



Ena

## 私に気づいて

見えないゴール .....	4
自分の存在意義 .....	7
今を生きる.....	13
変化への抵抗 .....	18
本当の気持ちはどこ？ .....	20
エピローグ.....	22

## 私に気づいて

「自分の声を聞いたことがないんですが、私の声、聞こえていますか？」  
スカイプのビデオ通話をとおして堀口さんと初めてコンタクトを取った日、私はそう話しかけた。

生まれてすぐに耳が聞こえなくなり、2歳から発音や読唇の訓練をしてきた。どんなに頑張っても聞こえるようにならないのは、最初からわかっていた。それでも聞こえている人と同じようになりたくて、必死で頑張った。そして今は、読唇で相手の言っていることを理解し、自分の言葉を発することができる。周りから見ると、聞こえないなんて嘘じゃないかと思われるほどに。

聞こえるひとたちは、数え切れないほど飛び交う言葉のひとつひとつに、私ほど注意を向けることをしなくても済むように思う。考えるよりも先に感じて、自分にとって意味があると思ったことにだけ、意識を向けることもあるのではないか。けれど、私にはそれができない。耳で感じることができなから、いつだって必死に誰かの言葉を追っている。一瞬でも意識を逸らすと、もうその言葉は言葉として捉えきれない。

私は、どこまで頑張ればいいのか。

聞こえない私は、誰かの言葉をわかろうとする努力を怠れば、会話すらままならない。聞こえてさえいれば、ここまで頑張らなくてもよかったかもしれないのに。どうして、私ばかりがこんなに頑張らなくてはならないんだろう。

誰かと関わりたいという意思はある。けれど、わからないことで、人に迷惑を掛けているのではないかという罪悪感もある。

見えないゴールに向かうような気分が、いつしか自分が存在することの罪悪感へとつながっていったのかもしれない。

## 見えないゴール

堀口さんのセッションに申し込んだのは、誰かに認めてほしい気持ちがあったから。そして、自分に自信が持てるようになりたかったからだった。

けれど、誰かに気を使ってもらわないと、私は話が理解できない。時々、そういうことを忘れられて、会話の場にいることがしんどくなってしまふ。周りにいるひとには悪気は無いのに、孤立させられているような気分になる。そんな私に気づいて、とってしまうのは、私のわがままかもしれない。そう堀口さんに打ち明けた。

すると、堀口さんは言った。「お互いさまですよ」と。

最初は、えっ？ と思った。だって、私にわかるように気を使ってもらおうというのは、特別扱いされるということだから。特別扱い、してもらいたくないのに。

戸惑いながら、過去に起こったことをいろいろ思い出した。

聞こえないことを明かしたときの、周りのひとたちの反応。どう対処すればいいのかと戸惑ったり、なんとなく避けられたりしているように見えた。私の方を向いてもくれず、話がわからなくなったこともあった。

相手の言っていることを理解したいのに理解できなくて寂しくなったり、初対面の人と話すときに必要以上に緊張したり。たとえ相手に気を使ってもらったとしても、会話のテンポが遅くなって申し訳ない気持ちになったこともある。日常のちょっとした会話であっても、いつも相手に無駄な労力をかけさせてしまっているように感じて、私の存在がみんなの負担

になっているんじゃないかと思っていた。自分が存在することに、罪悪感すら抱いた。

「結局は、コミュニケーションを取ることがゴールですよ。会話のテンポが遅くなったとしても、理解できることのほうが大切ですから」

堀口さんにそう言われて、気がついた。今まで、何がゴールなのか、まったく意識していなかった。今まで、その時の、その場の感情にがんじがらめにされてきていたのかもしれない。1回1回のゴールを認識すればいいのだと気づかされた。

大切なのは、目を見ながら話すこと。一番に考えるのは、相手に理解してもらうこと。それでよかったんだ、ということが、じんわりと自分の中で広がってきた。

「相手にしたら、エナさんと話すことで、誰かに気を使うことについて考える機会になるんです。子育てしながら、親も育っていくって言いますしね。いつでもお互いさまなんですよ」

