

## Do CL Column

### 自分のことは、自分で決めて、自分の責任

—CL を実践し続ける生徒さん—

なかだ かなえ



2019/1/21

自分のことを人に決めて貰ったり、考えて貰ったりする甘い癖を、直して行こうと思います。

人と助け合うのは良いことですが、甘えて寄りかかるのは怠けだと気付きました。随分怠けて、楽をしていた割に、なんと文句の多かった私…。

自分のことを自分で決めれば、人のせいになんて出来ないから、一所懸命になりますよね。だから大人は大変なんだと分かりました。32歳…随分ふにゃふにゃな精神な私ですが、当たり前な本当の意味の大人になることは楽をしてばかりいては辿り着けないし、形にして初めて認めて貰えるという厳しさと面白さが、中々癖になりそう…。

健康とは、厳しさを受け入れ楽しむ土台が出来ている状態なのかも知れない。

### 力を付けたら、その力を楽しむ

2/14

仕事を始めて3年、1人暮らしを始めて2年経ちました。この生活のリズムに段々乗れて来ている感触があります。仕事も、出来ることをどんどん増やすうちに、周りと同じ様になれて来た気がして、とても嬉しいです。出来る仕事が増えることと、職場の居心地の良さというのは、比例するのだなと気付きました。

仕事する体力が付くと、今度は仕事以外の時間も充実させたくなりました。以前は平日は仕事とスーパーとアパートの往復みたいで、それだけで満足していたけれど、今は平日でもライブハウスに歌いに行ったり、夜、外でお酒を飲んだりしながら音楽教室で知り合った友達と夜遅くまで話をしたり、結婚が決まった友達を居酒屋で皆で祝ったりしています。結婚式で歌を歌わせて貰うことになりそうです。

時が流れる毎に変化するのには、良い波にも悪い波にも乗りながら、舟を漕ぎ続ける結果だから、漕ぎ方次第で何処へでも行けるのではないのでしょうか。

真面目に頑張るだけ、じゃなくて、楽しまなきゃ〜♪

### 発表会の収穫

2/18

音楽教室で発表会が昨日ありました。ライブハウスでの発表で、年に1度のイベントです。

発表会に向けて生徒同士の合同で発表するアンサンブルの練習をしたり、その帰りに飲みに行ったりしていくうちに、他の生徒さんと気が付いたら随分仲良くなりました。一つ上の看護師をしている女のひとと凄く仲良くなれて、発表会で何着ていく?とか、今度ライブハウスに行こう、など、一つ一つ

の会話がとても楽しくて、嬉しくて。

発表会では意外と緊張することは殆ど無く歌えました。母と叔父と叔母が来てくれて、ここまで元気になるまで皆がとても応援してくれたな、という事実に、自然と感謝の気持ちが湧きました。

「ここまで来れたことを誇りに思うんだよ！」ととても穏やかな顔で母は言います。

日々変化する自分を、大事に鍛えて私も私を優しく見守っている気持ちです。

## ステップアップの日々

3/5

これまで、色々なステップアップを踏んで来ましたが、力が付いたからステップアップ出来たのか、ステップアップしたから力が付いたのか、気が付いたら見違える程世界が広がっていました。

職場では多少厳しい事も言われたりもする様になりました。普通を求めて貰えるまで私が随分普通に出来る様に見えるのだから、タフなことを求められたら、きちんと応えてタフになれば良いと思います。

私自身が確立出来て来た気がしています。周りに合わせるばかりでは無く、自分で考えて、自分の価値観を持つことが大切になって来た気がします。

感じたことを自分で消化して自分の物にして心にしまっけて次に動く。それが本当のステップアップではないでしょうか。

## いつもと同じが強いということ

3/22

心が感情に振り回されることは、さほど生活に支障がないと思うのです。行動が感情に振り回されてしまう時が、生活が狂い始める足音なのだと、今までの経験から学びました。

感情に振り回され→行動を辞めてしまう。それは辛いようで楽な状態なのだとも。

自分を甘やかすのではなく、自分に敬意を払うことが大切なのだと、周りの大人が小さな頃から示し続けてくれていた事実に感謝します。


大きなことはしなくても大丈夫、小さな、当たり前をコツコツと。だから、偉い人は何もひと握りだけじゃ無い。当たり前に偉い人がこの世には溢れていると思います。

朝起きて、洗濯して、仕事に行って働いて、料理して、お風呂を洗って。

つまらないことも当たり前続けることが、健康な生活をするということの鍵なんだな。と思うのですが、当たり前が出来なかった、分からなかった私には、つまらない当たり前がそんなにつまらなくもないのです。

色がついた世界は鮮やかで、当分私の心を捕らえて離しません。

(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](#)