



Nohara

すぐにはそうと気づかない速度で

内なる子供	3
現実の壁	9
才能.....	15
メッセージ	21
セレンディピティ	26
自分の価値	30
エピローグ	35

すぐにはそうと気づかない速度で

誰でも、自分だけのテーマを持ってこの世界に生まれてくるんだと思う。

なんとなく、自分の足で立って生きることができるようになった時、空を見上げたり、ふと足元に視線を落としたような瞬間に、浮かび上がってくる疑問。

私は、なんのために生きてるんだろう？

もっとずっと若い時、「私は生きていて、これから先の人生はとてつもなく長い」ってことを意識し始めたころに、この問いについて考えたことがあった。でも、恋愛したり仕事をしたり、節目ごとにやってくる新生活に慣れようとかがんばっているうちにどこかに消えてしまった。

今、ここまで歩いてきた道のりを振り返りながら思う。

私は、どこへ向かっているんだろう？

そして、ライフコーチによって変換された問いがずっと脳裏に蘇る。

私は、なんのために生かされているんだろう？

内なる子供

2011年の12月、幼い私に出会った。

二十代後半の頃、原因不明の意欲の低下と無気力、対人関係への苦手意識に悩まされていた。がむしゃらにがんばっていた二十代半ばまでのエネルギーが枯渇してしまったかのようで、「本来の自分はこちらではない」という焦りと苛立ちに苛まれた。

普段はがんばって笑顔でいても、一人でいるときに突然涙が止まらなくなったりすることがあって、カウンセリングルームのドアを叩いた。そこで、私は心の奥底に封印していた「怒り」に出会った。正直な気持ちに目を向け外に出してあげることができると、徐々に恋人や家族に自分の素直な気持ちを伝えることができるようになっていき、やがて結婚をした。

国際結婚で夫のいるソウルへと住まいを移すことになった私は、生活も落ち着き、穏やかに暮らしていた。30歳を過ぎ、それまで停滞していた仕事の部分に目を向けようと、コーチングを受けることにした。そして、誰かに手を引かれるように、インナーチャイルドセラピーへと進んだ。

セラピストの康子さんの声に導かれてたどりついたのは、懐かしい場所だった。

その家には、庭があった。一階建ての一軒家で、部屋は三つ。その中で一番広い和室に、私がいた。目の前にはごちそうとケーキが並び、幼稚園のお友達がぐるりと私を囲んでいた。お兄ちゃんもいる。

七歳の誕生日会だった。

私は、完全にはしゃいでいた。見て見て、と言って、座っていたお兄ちゃんの頭に片手をかけ、もう片方の手はダンスの上に置いて、ぴょんと飛び跳ねた。

お母さんの怒った声が降って来た。私は、びくっとして動きを止めた。

「お兄ちゃんに謝りなさい」

楽しくて仕方なかったのに、またダメなことをしたようだった。

「ごめんなさい」

喉が詰まって、胸がぎゅっとなった。

その時。

「私はダメな子だ」という信念が芽生えた。

そんなつもりがなくても、私は悪いことをする。人を傷つけてしまう。

人が怒ったら、不機嫌な顔をしたら、傷ついたと言ったなら。きっと私が悪いのだ。

そんな回路ができたようだ。

飛び跳ねたのは、うきうきと弾む気持ちの表現だった。

とっさに置いた手が兄を傷つけたとは思っても寄らなかった。

母の怒った声と険しい表情、笑顔に囲まれていた風景が一瞬で凍りついたこと。全てが混ざり合って、身体に染み込んだ。

そして、それは長いこと気づかれることなく、放っておかれた。

何度も経験した覚えはあった。誰かの不愉快そうな表情を目にすると、とっさに自分を抑え相手が笑顔になるように対応する。どうしても笑えない出来事が起きると、怒りや悲しみを感じるスイッチをオフにして、いい人がしそうな行動をなぞった。

繰り返すうちに、スイッチの入れ方を忘れてしまった。なにが頭で考えたことで、なにが心から感じたことなのか、よく分からない。心の声が聞こえない。それが、私の抱えていた問題だった。

「のはらちゃんが、安心して話せる場所に呼んでもらえますか」

スカイプの向こうで、康子さんが言った。インナーチャイルドと、今の私と、康子さんで三者面談をすると言う。

あの家の庭が現れた。

草がぼうぼうと生えていて、石のブロックで囲まれている。その左隅に、ペンキで銀色に塗った鉄棒がある。父が、私たちが思い切り遊べるように作ってくれたものだ。

小さい私は、なんだか落ち着かないようだった。お兄ちゃんを呼んでほしいという。康子さんの指示に従って声をかけると、幼い兄が出てきて、二人は庭で追いかっこを始めた。大人の私は、二人が遊ぶのを眺めていた。

「今、話せますか」

康子さんが問いかけた。兄は家に入り、女の子がこちらに近寄ってきた。

「のはらさんから、のはらちゃんに、何か伝えたいことはありますか」

言葉が浮かんでくるのを待つ。一瞬、泣きそうになった。祈りに似た気持ちで思いを込めた。

「元気に育つんだよ」

イメージの中で、その子を抱きしめてあげた。あったかい感じがした。
「じゃあ、のはらちゃんに、何か言いたいことがあるか聞いてください」
その子は私の方を見上げて、こう言った。

「だいじょうぶだよ」

そして、安心してねというように、ふわっと笑った。

「やさしい子だね」

女の子は、はにかんでいた。伝わったようだ。私の耳に口を寄せて、そっと囁いてくれた。それから、セラピーが終わる手順を踏んで、挨拶をし、スクリーンをオフにした。頭がぼうっとして、だるさが残り、眠たかった。

