



Yukari

いい人の葛藤

葛藤	4
感情を味わう	15
共に生きること	22
受け取ること	26
つながり	29

いい人の葛藤

2011年12月。前の職場でお世話になった知人から、自分がやりたいと思っていた仕事を紹介された。結婚をしてからパートで働くようになり、権限を持って仕事ができなくなったことを残念に感じていたこともあったから、嬉しかった。ここ最近学んできたスキルも活かせそうだとも思った。以前よりも学びが深まった自分を試したかった。

しかし、喜んだのも束の間。私の希望とは違う仕事を任された。信頼が関わるどころだから、やって欲しいと言われた。今は、立ちあがりの時期なので、それは一時的なことだと信じて、引き受けることにした。知人は、私ならどんなこともやってくれるだろうと思ったのだと思う。基本的に嫌な顔はしないようにしていたから。

初めてのデスクワーク。苦手なパソコン、細かい整理作業に、日々悪戦苦闘していたが、人と接している時には満面の笑みが自然と浮かび、自分の気持ちをうまく隠した。

そう、それが私のスタンダードだった。

小学校に入学する頃、私がいつものように「〇〇がしたい」と母親に言ったら、「そんなにわがままだと友達がいなくなるよ」と心配そうに言われた記憶がある。

幼い私は、母親にそんなことを言われてショックを受けた。いつもだったら、笑顔で答えてくれたのに。心配そうに言う母親を見て、このままだと大好きなお母さんに嫌われてしまう。友達もいなくなってしまうんだと、思いこんでしまった。

入学当初、みんなが楽しそうに遊んでいる様子を遠くから眺めていて羨ましかった。だが、「一緒に遊びたい！」という気持ちを伝えることはなかった。

自分の意見を主張すると、我儘だと言われてしまうから。周りに合わせていた方が好かれる。みんなに嫌われたくない。何よりも大好きなお母さんに嫌われたくないし、心配をかけたくない。

大人になった私も、いつも笑っていて、いい人の仮面をかぶる。特に尊敬する人、目上の人、好きな人には…。見せたい自分をつくるために、心の中でいつも頑張っていた。本当の自分の気持ちは、どこかに置き去りにして。

いつもの葛藤が始まった。

やりたくないことは、したくないんだけど…。

それが仕事なんだから、しょうがないでしょ！

もうひとりの自分がいつも反論してくる…。

知人に、自分の本当の気持ちを伝えようと思うが、全然伝えられない…。

ある日、独り言のように「あー、パソコン作業いやだ…」と無表情で漏らした。たまたま、後ろを通りかかった知人が「それが仕事なんだからしょうがないでしょ」と言い放ち、過ぎ去っていった。心に浮かんだ葛藤の言葉をそのまま知人から聞くとは、思ってもみなくてびっくりした。ますます伝えづらくなった。

「知人に、正直な気持ちを言わないのですか？ きっと相談すれば、受け止めてくれますよ」と堀口さんに背中を押してもらっても、「忙しいので今じゃない気がするのです」と、毎回答える私がいた。

葛藤

2012年5月。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」に参加した。

初めての参加に加え、コーチング体験記『ひとみずお4』の執筆者として参加の私は、ステージで堀口さんからインタビューを受けることが決まっていた。私は、落ち着かない面持ちでホテルのエスカレーターを上がっていった。

会場入口に、堀口さんの妹さんが作ったウェルカムボードがあった。今回のひとみずおの全体のテーマ「つながり」にちなんで、様々な色、種類のリボンが、交差したりしなかったりする絵だった。それを見て、色々なご縁と偶然が重なってここにきたんだ、と少し安らいだ気持ちになれた。

執筆者が集まる真ん中のテーブルに向かうと、堀口さんの忘年会やセミナーで知り合った顔見知りのメンバーがいて、ここでは自然と笑みがこぼれた。

自分のインタビューを待つ間、額に汗をかき、食事がいつものように喉を通らない。ひとみずお執筆者のインタビューは、滞りなく進んで行った。みんな話がうまく、手慣れているように見えた。

