



Yasuko

絆

| | |
|------------|----|
| 内なる子供..... | 4 |
| 転機 | 14 |
| 視点の変化..... | 17 |
| 自分の価値..... | 22 |
| 告白 | 28 |
| 祝福 | 33 |
| エピローグ..... | 45 |

絆

自分のことが大嫌いだった。嫌いなら仕方ないし、それでいいと思っていた。だが『自分に気づく心理学』という本に出会い、衝撃を受け、自分を愛せるようになっていきたいと思うようになった。どうすれば、自分を愛せるようになるのだろうか？

心理学系の本を読み続け、インターネットで、あらゆる検索をかけて何かヒントは、ないか？ 探し続けた。

あるとき「インナーチャイルド」という言葉が、たまたま目に飛び込んできた。

インナーチャイルド？ いったい、なんだろう？

「人の心には、インナーチャイルドと呼ばれる存在が居るということ。そのインナーチャイルドは、小さな頃傷ついた自分である。この自分は癒す必要がある」とあった。

「インナーチャイルド」というものを癒すことができれば、良いのだろうか？

そして、あるセラピストのホームページに辿り着いた。セラピスト自身の体験や、クライアントの体験談が多く載せられていた。気になるままに読み続けた。

「スッキリしました」「これから〇〇になって行けそうです」「ずっと気になっていた理由が、わかりました」そんなクライアントの言葉が、あちこちに見られた。

直感で、このセラピストのインナーチャイルドセラピーを受けてみたいと思った。案内を見ると、半年後に、たまたまわたしが住んでいる地域に来ることがわかり、すぐに申込んだ。セラピーはホテルの部屋で行われるということだった。

内なる子供

セラピー当日。普段入らないシティホテルの入り口のドアを、少し緊張した気持ちでゆっくりと開けた。左手にカフェスペースがあり、ゆったりとした感じのソファが置かれている。時計を見ると、もうまもなくだった。

初対面のときは、いつも緊張する。セラピストは、ピンク色の紙を持っていると言っていた。

「初めまして」

ピンク色の小さな折り紙を片手に持った女性が笑顔で声を掛けてきた。彼女は、大地としっかりとつながっている、そんな印象を受けた。

セラピストが、わたしの隣のソファに座り、セラピーが始まった。

何が何だかわからずに、問いかけられるままに答える。答えはじめてすぐに、急に咳込んでしまった。咳が止まらない。どうしたのだろう。少し心配な気持ちになった。

だが、セラピストは全く動じず、「大丈夫よ。よくあることだから。咳も浄化のひとつなのよ」ということを、教えてくれた。理由が分かって、ホッとした。

セラピストの質問に、わたしは考えずに直感で答えていく。セラピストは、ただ「そうね」と寄り添って聞いてくれた。淡々と同じスタンスで、強く共感するでもなく、ただ「そうね」と、同じペースで。わたしには、寄り添って聞いてくれることが、とても嬉しかった。

セラピストの導きで進んでいくと、子供時代のわたしが、イメージとして頭の中に浮かんできた。まだ、歩くこともままならないようだ。フローリングの茶色の床が見えた。その床が妙に近い。

「何歳？」

「え？ わかりません」

「大丈夫よ、数字が浮かぶわよ。…はい！ 数字、何が浮かんだ？」

そのテンポのいい質問で、頭に「3」という数字が浮かんできた。驚きながらも答えた。

「3？ と浮かびました。3ヵ月かな」

「はい。3ヵ月のやすこちゃんは、今どうしてるのかな？」

「えっと…泣いています」

「お母さんは？ そばに居るかな？ 居ないかな？」

「キッチンで洗い物しているみたいです。ガチャガチャ音が聞こえます」

「どうして、今度は泣かなかったの？」

「泣いても泣いても、来てくれないから。あきらめたんです」

セラピーは、滞りなく終わり、セラピーで気づいたことをいろいろと話すことになった。

「出てきたね、3ヵ月のやすこちゃん…」

「ほんとですね、ほんと出てきて驚きました。見えるんですね」

「そうね…」

「どう思う？ たった3ヵ月で、こんな風にあきらめちゃう、やすこちゃんのこと、大人の康子さんが見て、どう思う？」

「たった3ヵ月で、こんな風にあきらめちゃうのは悲しい気がします」

「そうね…。これは、何を表していたって聞いたら、『あきらめる気持ち』って答えていたわね」

「はい…」

「でもね、『あきらめる』が癒されてヒーリングされたから、これから変わっていくわよ」

「え？ そうなんですか??」

それから、わたしの答えた言葉を手がかりに、セラピストは、いろいろなことを、紐解いてくれた。

どうして、こんなにわかるんだろう？ 不思議だった。でも、心がどこかスッキリして心地良かったし、気づくことで、腑に落ちたことがたくさんあった。その後の変化は、自分で気づかなくても、癒された分の変化が起きるようだ。

インナーチャイルドセラピーに興味を湧いた。まずは、一日で完了するセラピー講座を受講し、さらに、3ヵ月ほどのちに、セラピー上級講座も受けた。

上級講座の休憩時間のこと。セラピストに、「自己セラピーをしているときは、きちんと紙に書いてやっていないんです」と伝えると、こんな言葉が返ってきた。

「もしも、お友達が居てセラピーをしたら、そんな風にする？」

「え？ しないですよ。もちろん、人のですしきちんと書きます」

「でしょう。ということは、自分のときは、きちんと書かないということは、自分をぞんざいに扱っているということよ。自分のこと大切に扱おうね」と言うと、にっこりとセラピストは微笑んだ。

「自分のだし、別にいいや」と自分をぞんざいに扱うことはやめようと思った。人に見られていない、自分がひとりでのいるときの自分の扱いが、自分を大切にす、自分を愛することにつながっているのだと気づかされた。

上級講座を受けたあとも、毎日のようにホームページを見にいていた。当時は、掲示板が設置されており、いろいろな人とセラピストさんとのやりとりを読むのが、楽しみだった。

あるとき、あるクライアントがセラピストの対応が「冷たい」と書いてある記事を読んだ。セラピストは、動じることなく、淡々と答えていた。そのクライアントが「冷たい」と感じたことを否定するでもなく、言い訳するでもなく、そう感じたのなら、それでいいのよ、というメッセージを発していた。

読みながら、わたしはセラピストの対応を思い出していた。いつもニュートラルで、否定も肯定もしない。淡々とした同じスタンスで聴いて、寄り添ってくれる。メールの返事は、とても速いけど、とても短く素っ気なく感じることもあった。

だが、同じスタンスで聴いてくれるから、何でも話せるのではないか？ いつも同じだから。強く共感されたら、確かにうれしいけれど、そんなに共感されていない部分も、浮き彫りになるだろうから、ムラがあっては、話しにくく感じるだろう。

わたしは、このとき、このセラピストのようになる、と心に決めた。いつもニュートラルで、同じスタンスで、聴ける人になりたい。そして、大地としっかりと繋がって芯がしっかりしている人。いつかきっと、インナーチャイルド講座も受けようと思った。