「お互いさま」。

勝手に、自分の存在が相手にとってマイナスにしかならないと思い込んで、自分をいじめていたような気がする。「お互いさま」という視点のおかげで、楽になった。

幼い頃から、「聞こえないんだから、他の人の何倍も頑張らないと」と家族に言われて育ってきた。

頑張ることを強いられるのも苦しかったけれど、私のために自分のことを後回しにする家族の姿を見て、苦しいとは言えなかった。知らないうちに、私も自分より他の誰かのことを先に考えてしまうようになって、どこまで頑張ればいいのかわからなくなった。

「人のことを考えることができるのは、エナさんの素質ですよ」と堀口さんが言った。

その言葉を理解した瞬間、頑張ることは苦しいだけじゃない、ということ思い出した。

本当は、誰かとつながりたくて、そして私を見てほしくて、話せるように頑張ってきたはずなのに。

今まで思い出せなかったのは、自分が頑張ることに疲れていたから。頑張ることに必死で、そんな自分の姿を認めることなんて考える隙もなかったから。この日、私は、初めて自分に「頑張ってきたよね」と言えた。

今までが嘘みたいに楽になった。誰かに認めてもらうことを期待しているより、自分で自分を認めてあげればよかったんだ。

自分の中に、今まで見えていなかったものがたくさんあったことに気づいて、閉じていた世界が広がっていくような気がした。

## 自分の存在意義

ひとつすっきりすると、また次の悩みがやってくる。私がスノボへ行きたい！と言ったことがきっかけで、仲の良い友達たちと企画を立てることになった。友達の友達も集まり、気がつけば総勢 45 名になっていた。

しかし、企画したのは自分自身だったのに、寂しいスノボツアーになってしまった。そのことについて、数日モヤモヤが晴れず、思わず堀口さんに相談のメールを送った。

+++++

堀口さん

こんにちは、エナです。

ひとつスッキリした反面、またモヤモヤが出てしまいました……。

この週末、スノボ企画で遊びに行きました。

企画メンバーは仲のいい人たちで、総勢 45 名の大所帯でした。

私も企画メンバーとして、数ヶ月前から

旅行のプランニングなどを一緒に考えてきました。

最初はバスの中での挨拶でしたが、

これがうまく言えずにちょっと引きずっていたかもしれません。

その後もなかなかメンバー同士の会話の内容がつかめず、

その場で誘導したり、仕切ることができませんでした。

参加者からは中途半端な存在に見えていたと思います。

また、参加者が進行に文句をつけているところも見てしまいました。  
これだけ大人数がいれば違う考え方もでるとわかっているのですが、  
気持ちが落ちこんでしまいました。

宴会でも会話になかなか入れず、  
聞こえないから仕方ないと自分に言い聞かせていましたが、  
企画メンバーとしてどうなんだろうという葛藤でいっぱいでした。

ワザとおちゃらけてみましたが、  
どうしても他のメンバーと比べてしまいました。

できることと言えば裏方、そしてうまく言えなかった挨拶くらいで、  
まだ何かできるはずなのに、というモヤモヤでいっぱいです。

最後の解散のときも、他のメンバーのところに  
人だかりができているのを見て無性に寂しかったです。

やはり声をあげて誘導できる人でないと  
企画メンバーとして認められないんだ、と卑屈になってしまいました。

帰ってきた後、参加者からのお礼の声や写真があったのですが、  
そこにも私は入ってなくて、正直寂しかったです。

自分は居なくてもよかったんじゃないかと  
ネガティブ思考に陥ってしまいました。  
グループの中で、自分がどう見られているのか測ってしまいます。  
誰かと比べないように、ブレずにいたい、とは思っているのですが、  
どうすればいいかわかりません。

いくら企画を進めても、当日に何もできなければ  
意味がないように思います。

どうやって自分の存在意義を見出せばいいんでしょうか。  
会話ができる他の人が羨ましくて仕方がないです。

自分を好きになればいいのかな、とも思うのですが、  
やっぱり好きになれそうにない、とまた落ち込みます。

こうしてこんなメールを送ろうとしてる自分は  
ネガティブすぎるんじゃないかとか、  
悪い印象しか与えてないんじゃないとか、色んなことが気になってきます。  
こんな状態で、今、悪循環のループに陥ってます。