とうとう自分の番が来た。きっと堀口さんが引き出してくれるから大丈夫！ と信じて、ステージに上がった。インタビューが始まると、ステージ以外は、暗かったせいか、思ったより緊張せずに普通に話をしている自分にびっくりした。30名の前で話をしているのに…。自分の意外な一面を発見した。

クライマックスは「ひとみずお大賞」の発表だ。賞を獲れるかどうかは、重要なことではなかったが、万が一の時のために一言の挨拶だけは考えていた。いきなりすぎて、うまく言えなかったことを後悔したことがあった

からだ。だから、出来ない人に思われぬように、伝えたいことを簡潔に伝える準備をするのが常だった。準備が活かされることは稀なのに…。それでも、失敗した自分を責めることになるよりは、ましだった。

「さ、それでは、ひとみずお大賞の発表です。これは、読者の皆さまからの投票で選ばれる賞です！」と司会者が言った。

堀口さんが、ステージに上がる。ドラが鳴った。

「ゆかりさん、『記憶と真実』です！」

驚いた。思いがけないことに「ひとみずお大賞」を受賞し、オスカーをいただいた。私だけ、コーチングを受けていなくて書いたというのに…。予想外の出来事にびっくりして動揺したが、万が一の準備が活かされ、淡々と挨拶をした。

読者の方の役に立てたことが何より嬉しかった。自分の変化も、ひとみずお執筆も、オスカーも、出逢いのご縁と偶然が重なって辿りついたことだった。

最後に、堀口さんの提案で、30人みんなで手をつなぎ、大きい輪になってつながった。これからも、こうやってつながっていくのかなあと、未来が楽しみになった。

家に帰って旦那に、赤いバラの花束とオスカーを見せて、ひとみずお大賞をもらったことを報告した。

ひとみずおの冊子を見せて、「読んでみる？」と彼に差し出したが、「文章読むの、嫌いだから…」とあっさり言われ、読んでもらえなかった。浮足立っていた気持ちが、妙に冷めていった。

つながり…。一番身近な人と、周りの人とのアンバランスを直視して、心がぎゅっと寂しくなった。

2012年春、今度は別の知り合いから仕事の依頼を頂いた。やりたいと思っていた仕事だったので驚いた。副業として単発でできる仕事だった。

話を聞くと、飛行機で出張するほど遠くて結構大がかりに思えた。簡単だったら即答で引受けたのに。「本業が忙しくて、休めるか分からないです…」と断った。

残念な気持ちをぬぐい去れないまま、何気なく手帳を見ると、明日から3連休をもらっている。なぜ、すぐに断ったのだろうか？ しかも、日程調節ができるかもしれない。

少しして、「やっぱり検討します。詳細資料を見てから返答してもいいですか？」と反射的に連絡していた。

資料が届いた。それを見ながら不安が襲ってきて、どうしようか…と固まった。

期待に答えられるかな…。迷惑がかかったらどうしよう…。完璧にできなかつたらどうしよう…。なんだか自分を信じていないな。いつもの葛藤のパターンだった。

今までなら、不安を理由に断っていただろう。だが、堀口さんとのセッションの中で、「正直な気持ちを伝えてみることは、何度も話してきたこともあり、今回はまず正直な気持ちをメールした。

「やりたい気持ちはあるのですが、期待に答えられるか不安です」と。

すると、「それでは、受けてくださるということによろしいでしょうか？」と返事がきた。向こうも、こちらの気持ちを知ってくれていると思うと、肩の荷が下りた。

仕事の日、飛行機で1時間半かけて、現地に着いた。飛行機を降りると、春の日差しが飛び込んできて思わず深呼吸をした。「自分ができる精いっぱいのことをやりつくせばいい」と決意したら、力がみなぎってきた。

