



たなひま、  
這い上がる為  
に模索中

ダメだなと思った  
時に読む本

たなかひまわり

## たなひま、這い上がる為に模索中

<http://p.booklog.jp/book/90065>

1. ネガティブな自分であるのか、抜け出したいのか決める
2. 無理やり奪うより、自分のやることに集中する
3. 自分の為に大切な時間を作ってくれる人に心から感謝
4. 知らなくていい情報は必要ない
5. あえて、愛を忘れてみる
6. 誰に反対されようと、心の奥底にある気持ちをねじ曲げることはない
7. 思い癖に気がつけば、暗い現実から抜け出せる
8. 一人で大丈夫だと思ったけれど、やっぱり人と触れ合っていたい
9. 習慣になるまでは疲れる
10. 去るものは追う
11. 常識は流動的
12. 今ある幸せ。不登校を通じて思う事
13. 何かに心の糸を弾いてもらう
14. これ以上辛い思いをしたら心が壊れる
15. NOの合図
16. 死ぬまでがチャンス
17. 自分を愛するってどうしたらいいの？
18. 抱いた感情を見つめることで見えてくるもの
19. 好きな人、家族、友達。その人達が生きていてくれるという奇跡

著者：たなかひまわり

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/tanahima2327/profile>

日々のブログ

[作家たなかひまわりの野望](#)

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/90065>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/90065>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー ( <http://p.booklog.jp/> )

運営会社：株式会社ブックログ

## 1.ネガティブな自分であるのか、抜け出したいのか決める

---

私は最強のネガティブ人間だ。自分が手に入れたいと思っていたものを他者が容易く（ではないだろうが）手に入れたところを目の当たりにするともう大変。妬みや僻みの嵐。仲のいい友達であっても、心から喜んであげることができない。表面では穏やかにしているので、きっと良い人だと思われている。実はブラック満載なのだ。

過去、いろいろな場面で他者を妬む状況に遭遇してきた。心をざつくりやられ、ネガティブな状態を何日も引きずる。胃薬のお世話になる。何かの拍子に上向いても、またすぐに落ち込む。上がっては下がり、下がっては上がる。その繰り返し。私は人一倍この傾向がある。いつも何かしら悩んでいる。すっきり爽やかな日の方が少ない。

ある日、はたと思った。ネガティブでいると苦しいだけでちっとも楽しくない。自分を追い込むだけで何もいいことがない。気力も体力も水蒸気の如く蒸発していく。脱力し、起き上がれないこともしばしば。これは自分の望む状態ではない。後ろ向きダメダメ人間。執筆に集中し、出版する夢を叶え、キラキラと輝いていた私はどこに行った？ そう思った。

もちろん、ネガティブになってしまうのも有りだとは思っている。そもそもネガティブが悪だなんてことはない。ポジティブが善だということもない。個々が意味づけているだけのことだ。ネガティブなのが自分らしさだと思えばそこに留まればいい。心地悪いと思ったならば、やはりそこから抜け出した方がいい。私は抜け出したいと思った。

そこでスピ系、心理系の文献を読み漁り、ネガティブから抜け出す方法を模索した。まずは今まで押し殺し続けてきた負の感情を味わいなさいと書いてあった。感情は味わい切ると消えるのだという。

心の中で「さみしー！」「ゆるせねー！」「いやあ！！！」と、ひたすら叫びまくる。どうしてそう思うのかと分析しない。誰かにぶつけると大変な事になるので、あくまでも心の中だけにする。何十回、何百回と叫ぶ。私は夜布団に入ってから、眠りにつくまで毎晩一つずつ叫び続けた。すると、翌朝には「何が許せなかったんだっけ？」と、どうでもいいかという境地に陥る。とにかく、心の中のブラック思考をすべて吐き切ってしまう。吐き切れたら次の段階に進む。

ネガティブになるのは自分の中に不足を感じていて、無いものばかりに目が向いている時だ。ということは、有るものに目を向けて自分を満たせばネガティブが解消できる。

自分を満たせと言われても、何をしたいかわからない。やりたかったこと、食べたかったもの、見たかったものを実行すればいいらしいが、ネガティブでいるとそれすら思い浮かばない。

とりあえず、いつも我慢している高価なデザート（250円くらいのコンビニスイーツ♪）を買って食べることにした。ちょっと満足。アルコールも毎日飲むのは贅沢だと思っていたので、思い切ってしゅわっとプルトップを開ける。ちょっと満足。連絡するのを躊躇していた知人にメールをする。ちょっと満足。とにかく、日頃ブレーキを掛けていることを片っ端からやっていくのだ。すると、ちょっと満足が溜まっていく。少しずつ満たされていく。

もう一つ、「身の周りの幸せに意識を向ける」ということでもしてみた。今ある幸せ。どんな小さなことでもいい。日頃見落としがちな事で、例えば雨風がしのげる家に住めている、毎日食べることに困らない、テレビを見て笑うことが出来る、こうして元気に原稿を書くことが出来る等々。いつもさらりと流してしまっている幸せに目を向けてみる。

幸せを見つけたらノートに書き、目に見える形で残しておく。それを繰り返すと「幸せ」は徐々に溜まっていく。私はスケジュール帳の週間予定表の欄に箇条書きにしている。あの日にあんなことがあったと、後で再び幸せに浸ることも出来る。

とにかく「書く」という作業をするのだ。私のような落ち込むタイプの間人は、頭の中で悩みをぐるぐると考えてしまい、堂々巡りしていることが多いので、「書く」という行動を起こすことにより、考えるだけの状態から一歩抜け出すことが出来る。

悩みでどろどろに疲れて動けないと思っても、何か一つだけでいいから書く。「字が書ける」、それでもいい。行動を起こす力を一瞬だけ出す。一日一瞬活動。一つ進むことが出来ると、二つ目もすんなり進めることが多い。何でもそうだが、最初の一步が大変なのだ。

ゲーム感覚で「あること探し」をしていると、たくさんの面白い事、楽しい事が目につくようになる。今朝も車に乗っている時に横断歩道で立ち止まっている小さな男の子がいたので先に渡るように合図をすると、逆に交通整理をするように男の子に先に行きなさいと指示された。そのしぐさが微笑ましくて思わず笑ってしまった。

そんな小さな積み重ねにより、ネガティブの要因になったことは徐々に薄れてくる。ネガティブになりかけてもすぐに気持ちを立て直せるようになる。特別なことがなくても明るい気持ちでいられるだけで体が軽くなる。体が軽いと更に幸せを見つけやすくなる。

自分の幸せは他者の言動に左右されない。一瞬にして、自分が自分を幸せに出来るのだ。逆に言えば、他者の言動が主体の幸せは、瞬間的に高揚感をもたらすが短時間で消えてしまう。この高揚感には癖になる快感を伴うので、もっともっと欲しくなる。だが、他者が絡むのでなかなか思い通りにはいかない。他者が動かない限り掴めない幸せほど苦悩を伴うものはないのだ。やはり、自分のことは自分で幸せにするに限る。その上で、他者と幸せを分かち合えたら最高だ。

例外で作家としてだけいえば、ネガティブな感情を始めとする様々な想いを体験することはかなりの財産になる。それがあったから私は小説を書き続けることができた。だから、これからもネガティブな想いを味わいつつ、すぐに切り替えて健康な精神を保とうと目論んでいる。

## 2.無理やり奪うより、自分のやることに集中する

---

欲しいものが見つかった時、手に入れるまで絶対にロックオン状態を外さないのが私の得意技だ。執念深いともいう。それが「物」であるならば、お金を出せば大概のものは手に入る。高額のものでも、何年も貯金をしたり節約したりしながら、自分の力でどうにでもなる。

どうにでもならないでしょ。そんな声が聞こえてきそうだが、手に入れられないでいるのは、お金を出すことと物を手に入れることを天秤に掛け、物を手に入れる気持ちが少々負けているからだ。

私は過去、自費出版をしたことがある。100万もの大金などなかった時に、どうしても出版したい気持ちが大きくなった。迷うことなどこれっぽっちもない。周囲は反対しているが関係ない。生きている間に自分の書いた原稿を形にしたかった。ひと月2万ずつ返済するローンを組む。5年後完済。この通り、手に入れる気持ちが強ければどうにでもなる。