セラピーから数日間、鉄棒のある庭の風景が、ずっと私の中にあった。
父が私たちのために作った、小さな空き地みたいな庭。
あの庭があるから、私はこれからずっと、生きていける。
そう感じて、目頭が熱くなった。

あの家を離れてから、いろんなことがあった。

家族には何も言えなかった。ただ、毎日元気で楽しいふりをすることをがんばった。相談するなんて、思いつきもしなかった。そもそも、自分が傷ついていることに気づいていなかった。

私が正直な気持ちに気づいてそれを言えば、大切な人の顔が歪む。

どこかで、そんな風に察していたのだろう。自分の心の中は見ないことにして、周りの笑顔が見られるよう一生懸命だった。

それでも、どこまでやっても、何かが足りないという感じがした。

こんなにがんばってるのに、もう息が切れて倒れそうなのに、どうして気づいてくれないの？

心の悲鳴は、無視するたびに大きくなって、私を揺さぶった。

子どものころは、そうではなかった。

お父さんが家に帰ってくると、真っ先に駆け寄って肩車をせがんだ。

お母さんの自転車の後ろには私、お父さんの後ろにはお兄ちゃん。風を切って家族四人、ステーキを食べに行く興奮！

生まれ育った街が好きだった。私たちの小さなおうちが大好きだった。

私は元気いっぱい、心に愛を持っていて、無敵だった。

あそこを離れたくなかったんだ。

「私はここで幸せなのに、どうして遠くに行かなきゃいけないの？」

その気持ちは、意識に浮かび上がってはこなかった。

お父さんとお母さんが、嬉しそうに笑っていたから。

自分自身にさえ気づかれず、置き去りにされた小さな私の気持ちを全身で感じた。すると、喉から胸の辺りにあった重たいものが、しゅわっと溶けていった。

「そうか、のはらちゃんは見えてほしかったんですね。さっき、のはらさんが見えてあげたことが、良かったんでしょうね」康子さんの声が、やさしく響いた。

小さな私の願いを、今の私が叶えてあげることができたんだ。

そうしたら、味方になってくれた。

「きいてみたらいいよね？」

彼女がくれたのは、私のための魔法の言葉だ。

あの時、ちびのはらは、たしかに笑っていた。

現実の壁

飛行機に乗って座席に腰を下ろしたら涙があふれた。窓の外を見るふりをして、隣の人に見えないよう顔を背けた。水を吸った薄暗い雲が立ち込め、どんよりと空を覆っていた。頭に次々に浮かぶ考えを断ち切るように硬く目を閉じた。そのまま眠り込み、あっという間に着陸した。

2012年5月の週末明け。三泊四日の日程だったから身軽だった。空港の到着ゲートを出ると、最近体型がずんぐりしてきた夫が私を見つけて、手を振った。

「どうだった？」

答える代わりに、夫にしがみついた。

「早く、車に乗ろう」

助手席に深く座ると、もう止まらなかった。黙ってぼろぼろと泣く私に、夫もどう声をかけたらいいか考えあぐねているようだった。

「だから、つまり、ダメだったってこと？」

言葉にされると、もっと涙が勢いづいて出てきた。

「また？」

途切れ途切りに話す、要領を得ない状況報告を夫は辛抱強く聞いてくれた。少し元気になった私は、涙をぬぐって「出発しよう」と言った。車に乗ってから、ずっと駐車したままで話していたのだ。

「お腹すいた」

夫が安心したように笑った。アクセルを踏んで空港を離れ、日本での修行からもしばし離れる。でも、師匠の言葉は耳を離れなかった。

「これ、どうするんだ？」

どうしようもない出来だ、という意味だった。少しずつ、仕事に向かう気持ちを取り戻し、ずっと棚上げにしていたことを進めるために、師匠に会いに行ってきた。しかし、その結果は散々なものだった。

才能がない、あきらめた方がいい、お金と時間の無駄遣い…そんな言葉が頭の中で生産され、ぐるぐると回った。その場で席を立って、いなくなってしまうかかった。

ソウルでの日常に戻ってからも、ずっしりと重い雲が、私の胸を満たしていた。仕事をしていても、ふとした瞬間に引き戻された。やめるなら、少しでも早い方がいいんじゃない？ 頭の中で自分に問いかける。

ある日の帰り道、人が自分の周りを行き交うのを眺めるうちに人酔いしそうになって、壁にもたれた。

こういうのは、身に覚えがある。

何年前か前、自分の心の声に耳を塞いで走り続けていたころの私にとって、ふいに訪れる空虚感とぐらりと頭が揺れるような感覚は日常的なものだった。

コーチングを受けて自分の内面と向き合い、徐々に本来の自分らしさを取り戻してきた。

しかし、そこで学んだやり方で自分にいくら問いかけても、なんの答えも聞こえなかった

去年、堀口さんのコーチングを受けての自分の変化を描いたエッセイ、『ひとみずお4』を、もう一度スマートフォンで開いて読み直した。まるで他人事のように、ああ、がんばってるなと思った。この段階はクリアした。今私がぶち当たっているのは、現実の壁だ。

問題に目をつぶって過ごしていたある日のこと、深いため息をつく私に、夫が提案をしてきた。

「お父さんに相談してみたら」

私は目を剥いた。

「僕も力になってあげたいけど、正直、のはらのいる世界のことは分からない。お父さんが詳しいじゃない。お父さんの助けを借りてみるのがいいと思う」

父とは分野が違ふけれど、大枠でくくるなら確かに同じ世界と言えた。

「絶対にいや。無理。この状況をどうやって説明するの」

父が硬い口調で「お前もこの程度か。ここを乗り越えられないんじゃない、もうダメだな」と言う姿や「踏ん張れ。絶対にあきらめるんじゃない」と言われて、無理矢理がんばらなければならなくなる自分の姿を想像して、胃が痛くなった。