仕事を通じ、たくさんの笑顔と想いに出逢えたことで、心が満たされた。

不安なときは、相談すればいいこと。いい人に見られようと、先回りして準備をしなくても、そのとき精一杯やり尽くせばいいのだと気づけたことは大きかった。

2012年10月。堀口さんと播磨さんが主催している秋のコミコレがあった。

懇親会で「ゆかりさん、何でコミコレに来るの？」と堀口さんと播磨さんが笑いながら問いかけてきた。何でだろう…。みんなの視線が私に集中した。うまく言葉にならない。

「うーん、メリットがあるから？」と少し考えて答えた。すると、「好きだから、来ているんじゃないの？」と播磨さんが心を見透かすように言った。

「そうだ、好きだから来ているんだ！」ハッとした瞬間、落胆した。好きという気持ちですら、よく分からなくなっている。

みんなと渋谷駅まで歩いている間に、播磨さんと二人で話す機会があった。

「そろそろ自分で勉強会とかやって、アウトプットしてみたらどうですか？」と、播磨さんが言った。

「書くことの方が得意で、話すことは苦手なんですけど…」私はびっくりして、できない言い訳が咄嗟に口から出た。

「苦手だからやるんですよ…」と、播磨さんから返ってきた。

もし、素直に「はい」と受け止められる私だったら、何か違ってくるのだろうか？ 受け止めることが出来ない私は、一体どうしてなんだろうか？

播磨さんの声がこだまして、心に焦げついた。その言葉には力強さがあった。そういう考え方は全くなかった。苦手なことをやれるようになったら、得意なことでも深みがでそうな気がした。今まで苦手だからと辞めていたことも、やってみたら面白くなるかもしれないし、好きになったりして。あ、またメリットを数えてしまった…。

その頃、デスクワークの仕事は10カ月経過し、忙しさのピークは去っていた。だが、自分の希望の業務に就けていなかった。心の奥には、いまだに吐き出せていない感情が溜っていて、とても窮屈で今にもはちきれそうだった。

「仕事の中では、なかなかやりたいことが叶わないですね」と堀口さんに言われて思い出したことがあった。

高校を決めるときのことだった。吹奏楽が好きで行きたい高校があった。しかし、両親は私が姉と同様に進学校に行くものだと思っていた。私は諦めきれなくて「吹奏楽ができる高校に行きたい」と言った。

「じゃあ、何のために塾に行かせたんだ？ そんなに言うなら、学費は出さない」と、父親に一言突っぱねられた。涙があふれてベッドの中で号泣した。私が三年間楽しくて好きで頑張ってきたことを辞めなければいけない…。親の望む高校へ進学した。

やりたいことは、叶わなかった。やりたくないことをやって我慢するしかなかった。家ではそのストレスを発散するかのようになり、母親とあまり口をきかなかった。そのたびに、母親は私に気を使っていたように見えた。

この出来事があったから、「やりたいことができなくて悲しかったけど、まあ、いいや」と、自分を納得させる思考パターンを持ったようだ。つまり、「やりたいことは叶わなくてもいい」と、潜在意識で思っていることが、そのまま現状になっていると、堀口さんに指摘されて驚いた。

「どうせやりたいことが叶わない」に気付いたら、「やりたいことが叶わなくていい」と潜在意識で思っていることに気付き、だったら「やりたくないことをやって我慢する私でもいいや」と上塗りし、本当は「やりたくない！」と叫びたい私もいて…。何重構造にもなっている自分がややこしい。一体どうすればいいのだろうか？

「まずは、感情を味わって解き放つことと、どこかでパターンを変える必要がありますね」と、堀口さんが言った。

数日後、デスクで黙々と数字の打込みをしていると、「もうやりたくない…」という気持ちが溢れだしてきて思わず涙がこぼれた。

あわてて席を立ち、トイレに駆け込んだ。どんな環境でも楽しもうとしてみたし、仕事だからと我慢したけれど、もういいや。心の奥の隠れてい

た「もうやりたくない…」という気持ちに気付いてあげたら、自分の中で何かが吹っ切れた。前回のセッションがきっかけとなり、カタルシスを喚起したかのようだった。ようやく、心が解放された気分になった。

ある日のランチタイム。久しぶりに、知人と2人になる時間を持てた。

ちょうど契約更新の時期が迫っていたので、辞めたいことを知人に相談した。なかなか言えなかったことだから、心臓がはちきれそうになる思いで伝えた。

だが、知人に「やりたいことがあるならやれば？」とあっさり言われた。今まで周りの人に言っても、散々流されてきたのに。

もう、仕事の話を持ちかけられたときの嬉しい気持ちは、とっくに過ぎ去っていて、何の感情も湧いてこなかった。仕事へのパワーがなくなっていた。拗ねているのか？ また、自分の気持ちが分からなくなった。「辞めようと思っていたので、少し考えさせてください」そう伝えて話を終えた。