そして、2008年冬。14年二人暮らしをしていたパートナーと別居することが決まった。

互いに、向き合うことが苦手なまま過ごしているうちに、お互いのわだかまりが溜まり続けて、それ以上一緒に暮らしては、悪くなることはあっても良くなることは、難しい状態だと判断したからだ。わたしは、疲れ果てていた。少し距離を置いて、また結婚生活に戻れたらと願った。

奇しくも別居が決まったことで、あらゆる難しい状況から一転して、自由に講座を受けられる状況にもなった。

実家に戻りたてのころは、何をする気力もなく、先の見えないことに対する不安と恐れが心を支配していて、眠れない日々を送っていた。

それでも1ヶ月、2ヶ月と過ぎていくうちに、次第に心は落ち着きを取り戻し始めていた。そして、3ヵ月目。インナーチャイルド個人講座を受けることになった。

インナーチャイルドセラピーを受けに出発する日の朝、いよいよ講座を受けに行けるんだな、と思うと、心がワクワクしてきた。この講座を受け

れば、自分でインナーチャイルドセラピーをすることができるようになる、たくさん自分を癒していくことで、何か変わっていきけるような気がしていた。

講座は、ハヶ岳にある森の中の小さな家の一室で行われた。インナーチャイルドができる仕組みや、成り立ち、癒されるゴールのことなど、セラピーを体験しながら、学んでいくものだった。

講義を聴いていたら、泣けてきた。こんな風に、幼い子供は、ストレートに傷ついてしまうのか？ 今まで接してきた幼い子供たちに、わたしはきちんと対応できていたのだろうか？ と。

泣きながら、「ああ、すみません」と言うと、セラピストは言った。

「いいのよ。この講座はね、みんな涙流しながら受けるものだから」

「そうなんですか？」

「そうよ」

自分がそのままでいられることに安心した。

午後は、セラピーの体験から始まった。

セラピストに促され、ソファに座った。窓の外から、どこからともなく鳥の声や水の流れる音、木々の葉が、ザワザワと擦れ合うが聞こえてくる落ち着いた場所だった。

「テーマを決めましょう。最近、気にかかることとか、嫌なこととか何かある？ なんでもいいわよ」と、セラピストが言った。

視線を窓の外から、セラピストにうつした。

「…最近、よく眠れないんです。1、2時間で目が覚めたり、あまりにも怖くて眠れなくなったこともあります」

「それは、いつから？」

「14年二人暮らししてきたパートナーと別居を始めた頃からですかね…」

「そのことは、完了しているの？」

「完了？ …どういう意味ですか？」

「別居することは、きちんと受け容れて納得しているの？」

「…」

不意に涙があふれてきた。涙が止まらない。頬を涙が伝う。そばに置いてあったティッシュを手に取り、涙をぬぐった。

あれ？ おかしい。大丈夫だと思っていたのに…。どうやら違ったみたいだ。

大丈夫じゃなかったのか。自分の状態に初めて気づいた。

テーマが決まり、インナーチャイルドセラピーを体験した。

小学2年生のわたしが、出てきた。思うように愛してくれない母親に苛立ちを感じていた。怒りをぶつけたかったけれど、ぶつけることはできなかった。

セラピーの振り返りでは、小学2年生のわたしと母親の関係が、現在のわたしとパートナーとの関係に投影されていることに気づき驚いた。

「どう思う？ 8歳の女の子が、言っているのよ」と、セラピストが言った。

「ああ、これじゃ、関係がうまくいくわけないですね」なんだか笑えてきた。

うまく行かない理由が、ひとつわかったように思えた。

セラピー体験の中で、ひまわり畑が出てきた。

「ひまわりが咲くころに動きがあるかもしれないわね」そんな予言めいた言葉をセラピストが言った。

1ヶ月後の最後の講座で、宿題の中のひとつのセラピーを選んで、内容を読み上げていくことになった。宿題は、他人か自分に対して5例以上セラピーをするというものだった。

書いてきたセラピーの記録をパラパラとめくりながら、これにしようと決めた。セラピーの内容について、声をだして読み始めると、泣けてきた。ティッシュで、涙をぬぐいながら読み進めた。

「自分でやってみてどう思った？」と、セラピストが聞いてきた。

「うーん。やってみて、できたけど…。ほんとなのかな？ って思う気持ちもあります。想像なんじゃないかなって」

「そうね。じゃ、なんでセラピーの記録読んでいて泣けてきたのだと思う？ 真実だからこそ、泣けてきたのよ。ただの想像だったら泣けないのよ」

「そう、なんですかね…」

そのときに、わたしが自分で行ったことは、すべて心の真実なんだと実感した。

セラピストが続けた。

「こんな風に、3歳のやすこちゃんが感じていること、どう思う？」

「感受性が強すぎるのかな、って。だから、すぐに傷つくのかなって思いました」

「そうね…。でもね、感受性が強いとも言えるけど、感受性が豊か、って言い方もできるのよ」

「感受性が豊か…」

「そうよ。感受性が豊かっていうことは、それを生かす広場がある、ってことよ」

「これを生かす広場があるんですか？」

「あるわよ」

「どこに、どこにあるんですか？ その広場があるなら、そこへ行きたいです」

「そんなの知らないわよ。自分で探みなさい」

「はい。そうですね」

感受性が豊かな自分を生かす広場がある、それを知っただけで嬉しくなった。ずっと感受性が強すぎることで、傷ついてばかりいたように感じていたのだから。

どんな性質も欠点と長所の裏表と言われる。感受性が豊かという言葉に変えることで、それを生かす広場があることに気づける。欠点だと思っていた性質が長所になる物の見方を知った。

転機

ひまわりが咲くころ、ようやく仕事を探そうという気持ちになれた。まずは、姉にすすめられた女性向けのハローワークへ行った。登録を済ませパソコンで、募集情報を探す。絶対にやりたくない仕事、営業は、除外した。

それまで、ずっと一般事務で働いてきたから、働くなら…事務なのかな？ と、漠然と思った。一般事務なら、若くて仕事ができる子がいくらでも居だろう。どんな情報を見ても、面接を受けて採用されるとは、とても思えなかった。

目に見えない心のことを学んできて、セラピストとしての資格はいくつか持っていたけれど、履歴書に書けるものではなかった。心のことを学んできて、無駄だったのだろうか？ そんな気持ちさえよぎった。

何度かハローワークへ通っているうちに、ある婦人服のお店で、「パート募集中！」の貼り紙を見つけた。紳士服なら、学生時代に一年半ほど経験していた。

数日後も、ハローワークへ行くつもりで、その婦人服の店の前を通った。なぜだか、そのとき不意に入ってみた。年配のミセス向けのお店のようだ。自分でも着られる感じの服もあることがわかって安心した。1着購入し、代金を支払うときに、思い切って聞いた。

どうやら、募集しているようだった。たまたまハローワークへ行くつもりだったわたしは、履歴書を持っており、すぐに社長面接を受けることができ、当日に採用が決まった。こんなわたしでも、雇ってくれる会社があったのだと、とても感謝の気持ちでいっぱいになった。