でも、どうすればいいのか、皆目見当がつかない。途方に暮れるとはこのことか…と思った。

きいてみたらいいよね？

頭の中に、魔法の言葉が浮かんだ。そうだ、聞いてみるだけだし、言われる通りにしなくてもいいんだ…そう自分に言い聞かせ、観念して父親にメールを書いた。正直に、これまでの経過と、自分はもうできないかもしれない、この道をあきらめた方がいいんじゃないか、と悩んでいる旨を書き綴り、目を閉じ息を止めて送信した。

返ってきたのは、意外な言葉だった。

「お父さんはこの世界でのはらを守るために質問をします。聞かれて嫌なこともあるかもしれないけど、正直に答えてください」

そして、たくさんの状況に関する質問が連なっていた。その答えを全部書いたらレポートのようになったけれど、長い長い話を時系列に並べていくうちに、頭の中も少しずつ整理されていった。それを読んだ父は更に質問を重ね、しばらくの間メールの往復が続いた。私の気持ちも、自暴自棄なところから徐々に落ち着いていった。

「大体の状況は分かりました」

そう書いてあるのを見て、恐る恐るスクロールした。

私が思ってもみなかった視点があり、私の知らない頼もしい父親がそこにいた。

それまで父は私にとって、評価する人であり、ありのままの私を認めてくれない頑固者だという不満を持っていた。その時にふっと見えたのは、どんなに疲れていても喜んで遊び相手になってくれた、若い時の父だった。

今まで見えていた世界が一つ、違うものに変わった。

5月末、私は銀座の帝国ホテルの前をぶらぶらしていた。『ひとみずお4』に参加した堀口さんのクライアントさんや、読者の人たちが集まる「ひとみずおアワード」が東京で開催されるのに合わせ、一泊二日で日本にやってきたのだ。

最初、お知らせがあったときは、遠方のため、当然のように参加を見合わせようと思っていた。

しかし、夫がお互いにしたいことを応援しようとして提案してくれて、私は親友たちと一緒にアワードに参加することを決めた。

本音を言えば、もちろん「ひとみずお大賞」は狙っていたし、「あの像を持って帰るぞ！」と心の中で意気込んでいた。結果は二位。意外なことに、全然がっかりしなかった。二位になるくらい、一票を投じてくれた人がいることが、とてもうれしくてありがたくてじんとした。本当に自分の作品を読んでもくれる人がいたんだと、なんだか敬虔な気持ちになった。

ひとみずおアワードの後、堀口さんにこんなメールを送った。

+++++

土曜日は、「出てみたいな」と思っていたアワードに大事な友達たちと参加することができ、とても幸せでした。インタビューのコーナー、とても面白かったです。

アワードのインタビューで話していたのですが、ひとみずおを書いた時点で思っていた「手に入れたもの」は「自信」でしたが、今思う、コーチングとひとみずお執筆を通して「手に入れたもの」は、また変化していました。

「困っているって言えない」「元気なふりをしてしまう」というところが、その後、変わり「困ってる」「弱ってる」と口に出せるようになって「助けられている」感がアップして「幸せなんだ」と気づく。

そんな循環に、今入り始めた気がしています。まあ、新たに出てきた問題はまだ解決してはいないのですが、もしかしたら、問題は自分が作っているのかもしれない…と、思い当たりまして「素直になる」「素直に聞く」という新しいアプローチ(!)を試してみようかと思っています。

+++++

堀口さんからの返信には、こんな言葉が書かれていた。

+++++

最近思うのが、「生かされている」と感じられるかどうか？
ということです。

そのためには、やはり流れに身をまかせながら、自分のお役目をやっていくことなのかな、と意識してみたりしています。

+++++

生かされている…？

そんなこと、考えてみたこともなかった。やっぱり堀口さんの言葉は、私に疑問符を残すように作られているようだ。

その言葉はしばらく頭の中を旋回してからすっと心の奥に入り込み、私はまた日常生活に戻っていった。

才能

「あのさ、今度ソウルに行くんだけど、その時にのはらに紹介したい人がいるんだ。すごいおもしろいおじさんだから。俺らが集まる時に、その人も呼んでいいかな」

出張でやってきた長年の友達がそう言って、電話をかけてきた。

概ねアラサーが集う中、40代に見える男性が一人参加していた。ものすごく博識な人で、私たちは、ほとんど聞き役に回った。ちょうど彼が計画していたインタビューの条件に私が当てはまり、後日協力することになった。

日を改めてインタビューを受けた後、御礼にと夕食を一緒に取ることになった。私は彼の知識もさることながら、会話の中で出てきた「社会活動家である」という部分に俄然興味を抱いていた。

どうしてそういう活動をするようになったのか。なんのためにしているのか。やりがいは…？

話は、彼が韓国にやってきた10数年前に遡っていった。そのストーリーはテーブルを超え、私の中に熱が吸い込まれていくようだった。

「そうか、じゃあ昔の自分の手助けをしたっていうことなんですね。今の自分なら、それができるから」

そう言うと、彼は私を見返した。

「あなたは、カウンセラーか何かなの？」

「心理学に興味はありますが、カウンセラーではないです。どちらかっていうとファシリテーターの方が近いかもしれませんが…」と言うと、ふうんと不思議そうにしていた。

その日の夜、体の内側に入り込んだ熱が、どうも抜けなくて、パソコンを開いた。キーボードに手を置くと、自然に何かが出てきた。指が動くのに任せ、しばらくタイピングしていると、その日会った男性を主人公にしたノンフィクションの文章が書きあがっていた。