だが、対象が「人」や「状態」だったりすると大変だ。他人が絡むことは、そうそうコントロールが出来ない。あの手この手を使って、どう手中に収めようかと悪戦苦闘する。初めは気力体力ともに充実しているから猪突猛進できるが、思ったほどの結果が出ない時など徐々に焦りが生じ、息切れし始め、途中で挫折する。

ある程度手に入れられたとしても、動いた分だけのものしか手に入らないことが多く、強引だったがためにそれほどの達成感、幸福感が味わえない。

達成感がないので、もう少しなんとかなるはずと無理して動く。ほんの少し手に入る。停滞または後退する。焦って再び動く。ほんの少し手に入る。停滞する……この繰り返し。やり方が下手なだけかもしれないが、さんざん無理をするのでアップアップ状態になる。燃え尽き症候群。辛いだけ。苦しいだけである。

それはそれで良しとすればいいのだが、やはり何となく気持ちのいいものではない。

そこで、望みは望みで横に置いておき、少々立ち止まるということをやってみた。欲しい気持ちはそのままに、強引に物事を動かそうということを止めるのだ。

同時に、本当にそれが欲しいのか、欲しいものは別にあるのではないかということも考えた。すると、単に手に入らないことへの執着が膨れ上がっていただけで、本当に欲しかったものから大幅に逸れていたことに気づく。

例えば、閲覧数。一年前に開設した小説ブログの閲覧数が一定の数字から全く上がらずに悩んでいた。一日に数回アップしたり、アップする時間をいろいろ変えてみたりしてみたが、あまり効果が上がらない。過去に書いたものを転写する作業なので楽しくもない。あげく、惰性でやっていたことなので飽き飽きしてきた。

そこで、待てよ、となる。私は作品を創作することが楽しかったのではないか。一度書き上げては最初に戻り、読み直しながら細かく直していく。それを何度も何度も繰り返して自分の納得のいく文章を創り上げることが楽しかったのではないか。

時に主人公に憑依しながら感情の赴くままにキーを叩き、周囲の雑音と景色が消えるほどに物語の場面に身を投じる。私が欲しかった「状態」というのは書くことを楽しんでいる自分と、それにより作品を形にする事だ。読んでもらうのは、それが成り立った上での話なのだ。

作家として収入を得るということが大きな目標としてあるが、まずは思い入れのある作品、愛情の持てる作品を書き上げることが先決だ。出版、映像化という夢は天に委ね、自分が出来ることに集中することが先なのだ。（今の時代、商業的にそんな簡単な事ではないということは別として。）

これが自然とできていた数年前、著書の「もういちど伝えたい」が誕生した。世界で一番泣きたい小説グランプリを受賞したのだ。

小説に関わらず、自分が楽しんで書いている人の文章は面白い。文中「楽しむ」という言葉を何度も使ったが、私が言いたい「楽しむ」は、「やりたいことをやる」楽しさだ。その中には生みの苦しみ、前進できないもどかしさもあるかもしれない。いろいろな要素が混じり合った上で「やりたいことをやる」状態を「楽しい」と表現した。

それを実践している人の真似しながら、または過去の自分を思い出しながら、書くことを自分の中心に置けるよう心掛けていこうと思っている。そうしている時に、向こうから転がり込んできてくれるものは思いがけないご褒美となり、素直に感じられる嬉しさとなる。



### 3.自分の為に大切な時間を作ってくれる人に心から感謝

---

苦い思い出がある。7、8年前になるだろうか。精神的にキツイ時期があって、一から説明しなくてもわかってくれると思っていた知人に話を聞いてもらった。

この時の私は自分の苦しみから逃れたい一心で、その知人の状況を全く考えることをしなかった。数日間に渡ってグチグチとしたメールを送り、親身になってくれるのをいいことに電話も掛けた。

迷惑だったのだろう。私に苦情を言えなかった知人は、当の本人に私のことを相談した。私は本人から「人の貴重な時間を奪っていること、わかってる？」と言われた。

ひねくれていた私は、忠告よりも本人に話を漏らした知人の行為が許せなかった。私は知人を裏切り者と称した。その時からその知人との付き合いを絶った。

以来、誰に対してもあからさまに心を開けなくなった。自分の中で気持ちを押し殺すようになった。ずっと他者依存によって心の安定を保っていた私は、心に闇を抱えた時期を長く過ごすことになる。

何度も同じ壁にぶつかっては前に進めず彷徨っていた。精神的にも不安定になり、時折薬を飲むようになった。

だが、堕ち続けると最後には底らしきものに辿り着くようだ。諦めと同時に、自分の気持ちは自分で切り替えようと決める日が来た。

初めはどう切り替えたらいいのかわからなかった。が、探すとあるものである。嫌な気分になりかけたら、好きなこと楽しいことへと気を逸らす方法だ。

嫌な気分になるきっかけは他人から与えられたかもしれないが、他人が嫌な気分にならさせている訳ではない。自分が好んで留まっているのだ。そんなことを好んでなどいないと思っても、嫌な気分を続けているという事は好んでいることになる。

楽しい気分になり替えることを選んだら、ぷらっと散歩に出掛け、昨日とは違った今日の景色を眺めてみる。聴くと必ずテンションがあがる曲をヘッドホンでガンガン聴く。笑えるマンガを読み、大笑いする。泣ける映画を観て号泣する。少し元気が出てきたら、実行するかどうかは別として、旅行の計画を具体的に立ててみるのもウキウキ気分になる。

また、自分に禁止していることがあると心を圧迫する原因になったりもするので、その一つ一

つに許可を与えてみる。以下に書く言葉は上記の在り方と矛盾するようにみえるが、私がやってみて即効性のあったものだ。

例えば、「他人を幸せの願わなくてはダメだ」と義務的に思っていると苦しくなるので、「他人の幸せを願わなくてもいい」と唱えてみる。他人の幸せを願わなくていいなどと、なんて横柄などと思われそうだが、強制されないことで呪縛がなくなり、結果的に「やっぱり、皆幸せの方がいいよね!」と、軽やかに考えられるようになる。

完璧でなければダメだ、思い遣らなくてはダメだ、子どもの手本にならないとダメだ、仕事を休んではダメだ、約束を絶対に守らなくてはダメだ、NOと言ってはダメだ……。書きだしてみると、自分に禁止していることが山ほど出てくる。

それらを、「完璧でなくてもいい」「思い遣らなくてもいい」「子どもの手本にならなくてもいい」「仕事を休んでもいい」「約束を守らなくてもいい」「NOと言ってもいい」に変換してみる。自分の心がどう変化するか、試してみると面白い。

誰かが常識と決めつけたことを振りかざしてきても、それはその人の基準でしかないので、共感できなければ言いなりになる必要はない。反論する必要もない。「あなたはそう思うのね」と受け止めるだけでいい。(もちろん、受け止めなくてもいい。)

ただ、幼い頃に負った心の傷が原因でトラウマを持っている場合、特定の出来事に対して心を乱してしまうことがある。その場合には、インナーチャイルド(傷ついた子どもの心)を癒さないとなかなか抜け出せないらしいので、専門家を頼るといいと思う。

今思えば私はとんでもない迷惑野郎だった。が、この出来事を通じて自分の気持ちは自分で整理するしかないということを知った。成長するきっかけを与えてもらったことに今では感謝している。ガツンと物凄い衝撃を与えないとわからないだろうという、見えない力の差し金だったのかもしれないが。

かなり話が遠回りしたが、自分の為に時間を割いてくれた人に心から感謝したい。

自分にも限られた時間があるように、相手にも限られた時間、様々な事情がある。実際に会うとなったら、その時間までに仕事をこなし、家事をこなして準備を整えてから待ち合わせに向かう。簡単に出掛けてきている訳ではないと思えることが出来れば、相手に対してちょっとしたことで不満を抱くこともなくなるだろう。私はそう思っている。

とってつけたように言うのも何ですが、この文章を最後まで読む時間を作っていただいたこと

、心から感謝しています。ありがとうございます。

(『たなひま、這い上がる為に模索中』はまだまだ続きます！)