仕事が決まりホッとしたのも束の間、仕事が始まるとすぐに問題が起きた。そのお店の上司とうまくいかないのだ。心理学の本で読んだ「鏡の法則」という理由がわかっているというのに、どう解釈をしても、現実是不変変わらない。いやむしろ、悪くなっていった。

プロに助けを求めようと思った。誰がいいんだろう？ カウンセラー、うーん、なんか違うな。セラピーを受ける？ うーん、それも違う。なら、コーチング？かなと思い、今まで考えたこともないコーチを探してみることにした。

いろいろなコーチが居たけれど、どの人もピンッと来ない。せめて接客と販売ができればいいかな、「接客 販売」で検索をかけてみた。そして堀口さんを見つけた。コーチもしているようだ。まずは、接客DVDを購入し、見てみることにした。この人がいいかもしれないと思えた。そして、コーチを依頼した。

最初は、オリエンテーションからだ。オリエンテーションとは、マッチングの機会にもなっており、セッションをスタートさせる前にお互いが話をして、この人で良いかどうか確認するという感じのもの。30分程度行われた。

いちばんのポイントは、電話で普通に話せるかどうか、だった。以前に、電話カウンセリングを受けたことがあったが、ほとんど話せなかったからだ。

しかし、その不安は、話始めてすぐに払拭された。

堀口さんは、わたしが事前にメールした文章を見ながら、話始めた。

「おお、いろいろ勉強されているんですね。心理学のこととか…」

「ええ、まあ」

「いいですね、わたしは、あまり知らないので、いろいろと教えてくださいね」

「はい。わたしがわかることなら」と、答えながら、目に見えない心のころを学んできたことで、役に立てることがあるのかなと思うと、心が暖かくなり少し心が解けたような感じがした。

「ではテーマは、どうしましょうか？」

「そうですね…。わたしは、出来事を悪い方へ受取って考え込んでしまう傾向があるんですけど、それを前向きに考え直そうと思っても、どうしても不自然になってしまうんです」

「なるほど…」

「なので、堀口さんだったら、同じ出来事が起きても、自然と前向きにとらえて解釈することができると思うんです。なので、自然に前向きになっていける考え方を教えてほしい気がします」

「では、そういう感じにしましょう。あと、何か要望とかありますか？」

「…あとは、…承認を、たくさんしてください。どうやら、今のわたしには承認がたくさん必要なようなので」

こうして、わたしと堀口さんの90日コーチングが始まることになった。

視点の変化

2008年9月。オリエンから一週間後、スカイプでセッションがスタートした。

初回のセッションで、40分間、ずっと、今の状況を説明していた。わたしが、こうしてああして、そうすると、上司がこうやって言って、それで…と。

堀口さんは、ずっと、相槌を打ちながら、制止もせずに聴いてくれていた。わたしは上司の話をしたいわけでもないのに、自分で止めることもできなかった。

40分ほど経過したとき、堀口さんが訊いてきた。

「康子さんの話、しなくていいんですか？ 上司の話をして、康子さんは何にも変わりませんよ」

確かにそうだ。でも、どうして？ どうして、上司の話ばかりしてたんだろう？ と、初めて、自分の状態を客観視出来た。

「あー。わたし上司のこと怒っていたんですね。今、初めて気づきました。ずっと自分が悪いと思っていたから、まさか上司の態度を怒っていたとは、全く気づいていませんでした」

「怒っていることに気づいてなかったんですね」

「あ、はい。…ああだからですね、いくら鏡の法則を応用して考えてもうまくいかなかったのは、当たり前だったんですね。自分の本当の感情を隠していたんだから…」

だからか…と、納得したとたん、心が楽になった。

「鏡の法則」で言うように、既に上司のなかのある性質を自分の中にあるのを認めていたからか、自分の本当の感情に気づいたことで、一気に、話が進んだ。

「せめて接客が出来るようになれば、いいんですけど…」

「ショッピングリサーチに行ったらどうですか？」

「ショッピングリサーチ？」

「そうです。他のお店のスタッフの接客を観察するんです。そうですね、不機嫌なお客様を、演じてみたりとかして…。自分が演じれば、相手の気持ちも共感できるでしょう。だから、苦手なお客様も段々少なくなりますよ」

「ああ、いいですね。それ、面白そうです。それなら、出来そうです。明日お休みなので、早速、行ってきます」

その後は、アッと言う間に、行動計画が決まった。ひとつひとつは、とても簡単なことだったけれど、今までのわたしだったら、思いつかなかったし、しなかったことばかりだった。行動パターンを、ほんの少しの勇気で変えることができた。

ショッピングリサーチへ行ったことは、大正解だった。どういう接客をしているのか？ 自分も接客を受けていたのに、今までそんな視点を持ってお店を見に行ったことは、一度もなかった。今まで見えていなかったことに気づくことができた。

しかし、接客の苦手意識が減ったことで、上司との関係もすんなりとうまくいくと思ったけれど、そうは簡単ではなかった。

ショッピングリサーチはよかったのに、上司の態度に振り回されてしまい、半ば落ちこみながら、堀口さんにメールした。

+++++

堀口さんへ

ショッピングリサーチしてみたら、気付くことがとても多くありました。
意識をもって何かを行うと違いますね(^ ^)

上司の態度で少し落ち込んだことがあったのですが、
堀口さんなら、どうポジティブに解釈するのかな??
と、少し聞きたくなったことがあります。

今日も一日、なんだか上司の態度や言動に、振り回されてしまいました。

+++++

+++++

康子さんへ

上司のことですが、向こうがどんな態度を取っても基本的に関係ないです。
こちらが、いつも誠意と信頼と感謝の気持ちで
接していればいいのではないのでしょうか?
普通、誠意、信頼、感謝の態度をとれば、
みんなウエルカムになってくれます。
私の考えとしては、相手は関係ない。
自分がいつも素敵でいるだけです。

+++++

ああ、そうか、「自分がどう在りたいか」。そこにフォーカスすれば良いのだ。

いつも他人の態度に振り回されがちだった。自分がどう在りたいか、そこがあやふやだったから、振り回されて疲れてしまっていた。

このときから、またひとつ物事を見る視点が変化した。どんな自分で在りたいか、そう思うことで、今までできなかった行動もできるようになっていった。

お年寄りに席を譲る、とか。だがそんな簡単なことが、このときまでは恥ずかしくて、なかなかできなかった。譲りたいけど恥ずかしいという感情があったけれど、そこを超えて、自分がどう在りたいか？ 自分に質問したとき席を譲りたいと思うなら、サッと席を立って譲れる人で在りたいと思ったら、すんなりと席を譲れるようになった。不思議だったし、席を譲れる自分の方が、ずっと心地良かった。

そんな小さな行動パターンの変化を積み重ねていき、最初の方こそ、自分でも「変わった！」と感じただけけれども、すぐに停滞しているように感じられた。変わったって思ったのは、気のせいだったのかもしれない。全然、変わってない気がする、と思ってしまい、気持ちが沈みがちだったときに、堀口さんがメルマガでわたしのことを、取上げてくれた。