できたはいいけど、私の物語でもないし、実際の話だから誰かに見せるわけにも…。そう思って、誰かに見せるとしたら、本人しかいないだろうと思い直した。

「怪しいかもしれませんが…」と前置きをしつつ、突然出てきたものですが、ご本人にお返し致しますという主旨を書いてファイルを添付して送った。すると、「僕はこんなことを言っていたんだね。いや、ファシリテーターってすごいね」という返事が返ってきた。御礼に、と言って彼のしている活動で大きな影響を受けたという、青年の書いた文章が添付されていた。

七月、前々から一度参加してみたいと思っていた、堀口さんと播磨さんが主宰するコミコレに行くことができた。その時、まゆみさんという女性と一緒にになった。彼女は物腰が柔らかくて、親しみやすい雰囲気の人だった。ところが、話を聞いていくうちに、実は心の中で壁を作りやすいところがあるということが分かってきた。

ワークの一環でまゆみさんが前に出て座り、堀口さんと播磨さんが彼女に質問を重ねていった。

心が強張るとき、緩むとき、それぞれの状況が少しずつ明らかになっていった。

そんな中でふと、ちょっとした失敗談に播磨さんが愉快そうにツッコミを入れた。

「あなた、もしかしておもしろい人でしょ？」

まゆみさんのほっぺたがぱっと赤らんだ。そして、上擦った声で「えっと、ほよよんっていうか」と口にした。

ほよよん？

きっと、会場にいた全ての人が、頭の中でリピートしたと思う。

「いやぁ、ほよよんて！ あなた、本当はひょうきんな人なんやねえ」

まゆみさんの目が大きくなって、ちょっと硬くなっていた体が、ふわーっと広がっていく感じが見えた。

あ、今、何かが開いた。

そんな感じが分かった。そして、私はノートに「ほよよん」と書き留めて、頭の中に浮かんだイメージをキャラクターの絵にして書きつけた。

懇親会で、まゆみさんにそのノートを破って渡した。

「もしかしたら、ほよよんの物語ができるかもしれません」

半分は冗談だったのだけど、次の日パソコンに向かっていたら、どうも何かが外に出たがっているような、そんな感じがして、ワードで新しいファイルを一つ開いた。そして、カタカタと指の動くままに短い文を重ねて綴り、堀口さんとまゆみさんに送った。

それは、まゆみちゃんという女の子と、彼女の中に生きている、ほよよんという生き物のお話だった。まゆみちゃんとほよよんはつながっていて、まゆみちゃんが嬉しいとほよよんは元気になる。まゆみちゃんが心を閉じると、ほよよんは息が出来なくなる。ある日、まゆみちゃんが傷つく事件に遭遇し、ほよよんも息が詰まって倒れてしまっ…。

まゆみさんからは「ほよよんを大事にします」という返事が来て、「早速フェルト手芸でほよよんのマスコットを作りました！」と画像を送ってくれた。そして、堀口さんは「これ、絵本にして配信しましょうかね」と言って、文章に合う画像が挿入され、メルマガで配信された。

すると驚いたことに、メルマガ読者の中に「まなみさん」という方がいて、堀口さんにメールが来たという。「まなみさん」という名前は、堀

口さんが配信にあたり作った仮名だったのに、その読者の方と一致していたのだ。転送されたメールにはこんなことが書いてあった。

+++++

今週の読むサプリのダウンロードの絵本ですが、開いたら自分の名前が入っていて、びっくりしました。そして、なんだかとても今の自分の気持ちにぴったりの内容で、読み終わったら涙があふれました。印刷したものを綴じて、何度も読み返したいとおもいます。

私と同じ名前の方が、堀口さんのセミナーを受けていることもとても不思議ですし、それが私のところに届くこともとても不思議だと感じました。

素敵な巡りあわせを、ありがとうございました。

+++++

必要な人のところに、必要なメッセージは届く。そのための媒介として、自分が機能する体験だった。何かの意図を持って物語を作ったのではなく、物語が私の中に入り込んで、外に出してほしいとノックしてきた。

何がどうなるとその現象が起きるのかは、よく分からなかったが、世の中にはそういうことがあるのだということを知るしかなかった。

後日、この出来事について意見を聞いてみようと、セラピストの康子さんへメールをしたら、こんなフィードバックが送られてきた。

+++++

こないだ癒されたインナーチャイルドが味方になってくれている印象を受けました。

癒されたということは、それまでのブロックが外れたということなので、今まで、出来なかったことが、出来るようになったり、逆に気になっていたことが気にならなくなったりします。

インナーチャイルドの欲求を叶えると、味方になってくれるのです。

堀口さんが言っていた「利己的、利他的」という視点から考えてみると、

本当に本当にしたいこと＝インナーチャイルドがしたいこと＝利己的
本当に本当に本当にしたいこと＝魂からやりたいこと＝使命でもある
＝利他的

と言えると思います。

既に気づいていらっしゃるだろうとは思いますが、受取ったエネルギーを、わかりやすい言葉にして、その本質を伝えるチカラがあるのだと感じます。

受取れる能力でもあるのだと思います。全ての人、他に人が放ったエネルギーを受取れるわけではなく、そして受取れる全ての人、本質を伝えるわかりやすい言葉にすることができないわけではないと思うからです。

のはらさん自身はアタリマエだと思っていることが、他の人には特別なことに映るのだろうかとも思います。

「メッセンジャー」という言葉が浮かびました。

+++++

メールの文を読み進めながら、何か私の本質を見透かされ素手でつかまれたようで、動悸がした。身に覚えのある、それでいて説明することのできなかつたことが、言葉になっていた。

それ以来、私は自分の持つ力と、その生かし方について考えるようになった。

メッセージ

秋に差しかかる頃のことだ。韓国に来てからずっと仲良くしている友達と、とんかつ屋でおしゃべりに花を咲かせていた。まゆみさんの絵本の話と、彼女がその後、私が主催しているコミュニティの交流会に来てくれたこと、そこから生まれた縁について話していたときだった。不思議なことを言われた。