## 4. 知らなくていい情報は必要ない

---

まだFacebookが日本に浸透していない頃のことだ。あるSNSに登録し、ネット・リアル共に幅広い年齢層とやり取りをしていた。

当時、OGとして出入りしていた高校の現役高校生とも仲良くなり、フォローしあって交流を持ったり、昔、大好きだった芸能人をフォローすることで、オフ会でツーショット写真を撮るなどという、信じられないことが起きたりもした。また、共通の趣味を持った人が集まるページでは、余ったチケットを買ってもらってライブ会場で知り合いになり、今でも繋がりをもち続けるという嬉しいこともあった。

このように最初は楽しめていた。だが、徐々に辛くなってきた。知らなくてもいい情報が次々と目に入ってくるようになったからだ。精神不安定だったこともあり、他人の言動が必要以上に引っ掛かってしまう。嫌なことをされるとかではない。自分に自信がないことが、他人の日記を読む事によって露呈されるのが辛かったのだ。

そう感じるようになってから、端から日記を読みに行くのをやめた。読みたい人の日記や気になった記事のみを読む。こんな簡単な事がこれまで出来なかった。

そうして少し楽になったのも束の間、このSNSはtwitterのような機能を持つサービスを開始した。サイトにログインすると、TOPページにそれが出てくる。否応なくフォローした人達の呟きが飛び込んできた。

出来れば避けて通りたかった私に無関係のやり取りを強制的に読まされる。他の機能は利用したため、しばらくは我慢して続けていたが、辛さは日に日に膨れ上がる。限界はとうに達していた。動悸が治まらなくなり、仕事を早退するあり様だ。

ある日、潮時なのだと思い、ログインすることを止めた。サイトを通して届くメッセージや仲のいい友達の動向が気になったが、それよりも心を乱されるSNSにログインする怖さの方が大きかった。

実は今でも少し引きずっている。何かを検索し、辿った先がこのSNSだった時につい身構えてしまう。そのくらい恐怖だった。

このSNSを利用しなくても、仲のいい友達とはメールが出来るし、日記を書きたければ以前から続けているブログがある。

SNSでは読みに来る人の名前が記録されるので、その人達を意識し過ぎた記事になっていた。自分でも嫌になるくらい、良い人の仮面を被った文章になる。自分で書いておきながら自分の言葉じゃないと思った。

ブログには訪問者の名前が出ない。たまに、「読んでるよ！」と言われるので、誰が訪問しているのかわからなくもないのだが、どの記事まで読んだのかまではわからない。その分、気持ちが自由になって、書きたい事を書ける。

習慣になったSNSをやめたのでしばらくは落ち着かなかったが、慣れてしまえばどうということはない。縛られていたものから解き放たれて、気持ちは徐々に軽くなった。

せつかく繋がった縁を断ち切ったことになるが、数年後、ひょんなところで再会した人もいた。これからも、本当に縁のある人とは必ず再会できると信じている。

このSNSの一件で、知らなくていいものは知らなくていいと心から思うようになった。それまで、皆が注目しているものを知らなくては損だというような感覚があったのだが、直接耳に入って来た情報だけで十分だった。

また、テレビの番組を選んでみるようになった。テレビっ子だった私は、起きている時間は常にテレビをつけているタイプだったのだが、それだと不快な情報も入ってくる。

音がないと気分が上がりず、付けてしまうこともあるが、手元の作業に集中し始めたら電源を切る。切り損ねていても、自分の心を乱す情報が聞こえてきたら即切る。楽しむためのテレビで、わざわざ不快になることはない。

その上で起きる出来事は、自分に必要なものとしてやってきたのだろうから、一見不快な事でも受け止める。じっくりと向かい合い、どうにかして対処する。このSNSでの経験も、今思えば必要なことだったと思う。何でもかんでも知ろうとすると、自分の首を絞めるということを学べたからだ。

毎日を穏やかに過ごしたいのだ。穏やかさを保った上で人と接したり、物事に関わったりしたいのだ。

私が何の不安もなく過ごせるようになったら、毎日執筆に集中して過ごしている。青い空と白い雲を見上げてほわんとしている。子どもとお喋りして笑っている。美味しいものを美味しいねと言いながら食べている。

やはり、知らなくていい情報は必要ない。

## 5.あえて、愛を忘れてみる

---

いつしか緊張状態が慢性化し、胃の辺りがきゅっと上がっている状態が当たり前になっていた。

初めは緊張を解くきっかけを持っていた。が、時間が経過するにつれて徐々に減っていった。結果、内臓が緩まなくなり、長く続いたことで感覚が麻痺した。故に、リラックスしている状態が分からなくなった。リラックスしていなくても、こんなものかと思ひ込むようになった。

今思えば、緩ませるきっかけでさえリラックスするための大事なものでありながら、再びそれが手に入るのか、入るとしたらいつなのかという不安を掻き立てるものにすり替わっていた。

緊張状態を慢性化させたもの、それは「私を満たすかけがえのないものだが、至福を与えるとすぐに離れていくもの」だった。寄り添う時には私を心地良く潤すのに、何の躊躇いもなく去っていく。

自然の波はすぐに戻ってくる。戻ってくるのがわかっている。だから、安心していられる。

でも、私の元にやってくる波は、戻るのに時間を有しない事もあれば、長期間距離を置く事もある。先々の約束を好まないのも、私を戸惑わせ、不安にさせた。

いかにも波が悪者のようだが、私が勝手に翻弄されていただけだ。これまでの私のパターンとまるで違う為、馴染むことが出来なかつただけ。波の優しさ、冷たさに一喜一憂していただけた話だ。

私は波をただ愛しいものとする為に、ある策を講じた。「忘れる」ことだ。忘れてしまえば、責めることがなくなる。不安になることや戸惑うことなど、いっさいのマイナスエネルギーを向けなくて済む。

忘れる為に、波に関する願い事をいっさいしないことにした。願い事をしてしまうと、叶えるために脳内が騒がしくなる。体も疲労する。なかなか叶わないことで、更なる苦しみが生まれる。

冷静に考えると、願いの一部は執着だったりする。叶ってしまうと弊害が生じるのに、盲目になって叶えたいとしがみついているだけのことがある。叶わない方が結果的に幸せだったりする願いだから叶わないのかもしれない。少なくとも、今はそのタイミングではない願いなのだ。

今まで拘って来たものを手放すのは難しいが、放したその手を放置しない為の何かを見つけておくといい。私の場合は原稿書きだ。発表する場を見つけ、モチベーションにする。しばらく会っ

ていなかった友人と会うのもいい。やりたいことや約束を「新たに掴む」ことで、いつの間にか拘っていたものを手放している。

波を諦めるのではない。嫌いになれと言っている訳でもない。考える時間をなくすだけだ。すっかり忘れることは出来ないが、一日に忘れていた時間を増やすことは、執念深い私でも可能だった。

すると、面白い現象が起きる。

他の何かに心を奪われ、波のことを半ば「どうでもいい」と割り切れた時、波は自らやってくる。中途半端ではダメだ。波どころではないというくらい、他の事に無我夢中になっている時に限る。

波を求めなくなったという状態は、もう既に自分の中にあるということを潜在意識がキャッチしている状態だ。潜在意識が認識しているもの（心の底から信じているもの）は現実化する。波は元々自分の中にあっただことになるので、自ずと現象化したというしくみだ。

そんな時は波がやってきても以前のように心が躍らない。何だかなという感じではある。思い焦がれている時に手に入れられれば喜びもひとしおだったのに。波に一喜一憂している時の方が、ある意味人生を楽しんでいる。私は元々、波に翻弄されたいタイプなのかもしれない。

だが、胃に穴が開くのは勘弁なので、やはり翻弄パターンからは卒業したい。

どうやっても波が戻ってこなかったら、自分にはもう必要のないものだったのだ。最初から必要でなかったのではない。自分を緩める方法を見つけたことで離れていったということは、それを教えにきた波だったのだ。自分を成長させてくれた波には感謝の思いしかない。