気持ちを切り替えたいけど、どうしていいのやら……。  
今後もなにかやりたいという気持ちはあるのですが、  
やらない方がいいのかも、という気持ちになってしまいます。  
大人しくすればいいのですが、それもまた嫌だと思う自分がいます。  
この気持ちをどう消化すればいいでしょうか？

+++++

+++++

エナさん

こんにちは。

1つ悩みが消えると、次の悩みはやってくるものです。  
それは、前進しているからだと思います。

メール全体の印象としては、「何かしなくちゃ」と自分の本心というよりも、周りを見て、自分の出方を決めるようにして、違う自分を演じることにより、うまくいかなくて、落胆しているようにも見えました。

寂しいというのは、自分が自分のことを見てあげていない寂しさだったりします。

寂しさが自分で埋められていないと、寂しいと思うことをたくさん発見してしまうでしょう。

無理しようとする自分をやめると、ありのままの自分に出会えるのではないのでしょうか。

ありのままのエナさんでいたほうが、周りの人は、寄ってくるのではないのでしょうか。

誘導しようとか、仕切ろうとか、おちゃらけようとか、しなくて大丈夫です。

私は、エナさんのことを、大変苦勞があったのに、よくやられてきたなど尊敬しています。

エナさんから感じることをもっと表現することが、ありのままの自分を生かすことになりそうな気がします。

「無理があるな」と思うことは、やらないようにして、できるだけ、ありのままの自分であるように、今の自分でいいのだと、自分に優しくできるといいですね。

自分の気持ちも話すことができるし、1対1の会話もできる。  
ただ、沢山いると難しい。沢山いる時は難しいと、  
みんなに伝えてみてください。

助けになりたいな、と思う人はきっといるはずですから。

自分の価値に気づくには、何もしないことだったりします。  
他人から何かを獲得しようとして、無理して何かをしないということです。

自分が何もしないと、周りの人が自分にしてくれることが、  
沢山見えてくるのです。

感じることを書いてみました。

他に何か、発見がありましたら、またメールくださいね。

堀口ひとみ

+++++

+++++

堀口さん

メールありがとうございます。

何度も読ませていただき、涙が出て仕方なかったです。

いっぱい我慢していたんだなあと、気づきました。

いつも歯を食いしばって、あごのところが痛い、

そんなことも気づけていませんでした。

おかげでエラがすごくはってきてる……。

肩こりもあって当たり前、なんだか身体のあちこちが  
ストレスでやられているなあと。

そうしている間に、高熱を出してしまい、昨日は一日中寝ていました。  
これからは身体を直していきたいなと思いました。  
かなり歪んでいるので、何からしていいのかわかりませんが。

夢見も悪く、今朝は他人のために動いて財布の入った鞆を盗られてしまった、という夢を見てしまいました……。夢の中で泣きわめいて、必死で探して、とっても疲れた感じで目が醒めました。

今度、オーストラリアへいくのも、何もしないでいいことをするきっかけなのかもしれません。何があるのかわからないけど、ワクワクする、そんな気持ちです。熱もだいぶ下がりましたが、まだ頭がふわふわしているかもしれません。でも、先の事が楽しみ、少し力が抜けるかも、と思えるようになりました。

いまはそんな感じです。  
それでは、いつもありがとうございます。

+++++

## 今を生きる

少しずつ肩の力が抜けてきて、セッションではだんだんと他愛ない話も増えてきた。

そんなある日、私は軽い気持ちで、「オーストラリアへ、一人旅に出ようと思うんです」と堀口さんに打ち明けた。

いつもブログで堀口さんの一人旅を見てきたけれど、どれもとても素敵に思えた。どうやったらそんな素敵な旅ができるのか、知りたかった。

いつも私は、できるだけたくさん場所を回りたいと欲張って計画を立てる。そうして時間がもったいない長い移動時間に本を読むのが、いつもの私の旅。楽しかったけれど、予定を詰めすぎて、くたくたになっていた。