「でもそれって、全部、のはらとの出会いがなかったら、起きなかったことでしょ？　なんか、のはらの役割って、子宮みたい。いろんなものがそこで出会って、育って、外に出ていくの」

私がコミュニティを立ち上げたのは、偶然だった。ほんの数人で始まったささやかな会は、今ではメンバーが180人を超え、東京とソウル、そして関西でも定期的に集まりが開催されるようになった。そこで人が出会い、いくつもの夢が叶う瞬間を目撃できることが、私にとっては幸せだった。

自分が人を呼ぶのではなくて、願いが人を呼び寄せる。誰かが言い出した「こんなことができたら…」が他の人の願いを揺らした瞬間、多くの助けを引き寄せて夢は実現し、絆が生まれる。そんな風景に何度も出会ううちに、これは純粹に偶然で生まれたものではないのかもしれないと考えるようになった。

「作った」ものではなくて「託された」もの。孵化させてある程度育てるまでが、私の役割なのだろうか…。徐々にそんな風に捉え方が変わった。

ある日、本の整理をするために、心がときめかない本を全て捨てた。すっきりした本棚の中で、去年、堀口さんのお勧めになっていた『ずっと

やりたかったことを、やりなさい』がすうっと浮かび上がってきた。私はもう一度その本をじっくりと読み始め、その中で紹介されている「モーニングページ」というワークをした。

ノートに雑然とした思考を全て流し出していくと、ある日「こわい」という言葉が出てきた。私は、その言葉をじっと見つめた。ネガティブな感情にふたをするのではなく、じっくり味わうのがいいと堀口さんが言っていたのが頭に浮かんだ。

師匠に会いに行ったときのことが思い出された。

実力がないと烙印を押される恐怖心、発表したものが批判に晒される恐怖心、本当にやりたいことをやって、もしダメだったらという恐怖心。

その感情を、抱きしめるように味わった。こわいと感じるのを無視していた自分、それでいて前に進もうとする自分を、必死で引き止めていた自分に目を向けた。

そうか、こわい、私はこわがっていたんだ。こわがるのも無理はない。急ぐ必要はないよ…自分に対してメッセージを送った。そして、夏が終わるころ、ようやく一つの結果を出せた。

『ずっとやりたかったことを、やりなさい』にあった「本来の自分を取り戻す」ワークの一つ、タイム・トラベルというワークも行った。80歳になった自分を想像し、人生を振り返り、現在の自分に伝えようという内容だ。

何気なくノートを広げてペンを走らせると、自分から出てきたとは思えないような言葉が並んだ。80歳の自分からのメッセージはこんな内容だった。

+++++

33歳の私にアドバイスをしなさいという啓示を受けた。そうだね…。
私はつぶやいた。

書きなさい。書き続けなさい。

それはあなたの人生を支えるでしょう。

学びなさい。学び続けなさい。

それは常にあなたを新しく生まれ変わらせるでしょう。

旅に出て、人々と出会いなさい。

それはあなたを孤独から守ってくれるでしょう。

愛しなさい。

家族はあなたの心の糧となり、友人はあなたを温める。

創造することをやめてはいけない。

あなたは、創造を通して人々に寄り添い、愛を伝える役割をもって生まれた。

役割を果たすことを、喜びと感じ身を委ねてごらんください。

そうすれば、あなたの人生が開けるだろう。

今、あなたがしていることをそのまま続けなさい。

その先に、更なる発展、成長、拡がりがあるでしょう。

自分を信じなさい。

自分を導く力をあなたは持っている。

大いなる意志に身を委ねなさい。

そうすれば安らぎを得られるでしょう。

今までのあなたは、流れに抵抗しすぎていたのです。

だからどんどん苦しくなった。

手放し、委ね、自分を解放しなさい。

あなたの器、才能、価値を世の中に提供しなさい。

それが真に謙虚であるということなのですよ…。

自分を信じ、そしてあなたに引き寄せられて集まった人々を信じなさい。

そうすれば、一人ではできないことを成し遂げることができるでしょう…。

+++++

びっくりして誰かに言いたくなかった。こんなとき思いつく人は、堀口さんしかいない。

しばらくして、こんな返事が返ってきた。

+++++

のはらさんへ

楽しませていただきました。いい意味で、とっても笑いました。笑

引き出されてしまった言葉、カッコいいです。
…とっても知らせたいことが、あったのでしょうか。

そして、のはらさんが私にメールをしてくるということは、
私もそのメッセージを知る必要があったのでしょうか。

+++++

知らせたいこと...？ 一体わたし、どうしちゃったのかな...？

そんな疑問を抱きつつ、何度もメッセージを読み返した。

とても大事なことを教えてくれているような気がした。

それから、何かが変わり始めた。

目には見えない、すぐにはそうと気づかない速度で。

セレンディピティ

10月14日。青く高く澄み渡った空。「Dream Festival」の展示会に向かう足取りは軽かった。

その日私は、偶然見かけたポスターから、世界中の人が、自分の夢を書いたボードを持って笑っている写真展を見に行くことにした。

世界の人々は、どんな夢を持っているんだろう。そんな素朴でわくわくする疑問が湧いた。

そして、主催者のHPを見て、ドリームワークショップが、同時開催されているのを知った。サイトでは全て満席になっていたが、なんとなく予感があった。

展示会の会場でスタッフに声をかけた。私の予感通り、ちょうどキャンセルが出ていて、翌日夜のワークショップに参加できることになった。

当たり前のことが起きたように、その知らせを受け取ると、わくわくする気持ちが湧き起こってきた。きっと私の新しい転機が来るんだな。それは、言葉では説明できない、経験的な勘だった。