## 6.誰に反対されようと、心の奥底にある気持ちをねじ曲げることはない

---

再び出版の話で恐縮だが、あの時ほど想いに忠実になったことがないので、今の自分に言い聞かせる意味でも書こうと思う。

2005年までの間。自分が書いた長編をネットで公開したり、頂いた感想を参考に書き直しては賞に応募する、ということを繰り返していた。飽きっぽい私がこれだけ長く、真剣に取り組んできたことなので、何とかして紙媒体で形にしたいと思っていた。40歳になるというところ。死ぬまでに一冊、自分の本というものを手にしてみたかった。

企画で商業出版というのが最高なのだが、なかなか叶わない。ならばということで決意したのが自費出版だった。

実はそれまでも自費出版の話はあった。作品を応募した先が自費出版を主としている会社だったので、賞にもれた作品は費用を出せば出版できると持ち掛けられたのだが、その時は気持ちが動かなかった。時期ではなかったのかもしれない。

だが、スイッチが入れば話は別だ。

見積もりで出てきた数字は、300部77万円（添削費込み）。5年ローンで100万を優に超える費用が掛かる。まだ結婚生活を続けていた時のことで、家計にそんな余裕も貯金もあるわけではない。当時小学生だった子ども二人分の教育費もこれからかさんでいくだろう。でも、出版したい気持ちが揺らぐことはなかった。

夢の印税生活にはさほど拘っていなかった。あわよくばという気持ちがなかったわけではないが、これで一発当ててやろうということはなかったに等しい。この時は純粋に紙媒体の本を作りたかったのだ。

専業主婦だった私は元夫に「出版費用を稼ぎたいから、外で働きたい」と告げた。元夫は「家事を怠らないならいいけど」と、あまり良い顔はしなかった。たまたま遊びに来ていた両親は大反対である。単なる私の気まぐれとしか思わなかったのだろう。

幼い頃から、一度言い出したことは叶うまで曲げない性格だった。私は、「家事をやらなかったことなんかない！」と憤慨し、資料を取り寄せ済みだったある出版社と契約した。そこで生まれたのが『記憶に眠る恋』だ。

仕事に関しては、かねがね外に出たいと思っていたので苦にはならなかった。リラクゼーションの仕事だったので体力的に少々しんどかったものの、家にいた時の方が鬱々としていたので精

神秘的に楽になった。

こうして月2万のローンを払えるようになった矢先、同時進行していた「世界で一番泣きたい小説グランプリ」の読者投票の最終結果が出た。グランプリ受賞。賞金50万円ゲットである。

この本『もういちど伝えたい』は出版社の宣伝の力が大きく、ラジオ、新聞、大手芸能プロダクションに繋がっていった。映画化の話もあったとかなかったとか。なぜか地方の本屋さんに気に入られることが多く、コーナーを作って本を積んでくださったところもあったようだ。よって、印税がそれなりに入って来た。自費出版費用がチャラである。

何が言いたいかというと、費用のことで引っ掛かりを見せた問題でも、心から成し遂げたいという想いがあれば、どうにかなってしまうということだ。

離婚の際、アパートを借りる時もそうだった。

まともな年収のない母子家庭に部屋を貸すという事は、不動産屋にとって賭けみたいなものらしい。私は新しい生活の場を確保しなければならないと切迫していたので、担当者さんに「この部屋を借りたいんです！ 子どもの生活環境を変えたくないんです！ お金は親から借りられますから！ どうたらこうたら」と必死に詰め寄った。

すると、私の前ではポーカーフフェイスだった担当者さんは、会社に私の事情を掛け合ってくれたり、他の客が来ないようにストップを掛けてくれた。それを後で別の方から聞いたのだが、願いは必死で伝えようとすればするほど伝わるのだと思った。

本の話に戻るが、受賞が自費出版契約より先だったら『記憶に眠る恋』は生まれなかった。だが、これはこれで個人的に思い入れのある作品だったので、形に出来て良かったと思っている。結果オーライだ。

現実的な話をすると、自費出版はまず売れない。契約は先だったが、出版したのはグランプリ受賞後だ。なのに売れない。『もういちど伝えたい』の読者の方が買ってくださったりしたので三分の一は売れたが、在庫はたんまりうちにある。

それでももちろん、後悔はない。

## 7. 思い癖に気がつけば、暗い現実から抜け出せる

---

数年前、ある人に「あなたは創造主。目の前の現実を創っているのはあなた」と言われ、わかったようなわからないような曖昧な心境に陥った。

元々スピリチュアルなことが好きなので、この言葉をきっかけにその類の文献を読み漁ってみたのだが、人によって表現が違うので頭の中が疑問符でいっぱいになった。

更に数年後、「引き寄せの法則」というものにも興味を持ち、いろいろと読むうちに「バシャール」と「エイブラハム」に行き着いた。

それまで引き寄せというと「手に入れたいものを、既に手に入れたかのようにイメージする「だけでいい」と思っていた。が、必死にイメージしたところで現実化まで至らない。それがなぜだかわからなかった。

バシャールとエイブラハムの解説をした文献が強調していたのは、「今、抱いている感情と同じ波動（エネルギー）のものが引き寄せられる」というものだ。

例えば、表向き笑顔でいても、何となく寂しいと思いつけていると一人ぼっちの時間が長くなる。少々緊張しているが、今日は何が何でも楽しむぞと思っていると、最初はぎくしゃくしていた空気が最後には弾けて盛り上がったりする。

また、周りの出来事を見ると、自分が出している波動がわかる。

他人の偉業に嫉妬するような場面に出逢った時は、「私もそうなってもいいんだよ」と気持ちを落ち着ける。成功者が近くに現れ始めたというのは、自分もその波動に近くなってきたという事らしい。自分が成功する日も近いということだ。

これなら出来そうだったのが、2014年2月。考え方を変えたからと言って、それまでの思考癖があるので早々に現実が変わるわけではない。それでも、一か月、二か月经つ頃には、何だかとても気分を良くしている自分がいた。

それまでは嫌なことがあると暗い気持ちを引きずったり、他人を責める思考をしていたのだが、嫌なことを引き寄せたくない一心で事あるごとに考えを改めていた。

暗い気分になっていたのは、自分がそうしたくてしていたのだということを知った。そんなことを願った覚えはないと反論したいところだが、自分で味わいたい感情を選べる以上、暗い気分であることを選んでいたと認めざるを得ない。

心地良い気分への変換は癖になるまで根気がいる。これも訓練だと思う。何度も行動に移して自分のものにしなければ、どんなに優れた自己啓発本を何十冊と読んだところで、どん底からは這い上がれない。

途中、息切れしてくるので、そんな時は立ち止まる。どうしても自分で気分転換出来ない時は、信頼できる人に話を聴いてもらう。憂鬱な気持ちが残っているのに、蓋をして見ないようにするのは良くない。高い波動を出す為に、まずは鬱々した感情を失くすことが一番だ。

あまりにブラックな感情は、紙に書き殴りながら吐き出し、感情を感じ切る。一度吐き出しても根深いものは度々出てくるので、膿を出す作業を時々やるといい。感情は感じ切れれば消える。その際すっきりするので、膿が消えたことを実感できる。

自分の思考を振り返る暇がない時は、手元の作業を丁寧にやるといい。料理をする時、野菜を丁寧に切ろうとするだけで、あちこちに散らばっていた思考が手元の一点に集中する。その一瞬だけでも嫌な思考から離れていたことに気づく。

他人の言動で自分の幸せが左右されることはない。左右されてしまう時は心が弱っている時だ。元気になるまでひたすら自分に優しくする。甘やかす。我慢しない。

何かあるとすぐに動揺してしまう私にとって、引き寄せをきっかけに、心穏やかに過ごせる時間が増えたことが何よりの収穫だった。

最初に戻るが、創造主や引き寄せ、現実化に関する様々な文献は、表現の仕方が違うだけで全て同じことを言っている。これに気づくと、多くの書物を読む必要がなくなる。または、同じことを言っていることがわかった時点でいろいろな文献を読むと、一人の作家の主張が別の作家の説明で理解出来たりもする。点は線で繋がっている。

※引き寄せに関しては私もまだまだ勉強中で、言葉足らずだったり自分の言葉として書いたことが「バシヤール、エイブラハム」とズレが生じていることがあるかもしれないので、興味のある方は検索して調べてみてください。