その数日後、副業を依頼してくれた知人に1年ぶりに会った。

「親との問題は、もうクリアしたんです」と知人に言うとびっくりされた。

「親に愛されてなかった」と思いこんでいた記憶が、「愛されていた」真実に変わった経緯を話すと、「今度イベントでその話をしていただけませんか？」と頼まれた。

人前で話す？ しかも60分間。絶対無理、と心の中から即答で聴こえた。

人に評価されるのが怖いので、やっぱり無理とってしてしまう。完璧にできそうもないからやらない。全く経験がないことがなにより怖くて、崖っぷちに立たされないと、なかなか行動に移せない。以前、副業を依頼されたときも、1回断ったっけ…、結局やったけど。どうしよう…。また、行動しないことを選ぼうとしている。

頭の後ろの方から「苦手だからやるんですよ」という言葉が聞こえてきて、「どこかでパターンを変える必要がありますね」の言葉とつながった。

だから勇気を出して、今までNOと言っていた自分をYESに変え、依頼された仕事を引受けた。しかし、いつもの自分と違う行動をとったせいで、しばらく落ち着かない日々を過ごした。

11月のセッションは、パターンを変えて対面セッションにした。巴里帰りの堀口さんにも、なんとなく会いたいと思っていた。

「流れに乗りたいたいけれど、自分の気持ちがよくわからないです」と最初の言葉を発した。続けて最近の様子を話しながら、節々に自信のない言葉を発している自分にも気づいていた。

堀口さんは、一通りの話を聴いてから言った。

「もう1年くらいは、自分の内面も見てきたから、そろそろ行動して、自分の変化を感じてみることでいいですね。挑戦していかないと変わらないですよ。ひとり旅でもしたらどうですか？ 自分が目にしたもののから、何を感じたのか？ を知ることで、自分のことがよくわかってくるし、色々なものが鏡になって、自分を映し出してくれるのです。ひとり旅だと、目に映るものが話し相手になるから、自分を取り戻す旅になるでしょうね。で、また、

『ひとみずお』書きたいと言って下さいましたが、激変しないと書かせませんよ。そろそろ、衝撃的に変わらなくちゃ。最近観た『SHAME』って映画、すごく衝撃的でしたよ〜」

私は、急に血の流れが逆流したかのように、全身に力が入り、背筋が伸びて、ダーツの矢が勢いよく胸に的中した気分だった。

自信がない自分や気持ちがよくわからない自分について、もう少し考えたい、紐解きたいと思っていたのに…。全く違う提案を受けて、頭の中がもっと混乱した。気持ちもついていかなかった。

ひとり旅？ そこなのか？？ と疑問を抱きつつ、自分自身を取り戻す旅、というフレーズが頭の中をぐるぐる回っていた。

自分の本当の気持ちが、どこにあるかわからない自分から、自分自身を取り戻したら、どんな世界が見えて、何を感じているのだろうか…。

それが、ひとり旅で見つかるとしたら、どんなとき気づくのだろうか？
「行ってみればわかりますから」と堀口さんは言った。

翌日、堀口さんが衝撃的な映画と言って勧めてくれた『SHAME』を観た。主人公は、NYの成功者でセックス依存症だ。

満たされない寂しさや、埋められない焦燥感をもつ主人公を見ていたら、涙が途切れなく頬をつたっていった。そして、衝動的に堀口さんにメールをしている私がいた。

+++++

堀口さんへ

昔の自分をまだ許せなくて、とても責めていたことにも気づきました。

そして、行動できない抵抗感もここにあったと感じました。

昔の自分を許すことにしました。

許すことを紙に書いて燃やすと、スーッと気持ちが昇華していきました。

もう充分自分に向き合い考えてきたから、後は行動していただくだけだ！

これをしていかないと先に進まない、

という覚悟ができてエネルギーが湧いてきました。

+++++

+++++

ゆかりさんへ

自分の殻を打ち破ることの恐怖が、私が感じていた以上にあったのですね。

もう、抵抗せずに流れに乗ってください。

流れを作るのは自分よりも、周りの助けだったりしますので。

+++++

周りの助け…。

私は、自分一人で何とかしよう、頑張ろうとつい思ってしまう。周りを見渡すと、自分の持っているものを惜しみなく与えようとしている知人たちの顔が浮かんだ。

スピーチの内容を一人で考えていても全くまとまらなかった。講師業をしている人に相談したら、構成がしっかりした。あとは目の前の人に喜んでもらえるために、精一杯の準備をするだけだ。今、自分にできることに集中すればいいと思えた。