夢を語り、夢を育てるワークショップでは、ポジティブなエネルギーのシャワーを浴びているようだった。「できる」という感覚が伝播して、自分を信じる気持ちが皆の中に生まれたように見えた。

ワークショップの最後に、夢を書いた白いTシャツに、応援のメッセージを書いてもらう時間があった。家に帰ってから見てみると「架け橋の役割を果たしてください」と韓国語で書いてあった。

展示会で買った主催者の本を読み始め、夢にまつわるその本の影響を受けて、日々の生活の中で「夢」を意識するようになった。

母の夢を、私は聞いたことがなかった。普段そんな話をしないので迷ったけれど、頭の中で「きいてみたらいいよね？」と呟いて、メールで何

気なく「お母さんの夢はなに？」と尋ねてみた。すると、「お母さんの夢って、改めて聞かれると困っちゃうけど、特別に教えてあげます」と前置きをして、高校生の頃から温めていたという夢を教えてくれた。

それを聞いて、なんだか胸があったかくなった。還暦を過ぎた今も、新しい習い事をしている理由は、なんとその夢を叶えるためだということだから、驚いた。母の夢は若いころからずっと変わらなかったけれど、夢に邁進するにはいろいろなことがあり過ぎた。

+++++

それから結婚後の日々はご存じのとおりです。

自分の子供が産まれて、子育ては大変だったけど楽しかったよ。

+++++

そう書いてあるのを読んで、涙がこぼれた。母が苦勞を語る度に、子どもである自分のせいで、母が望むことを諦めなければならなかったかのようで、胸が重かった。「やりたいことがあるならやればいいのに」とどこかでもどかしく思ってもいた。

「楽しかったよ」という言葉に、若い母と幼い私が互いに満たされていた、あの感じが蘇った。

我慢ではなかった。ただ母はそういう選択をしたんだ。そのために、私が「罪悪感」を感じる必要はなかったんだ…。

母がこんな風に心を開いてくれたのは、初めてのよう感じた。母の夢が叶ったら、それを将来自分の子どもに伝えたい。そんな小さな夢が生まれた。

「夢」の持つ力に驚いた私は、その本を日本語に訳したいと思った。しかし、翻訳出版の経験もなく、ツテもなかった。

一瞬の迷いの後、「きいてみたらいいよね？」と心の中で唱え、作者に直接連絡を取ってみた。すると翻訳には興味があり、日本での出版に協力してくれるならありがたいという返事が来た。そして作家のプロジェクトメンバーに紹介され、ワークショップに参加した二ヵ月後にはワークショップを開催する側になっていた。

一連のプロジェクトの忘年会で、一年を振り返って自分がしたことと、来年の夢を語る時間があった。

「これまでは、自分が日本人であるということで、日本とのネットワークを持つ人たちとの出会いが主でした。それに加えて、これからは、自分と同じ関心事や共通の夢を持つ人たちと出会って、一緒に何かをやっていきたい。そんな夢が今日叶いました」

そう言うと、皆が拍手をしてくれた。笑顔、笑顔、笑顔。世の中は、やさしくて愛情深い人たちが溢れている。どこにフォーカスを当てるかで、世界は全く違うものになるということは、もう自分の中に染み込んでいる。

2012年の秋から春にかけて、運命的な出会いの連続だった。

海を越えて叶えたいといういくつかの夢を、ささやかながらサポートした。その時目にしたのは、「願い」が人を呼び寄せるということだった。「願い」を持ち、それを人に届くように発信した人の夢は「難しいだろう」と最初に思うようなものだとしても、きちんと実現していくのを見届けることができた。

これまで、注目を浴びたり、いい評価を受けたり、ちやほやされたりしたいと思っていた。

でも、生まれながらに私は自分の人生の主人公であるということをしっかりと受け止めてからは、なんの迷いもなく人を応援し、その人が輝く舞台と一緒に作ってみたいと夢見ることができる。

そんな風に過ごしているうちに、徐々にコミュニティを通して人が集まり始めた。

「こうなればいいのに」「こんな風にしたら負担かな」と望みや心配事に意識が向いていたときには、気を使いながら人を集めていた。コントロールを手放し、コンセプトを基軸にした発信をし始めると、自然に何かが回り始めたかのように、人々がやってきた。それも、後に仲間となった誰もが、来るべくしてここに来たかのような風情を漂わせていた。

自分の価値

堀口さんとの単発のセッションは、今年も時折続けてきた。

90日コーチングを受けると決めたとき、コーチングの費用は私にとって出すのに勇気のいる金額だった。それでも、これから何十年も続く人生の土台を築きたいと思って、セッションを受けることを決心したのだった。

今、疑う余地なく、根を張る土台ができた、という感じがしている。

種はもう撒かれていて、根を張り、空に向かって伸びている。

2013年の2月、「自分のやりたいテーマでワークショップをする」という夢が叶った。

できる保証はなかったけれど、勇気を出して手を挙げてみると、協力者が一人また一人と現れ、理想的な形で実現できるように進んでいった。これはこの人が手伝ってくれたら嬉しいんだけど、この人が当日参加してくれたら最高だな…と心の中でそっと思い描いていた、まさにその人たちが、手を挙げてくれることが繰り返されるので、内心驚いていた。

ワークショップの数日前に、依頼された別のテーマでグループセッションを行った。

そのとき、参加者に「ファシリテーションが完璧だったんですけど、それってどうやったら身につくんですか？…才能でしょうか？」というフィードバックをもらった。私にとっては、特に意識せず日々普通に行っていることだったので、意外に思った。

それでいつものように、「もしかしたらこういうのが才能なのでしょうか」と堀口さんに尋ねてみた。

+++++

のはらさんへ

帰国中に、自分のことを再確認されたようですね。

自分では普通なことが、才能だったりするのかもしれないですね。

「その才能を使って、今後、自分の人生のために
どんな挑戦をしていきますか？」

というところが、次に、見えてきそうに思いました。

+++++

考えたこともない角度からの質問だった。「生かされている」と言われて、ずっとそのことについて考えてはいたけれど、才能を「自分の人生のために」使っていくなんで、まったく結びついていなかった。