わたしは、その記事を読んで、すごく驚いた。そこには、「すごく変わったクライアントさんです。まるで、別人です」と、書かれていたからだ。

どういうこと？ 同じセッションを共有しているはずなのに、なんでこんなに解釈が違うのだろう？

堀口さんは、変わった部分にフォーカスし、わたしは自分で変わっていない部分にフォーカスしていた。その違いなのだと気づいた。

この気づきは、とても大きい変化をわたしにもたらした。いつも自分にとって良くないと思える部分にばかり、無意識にフォーカスしていた。だから過去を振り返ると、嫌なことばかりが思い出されていたし、いいことなんか何もないように思い込んでいた。

だが、変わった部分、自分にとっていいと思えるところに視点の焦点を合わせていけばいい、それでいいのだと、堀口さんは教えてくれた。

やはり、コーチにするならこの人だ。という、確信になった。そして、堀口さんとのセッションを継続することにした。

その頃、知人から仕事を紹介してもらい、転職を考える流れが自然と来た。今までなら、絶対に選ばなかった職種、営業の仕事。マイナスの面も、きっとあるだろう。でも、それを超えるほどの学びがきっとある、そう信じていることができた。

自然とプラスな部分にフォーカスできるようになっていったことで、職場を辞めるときは、上司への怒りもなく、ただただ感謝の気持ちを持った。学びを卒業するかのようになり、次の仕事へと移っていった。

自分の価値

2009年12月。堀口さんが毎年作っている、クライアントのコーチング体験記『ひとみずむ』の原稿段階での意見が欲しいということで、原稿がメールで送られてきた。その原稿を読んで、自分が感じるままに、そのままを表現して堀口さんにメールした。

そうしたら、今度は「添削委員になってください」と、メールが来た。文章を書くことは好きだったし、ずっと何らかの形で文章とかかわることをしたいと思っていたこともあり、喜んで承諾した。以来、添削委員として、『ひとみずむ』と関わるようになった。

ひとみずむの原稿を読み、感じたことを書いて、堀口さんに送り返す。それを、堀口さんは、執筆するクライアントさんに転送してくれていた。

いつも目の前の原稿に向き合い、繰り返し読むことで、何かを感じる。その文章自体が持つエネルギーのイメージだ。言葉の奥に隠れている気持ち、感情があると、そこも指摘した。

ある原稿を読んだとき、その文章から何か隠れているエネルギーを感じた。感情が隠れているようだ。感情は直接表現されてはいなかった。だが、どこかに隠れているという思いを持ちながら、繰り返し読んだ。

ある言葉が、ひっかかった。ここだ。ここに、隠れている。文章の最後の「のに」。という言葉。そこに、怒りが隠れていた。それを指摘するメールを堀口さんに送った。

+++++

『結果を出すことを選んだのに』 ← この言葉の裏側、感情を感じます。
印象は、怒りとやるせなさのような感じです。

+++++

クライアントさんからは、的を射ており、驚いたという感想が届いた。

堀口さんは、「『のに』だけで見つけるとは！ 康子さんの洞察力は、さすがですね。私は、言葉尻まで、クライアントさんの言葉を聴けていなかったことに気付きましたよ」と言った。

また別の原稿では、コーチングを受けているうちに、インナーチャイルドが、自分に気づいてもらえて、喜んでいる印象を受けたことをフィードバックした。

+++++

パッと読んだ最初のイメージは、なんだか怒りや悲しみがいっぱい、

淋しくて、辛そうにしていたチャイルドが居て。

繰返し、サイン送ってるのに、なんで気づいてくれないの。って、

怒りながら泣いてる。そんなチャイルドが…。

へへへ、見つけてもらった～。って、やっとハートに戻る～って。

嬉しそうにして、フワフワして、フフフって

笑ってるイメージが伝わってきました。

+++++

このフィードバックを読んだクライアントの、のはらさんよりお返事をいただいた。

+++++

康子さんの感想が、なんだか どーん と来ました。

なぜかちょっと泣けました。

自分の感じる辛さを受け止めないで、ないことにしていたのが、辛さや生きにくいという感じ方の元だったのかな…。

それも、随分長い間だった、という気がします。

また、他のフィードバックがあれば教えてください。

+++++

その後、のはらさんは、インナーチャイルドセラピーを受けることになった。

そのセラピーの様子をのはらさんのひとみずお『鉄棒のある庭』に書いてくれたことは、とても嬉しく思った。一方で、自分が人に影響を与えるなんて、体感したことがなく、ちょっと、うろたえてもいた。

自分がかかわることで、最初の原稿とは、違うものが最終的に出来上がることに、感慨深い思いを抱いていた。だけれども、自分の表現したこと、伝えたことが、『ひとみずお』が作られるうえで、何らかの影響を与えていただろうことを実感したのは、ずっと後になってからだ。

そんな風に、なかなか、自分を認められないわたしに対して、堀口さんが、投げかけてくれた言葉がいくつもある。

「ひとみずおの添削をしながら、たくさんの人を癒してきたじゃないですか。のはらさんだって、あんなにたくさんセラピーのこと書いてくれたじゃないですか」

「やすこさんがひとみずむの原稿を読んで、フィードバックしたことは、みんな心の琴線に触れた、ってことですよ。だから、みんな変化していったんですよ」

「私は、やすこさんがクライアントさんにどうフィードバックするか？その考察をいろいろと見てきたから、傾聴力が磨かれたんですよ」

堀口さんは、事実にはフォーカスして伝えてくれた。

自分からしてみると、自分が特に努力をしたわけでもなく、自分が普通にする事だったので、そこに価値があるとは認めにくかったのだ。

わたしは、すでにここに在るものをイメージの中で受取った。それはとても暖かいエネルギーに満ちていた。

ひとみずむの原稿たちは、わたしに多くの気づきも、もたらした。それぞれのクライアントの悩みは、本質的にはわたしも持っているものが多かった。心が動かされるたびに、自分の中にフックが残っていることに気づいた。心が動くのには、理由がある。

思いを書き連ねることで昇華したり、あるいはひとみずむのなかで出てきた「ゆるしの儀式」を実際に行ったり、インナーチャイルドセラピーをしたり、感情を解放するワークなど、適宜行っていった。

あらゆる立場の人が、あらゆる性質の人が、その時々で悩みを抱えることがあることに、改めて気づいた。どんな人にも、その人それぞれの課題があるということだ。何の問題もない人は、いない。人生は、変化の連続であり、成長をし続けることができる。変化には終わりはないのだろうと。

2010年2月の始め。営業の仕事でストレスがピークに達し、体調を崩した。ストレスから来る頭痛のようだ。気持ち悪くて仕方がない、立っていることもままならず、眠り続けた。目を覚ますと吐き気を感じ、トイレへ直行することを幾度となく繰り返すうちにようやく頭痛が収まってきた。

ベッドに腰掛けて、思わず言葉がこぼれ落ちた。

「もう頑張れない。もう頑張りがたくない…」

一粒の涙が頬を伝って流れおちた。

別居という形で距離を置き、自分が変わることで、彼との関係を良くしていきたいと願ひ必死になっていた。誰に言われたからでもなく、自分がそうしたくて、頑張ってきた。だけれども、頑張りが過ぎたようだ。その時点が、わたしの限界だった。