## 8.一人で大丈夫だと思ったけれど、やっぱり人と触れ合っていたい

---

ブログで毎日、オラクルカードのメッセージを発信しているAさんという方がいる。どんなカードが出て表す言葉は温かく、前向きにさせてくれたり、無理し過ぎないように包み込んだりしてくれる。

私が気分的に落ちていた日のことだ。それには触れず、Aさんにコメントを残した。ほんの数行、伝えたかったことを最少の言葉で書いた。

すると、Aさんはコメントに対する感謝と、私が普段書いているものについての敬意をたくさん示してくれた。パソコンの画面に表示された文字から愛が溢れている。前々から心の綺麗な人だとは思っていたが、この時は心底そう感じた。

別件でBさんに一方的な投げ掛けをしていた。タイミング良くというか、私が落ち込むまで待っていたのかの頃合いで返信があった。まさに気落ちする要因に触れてあり、私を擁護することが書いてあった。

もちろん、私は落ち込んでいることについて一言も触れていない。自分自身が触れてしまうと問題を増大させてしまう為、自分の中で整理して終了させていたつもりだった。でも、完全に引っ掛かりが消えていた訳ではなかったので、Bさんの言葉で本当に救われた。

別の日、何があったというわけでもないのに無性に寂しさを抑えられなくなったことがあった。強いて言えば、他人の表面に見える華やかさと自分を比べてしまったというところか。

自分で感情を処理しようとするも、落ち込みが激しく、どうにもならない。人に甘えてはいけない……昔のトラウマがブレーキを掛ける。でも、苦しくて仕方がない。何時間も悩んだ末、私は信頼できる先輩にメールをした。

「寂しい病が再発しちゃいました。なんて」

深刻に見せない為に、おちゃらけてみせる。だが、私が自信喪失していたことを先輩は見抜いていた。返信で思い切り私の人柄を褒めてくれた。

瞬時に心を溶かされた。一人でいたらきつと大泣きしていた。

私はある物事に対して気落ちしてしまったわけだが、AさんとBさん、そして先輩がいてくれたおかげで立ち直ることが出来た。

誰かに頼れる時ばかりではないので、なるべく自分で何とかしようと思ってしまうのだが、一人では限界がある。適度な甘えは依存ではないと、心理カウンセラーも書いていた。要はバランスなのだろう。

依存し過ぎても、自立し過ぎても歪みが生じる。ならば、少しは甘えてもいいのだ。落ち込むような出来事がある時は、一人で頑張り過ぎず、人と触れ合いなさいという合図なのかもしれない。

## 9.習慣になるまでは疲れる

---

いろいろと偉そうに語っているが、私は長編小説を書くためにワードを開くという行為がなかなか出来ない。パソコンを開くのは病的なほど安易に出来るのだが、ワードが開けない。

代わりにネットサーフィンに明け暮れる。気が向くのを待っているのだが、ネットでの記事を読み漁るうちに疲れてくる。もう、小説など書けない。ワードを開くことが習慣になっていないのだ。

このところ「飛行機が落ちる夢」をよく見る。夢占いによると、自信喪失の意味があるらしい。意味は置いといたとしても、夢の中でパニックになっているわけだから目覚めが悪い。

こんな時、「あー、こんな夢を見るなんて最悪」と考える。

悪夢で憂鬱になるのもネットサーフィンに逃げるのも、今までのウジウジした私だ。

自分が習慣にしようとしているのは、ワードを開くことの他に、どんな時でも気分の良い状態を保つことなのだ。故に、「まあ、夢で良かったね」と考え、ネットを開きたいのをぐっと堪えてワードを開かなくてはならない。

だが、習慣化されていないものをやろうとすると、どこかで元に戻ろうとする力が働く。思考・言動の切り替えの連続に疲れ果てるからだ。疲れるくらいなら、元のウジウジした自分でいた方が楽。そう思ってしまう。

もちろん元に戻ってもいいのだが、それが嫌で習慣を変えようと思ったのだから対処しなければならぬ。

それには、疲れたらいったん上向くことをやめる、頭に浮かんできた事は否定しないことだ。「あー、疲れた」、それでいい。「疲れたなんてダメじゃん、最低ー！」とやらない。「疲れたね」と、そこでおしまい。「疲れたから、もうやめるー！」と結論まで出さない。

あくまでも、習慣を変える事に疲れたら、の話だ。だから、立ち止まっても根底には緊張感を残しておく。頭を真っ白にするけれども、決意は揺るがせない。

疲れが取れると活力は勝手に湧いてくる。また、上を向けるようになる。上を向きたくなる。それをゆっくり待てばいい。

夢の続きだが、飛行機が落ちた後、追ってくる炎から必死で逃げていた。走って走って、もう走

れないと思っても走って、最後には安全な場所まで逃げ切る事が出来た。これは、事態が急展開して悩みが解決したり目標を達成することができることを暗示しているという。

この文章の書いているということは、今日はめでたくワードを開けたということだ。この勢いで小説も書いてしまおう。だから、きっと明日も出来るはず。



## 10. 去るものは追う

---

過去の恋愛で学んだことのひとつだ。

「去るものは追わない」のは、とてもスマートなあり方だと思う。だが、すごくすごく好きな相手のことくらい、一度くらいは追ってみてもいいのではないだろうか。うまくいかなかった恋愛で、自分の気持ちにきっぱりとケリを付けたい時にも有効だ。

相手の様子がどうもおかしい。メールの返信も遅れがちで、なんとなく距離を置かれているような気がする。電話をしてもそっけない。挙句の果てに音信不通にされる……。

そんな不誠実な相手などいらない！ そう思えば躊躇うことなく次に進めばいい。

問題はこちらには気持ちが残っていて、どうしようもなく辛い場合だ。臆病になって何もせず、中途半端に終わってしまった恋ほど引きずるものはない。

そうならない為には、気の済むまで相手にコンタクトを取ることだ。相手の家まで行って待ち伏せするとストーカーになってしまうので、やはりメールかLineがいい。

思いの丈を「私はこう思っている」と、I(アイ)メッセージで送る。無視されても続ける。回数は自分が納得できるまで。自分がそうしたいからするということが基本だ。

相手にしてみたら不快でしかないかもしれない。何も反応してこない。それでもまだ諦められなければメッセージを続ける。自分に正直になって、伝えたい事を伝え続ける。

ふと、立ち止まる時がきた。「もう、いいか」。そこで追うのを終了させるのだ。

伝えたいだけ伝えたので、心地良い脱力感に襲われる。これだけやってもダメだとケジメがつけられる。未練なく断ち切れるので、次の出逢いが引き寄せやすくなるという特典付きだ。

すっきり別れられると、数年後数十年後には友達に戻れることもある。私は一度別れてしまうと二度と恋愛感情が湧かないので、恋人だった時にあった嫉妬や疑いを抱くことなく、当時の思い出話も交えながら冗談を言い合えるようになる。

だから、恋愛の終わりを感じたら、破壊してみるのも手だ。だが、自分の気持ちの整理をつけることが目的なので、破壊しても整理がつかないと思うのだったらやらない方がいい。

その場合は静かにフェイドアウトして、趣味や仕事に神経を集中させる。何かに打ち込んでいる人というのはとても魅力がある。同時に友人達と心置きなく遊ぶ。受け入れてもらえる心地良さは自尊心を回復させる。

自信を取り戻し、打ち込んだもので何かを成し遂げたりしたら、失った恋などどうでもよくなる。別れを告げた相手に「逃した魚は大きい」と思わせることも可能かもしれない。そうとは限らないことの方が多いだろうが、自分を誇らしく思えるようになった頃には、悲しみに打ちひしがれていた日々は遠く遥か彼方だ。

## 1 1 .常識は流動的

---

これは書き方によっては反発を食らう題材だが、あえて触れてみたいと思う。

ずいぶん前になるが、「オリンピックのメダル噛み」について感じたことがあった。私は品が悪いと思った事は過去一度もない。品が悪いと受け取る人もいると知って軽い衝撃を受けた。