ワークショップ当日。最後の振り返りの時間に、参加者からの質問に導かれ、自分の中にしまい込んでいた、苦い体験談を語ることになった。半ばトラウマのようになっていたことを話したのに、次に口を突いて出たのはこんな言葉だった。

「あの出来事がなければ気づけなかったことが、たくさんあるんですね。だから、今は私への贈り物だったと思っています」

そう言うと、身体の中を新鮮な空気が通り抜けたような、爽やかな気分がした。

終了後、アンケートを見ると、参加動機や感想に私の存在にフォーカスしたものがあり、嬉しいながらも驚いた。そして、今後のリクエストのところに「一回だけじゃなくてこれからも続けていって、人に影響を与えてほしい」とあって、更にびっくりした。

報告を兼ねて、堀口さんにメールした。

+++++

そうか、びっくりしてしまうのですね。

それが、のはらさんの価値ですから、受け取れるといいですね。

+++++

そして、ごく最近のこと。コミュニティ運営に深く関わってくれていた大学生に、卒業おめでとうのメッセージを送ったら「のはらさんは僕の人生を間違いなく変えた御方です。本当に感謝しております。これからもどうぞよろしく願います」という返事が来た。特別なことは何もしてないのにと、ぽかんとしてしまった。

そのことを堀口さんに伝えたら、優しく背中を押された。

+++++

そろそろ、受け取ってはどうでしょうか？ 笑

「あ、そういう人なんだ、私」と。

だから、もっと人のために力を発揮するだけです。

+++++

笑、と書いてあるところが堀口さんらしい。大体、私はちょっとしたことで堀口さんにメールしすぎなのかもしれない。

その言葉を、自分でもう一度ゆっくりつぶやいた。

そろそろ、受け取ってはどうか。

私はそういう人なんだと。

口をつけて出てきた続きの言葉は、メッセージの形をしていた。

「今までに起きた出来事は、
あなたのカと役割を気づかせるためにあったのです。
自分の力を認め、発揮し、貢献していきなさい」

長い間、どうして分からなかったんだらう。

願いを口に出すことは、悪いことじゃない。

人を思いやることと、自分の願いを大切にすることは、いくらだって
両立できる。

「きいてみたらいいよね？」

この一年間、何度も魔法の言葉を呟いた。

自分一人で決めないで、委ねてみることに。

その方が、お互いの願いが叶いやすいことを学んだ。

小さな私の願いを叶えるたびに、満たされていく。

やがて、心の内側から外の世界へと視線が動く。

自分の親友になる。

それは、この世界とポジティブにつながるための強力な方法だった。

鉄棒のある庭で遊ぶ小さな女の子に、私は時々声をかける。

見守られているのを知っている幼い子どもは、安心して遊んでいる。

エピローグ

堀口さんに、9回目の原稿を送信した。もう、出来上がったような気もするが、なんだかまだ書ききれていないこともあるような気がする。

堀口さんとのメールのやり取りを続けるうちに、「自分を表現しきることに対する恐れ」があることに気づいた。そして、「『発信すること』が、本当の本当の本当にしたいこと」だが、どうしても「私なんかが…」という意識があって、発信のブロックになっているようだと言明した。すると、こんな返事が来た。

+++++

のはらさんへ

恐怖心について、考えてみたのですが、

本当にしたいことは何か？ というよりも、

「恐怖心」が一体なんなのか？ ってところですよ。

恐怖心がなければ、自然に発信していると思います。

したいのですから。

最近気づいたのですが、恐怖心があるということは、自分で自分を責めているところがあるから、という理由もあるなど。自分を許すための「ゆるしの儀式」をしたことはありますか？

+++++

康子さんからも原稿のフィードバックをもらった。

+++++

のはらさんへ

今、ふと思ったのですが、ミッションに生きることを、

受取ることへの恐れもあるのかもしれないですね。

そうになりたい、そうしたいと思うのに、どうしてもそうだと、思えない。
不安だし、すごく怖いとってしまう。

それは、そうなれることが、無意識にわかっているから、
不安に思うし、怖いとってしまうのだそうです。

必要なのは、覚悟することなのかもしれません。
コミットメントですね。

のはらさんの場合、ミッションを生きる現実を、
受け入れると、覚悟すること。

同時に、受取ることを、自分にゆるすことも必要かもしれません。

+++++

凶星のようで、どきんとした。

こうなったら全てのことにトライしてみようと思った私は、「ゆるし
の儀式」というのをやってみることにした。

ずっと前に買っておいた便箋を引っ張り出して、机の上に広げた。そこ
に堀口さんが提案してくれた「ゆるしの言葉」を書いた。すると、する
するとペンは滑り出し、表裏10枚分も許すことが出てきた。

最初の方は「自分を罰する自分を許します」「人を傷つけてしまうので
はないかと、自分を責めることを許します」といったものだったが、
「才能を発揮して生きることを許します」「表現に愛を乗せることを許
します」「輝くこと」「幸せになること」「自分の持つ美を受け入れ表
現すること」と、どんどん明るい内容になっていった。

許すことを書いた便箋を一枚ずつ、シンクで燃やした。その時はよく
分からなかったが、数日経ってから、なんだか心も身体も軽くなってい
るのを感じた。

そして、「私はこのままでいい」ということが、すどんと身体を通り抜けるように、分かった。新しいことをしたり、新しく何かを作ったりするんじゃないくて、今まで自分がしてきたことを足跡にしてちゃんと記録すること。それが自分のやりたいことのメッセージにもなるということが、突然理解できた。