友達たちにスピーチを依頼されたことを話すと、「ゆかりちゃんなら大丈夫だよ！楽しんできてね」と温かい言葉でみんな応援してくれて勇気もらった。

当日、緊張しながら会場入りした。会場の大きな窓から柔らかい光が水槽の中まで届いていて、熱帯魚がキラキラと輝いていた。ふと窓の外を眺めると、都会の中なのに、たくさんの木々があってオレンジ色の葉が目飛び込んできた。

発表の時間が迫るにつれて、無意識に体が硬くなる。肩の力をすーっと抜いて、深呼吸をした。精一杯やるだけだ、と最後は自分を信じた。

ひとつひとつを丁寧に言葉にしていく。真剣な眼差しで聞いてくれる姿や、頷きながら聞いてくれる人がいて、言葉や声に想いと力がこもった。

最後には、私の話したことで涙を浮かべている人もいた。伝えることで誰かの役に立てる感触が新鮮で嬉しかった。

帰りの夜行バスの中で、改善点は出てくるものの「いいね！」と自分にOKを出すことができた。この感覚を体感できたことは大きかった。フェイスブックのプロフィール写真も、なんとなく大きく笑っている写真に変えてもいいかなと思えた。

そういえば、年初めに仕事で講座ができたらいいな…と、友達に話していた。イメージしていた場所や環境は違っていたが、自分の経験をシェアするという点では、主旨が同じだった。そう、やりたいことが叶ったのだ。

感情を味わう

2013年1月。オフィスの窓から差し込む日差しが低くなって、私のデスクに届く時間まで、知人に話すタイミングをずっと悩んでいた。でもやっぱり今日しかないなと感じ、「仕事を辞めたい」と伝えた。今まで我慢することで、いい人でいよう、愛される人でいようとしていたが、言葉で伝えないと理解しあえないことは沢山あると改めて感じた。

知人が私のことを思って、やりやすい環境を作ろうとしてくれていたことも分かって、申し訳なく感じた。

仕事を辞めるまで、あと2週間。仕事場のやり取りの中で、夜までずっとモヤモヤしたことがあったので、堀口さんならどう解釈するか？ 訊いてみようと思った。

+++++

堀口さんへ

今日はやりたい仕事があったのですが、その時間に他の仕事を担当していたので、

他の人に変わってもらえるかどうかをお願いしてみました、やんわり断られました。

「最後だからやりたいな～」と伝えたものの、「やっぱりいいや」と意地みたいな気持ちが湧いてきて、やりたい仕事をすることは諦めたんです。

やりたいこと、やろうとしていることを否定されると意地になるのかやりたくなくなる…。

この出来事は、今までのことのショートバージョンのような気がして…。

なんだかもう繰り返したくないなあと思って、色々考えてみました。

他人軸に振り回されていて、受けとらなければいいし、

こうしたいを貫けばいいだけ…とか。

素直になれないので、心が喜ぶ選択をしてください…とか。

素直にやりたいことをやっていいんだよ…と問いかけたりしましたが、
なんだか心にスーッと入って行きません。

たぶん頭で考えたことだからでしょうか？ どうにかしたいです。

+++++

+++++

ゆかりさん

お試しのようなことが起こりましたね。

結局、拗ねているわけですね。

その拗ねちゃった自分をどう処理していいのか困っていると。

最後ってわかっているんだったら、

そのへん、汲み取りなさいよ……と。

そんなことを、相手に言いたそうですね。

もっと、私の気持ちを聴いてよと。

しかしながら、そんな風に気持ちを汲み取れるひとは、

結構少ないんですよ。

ゆかりさんは、人の気持ちを汲み取ろうと、
とてもがんばって聴くタイプなのだと思います。

なのに、自分の気持ちを聴いてあげていませんね。
だから、拗ねているのではないのでしょうか。

+++++

自分の気持ちを聴いてあげていない?? そもそも気持ちを聴くって、
どういうことなんだろう…? 自分に問いかけたり、出てきた感情も受け
止めたりしているけれど、聴いているつもりになっていたのか? 相手の
気持ちも聴いているようで、否定も肯定もしないけれど、ただ、「そうな
んだ」と流しているだけのような気もしてきた。