それから、彼との関係をどうしていきたいのか？ 自分の心に聴く作業をしていった。彼を嫌いになったわけではないけれど、一緒に居ると、どうしてもどこかで頑張らなくてはいけない自分が居ることに気づいた。

これ以上は無理だ。頑張れない。限界を感じた。

そして、2010年4月。離婚した。

やがて、営業の仕事を辞め、プライベートの時間を増やすため、派遣事務の仕事を選んだ。いつか自分の好きなことをメインの仕事にできたらいいなと思ったからだ。

プライベートの時間を持てるようになったことで、興味のあるセラピストの講座などにも参加できた。堀口さんからは、添削委員を依頼されたり、クライアントを紹介していただきインナーチャイルドセラピーを行ったりした。

自分自身を癒してきたわたしが、セラピストとして、次第に人の心を癒すお手伝いをしていく方向に進み始めていた。

告白

2012年9月。堀口さんのセミナーのお手伝いを頼まれて東京へ行った。

仕事を終え、チケットショップで新幹線の回数券を購入し駅へ向かう。駅に着き15分後には、新幹線の中にいた。気づけば、随分フットワークの軽い自分になっていた。

セミナーの前日、堀口さんと夕食をとった。堀口さんのマンションのすぐ裏手のリバーサイドにある、多国籍料理の店へ。季節の移り変わりを風で感じられるオープンテラスはとても心地がよかった。出てきたパスタやサラダを、堀口さんは手際良く小皿に取り分けてくれる。

食事をしながら、いろいろな話をしていた。そのうちに、わたしが数ヶ月前から気になっている男性の話になった。気になっているというだけで、特に何もしてはいない。むしろ平静を装っているつもりだった。

気になりはじめのころ、あまりにも気になりすぎて、堀口さんとのセッションで取り上げたことがあった。

「気になるんです。なのに、理由がなにもわからなくて。ひとりでに胸がいっぱいになっちゃうんです」

「そうですか…。気になる…大切にしたい人っていうことで、今はいいんじゃないですか」

「大切にしたい人。それがいちばんしっくりきます！」と納得して、そのときは終わったのだけれども。

しかし、今回は違った。堀口さんは、ある考えに辿りついていた。

「それって、結局、好きってことじゃないですか」

「え？ いや、でも…違うかも」

「何言っているんですか。いっつも彼の話しているじゃないですか」

「ま、確かに…そうですね」

「いい加減、認めたらどうですか。自分の気持ち」

「え?! 好き、ってことをですか?」

「そうですね。伝えないんですか?」

「は? 伝えないですよ」

「なんでですか?」

「いや、だって…。きっと無理だし、そうなったら話せなくなっちゃうじゃないですか。引かれて…」

「なるほど、好きと言うと、怖いことが待っているように思っているんですね。告白を受けたとき、心が開いている人は、引かないですよ」

「へ? 引かないんですか?」

「そうですね。引くってことは、その相手の心が閉じてるってことですよ」

「ええー?! そうだったんですか? 知りませんでした…」

「気持ち伝えて引かれたら、『え、そこ引くところじゃないでしょ』って笑いとばしてやればいいんですよ」と堀口さんは、笑いながら言った。

「ええ?!」

「思いを持っているのに伝えない方が、不自然ですよ」

堀口さんには、いつも驚かされる。知り合って4年過ぎても、よくある。

堀口さんは、気持ちを伝えて、相手に同じような気持ちになかったとしても、引かれたことはないという。ずっとわたしは、相手が自分のことを好きでなければ、気持ちを伝えたとき引かれるのが普通だと思っていた。どうやら、それはわたしの思い込みのようだった。

自分の言動で、相手が自分にとって嬉しくない反応をされるとき、いつも自分のせいだと思っていた。わたしが悪いから、良くないことをしたから、相手を嫌な気持ちにさせてしまったのだと思い悩むことがあった。

真実はどうだろうか？ 相手が何か嫌な気持ちを感じている様子は、それは相手の中にあるものにひっかかっている状態だ。なのに、必要以上に相手の反応を気にしてしまう気持ちが湧いてくるのなら、その気持ちは自分の問題であり、自分の心が何かに気づいてほしいということだ。それぞれに、必要な学びがあるということだ。

更に堀口さんは言う。

「気持ちを伝えたら、オープンになれますよ」

「え？ そうなんですか」

「そうですよ」

「オープンになりたいな…」

「なら、伝えなくちゃ」

とは言うものの、伝える気持ちが一切なかったわたしのこと。そう簡単には、気持ちを伝えるという決心がつかない。でも、気持ちは少しずつ気持ちを伝えるに傾き始めていた。

次の日の夜、堀口さんが教えてくれた。

「気持ちを伝えても、その前と後のやすこさん自身は、何も変わらないんですよ」と。オープンになるけど、変わらないということが感覚的にはわかった。

翌朝、起きぬけに夢を見た。

夢の中の見知らぬパートナーと同じ車に乗っていた。わたしは、自分の思いを素直に伝えることができず、心で思っていることとは、違う言葉を伝えていた。すると、次第に道は細くなり、泥道になり、車は動けなくなった。

この夢が伝えてくれていることはなんだろう？ 夢は自分の潜在意識を反映している。ということは、このまま進むと、いずれ道は行き止まりになるよ、ということなのではないだろうか。

自分の持っている気持ちに気づいても、その気持ちを素直に伝えないまま過ぎてしまったら、いずれ行詰まるのだろうと感じた。

伝えることで、何か変わるのかもしれない。

気持ちを伝えることを決めた。

堀口さんも傍にいてくれるから、心強い。その朝、相手に電話をかけた。

ひととおり挨拶を済ませると相手が出た。

「どうしたの？」

「ちょっと、伝えたいことがあって…」

「なに？」

「…うーん。あのさ、どうやらわたしあなたのことが好きみたい」

「…何を、今さら言ってるの？…」

「あ、もしかしてわかってた？」

「うん」

そうか、なんだ わかってたんだ。少し拍子抜けしたけど、少し安心もした。

「そっか…」

「…どうしようかな……」

押し黙った電話の向こうの様子から、少し困っているような雰囲気が伝わってきた。

「…んと、気持ちを伝えたいだけだったから」

「そうなんだ…。なら、気持ちだけ受け取るよ」

「うん、ありがとう」

そう言うと、電話を切った。

気持ちを受取ってもらうことだけで、幸せな気持ちになった。引かれると思っていたのに、違っていたから。自分の壁を乗り越えるために、したことだったから。これで、よかったのだと思う。

