態なので、疲れより楽しさの方が勝っています。先週はプロバスケの試合観戦にバスケの人達と行って来て、その後居酒屋さんに行きました。4月には精神障がい者バスケ交流フェスをうちのチームで開催します。参加する人をまとめる仕事をするので、わくわくします。

職場にも1年経つと慣れて来て、あんなに緊張していたのが嘘みたいです。毎日の積み重ねが今に繋がっているんだなって思うと、1つ1つ丁寧に向き合っていこうと思います。毎日が新しいことで溢れています。

感情と行動のバランス

2月6日

私は夜に明日のお弁当を料理すると気持ちが良いです。なんか、キッチンと準備したなって気持ちが良いんです。

今日、洗濯機と炊飯器と電子レンジと冷蔵庫と体重計とヘッドホンを買いました。昨日はカーテンとベッドを買って、電気と水道も今日電話して使えるようにしたし、ガスは今週土曜日に業者が来るので、来週には一人暮らしをスタート出来そうです。

不安に流されそうになる度に改めてCLを復習出来ました。「感情の上に人生は築けない」ってまさにこういうことかって目からウロコでした。

一人暮らしに実際的に必要なのは、お金をコツコツと貯めたり、電話してお店に行ったり、物件を観たり、書類を書いたり、買うべきものを買ったり、一人暮らし経験者のアドバイスを耳を傾けたり、住んでからの注意事項やヒントなどが書いてある本を読んだり、物を運んだりすることなのですね。

私は契約はしたものの、物を買う前にウキウキとしたり、不安になったりした時に、中々買いに行かずに部屋で感情だけを溢れさせ、アップアップしそうになったりしました。ウロウロしてみたり、歌を歌ってみたり。目的を達成するストレスから無意識に逃げようと思いました。しかしCLを考えて、ハードルの低い安い物から買いに出掛けると、1つ買うことで頭の中が1つ現実的になり、段々と気持ちが落ち着いていきました。



一番落ち着いたのは、今日休みの父と一緒に新居の鍵を開け、中に入って、カーペットを敷いてカーペットを敷けば床が温かいと感じた時でした。それが1番のリアルでした。

勿論私は人間だから一人暮らしの準備にワクワクしたり、そわそわしたり、強気になってみたり、本当にやっていけるのだろうかと思うことも自然なことで、必要なことで、ただその行動より感情の比率が余りに勝ると、本当に必要な行動が伴わないチグハグな状態を自ら創り出してしまうのだと学

びました。それは単純に苦しい上に建設的では無いから、CLはそこから抜け出す手立てを示してくれているのだと分かりました。

私はこの世界で1人では何も出来ない分、出来る範囲の物事をなるべくやろうと思います。

綺麗を味わう自由がある

2月7日

病気がまだ重くて、でも何か頑張りたかった10年前の私は長い期間、毎日往復2時間遠く遠くの大きな公園にウォーキングをしに行っていました。春は桜が風に花びらを吹かせながら、ゆっくりと、ゆっくりと葉を青く変えて行くし、夏は蛇口から溢れる水が美味しくて、蛇口を目指して流れる汗をまといながら毎日歩いたし、秋は木が赤く黄色くなるのと一緒に涼しくなるのが嬉しくて、でも池の近くを通る時何故だか分からないけれど毎回不意に哀しかったのです。そうして冬になると、空気がひんやりと頬を伝わり、前へ前へ冬が私を押ししてくれるような日々でした。季節と触れ合う日々は、優しく静かで、物言わぬ作業でしたが、季節と一緒に私はあの時代確実に前へ進んでいました。

経験を力に

2月23日

引っ越しをしていて、行動が人生を動かすということを肌で感じています。考えや感情では引っ越しは何1つ進まず、行動が引っ越しを実現に向かわせているのだととても分かりやすく感じます。

最初からエアコンが故障していて、まだ住めていないのですが、電気ストーブを持って行ってしまえば住めるよなとエアコンの修理の前に引っ越そうと思います。

私は怖がり、ダサくて、小心者だとはっきりと感じます。絵に描いたように理想通りにカッコよくなんて出来ない。でもだからって、通るべき道を避けたり、通らなかつたりする理由にはならないですよね。

頑張り、頑張り自分で自分を鼓舞し続けると、本当に頑張れる。経験を力にして生きたい。良い経験も辛い経験も強さや優しさに変えて生きたい。

私は自分の周りの世界が勿体ないほど大切に思えます。

家を出て一人暮らしを始めた私

3月17日

半月前から一人暮らしを本格的にスタートしました。ゴミ出し、掃除、洗濯、炊事、食事、お風呂洗

い、睡眠をとる事。不思議と全部今は楽しいです。自分の事を自分するのが、誇らしい。そう感じています。

ジャガイモと玉ねぎとササミ肉の炒め物を作ってご飯とお味噌汁と明太子を食べながらテレビを見ていました。するといきなり、ピンポンとチャイム。私はセールスが来るから気を付けた方が良くないとバスケの一人暮らし経験者に聞いていたので、ついに来たな…絶対に新聞はとらないからね。という敵意剥き出しの気持ちで、はいという、「お父さんだよー」という声が。ガチャンと開けると父が立っていました。「ほら」と笑顔で紙袋を差し出されて、直ぐにホワイトデーのお返しだ。と分かりました。私はドア先に立っていた相手が父だった安心感で玄関先でゲラゲラと笑って「ああ、ありがと〜」という、「ちゃんと食ってるか」、「部屋は荒れてないね」と父。「ちゃんと食べてるよ」と私。父は直ぐに「じゃあな〜」と帰って行きました。

2月にチョコをあげた時は家に居たのが当たり前だったんだ。そう思うと不思議な感覚がしました。毎年恒例だったお返しがいつもより不思議とありがたく感じました。そして、なんだか分からないけれど、明日からも明るく元気に頑張ろうと思いました。

詩 心

3月19日

心は変わる

変化する

変化を重ねて時間に揺られて

気がつくとは私は何処に帰るのか解らない旅を始めていた

まだ旅はほんの始まったばかりな気にもなるし

変化を見つめるのが時々自分の汚さにそれはそれは怖くもなる

心は変わる

変化する

よく周りを見渡して

一秒一秒有り難い事を確認する

何を与えて貰えるんですか

何か与えて下さいは無く

自分に何が出来るのか

自分は何をすべきか問わなければと

教わりました

ありがとう

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室バーティス h-ogis8docl@tbz.t-com.ne.jp)

 目次へ戻る