でも、それだけである。がんとして「メダルを噛んだっていいじゃない！」と主張するつもりはない。どう考えようと個人の自由だ。

過去のメダリスト達も品が悪いと思わなかったであろう人達は嬉しそうに噛んでいた。表彰台でメダルを噛まなかった選手はきっと「噛むのはちょっと」と思ったから噛まなかったのだろう。そこへ禁止令が出たことにより、個人としてはどう考えていようとメダルを噛む選手がいなくなった。

私としては、それでも噛みたい人は噛めばよかったのにと密かに思った。メダルを噛みたくてもメダルを獲得しなければ出来ないことなのだから、他人が「品が悪い」と言ったところでせつかくの権利を無駄にするのはもったいない。

または、噛みたいと思っていたが「品が悪い」という人に背いてまで噛むのは抵抗があるといった意見もあるだろう。最後に出した結論が、「他人に言われたから」でないといいと思うのだ。

良い悪いの判断基準や価値観などは、それぞれ個人によって違う。私は「常識」という言葉が苦手だ。大多数の意見が一致すればそれは常識なのだろうか。法律で定められていれば常識なのか。法律を犯せば罪に問われることになるが、それがイコール常識とは言いたくない。

国や時代が変われば、今ここで常識と言われているものは常識ではなくなったりする。ということは、この先の未来では、今の常識と言われているものが常識のままであるという保証はどこにもない。流動的なものだ。

例えば重婚。日本では罪になり、外国では認められているところもある。私は、他にも妻がいる男性を夫に持つのが嫌なので重婚はしたくないが、法律で定められていなければ他人の重婚は全くありだと思っている。

だから、外国で妻を大勢持つ男性を嫌な目で見ることはないし、妻達も妻同士で並んで立って笑っているのを微笑ましく思ったりもする。また、どこの国だか忘れたが、一人の妻に二人の夫という形の夫婦も見た。その夫達も一人の妻を囲み、幸せそうだった。

日本の一夫一妻制は法律によって定められているだけで、世界の常識ではないのだ。一夫多妻が認められている国でも、それは嫌だと思っている国民がいるように。

私が信念として持っていることは、「自分がこうしたいと思った事を実行しようとした時、誰かが傷つくのならやらない」ということだ。そうは言っても、知らずに傷つけてしまうこともあるかもしれない。その時は自分を省みて間違っていたと思ったら謝る。

「誰もやっていないから」とか「誰かに反対されたから」とか「誰かにそれは違う」と言われて考え直してみても、やはり自分は間違っていないと思ったら遂行する。それにより離れていく人もいるだろうが、自分を偽ってまで、本来離れていく人を引き留めたいとは思わない。

だが、これを常識だと言っている訳ではない。単なる私の価値観だ。私は自分とは違った価値観を受け入れることまでは出来なくても、「そうなのね」と認めたい。または「真似など絶対しない！」という考えを強固にするきっかけにするかもしれない。

例外として、子どもなど大切な人を傷つけられたら、冷静さが吹き飛んでファイヤーするかもしれない。いや、その後に残された家族が大変な想いをする可能性があれば、暴発しないようにするとは思うが。

## 12. 今ある幸せ。不登校を通じて思う事

---

私の友達には中学一年の息子さんがいる。戦国時代の武将が大好きで、墓や城をよく見に行くのだという。「これだけなんだよね。他の勉強は全然なの」。そういう彼女に私は「全く問題ないじゃない」と告げた。

好きなことが一つでもあるというのは、それだけでも尊重したい事だ。一つのことには特化して詳しくなればガイドブックが書けるかもしれないし、もう少し大人になれば同じ趣味を持った同士で交流を持ち、人脈を広げることで仕事に繋がるかもしれない。

中学生がそこまで考える必要はないと思うが、好きな事を好きなだけ取り組むことは「やりなさい」と言われて出来るものではない。何も趣味を持たないことも一つの在り方だが、せっかく夢中になれるものがあるのだから、親はとことん感性を広げる方向でサポートすると思う。

もし、「やっぱり他の勉強もしっかりしてほしい」と望んだとする。この子が何かのきっかけで家に閉じこもり、親にも口を閉ざすようになったらどうだろう。戦国どころか何にも興味を持たず、毎日うつろな目をして布団を被ったまま食事をろくに取らなくなっても同じことを言うだろうか。あの頃が良かったと思うのではないだろうか。

私の子どもが不登校になり始めた頃、家では明るく会話を楽しんでいた。不登校の原因がはっきりしていたので「学校に行かなくていいよ」と告げ、母子で行きたいところに出掛けて楽しんでいた。

勉強はネットからプリントアウトできる教材があるので、それを毎日こなしていた。中一の初めからやると意欲的だった。もし、大勢の仲間が欲しいのなら、フリースクールというものがあるということも伝えた。特に何かを無理強いしたことはない。

それなのに、ある日を境に子どもはぱったりと口を利かなくなった。まるで失語症にでもなってしまったかのように声を出さない。友達とはメールでやり取りしているので殻に籠ってしまったわけではないし、私にも笑顔は見せる。だが、声だけ発しない。

どうしたものかと初めは気を揉んだが、「声を出しなさい」と言ったところで余計に萎縮するだけだろう。焦る気持ちは消えなかったが、普段と変わらない調子で話し掛けるに留めた。子どもは私の問いには携帯に打ち込んで画面を見せた。

三、四か月たった後、子どもは掠れた声を出すようになった。海外にホームステイしたいという夢を語り出したのが最初だった。英語の勉強をしたいと言い、具体的にどうするかを話し合うう

ちに声は普段通りに戻っていった。

この普段通りというものがどんなに有難い事か。ケラケラと笑い、冗談を言い合う。時には親子の立場が変わり、ダメ出しされる。当たり前のように思っていた子どものお喋りは、失って初めて気づいた貴重な宝物だった。

二年後、相変わらず学校からは遠のいていたが、独学で学んだ英会話はそれなりに身に付き、日程の決まったホームステイに向けて準備を進めている。時折逆転する昼夜も、卒業後の進路も臆病な性格も、本人なりに葛藤しているのがわかるので、親としてはずっとそばで見守るだけだ。

### 13.何かに心の糸を弾いてもらう

---

あるブログの挿絵を見た途端、涙腺が緩んで泣いてしまったことがある。その挿絵というのは、動物の親が子を抱き締め、「いいこ、いいこ」と頭を撫でているものだった。

昔々、私は事あるごとに「寂しい」と身近な人物に訴えていた。相手は親身に受け止めてくれていたが、度重なる「寂しい」攻撃に、だんだんウンザリした表情をみせるようになった。

今考えれば、かなり鬱陶しかったと思う。でも、当時は相手の気を引く方法として、それしか思い浮かばなかった。結局、それほどの寂しい思いをさせているつもりのない相手は、徐々に私から距離を置くようになった。

それ以来、「寂しい」という言葉は、相手に拒絶される言葉として私の中にインプットされた。全く言わなくなったわけではないが、自分の感情を表現する言葉としては極力避けるようになった。怖くて言えなくなったのだ。

そんな経験をしながら大人になり、「寂しさ」は私の克服課題としてずっとあった。

自分が抱く感情は自分で選べると知ってから、寂しさよりも楽しさに目を向ける癖をつけた。いまだに気分の浮き沈みはあるものの、昔に比べれば、自分の気持ちをうまくコントロールできるようになったと思っていた。

それなのに、挿絵の親子を見て泣いてしまった。

おそらく、私が日常的に押し殺している感情を刺激されたのだろう。頑張って、強がって、大丈夫と言い続けて、自分を認めてあげるということをしてこなかった私の心が悲鳴をあげた。

私も誰かに「いいこ、いいこ」してもらいたかったのだ。いい大人であろうと何だろうと、守る立場でい続けると偏りが生じる。元々、守られたい意識の強い私にしたら当然の欲求だった。私は心の中で置き去りにしていた自分をぎゅっと抱きしめた。

時々何かを観るなり聴くなりして何に対して心が反応するかを確かめ、その気持ちを受け止めることは自分に正直に生きる上で大切な事だと思った。

## 14. これ以上辛い思いをしたら心が壊れる

---

時という波に逆らわず漂う方法。その一つはネットゲームをすることだ。中学生の子を持つ親のセリフではないと怒られそうだが、これは不登校児のカウンセリングをしている先生も触れていたことだと言えれば頭から否定されることはなくなるだろうか。