数日後、堀口さんから「聴くことは幸せにつながるセミナー」のお誘い
を受けた。

行きたいと思ったが、すでに用事が入っている日だった。今までは行き
たい気持ちを我慢し、始めの予定を選ぶことが多かったけれど、やっぱり
行きたい方を選んだ。

セミナーで、拗ねるという気持ちは、自分の頭の中で繰り広げられる会
話が原因だと気づいた。

何か決めごとをするときに、「そう思っているんだね」と、気持ちを聴
いてあげるふりをしながら「やったことがないからダメでしょ」とか、「ど
うせ、出来ないんだから」と、もう一人の自分が邪魔をして、明らかに気
持ちを流していた。やっぱり、聴いていなかったんだ。私が自分の気持ち
を聴く感覚が持てていないということは、やはり相手の気持ちも汲み取れ
ていないのではないのか…。

私は、6歳のあの日から、「気持ちを聴くこと」をずっとおざなりにしていたことに、ここでようやく悟った。

次のセッションで、まだ誰にも話したことがない、夫婦のことについてテーマにしてみようと思った。夫婦のことは、ずっと目をそらしてきたことだった。とても怖くて見てみぬふりをしてきた。日常では特に問題なくやり過ごせてしまっていたけれど、いつかは向き合うんだろうなど。ようやく、現実の問題に向き合おうという気持ちになれた。

新婚の域は過ぎ去ったが、夫婦生活は穏やかな日々が流れていた。

毎朝、パンとコーヒーが食卓に並んで朝食を共にする。出勤する彼をエレベーターの前で見送り、マンションの下から彼は上を見上げてお互いに手を振る。一日の始まりはここから始まる。

仕事が終わると「これから帰るよ、夜ごはんは何？」と電話がきて、それから夜ごはんを作り始める。食べ終わると、「おいしかった」と必ず言ってくれる。そんな彼に、たびたび子供のように甘えてしまうことに違和感があった。

「小さい頃、甘えられなかったから甘えたいの？」と彼にたまに訊かれた。あとから冷静になって考えてみても、甘えたくなる自分の気持ちが分からないところで、思考は止まっていた。

「満たされていない、不安な気持ちがありそうですね」と、堀口さんが言った。

「今の自分が嫌われていないか不安になって、確認したくなるのかもしれないです…」と私は答える。

「愛されていると確認したいのですね。言葉だけではなくて、相手のしてくれていることを見ることもできますよ」

堀口さんにそう言われて、自分が求める言葉を相手が言ってくれないと、不安になることに気づいた。それが甘えであるということも。「もっとちょうだい」と言っている子供のように恥ずかしくなった。自分の欲しいものが欲しい、それじゃないと嫌！ と、まるで小さい子供が、母親にダダをこねているのと一緒にいるようだ。相手は自分の思い通りになるためにいるわけではない、相手には相手の気持ちがあるというのに。甘えがあり、相手のことが全く見えていなかった。相手に求めるだけで、何もしない自分は、本当に甘えていただけかもしれない。

突然、大掃除をしたくなった。キッチン、床掃除、お風呂、洗面所、自分の部屋を、7時間夢中で掃除と断捨離をした。

次の日、目が覚めたら急に寂しさと悲しさが襲ってきた。

布団の中でボーっとしたあと、なんだかよくわからないまま、家を出て通勤電車に乗った。

電車は、朝日が差し込む川を渡っていた。

寂しい気持ちから、こみ上げてきた涙のせいで、目の前が余計に眩しい。

今まで蓋をしてきた感情が一気に溢れだす。

「ずっと寂しい気持ちを閉じ込めてきてごめんね…。だから甘えたかったんだね」と、内なる子供に話しかけた。

夜、悲しさを吐き出すように泣きつくした。この際、ごまかさずに、逃げずに、どっぷり悲しみを感じつくした。でも、自分で開けてしまった蓋をどうしたらいいのかわからない…。どんどん深いところに落ちていきそうだった。ただただ布団に丸くなって「悲しかったね…」とその気持ちを受け止めて感じ尽くした。そして、堀口さんに感じていることメールした。