ブログを読み返せば、私はずっと発信を続けていたし、コミュニティの活動も続けていた。やってきたことはたくさんあった。ただ、自分自身が認めずに「これじゃ足りない、なにかしなきゃ」と思い込んでいたのだ。

「表現しきることへの恐怖心」について、思うところがあり、堀口さんにメールした。

幼いころ、何かができる嬉しくて、褒めてほしくて母のところに行った。すると「そんなに自分自分でしないの。お兄ちゃんのことを考えなさい」とよく言われていた。もしかしたら、それが今でも無意識に尾を引いて、自分がのびのびと表現すると、人を傷つけるんじゃないかと気になってしまうということなのだろうか。

すると、堀口さんにこんな質問を渡された。

+++++

のはらさん

お兄さんの話、以前にも書いていましたよね。
なので、「自分の力を受け取らない」のは、
そこがブレーキかな、と思っていました。

お兄さんというか、そういう投げかけをした、ご両親ですよ。ね。
なぜ、そう言って聞かせたのでしょうか？
お兄さんにどういう迷惑がかかると思ったのでしょうかね。

また、そう言い聞かせたということは、
ご両親はのはらさんの才能を認めていたということですね。

才能を発揮すると、本当に人を傷つけるのでしょうか？

才能を発揮しないほうが、いいのでしょうか？

これからも、お兄さんのために、才能を発揮しないつもりでしょうか？
親からしてみたら、子供が才能を発揮していたら、嬉しいですよ。

インナーチャイルドになんて教えてあげればいいですかね。
どうして欲しいのでしょうかね。

+++++

質問を眺めるだけで、涙が出てきた。きっと、内なる子どもは何か私に伝えたいことがあるのだらうと思った。突然高まる感情は、メッセージを受け取りなさいというサインになっているということ、自然に受け入れられるようになっていた。

「認めてほしい」と思い続けていた自分が、既に幼い頃から両親に充分認められていた…？

頭がくらくらした。でも、確かにそう考えると全ての謎が解ける。

子どもの私の視点では「がんばったのに、褒めてくれない」「わたしのことを、見てくれない」と感じていた。その気持ちが癒されていなかったから、無意識に「認められること」に価値をおいて必死に走り続けてきた。

だけど、両親の視点は全く違った。できることは十分知っていて、だからこそ慎ましやかに謙虚に、他者に配慮することを忘れずに生きなさいと諭していたのだ。それは、幼い子どもには理解できなかったけれども、社会で生きる上で必要な姿勢を教えようという愛情に違いなかった。

心を整理するために一人きりの静かな時間を作り、机の前に座った。

便箋に堀口さんの質問を書きつけ、数日間頭に浮かんで消えなかった「お兄ちゃんを守ってほしい」という言葉を書いた。しばらく便箋を見つめて待っていると、質問に対する答えが出てきた。私はその声を受け止めながら、大人の私にどうしてほしいのか、再び質問を書いた。

見ようによっては、ただ一人で考えをまとめているに過ぎないだろう。だけど、この時私は自分の中の子どもと対話ができていると思う。最後に彼女が教えてくれた言葉は「お兄ちゃんは、わたしのこと大好きだよ」というメッセージだった。

そうだった。兄と私は仲良しで、私は兄のことが大好きで、兄が私のことをいつも気にかけてくれているのをちゃんと知っていた。ただ、やんちゃだった私は、時々周りが見えず度を越すことがあった。母が私を注意すべき場面は多々あっただろうと、今なら理解できる。

そうして「想いを表現することは人を傷つける」という思い込みが、外された。

ある初夏の夜、眠りにつけずに、寝室からリビングに移動した。ろうそくに火を灯して、揺れる炎をぼうっと眺めていると、突然感慨深い想いに満たされた。

「わたしの人生にも、こんな日がくるんだな」

胸の奥から、涙が湧いてきた。長い間乾いていた心のある部分が、泉が湧き出るように満たされていくのが感じられた。人生の特別な日は、必ずしも華やかに輝く日とは限らない。こんな平凡ななんでもない夜、私は静かに生まれ変わった。

心の殻が剥がれていくと同時に、セレンディピティが加速的に生じ始めた。

今、自分の才能の形が、少しずつ姿を表しているように感じる。それは必ずしも「書くこと」や「話すこと」のような具体的なものではなく、特定の分かりやすい形を持たない。力を使う場面に出くわしたときに一番合うように変形してしゅっと自然に発揮されるような種類のものだ。

自律的に生きながらも、最後は自分の意志を超えたものに身を委ね人生を預けること。

自己実現をどんどん突き進めていくと、その先にあるのは「自己を用いた貢献」だということが、ようやく理解できかかっている。自分の才能を活かしたい、のではない。自分の才能を発揮できるようにメンテナンスを行っている、自然にそれは「使われる」ようになっていく。

持つ力は活かされるようになっていく。そのために、生かされている。

一人の人間にできるのは、自分の持つ力を受け取り、自己という存在を通してその力を外に出していくこと。そのために感情を大事にして心の声に耳を傾け、力を通す通路を塞いでいるものを外して、通りをよくしておくこと。

そうして、息を引き取るころになると、この人生で起きた全ての出来事は意味を持ってつながり、「ああ、私はこのために生きていたのだ」と微笑んで旅立つ。今の私に見えるようになったのは、このような世界だ。

だから、ただ自分を信じて、そして私をこの世に生まれさせ、生かしている何ものかを信じて力を発揮していく。そのようなステージに、今、足を踏み入れたところだ。

* 『鉄棒のある庭』

<http://pearl-plus.me/hitomism4/nohara>

* 『ほよよんのきもち』 Nohara 作

<http://pearl-plus.me/hoyo120709.pdf>