不登校している子は不登校がたくてしている訳ではないことが多い。黙って部屋に籠っている、心の中では激しく葛藤している。悩んでいる。このままではいけないと自分を責めている。

そんなやり場のない気持ちをゲームで紛らわせているのだ。親から見ると遊んでいるようにしか見えない。ただでさえ、不登校している我が子をどうにかしなくてはいけないと焦っているから、ゲームで遊んでいる我が子を激しく叱る。子はますます殻に閉じこもる。悪循環。

そんな我が子の気持ちがわからない時に限らず、なんだか憂鬱だったり、考えることにも疲れてしまったり、待ち人なかなか来たらずで沈んでいる時、試しにネットゲームをしてみるといい。自分の気持ちがどう変化するかがわかる。

初めは悩み事で鬱々としていた気持ちが、徐々にゲームの方に移行していき、最後にはゲーム攻略を考えている自分がある。フラットになった自分に気づくはずだ。憂鬱な自分からフラットな自分へ、ほんの少しでも上昇していることになる。

これは凄い事なのだ。そこからだったら、前に進もうと思った時に憂鬱だった位置からよりも進みやすくなる。

私が今はまっているゲームは、スマホのゲームアプリ「アナと雪の女王Free Fall」だ。同じ色の結晶を繋げて消したりするのだが、その際ガラスを思い切り割ったような音がして、それがまた快感なのだ。クリアする度に映画の登場人物が大仰に喜んでくれるのも嬉しい。同じようなゲームで「マレフィセント」も好きなのだが、クリア出来なかった時のアンジェリーナ・ジョリーの呆れ顔が悔しさを倍増させる。

要は考え事をしないでひたすら進めるゲームなら何でもいい。私がこうして原稿を書いているのは、ゲーム後に少々気持ちが上昇している時だったりする。

寝ながらスマホは非常に首が凝るので、それだけご注意ください。



## 15.NOの合図

---

欲しいものがやってこない。待っても待ってもやってこない。落ち込まないように気を逸らして、逸らして、逸らして……もういいかなと思いついてもやってこない。

やってこない理由は多少わかっているのだが、せっかちな私は早くこの宙ぶらりんな状態を何とかしたいと思ってしまう。

そこへ、別の救いのようなものがやってきた。欲しいものに少し似ている。でも、私の欲しいものとは違うので「いらぬ」と拒否する。

それでも、「いいじゃない、こっちでも」と甘い顔を見せつけてくる。何度か「いらぬ」を繰り返したものの、欲しいものに似たそれは、懲りずに何度もやってくる。

「仕方ないなあ、こっちでもいいか。楽しそうだし」

そう思った途端、似たものは見事に姿を消す。私は別のものも待ちわびる羽目に陥る。物凄い大打撃。神経がもたない。

あまりにも辛くてしばらく放心状態となる。嫌なものを引き寄せないように、ありもしない事だけは考えないようにする。音楽を流し、深呼吸を繰り返しながら無になる。

少し気持ちが落ち着きだした時、ふと閃いた。これは何かのお告げに違いない。別のものに切り替えようとした私に何かがストップを掛けている。今は動いてはダメと私にNOを突き付けている。

初めに私が欲しいと思っていたものが、「もう少し、辛抱して待ってて」と言っているのかもしれない。または、両方ともおまえにはいらぬものだと言っているのかもしれない。

このまま何も起こらなかつたとしても数日後、数か月後、数年後には答えが出るはずだ。だから今はNOの合図を冷静に見極める。NOだなんて嫌だと抵抗するから苦しいのだ。

今はNOでも、ずっとNOかどうかはわからない。忘れた頃にYESに変わる可能性だって否定できない。他に何か進む道が見つければ、ただ待たされるだけのことにさっさと見切りをつける自分になるかもしれない。

待つなんて受動的な自分の態度に嫌気がさし、自分から動いていいことに向かってエネルギーを

発散させる能動的な自分に変わるかもしれない。

……というような、思うように進まない物事で自分ではどうにも出来ないことに拘ってしまうと「ちょっと横に置いておく」という作業がなかなか出来ないし、こういった時の時間の進みは恐ろしく遅く感じてしまう。

それでも、NOの合図が出た時はとりあえず静止し、いずれ答えが出ることを信じて、自分のエネルギーが落ちないように気を付けるのが得策だといつも自分に言い聞かせている。

(自分が出しているエネルギーと同じものが引き寄せられることから、エネルギーを落とさないようにと書きました。)

## 16.死ぬまでがチャンス

---

2013年に101歳で亡くなられた柴田トヨさんをご存じだろうか。「くじけないで」という詩集を2009年に自費出版し、それに目を止めた飛鳥新社が再出版して4万部売り上げたという実績をお持ちの方だ。

トヨさんが詩作を始めたのが92歳。私があと倍近く生きた年齢から新しい事に挑戦している。このバイタリティにはただただ脱帽だ。(ウィキペディアより引用)

時折、「もう〇歳だから出来ない」という言葉を耳にするが、もったいないなと思ってしまう。私よりも10歳以上若い人が「こういうことをしたいのだが、もう遅いでしょうか」と言っている。

相談した相手がやめなさいと言ったらやめるのだろうか。何歳では遅いという基準は人それぞれ違うのだから、自分で判断すればよいのではないだろうか。要は自分が遅くないと思えば遅くないのだ。

私からすると、それをやらないで済む理由を探しているのではないかと思ってしまう。挑戦したいという気持ちを強く持っている、年齢や条件に囚われる発想自体が思い浮かばない。

仮に「何歳以下まで採用」「今は募集していない」と書かれていても、どうしてもやりたいことならば直談判して食らいつく。そうやって成功していった人達が現にいる。

私が出版した時に、「40歳で作家デビューした人がいる」と一部の人に驚かれた。7年前のことなので今の私からすると「まだ若いでしょ」だ。

私はこの出版のあとが続かなかったので、現在初めから挑戦し直している。死ぬまでの間、キーが打てるうちは諦めるつもりはない。出版もそうだが、自分の作品を映画かドラマ化してもらうのが目標だ。

生活していく上で中断を余儀なくされることもあるだろう。私で言えば、親の介護だ。父が亡くなる少し前までは、執筆する時間を持てなかった。子どもが幼稚園に入るまでの数年間も書けなかった。

だが、中断するのと諦めるのでは違う。再開する余裕が出来たら、また始めればいいことだ。もちろん、年齢や体力的なこと制限されてしまうこともある。出産がそうだ。こればかりは体の構造上、限界がある。私はそろそろ兆候が表れてきているのだが、娘に告げると、「まだ弟を産んでほしいと思ってるんだけど」と言われた。

その前の再婚はどうするんだという感じだ。今は再婚する気がさらさらないのだが、年を取った時にのんびりと散歩を楽しむパートナーは欲しいと思っている。が、婆になった私を見初めてくれる奇人などいるのかどうか、それこそ怪しい。

……と、自分で自分に限界や決めつけをしたら、そこで終わりだ。人生、何が起こるかわからない。今日まで兆候を見せなかったとんでもない出来事が明日には起こるのだ。

だから、本当にやりたいと思っていることがあって、年齢や条件で諦めようとしているのだったら、少し踏みとどまって考え直してからでもいいのではと思う。

## 17.自分を愛するってどうしたらいいの？

---

最近、私がよく目にする言葉は「自分を愛そう」だ。なんとなくわからないでもないが、具体的にどうするのよと思っていた。

いろいろと調べて、腑に落ちた答えが「自分の感情を受け止めてあげる」だ。悲しい時には「悲しいね」と受け止める。辛い時には「辛いね」、寂しい時には「寂しいよね」と受け止める。

感情は、抱いた本人がしっかりと受け止めてあげると薄くなって消えていく。試しに今の気持ちを感じて、自分に声を掛けてみるとわかる。本心を否定したり恥じたりせず、「ホントはこう思ってるよね」と、他の誰でもない自分が認めてあげるのだ。