東京に居るあいだはよかったけれど、地元に戻ってきてから、落ち込みはじめた。

堀口さんにメールをすると、「雨のち晴れになりますね」と、ひとことだけ返信があった。

暗くなっていた気持ちが、明るくなった。落ち込んだ気持ちを、味わって解放したあと、気持ちが晴れてきた。「雨のち晴れになりました」と、堀口さんにメールした。

祝福

2013年が明けて間もなくのこと。堀口さんのセミナーのお手伝いのため東京へ行った。

セミナーを終えた翌日、堀口さんが時間をつくってくれた。どこか行きたいところがあれば、連れて行ってくれるという。悩んで浮かんだのが、明治神宮だった。

山手線に乗って、原宿駅で下車した。駅を降りてすぐだった。明治神宮の鳥居をくぐると、少し心が沸き立つのを感じた。

明治神宮に、パワースポットで有名な清正の井戸がある。入場料を支払う領域だからか、その場は、なんだかとても神聖な空気が流れていた。

張りつめたわけではなく、澄んだような凜としたような空気。東京だというのに、少し別空間のようにも感じられた。冬のため、植物たちは休眠時期なのか、ひっそりと静かに佇んでいるように見える。

道を進むと池があった。池には、コイが泳いでいる。しばらくコイの様子を見ていた。そして、木々を抜けながら歩いていると、鳥の声がどこからともなく聞こえてくる。あちこちに鳥の姿が目映る。ふと「あ！ 青い鳥！」が見えたような気がした。堀口さんに伝えたが、気づかなかったようだ。

木々を抜けた一番奥に、清正の井戸があった。井戸を見るために少し列ができていた。後ろから、「青い鳥いたよね！」と子供の声が聞こえた。

「おっ、康子さんが見つけた鳥と同じのを見たんでしょね」と堀口さんが言った。

そこに警備員の男性が居た。さっき見た鳥も居た。よく見たら青い鳥ではなかったけれど、光の加減で青に見えるようだった。ヤマガラという名前の鳥だという。警備員の男性によくなついていた。どうやら、いつもピーナッツをあげて、なつかせているようだ。

それから、境内に行き、お参りを済ませた。

明治神宮を出てからは、特に目的もなかったので、心地のよさそうな道を探しながら表参道を歩いた。

裏道にあるセレクトショップに立ち寄ると、青い鳥の刺繍が入っている、白い額縁を見つけた。あまりの可愛さに見とれていた。額縁を持ったまま、顔はほころびつつ、しばらく動けなかった。先ほど、明治神宮で見た鳥にも、ちょっと風貌が似ている。結婚していた頃、ずっと鳥を飼っていたほど、鳥が好きだった。

わたしが静止したその姿があまりにも印象的だったらしく、「そんなに気に入っているなら買ったほうがいいですよ」と堀口さんにさらっと言われ、購入した。インテリア品を買うなんてことは、これまでなかったことだった。

この日、帰る予定だったが、この原稿の話を進めるために、堀口さんの部屋にもう1泊させてもらうことになった。

翌朝、ラストシーンを一緒に考えていた。わたしの中では、“「雨のち晴れになりました」と、堀口さんにメールした。”で終わらせるつもりだったのだが…。

「書けました！」堀口さんに、声をかける。

「どれどれ…」と、書いたものを読み始める。

こんなやりとりを繰返していたら、不意にメールの着信音が聞こえた。

「ん？ 康子さんの？」

「あ、わたしです。メールです。誰だろう？ …あ、元パートナーです」

「え？ このタイミングで？ もう、決着がついたから、半年くらいメールないって昨日言ってましたよね」

「ですよ。このタイミングで、何かあるのかな…」

堀口さんと居ると、こういうことがよくある。タイミングよく、何かが起きるのだ。

久しぶりに届いたメールの内容は、「元気にしているか？」という、わたしを気遣ってくれるメールだった。離婚してからも、ずっと彼は、定期的に気遣いのメールを送ってくれていた。

半年前、彼が再婚することを、ひょんなことから知ったときがあった。突然のことで驚き、とてもショックを受けた。ショックすぎる自分の反応にもショックだった。

離婚したことを後悔しているのか？ いや、していない。

やり直したいと思っているのか？ いや、そう思っていない。

なのに、とめどなく涙があふれてくる。嫌なことより、いいことを思い出していた。

ポジティブなことに関しては、感情を解放してこなかったのだろう。「いいも悪いもとるとありのままになる」と、堀口さんが言っていた。両方の感情を、いいも悪いもつけずに、自然と味わえばいいだけなのだ気づいた。

さんざんネガティブなことは、解放してきたけれど、今回は、ポジティブな感情を存分に味わうことにした。

結婚すると決めたのは、相手が大好きだったから。大好きだったのに、うまくいかなくて、自分の限界と思えることで、離婚することになってしまった。そのことが、悲しかった。大好きだったのに、うまくいかなかったことが悲しかった。彼の両親のことも大好きだったから。だから、うまくいかなかったことが申し訳ないと思ったし、娘でなくなったことが、悲しかった。

いろんなことがあったけど、いろいろなことを学んだ関係だった。それがあったから、今の自分がある。彼の両親からも多くの学びと愛をもらったと思う。そう思うと、なおさら泣けてきた。3時間ほど、涙を流しつづけてようやく、落ち着いた。

その数日後の堀口さんとのセッションの日。再婚の事実を知ったのなら、それを伝えるのがいいのか？ それとも、相手から、直接言われていないということを含んで、知らないことにしたほうがいいのか？ を相談した。

ひとしきり経過を話したあと、堀口さんに訊いた。

「このまま伝えないほうがいいですかね？ 黙っていたほうがいいかな？」と。

気持ちを伝えるのが苦手なわたしは、なかったことにしたいような発言をした。

しかし、堀口さんの答えは違った。

「そのまま伝えればいいんじゃないですか？ そのことを知ってショックで、たくさん泣いたけど、感謝の気持ちが湧いてきたこと、新しい家族と幸せになってほしいという祝福の気持ちがあること、そのまま伝えれば…」

「そのままですか…」

「そのまま伝えればいいんですよ」

「…わかりました」

今まで、自分の気持ちを隠そうとしてきたけれど、事実を捉えると、それを伝えるしかない、段々と腑に落ちてきた。

セッションが終わってすぐに、自分の気持ちを、そのまま言葉にして、彼にメールで伝えた。

数日後、返事が返ってきた。

その返事は、そのまま言葉にして伝えた言葉に反応して、彼の素直な気持ちが綴られていた。

その言葉を読んで、気づいた。ずっと、彼に素直な気持ちを伝えてほしいと願ってきたけれど、そもそもそのままの気持ちを伝えていなかったのは、自分だった。今、初めてそのままの気持ちを伝えたから、彼もそのままの気持ちを伝えてくれたのだと。