「本は持っていったらダメです。ガイドブックだけでいいんです。その場所のことだけ考えたらいいいですよ。移動時間に本を読んでいたら、オーストラリアの景色、見逃しちゃいますよ」と堀口さんは、笑いながら言った。

最初は、えっ？ と思った。私の旅に本は欠かせないと思っていた。言われてみれば、確かにその場所に集中しきれていなかった気がした。

本を置いていこうとは決めたけれど、トランクに荷物をつめるときから不安だった。いつもはトランクいっぱい荷物をつめていくのに、ぽっかりと空間があいていた。できた隙間に、何度も本をつめこみたくなってしかたがなかった。

思いとどまれたのは、楽しんでおいで、と友人たちが言ってくれたから。できた隙間にたくさんお土産をつめて帰れば喜んでくれるかな、と想像して、出発までの落ち着かない気持ちをなんとかやりすごし、空港へ向かった。

本を持っていかない初めての旅では、これまで見落としていたことにたくさん気づいたのだった。

絶景へ向うまでの車窓から見えた景色で、ここは日本と違う場所なんだと思った。

海の色も空の色も、日差しのもぶしさも、まるで違う。広い道路を、見慣れない標識や、遠く見えるユーカリの木がめまぐるしく後ろへ流れてゆく。日常とはまるでかけ離れた風景に、とてもわくわくした。

そして、とうとうたどり着いたメルボルン、グレートオーシャンロード。人間ではどうてい作り出せない、圧倒されそうなほどの雄大な景色だった。そそり立つ岩の間を縫うように白い波が押し寄せ、複雑な曲線を描く。一瞬たりとも同じ色を留めないその景色の荘厳さは、写真に閉じ込めることができない美しさを放っていた。

実際、しばらく写真を撮ることすら忘れていた。その瞬間ごとの美しさを見逃すまいと、じっと息をつめていた。移動の間のわくわくした気持ちが、そのままふわーっとどこかへ飛んでいって、その空いたところに、目の前の景色の途方も無いエネルギーが流れ込んできたような気がした。

そして、ようやく気づいた。絶景はすぐにたどり着ける場所ばかりじゃない。けれど、私は、そこに至るまでの想いやプロセスを大切にしていたんだ。

はっきりと、私の中の何かが変わったことに気づいたのは、2日間、友人を訪ねたときのこと。

私のやりたいこと、見たいこと、全部を叶えるために、長い距離を運転して案内してくれたり、ごはんを作ってくれたり。その土地の美味しいお酒を頂いて、ゆったりした気持ちで語る、そんな楽しい時間だった。

最終日、友人宅で一緒にテニスをして、さんざん遊んだ後に、お酒をのみながら話していたときのこと。不意に、友達が「来てくれてうれしかった。楽しかった」と言ってくれた。普段の私だったら、きっと相手の顔色をうかがって、もしかしたら社交辞令なんじゃないかって不安になっていたかもしれない。けれど、そういうことはぜんぜん気にしていなくて、そう思ってくれているんだ、って、すんなりと受け止められた。

そのときに、確信した。私が素直に楽しめたのは、その友達が私と一緒にいて本当に楽しそうにしてくれていたからかもしれない。笑顔でテニスをして、全身で、楽しいと言ってくれていた。

そして、それに気づけるだけの余裕を私はもう持っているんだ、と思った。私はいつも相手の顔色を伺っているばかりだったけれど、誰かの行動そのものから伝わる感情もあったんだ。

きっと、今までの私だと、もてなしてもらうことに罪悪感があったと思う。頑張らないと誰かに認めてもらえない、とずっと思っていたから、自分が楽しむことに罪悪感があって、そんな余裕なんてなかった。けれど、もう、自然に、素直に甘えてもいいんだと思った。

何かをしてもらうということを受け入れて、ただ喜べばいい。私がそうであるように、誰かに何かをするということは、きっと、したい、からきたものであって、しなきゃ、という気持ちからきたものじゃない。私に何かをしてくれた。「ありがとう」これでいいのだろう。