頭でいろいろと納得させようとせず、ただ「そうだよね」と感情だけを受け止める。そうすると、ほんの少しでも心がすうっと軽くなるのを感じないだろうか。

いつも辛くて仕方がないのは、自分の本心に背いているからだ。辛くない、辛くないと自分に嘘をついているからだ。

私もずっとそうだった。自分は強い、といつも言い聞かせていた。「強くないでしょ？ 弱くってもいいんだよ」と声を掛けると、本当の気持ちが自分に受け入れられて、すーっと落ち着いていく。

気を抜くと強がる癖が出るのだが、そうすると体に余計な力が入り、緊張した状態が続く。自分に優しくない。自分を愛していない状態だ。自分を愛せない人は他人からも愛されたいらしいから、他人から愛されたい私はえらいことをやらかしていることになる。

自分を愛するのとかけ離れていそうだが、「自分のことが嫌い」と思っている自分を認めることも愛していることになるのだという。

「自分のことが嫌いだなんて、自分はなんて嫌な奴なんだ」と思ってしまうと苦しいが、自分のことが嫌いというのは本心なのだから、「自分のことが嫌いなんだよね」と、そのまま受け止めてあげればいいらしい。

実際に自分のことが嫌いと言っている人達を見ると苦しんでいる様子がなく、それを私はずっと不思議に思っていた。苦しんでいないと言い切ってしまうのは語弊があるだろうが、声や文字になったその人達の言葉は、自分を否定しつつ楽しんでいるように見える。

一見マイナスな発言だが、自分の気持ちをちゃんと受け止めているということなのだろう。自分

を認めることで自分を愛している。だから、周囲の人に愛されるのだ。

私は自意識過剰なので自分のことが嫌いになったことはないのだが、下手するとマイナス思考のオンパレードになる。それも自分だからいいのだ。そう思おう。

ただ、そうすることで気分が上を向いたら前に進む。自分の気持ちを受け入れるというのは自分の心を軽くすることでもあるから、軽くなった後は前に進みたい。「進むぞ！」と思う。

## 18.抱いた感情を見つめることで見えてくるもの

---

何の悪意もない問い掛けだったのだろう。それが私の地雷を踏んだ。人とあまり関わらない日々を送っている今の私は、人からの言葉で怒りを覚えることなどほとんどない。

メールでのやり取りだったのだが、文面を読んだのと同時に怒りの感情が湧いた。昔でいう「瞬間湯沸かし器」状態。プライバシーに関わることを平然と聞かれたことが嫌だったのだが、さらなるやり取りで違う部分を刺激された。

私はある決意をする時、脇をしっかりと固めて、絶対にこれで躓かないという確証がないと動かない。家族を巻き込む事なら尚更だ。

だが、その人は生きていくことに対し、何の準備も調査も行っていない。それでいて、居たくない場所から動くことだけを考えている。動いた後に、手に入るはずだったものが手に入らなかったでは遅いの。私は「動く前にもう一度よく考えた方がいい」と伝え、やり取りを終えた。

怒らなくても淡々と自分の意見を伝えればいい話に、私はなぜ、これほどまでの感情を抱いたか。

それは、この件に関して、甘えたことを考えようとする自分を許していないからだ。自分で出来る限りのことをして、自分の力ではどうにも出来なくなってからではないと人に頼ってはいけないと思っているからだ。

おそらく、他の件だったら「いいんじゃない？」と軽く答えただろう。私にも甘く考えている事項がたくさんある。他人からしたら、反感を持たれることもきっとたくさんしている。

ただ、私が通って来た道……子どもを抱えて女一人で生きていくのに、自分で道を切り開こうしていないこの人の姿勢が許せなかった。

この人イコール自分なのだ。

この一件でこの人に嫌われようが構わない。間違った事を言ったつもりはない。未開拓地の人にお金を恵んであげても、土地を耕すことを教えなければ、その人達は永遠に他人からの恵みで生きていくことになる。その人にそうはなってほしくなかった。私と同じ立場だから。

だが、最近学んだ引き寄せの法則を使うと違った見解になる。明るく「どうにかなるっしょ」と思えばどうにかなるのだ。動いてしまえばどうにでもなると、疑うことなく言えるのならそうなる。

そうなるというのは、頑張ってもくせくしなくてもいいということだ。最終到達地点に辿り着けるように一つずつやるのが差し出されるので、それをこなしていけば、いつの間にかどうにかなっている。

この人も疑いなく「どうにかなる」と考えていたならば、誰に何と言われようとどうにかなる。心配などしなければ、どうにかしてしまえるのだ。

それにしても本当に疲れた。怒りという感情は持たないに限る。ただ、この出来事を通じて、いくつか気づいたことがあった。

一つは、過去、同じようにして私の言葉がある人の怒りを買ったのだが、その人の心情がわかったということ。一つは、退屈気味に思っていた日常が穏やかさの上に成り立つものであり、その穏やかさを自分は一番に求めていたのだということ。

それは私が人と接する時にも一番感じていたいと思っているもので、いつも何かと闘っている身近な人物にとってもそうであり、私はそれを心掛けることに集中すれば良いのだということ、だ。

怒りを感じてもすぐに気づきに変えられるというのは、普段から「プラス思念」で満ちている証拠らしい。そうすると、良いことが起きやすくなる。

現に少し前になるが、奥田民生さんを狭いライブハウスで拝める機会を手に入れた。しかも抽選なし。近くで見たいなあという夢が叶ってしまった。

「いつも良い気分でいよう」作戦が功を奏している。怒りを持ち続けても自分には何のメリットもない。良い気分にいるにはどうしたらいいか。考えて実行するのはそれだけだ。



## 19. 好きな人、家族、友達。その人達が生きていてくれるという奇跡

---

『最後だとわかっていたなら』という詩をご存じだろうか。「あなたが眠りにつくのを見るのが最後だとわかっていたら わたしは もっとちゃんとカバーをかけて 神様にその魂を守ってくださるように祈っただろう」という冒頭で始まるノーマ コーネット マレックという女性の作品だ。お子さんを亡くされた時に書いたという。

私が一番心に響いた箇所は、「あなたがドアを出て行くのを見るのが最後だとわかっていたら……」の一文だ。誰かとの別れ際、それがつかの間であろうと最後になってしまう可能性はゼロではない。

もし、大切な誰かと喧嘩をしたり、一方的に怒鳴ってしまったり、忙しきにかまけて適当に見送ったりした後、二度と会えなくなってしまうたらどんな気持ちになるだろうか。生きて会うことの出来なくなった相手の、最後の悲しい顔がいつまでも脳裏に焼き付き、一生後悔するのではないだろうか。

この詩を知ってから私は子どもがどこかへ出掛ける際、姿が見えなくなるまで見送る癖がついた。アパートの玄関を一緒に出て、一階まで降り、走り出した自転車が角を曲がるのを見届ける。

子離れできない母と思われようと、世間の目など気にしない。自分が後悔しないためにしていることだ。もちろん、子どもが「恥ずかしいからやめてくれ」と言ってきたらやめるが、玄関先で機嫌良く見送る事だけは忘れたくない。

不吉な事を考えたくはないが、死は若かろうが老いていようが関係なく訪れる。反対に自分が倒れてしまい、二度と子どもの世話が出来なくなるかもしれない。その時に、もっとこうしてあげれば良かったと思っても遅いのだ。

父が亡くなる前、思いつく限りのことをしたのでさほどの後悔はないのだが、それでも「ああいうこともすれば良かったな」と思いつくことがある。気を付けていてもこうなのだから、毎日がないがしろした結果、どういう心持ちになるかは容易に想像がつく。

「そして私達は 忘れないようにしたい (略) 愛する人を抱きしめるのは 今日が最後になるかもしれないことを 明日が来るのを待っているなら 今日でもいいはず」

子どもに限らず親や友達、恋人と過ごす時間のことも、次があると当たり前のように思わないようにしたい。時々忘れて、相手の話を上の空で聞いてしまったり、自分の考えと違う意見に向かって攻撃してしまったりと、大切な人なのに無下に接してしまうことがある。その度にこの

詩を思い出したい。

自分を偽ってまで明るく振る舞うのは少し違う気がするが、相手に対し不満を持った時など、二度と会えないとしてもその不満を抱き続けるだろうかと考えてみたい。相手が大切であればあるほど、違った気持ちが芽生えてくると思う。