そうやって、半年前に祝福したメールをわたしから送ったので、きっともうメールは来ないだろうと、勝手に思っていた。だから、このとき届いたメールには、とても驚いた。

「元気だよ」とだけ返信しようと思ったが、堀口さんが、相手の気持ちに立って考えてみようと言った。

「このタイミングでメールが来たのは、神様がきっかけを与えてくれているってことですかね。何でだと思えます？」

「何でだろう？ 責任かな？ 責任感のとても強い人だったから」

「半年以上経っているのに、元気？って気を遣ってくれているんですよ」

「??? 新しい家族のこと、祝福したし、まだ何かあるのかな？」

「康子さん、いつもなんて返していたんですか？」

「元気だよ。って感じで、短く返していましたね…近況とかも伝えないし」

しばしの沈黙をはさんで、堀口さんが何か気づいたようだ。

「康子さんは、彼のことを祝福して終わっていますけど、今度は、彼が祝福する番じゃないですか。彼は、『おめでとう』と言いたいのかもかもしれませんね。そうしないと、彼の中では終わりにできないんですよ。自分は幸せになったけど、康子さんのこと、とっても気にしているようだから。だから、『好きな人できたよ』と伝えればいいんですよ。そうすれば、『よかったね』と彼は康子さんのこと祝福できますよね」

「なるほど…そういえば、好きな人ができたとかは、一度も伝えたことなかったですね」

「じゃ、そのまま伝えればいいんじゃないですか…」

「え？ そのままですか？」

「はい、そのままで、いいんですよ」

堀口さんに言われ、少し考えた。

「元気だよ、好きな人もできたし。告白したけど、なんも進展してないけど、楽しく過ごしてるよ」と、今の状況をそのまま伝える内容にした。

そして、送った。

数分後、彼から返事が来た。

「元気そうでよかった。すごいなー。うまくいくように応援してるよ」と。

お互い祝福して、これでようやく完全に過去を手放した感じがした。心に温かい思いが込み上げてきた。私たちには、それだけの時間が必要だったのだらう。

わたしひとりで、変化して成長してきたように思っていたけれど、それはわたしの思い違いだった。きっと元パートナーも、同じような辛い気持ちを抱きながら、変化し成長してきたのだらう。

コーヒーを一口飲んで、カップをソーサーに置いてから、堀口さんが言った。

「康子さんの話って、なんだか『星の王子さま』のバラと王子の物語のようですね…」と。

堀口さんが、先程見せてくれた写真のイメージが浮かんだ。王子が、サンニテグジュペリの肩にそっと手を置く、記念碑の写真。堀口さんが、サンニテグジュペリの生家のあるフランスのリヨンへ行ったときに撮影したものだ。

星の王子さまのバラと王子の話が、自分の話とオーバーラップした。

「そうですね…、そうかもしれないですね…」

「だとすると、どういう話になりますか？」堀口さんは、笑いながら言った。

堀口さんと別れたわたしは、帰りの新幹線の中で、『星の王子さま』の幸せなラストシーンを想像していた。王子とバラのその後が綴られていなかったのは、サンニテグジュペリが、読む人に物語の続きを委ねたからだろうか、ふと感じた。

わたしの描く物語はこうだ。

・° °・:.。。。。:*・°

「さようなら」王子は言った。

バラは答えなかった。

王子は、もう一度言った。

「さようなら」

「わたしばかりだった」とうとうバラが答えた。

「ごめんなさい、幸せになってね」

王子は、バラを残して星を出て行ってしまった。

残されたバラは、悲嘆に暮れて泣いていた。

どうして、もっと優しくしなかったのかしら？

どうして、悲しいときに悲しいって素直に伝えられなかったのかしら？
もう、このまま 離れてしまった方がいいのかもしれない。

そのとき、一筋の光がバラを照らした。
バラは宙を見上げた。

上からたくさんの光のシャワーが降り注いでいる。
宙から声が聞こえてくる。

「泣くことはない、すべては必然です。
今、できることをすればそれで良いのです」

わたしにできること、まだあるのかしら？
旅を続ける王子に、愛を送ることならできるのかもしれない。
愛は、どんな距離も超えて届くのだから。

愛を送り続けているうちに意識を失ったバラが、次に意識を取り戻したとき、たくさんの赤いバラが咲いている中にいた。

「ここは…どこ？」

何故、まわりに自分と同じような赤いバラがたくさんいるのか、理解できなかった。

たったひとつの赤いバラのはずだったのに…。

「ここは地球よ」

「わたしたち赤いバラよ」

「わたしも赤いバラよ」

「俺も赤いバラさ」

まわりの赤いバラが、口々に言っている。

赤いバラが集まった庭園のようだ。

ふと気づくと、星を出て行ったはずの王子がこちらを見ているのが見えた。

「わたしは、ここよ」赤いバラは言った。

でも、王子の耳には届かなかった。赤いバラの視線の先には、王子とキツネが話をしている姿が見えた。

数日後、王子と話していたキツネがやってきた。

「あ、キツネさん…王子と話していたわよね？」

キツネが、反応した。

「君は、王子の赤いバラなのかい？」

「そうよ」

「どうしてここに？」

「わからないわ、気づいたらここに居たのよ」

「学ぶことがあったのかもしれないね。君に必要な学びが今のこの場所にきっとあるんだよ」

そう言うと、キツネは立ち去って行った。

「わたしに必要な学びがこの場所にある??」

赤いバラは、風に揺れながら考えていた。

バラの花びらが一枚、はらはらと地面に落ちた。

庭園での生を終えたバラは、空を飛んでいた。

「わたしは、いつもしてくれないことばかりに注目して、こうして、ああしてって文句ばかり言ってた。ちっとも王子のしてくれたことを見てなかった」

赤いバラは、王子が、水を与えてくれたり、風よけの衝立を立ててくれたりしたことを思い出し、少し気持ちが沈んだ。

そのとき、王子の気配を感じた。

あら?? と、思いながら、その気配を追った。

地上に王子と飛行士が居た。

王子が言う。

「ぼくはあのころ、なんにもわかっていなかった！ 言葉じゃなくて、してくれたことで、あの花を見るべきだった。あの花はぼくをとてもいい香りで包んでくれたし、ぼくの星を明るくしてくれたんだ。ぼくは逃げ出したりしちゃいけなかった！ あれこれ言うかげには、愛情があったことを、見抜くべきだった。花ってほんとに矛盾してるんだね！ でもぼくは、あまりに子どもで、あの花を愛することができなかった」

その言葉を聞いて、赤いバラは、心がポワッと暖かくなるのを感じた。
王子に真意が伝わったことがわかって、嬉しかったから。

・° ° ・:.o...o.:*・°

エピローグ

夜になると虫の声が聞こえ始め、ゆるやかに秋の訪れを感じる。

ひとみずおを、書き始めて早くも数ヶ月が経過した。何度書き直したことだろうか。

堀口さんに出会い、関わっていくことで、激変したと言われるけれど、彼女も、ずいぶん変わった。別人のように思える。

コーチングを受け始めた頃、その頃の彼女には、後ろ向きな発言を伝えることができない雰囲気があった。

「不安です。心配です。これでよかったですでしょうか？」などと伝えても、「考え過ぎです。気のせいです」と、言われ、それ以上、何も言葉を紡ぎだすことができなかった。

わたしにない視点を持っていた彼女から学ぶことがあるとわかったけれど、気持ちをわかってもらえない、というもどかしさを感じていた。

だけれども、自分自身で感情解放をする手段を知っていたし、セルフセラピーができたこともあり、「癒す」ことは、自分でやろう、それ以外のことを、彼女から学んでいこうと意識を切替えた。