+++++

堀口さんへ

今、寂しさを受け止めている最中です。

自分の気持ち、感情の整理をつけるために、

アウトプットさせてください。

昨日気づいた不安と甘える気持ちから、

さらに下層の感情へと落ちていくかのように、

今日、起きた時に寂しさと悲しさをとても感じました。

寂しくて夜泣いていたこと、自分の気持ちが言えなくて辛かったこと…。

悲しい気持ちに蓋をするほど、

愛されているから大丈夫と思いたくて、甘えていました。

寂しい気持ちに一人で向き合う覚悟ができませんでした。

やっと向き合えました。

+++++

こんなことをメールしてもいいのか？どう思うだろう…。

そんな不安がどんどん大きくなる中、思い切って送信を押す。

するとしばらくして返事がきた。

+++++

ゆかりさんへ

前回のセッションでいろいろと話していなかったことを
お話できたんですね。

そういうアウトプットってとても大事だと思います。

また、なにかありましたらメールくださいね。

+++++

堀口さんは、私の不安や悲しさをまるごと包み込むように、そのまま受け止めて、見守ってくれている気がした。体中が熱くなって、大粒の涙が次から次へとこぼれ落ちた。

辛い時に自分の気持ちを言えたのは、初めてだった。自分が相手を信じて、打ち明けてみる、その勇気が目の前の景色を変えた。悲しみを受け止めたら、自分が愛おしくなった。

共に生きること

日曜日の夕暮れ、仕事が終わって外に出ると、寒くて体が縮まった。いつもより一層風が冷たく感じられ、顔がこわばる。悴んだ手で、ポシェットの中から携帯を取り出して、彼に電話をした。

「仕事が終わったけど、夜ごはんでしょうか？」私の頬に凍りつくような風が突き刺さり、声は震えていた。

「家でも外でもいいけど、謝らないといけないことがある」彼はいつもより低いトーンで思わせぶりの言いぐさだった。いつもと違う変な予感がした。

「なに？」と問いかけても「会って話すよ」としか言わない。

ファミレスで待ち合わせをする約束をして電話を切った。携帯を持つ手がどんより重く、雑にポシェットにしまった。堀口さんに巴里で買ってきてもらったピンクのポシェットは、とても身軽で気に入っていた。いつも足取りが軽くなったが、今回ばかりは向かい風のように足が進まなかった。

最寄り駅のファミレスに向かう途中で姿が見えた。彼は、コーラのペットボトルを片手に携帯を見ながら待っていた。

中に入ってからもあまり会話を交わさず、とりあえず注文した。彼はハンバーグ、私はパスタ。お決まりのパターンだ。周りもカップルでざわざわしている中で、彼は、とても言いにくそうに話を切り出してきた。

私は、「えっ？」と、もう一度聞きなおしてしまった。怒りが湧いてきたが、そんな気持ちを抑えて、どうしてそういうことをしてしまうのだろうか…、と話を聴いて彼を理解しようとした。だが、うまく冷静になれずに問い詰めてしまった。結局、会話にならないままで、沈黙の時間がしばらく流れた。

信頼していたのに裏切られた気分で、どうしても彼を許すことができなかった。

大好きな蟹クリームパスタがこんなにまずく感じたのは、いまだかつてない…。意地になって、悔しいから食べきった。

初めて大喧嘩をした。次の日もイライラが残って、それから朝も起きず、ごはんも作らない日々が続いた。ほとんど目もあわさず、会話もない。家の中の空気が止まっているかのように、静まり返っている。これだけ気持ちを態度に出したのは、彼と出会って13年間の中で初めてだった。

その感情が、昔の記憶を呼び戻した。あの日、母親と喧嘩をしていた時と同じ気持ちだ。居場所は自分の部屋で、どこか心を頑なに閉ざしている。何故思い出したのだろうか？ 自分でもよくわからなかった。