これまで、してもらっただけだとおさまりが悪くて、何か返さなきゃ、と焦ってばかりいたけれど、もしかすると、これはかえって相手に失礼なことだったのかもしれない。

やってもらうことに罪悪感をもたず、自然体でいれたら、きっといろんな人間関係も、もっとうまくいくような気がした。

どこか力の抜けた、この感覚を忘れたくなくて、そんな風に思わせてくれた友人に、感謝の気持ちを伝えたくなった。

帰国してから、罪悪感と一緒に、執着心も消えていったような気がする。

「移動時間は読書をする」というルールを破ってみて、気づいた。

今まで、私はどれだけ、目の前にある「今ここ」を見逃していたんだろう。ただの空白の時間だと思っていたものが、自分を解放してくれる、豊かな時間になった瞬間だった。

私が、私らしくいられることが何より大切ということ。オーストラリアの友達に、そんなことに気づかせてくれた。ありがとう。

## 変化への抵抗

今までは、自分で勝手にルールを作って、それを守ることにばかり必死になっていた。なんとなくいつも同じ道を通らなきゃいけないような気がしていた。ここへ行くときは、この道を使って行かなくてはいけないと言う風に。

たぶん、それは、私が聞こえないということと無関係ではないと思う。私の元には断片的な情報しか届かなくて、相手の言いたいことを予測しないと、コミュニケーションをとることはできない。多少わからないことがあっても、迷っていたら置いていかれてしまうから、相手に尋ね返すより先に、もう自分で決めてしまっていた。そうしないと、不安で押しつぶされそうになるから。少しでも迷ったら置いていかれてしまうという焦りが、きっと私をそういう生き方へと駆り立てたのだと思う。

だけど、たどり着く場所が一緒なら、時には違う道を選んでみてもいいんだ。迷っても、大丈夫なんだ。そういうことに、全く気づいていなかった。きっかけは、どれも日常の本当に些細なことの中にあった。

実家にいたとき、家族に勧められて飲んでいたサプリメント。成人してからもずっと飲んでいたけれど、もう子どものときみたいに、体が弱いわけじゃない。

本当はもう必要ないのに、続けなければいけないような気がして、わずらわしさを感じている自分をごまかし続けてきた。

無理に続けなくてもいいんだ。自分の体の声をきいて、本当に疲れているときだけでいい。そうして、私自身が元気でいさえすればいい。

そういった、日常の小さなことの積み重ねの中に、自分が変わるきっかけがあったんだ。

私が縛られていたのは、変わることへの不安。けれど、変わらないでいようとするのは思いのほかしんどい。自分の中のそういう矛盾に、ずっと苦しんでいた。それでも、一度、変わっても大丈夫なんだって思えるようになって、だんだん楽になっていった。

変わることが怖かったのは、自分の分を越えた幸せを望まないようにという、親からの戒めを頑なに守ろうとしていたから。聞こえない私を産んだことで、望まない人生を歩むことになったという親は、私を何もできない可哀相な子にさせてがっているよう見えた。そうすれば、私も親も、周りの人から同情を得られるから、と。

今まで、その戒めから逃れられない中、がむしゃらにがんばってきたところもある。だから、変わるということは、今までがんばってきた自分を否定することに、つながるんじゃないかとも思っていた。

だけど、それは違う。私が望む幸せは、こんな同情にまみれたものなんかじゃない。私は、親の幸せのために生きているわけじゃない。私は、もう自分の幸せは自分で決めることができるし、今までがんばってきたからこそ、きっと変わることができる。自分を認めてあげることができたから、今度こそ自分の望むように変わろう、って決めた。

そうやって、一歩踏み出すと、変わるって、思ったより大変なことじゃなくて、とても些細なことだった。

本当の気持ちはどこ？

気になる人ができた時、何のアクションも起こさず、動かないでいるのが、癖になっていた。動けないのは、私が自分の気持ちから逃げているから？ それとも、本当はそんなに相手のことが好きではないんだろうか？ 自分の本当の気持ちのありかがわからなくて、いつも自分の気持ちをうやむやにしていた。

気になる人に話しかけられれば、それだけで満足。けれど、いつも私から動くことはできなくて、それが心に重くのしかかっていた。

自分から動いて、気持ちを受け取ってもらえなかったときのことが怖い。だから、本当はそんなに好きじゃないのかもしれないと思いなおし、自分に言い聞かせる。そうすると、自分の本当の気持ちがわからなくなってしまう。そんなことを繰り返していた。