コーチングを受けながら、彼女のブログも毎日欠かさず読んでいた。あれは、いつだったろうか？ 2009年になってまもなくのころだったように思う。

ある日、ブログの文章が変わったのを感じた。あれ？ 気のせいだろうか？ いや違う気がする。

どちらかという、いつも前向きで100%ポジティブな印象だったブログから中庸な雰囲気、ニュートラルな文章に印象が変わった。同時に、彼

女自身が、中庸に近づいているのを感じた。

彼女の変化と自分の体験を通して見えたことがあった。

人は、ポジティブやネガティブどちらかに偏り過ぎているとき、その反対側の考え方を受け容れられないのだ。だから、中庸であることが大切なんだと、改めて感じた。

堀口さんは、この先、どのように変化していくのだろうか？ 変化していく姿をみていくことも楽しみのひとつになった。

元々、わたしは誰に対しても、心の中で線を引き、これ以上は話さない、というラインを決めているところがあった。

知人に言わせると、一枚目の扉はすぐに開くけど、その奥の扉は開かないよね、と表現される。だが、彼女を見ていると、そういうのが全くないように感じられ、聞いてみたことがある。

「堀口さんは、ここまで話すとかこれ以上話さないとか、そういうのはないんですか？」笑いながら、彼女は答えた。

「そんなのいいですよ。全て話します」

「どうしたら、話せるんですか？」

「この人には、話す。って決めるだけです」

「そうなんですか…」

そんな人が居るんだと、とても驚いた。同時に堀口さんには、話す。と、決めることにした。

彼女と関わりながら、ゆるやかに確実に変化していく様子を目の当たりにしながら、その変化と合わせるかのように、少しずつ心の内側を、話せることが増えていった。

コーチングを受け始めたころは、わたし自身どちらかという、後ろ向

きに捉えがちだった。自分が、そういう状態であることがアタリマエだったから、後ろ向きな、どちらかというとなガティブな状態の人の気持ちはわかって、前向きな人の気持ちは、全くわかっていなかった。

でも、アタリマエだったことを、わかっていなかったことに気づいていた。

前向きな人は問題がないんじゃないだろうかと、どこかで思い込んでいた。でも、そんなことは、決してなかった。

彼女にも、いろいろな悩みや問題があることを見てきた。前向きに捉えることができる人は、仮に同じようなことが起きたとしても解釈が違い、行動が違うだけだった。

なにもないわけじゃない。どんな人にも、一見問題と見えることはあるのだなど、真に理解できた。

2010年夏、堀口さんは急に、与論島へ行った。アプローチを変えて、ゆっくりすること、を決めたそうだ。

今までと180度違うことにトライすることを、すごく恐いと言っていたのを覚えている。それでも、自分がゆっくりすることで、変わっていったら、同じことが起きているクライアントさんへの答えにもなるから、恐いけど実験のつもりで始めるのだと言っていた。

ゆっくりすることをはじめてから、彼女は、本当にゆったりとリラックスするようになった。時々、東京へ行くときに宿泊させていただくのだが、そのときの家での過ごし方、が全く以前とは違っていた。

以前は、せわしなくおもてなしをしていたように見えたが、今は、心からのおもてなしをしながら、自分もゆったりと過ごしている、そんな心の余裕を感じられた。

そんなおもてなしを受けると、こちらもゆったりと居心地よく過ごせる。

自分が本当にやりたいというものが湧いてくるものがでてくるまで自主セミナーはしないといっていた彼女は、実に2年間、今までのペースをすべて落とし、ゆっくりと過ごし、自分の内側からやりたいと思えるものが湧いてくるまで、待っていた。

そして湧いてきたセミナーが、『聴くことは幸せにつながる』セミナーだ。

自分の内側から湧いてきたセミナーをしていた彼女は、本当にとっても生き生きとして幸せそうで楽しそうに話していたのが印象的だった。その姿を見て、本当に嬉しく思ったのを覚えている。

そして、2013年夏、堀口さんの独立7周年講演「相手が話したくなる傾聴力」に参加した。

「絆」の話が、特に印象に残っている。「相手が理由で自分が変わっていくこと」が絆を生むと語っていた。

この講演を聴いて、わたしは、この5年間、自分との「絆」を取り戻しながら、彼女との間にも「絆」をつくりつづけてきたのだなと感じた。

おそらくお互いがお互いに影響を与えあい、変化し、絆をつくってきたように思う。

堀口さんに出会う数年前から、自分が変わるために、いろいろな取組みをしてきた。

おもに「癒し」を中心に行ってきた。だが、思ったような変化は得られてはいなかった。感じ方が変わったり、問題が起きなくなったり、そんなこともあったけれど。

それに比べると、彼女に出会ってからの変化は、とても大きかった。

ひとみずおを書きながら、何が違ったのだろうか？ と、考えつづけてきた。

前から、うっすらと思っていたことだが、変化を加速するために必要なのは、「癒し」と、もうひとつは、モノの「見方」を変えることも必要なことが、はっきりとわかった。

モノの「見方」は、人それぞれ、信念でもあり、思い込みでもあり、ブロックとも表現される。要は、その人が信じているモノの見方だ。

長年の見方は、癖にもなっている。なので、いくら「癒し」を施したとしても、モノの「見方」が変わらなければ、変化をしていくのは難しい。

だが、いくらモノの見方を知ったとしても、「癒されてない」心が残っていれば、その新しい見方を受け容れることは、難しい。

「癒される」ことと「新しい見方」を持つことにより、自分がより早く、変化し成長していくのだろうと思う。

今思えば、自分が嫌いだった頃のわたしは、自分が嫌われたらどうしようとか、見捨てられたらどうしようとか、自分が傷つくことを恐れる、そんな気持ちに支配されたまま、他人を見て勝手に解釈をつけていた。

他人のことを考えているようで、実は全く考えてなかった自分だった。でもそのときは、そんな見方しか知らなかったし、できなかった。

自分を癒し続け、堀口さんと出会い、様々な見方を考察していく中で、真実が見えるようになってきた。

嫌われたらどうしよう？ とか、そんな恐れのお気持ちではなく、もっと暖かい気持ちで、相手を見ることができるようになってきた。自分の都合から相手を見るのではなくて、本当に相手の背景を想像してみることだ。

心の在り方ひとつで、現実の見方は変わる。暖かい気持ちで相手をみれば、相手の真実が見えるようになっていく。

夏の終わり、ある出来事が起きた。

昔の自分だったら、傷つくだろうと思えることだった。

でも、そのときは違った。

相手の言葉に惑わされずに、相手の真実が見えた。

ただ真実を「感じて」、ただ「わかった」。

いつもよりも相手のことを心の目で見ている自分がいた。

自分の中で、悲しいなとか、淋しいな、という気持ちが湧いてきた。

感情は、感情としてありのままに味わった。

そのことと、傷つくことは別のことだった。

わたしは、もう傷つかなかった。

*インナーチャイルドセラピー・前世療法・光の言葉セラピー
yasuko さんの HP <http://www.cocolokael.me>