「好きと認めないで、たいして好きじゃないかとも思い直すと言うことは、逆に自分があまり眼中にない相手から、好きと言われることを避けていることもあるのでは？ ということは、自分も相手の好意を受け取ることを拒否している感じですね。自分がそうしているということは、相手も拒否するだろうと思いついでいるわけです」と堀口さんに言われ、確かに思い当たることはあった。

あまり好きでもない人に声をかけて、好意があると相手に誤解されるのが嫌で、こちらから誘わなかったり、自分が好みでない人に好きと言われて逃げたり。確かに、私はそういうタイプなのかもしれない。

逃げるために、男っけのなさをアピールしすぎたり、さばさばして友達アピールをしたりすることもよくある。以前に、少し傷ついたことが原因だったのかもしれないけれど、どうしたら、もっと自然にふるまえるのだろうか。

「誤解されないようにと、自分を変えたり、友達アピールをしてしまうんでしょうね。それでうまくいっていないと感じるならば、ありのままの自分でいられたら、チャンスは広がりそうですよね。だから、いつも普通にしていればいいんですよ」と堀口さんは言った。

「さ、来週、気になる人に会うのを楽しみに、どんな洋服でいきましょうかね？」と、ファッションの話題になった。

堀口さんからコーディネートのアドバイスを貰い、好きな服を着るのが楽しみになった。そのとき初めて、ヒールでバーベキューに来る女の子の気持ちがわかった。今までは、なんでバーベキューにヒールなんだと反発するような気持ちしか持てなかった。

このセッションがなければ、好きな服を持っていても、わざと無難なものを選んでいたと思う。好きな服をまとうことで、自分がちょっぴり誇らしくなった。

そして、オープンになって、受け取るチャンスも広がりそうな気がした。なぜ、わざわざ、そっけなさをアピールしていたんだらう。自分でない自分を演じる必要なんて、どこにもなかったのに。それに気づいて、肩の力がふっと抜けた。

## エピローグ

90日コーチングが終わって1ヵ月後…。

会社で表彰をされた。私の部署は、周りがベテランばかりだし、3年目の私が賞をもらえるなんて思ってもいなかった。私の仕事なんて誰も見ていないだろうと思っていたけれど、上司が推薦してくれていたようだ。最初は思わず目を疑ったけど、本当に嬉しかった。

ダイエットの方も、特に何もしていなかったのに、更に1キロと減り、コーチング中、目標にしていたマイナス3キロを達成していた。

新たな一步を踏み出すために、引越ししようと思った。同じところにじっとしているよりは、新たな流れをつくりたい。今の社員寮ではできないことをしたい。自由に料理をして、心地よいものに囲まれて。そう考えると、ワクワクしてきて、流れに乗ってしまおう！ と思った。

ゴールデンウィークは、堀口さんがブログに載せていた本でも読もうと思っていたけれど、急遽、祖父母の故郷へ遊びに行った。今までの家族間の問題や、祖母のことを知り、気持ちが穏やかになった。

仕事で初めて海外出張へ行くことになった。この前見た怖い夢が現実起きてしまい、また色々と考えることになってしまった。それでも、自分の運の良さには感謝できた。

帰国してから、無事に引越も済んで、新しい気持ちでスタートを切った。

高い天井と柔らかな色の床にあわせて選んだ温かみのある木のテーブルに、腕によりをかけて作った料理をならべる。新しく揃えた、お揃いのグラスにお酒をついで、大好きな友人たちと飲み交わす。

気づけば、ずっと憧れていた光景の中にいた。後で写真を見て、私はこんな風に笑うこともできたんだ、と思った。

抱えているハンデのせいで、ずっと迷子になっていたような気がするけれど、やっと今、しっかりと自分の足で立てるようになったのかもしれない。

ハンデがあったからこその変化を、こうして『ひとみずお』を書く中で表現できた気がしている。ようやく、自分で自分の声を聞いてあげられた気がした。