心が荒れたまま、いつも参加している冬のコミコレへ。懇親会では、今回のコミコレほどベテラン主婦の方に囲まれたことはなかった。

ある方は、ご主人を事故で亡くされたが、明るくて、自分の道を突き進んでいこうとしているようだった。今、この瞬間をととても大切にしたいという言葉が、実感を込めて伝わってきた。またある方は、結婚生活23年で、肝臓が悪くなっている旦那さんに、健康になってほしいから、真剣に怒鳴ったことがあると言っていた。共に生きていくということはどういうことなのかと感じた。

「ゆかりさんが、そういう方々を引き寄せているんだよ」と、播磨さんに言われ、コミコレとのご縁も感じた。

そういえば、2011年末、堀口さんが出雲大社の縁結びの糸をプレゼントしてくれたことで、たくさんいいご縁に恵まれたのかもしれない。お財布に入れて、いつも持ち歩いていたのだ。人とのかかわりの中で自分が変化してきたこの1年を思った。

堀口さん、播磨さん、先輩主婦の方たちが、真剣に私のために話を聴いてくれて、心が晴れていった。そしてうまくいくように願い、温かく見守ってくれた。皆さんとメルアドを交換して、その後の報告をする約束をした。

「二人のあり方を見直して行って、一緒に頑張っていけばいいよ」

「頭で考えるのではなく、感情を出して心で伝えたら伝わるよ」

「まず体が資本だから、ちゃんにご飯を作って、健康管理をしっかりとあげることが大切だよ」

温かいメッセージが体中に流れていくと、彼に気持ちを伝えてみようと思った。

電車の中で何て言おうか色々考えて、シミュレーションをしていたら、あっという間に駅についてしまった。

家に着くと彼はソファでテレビを観ていた。お互い部屋にこもる日々だったので、数日ぶりに姿を見た。視線は全く合わない。リビングにいると居心地が悪い。伝えようと決めて帰ってきたが、今まで素直に伝えたい時こそ、つい責めるように言ってしまい、素直になれずに後悔したことがたくさんあったし、どうしようか…。一瞬ためらったが勢いで言葉にした。

「体を心配しているから、一緒に健康に気をつけていこう。老後も一緒にいたいから」と、声がつまりそうになりながら伝えた。

やっと伝えたい正直な気持ちを言えたのに、彼はちらっとこっちを見たが、表情を変えずに黙ったままだ。

だけど、一緒の空間にいることに懐かしさを感じた。まだ、彼の行動は許せなかったが、彼のありのままをみることで、自分の中の壁が薄くなっていった。

次の日一緒にご飯を食べていたら、久しぶりに心が穏やかになれた。

受け取ること

2013年2月。「来週、沖縄にひとり旅に行ってきたらいい？ 2泊3日で飛行機とれたから」と彼に報告がてら伝えた。私がどこに行こうか、迷っている私の姿を彼は見ていたように思えた。

「好きにしていよ」と彼は言った。予想通りだった。その言葉が返ってこなかったのは「一人旅でアリゾナに行こうかな？」と言った時くらいだ。治安を心配してのことだった。心がホッと安心して準備を始めた。

ひとり旅出発の日、家から空港に向かう電車は、山と田畑に囲まれる中を走りぬけていた。それは新婚旅行に行く景色と同じだった。青い海を見たかったが、あいにくの曇り空は、まるで私の心を表わしているようだった。

曇り空を眺めながら、自然と彼のことを考えていた。快く一人旅に行かせてくれる彼のことを、ありがたいなあと思っていると、今まで私を喜ばせてくれたこと、笑わせてくれたことが頭に浮かんできて胸がキュンとして、段々と彼を許せる気がしてきた。

沖縄の聖地と言われる斎場御嶽に行った。大きく息を吐いた瞬間、体に緊張感が走る。解放された気持ちと胸騒ぎが同時に来た。それが一体何を意味するのかわからなかった。

私は、海に惹きつけられていた。眺めていると「写真を撮りましょうか？」と二回声をかけられた。「大丈夫です、ありがとうございます」と即答した。

いつも「大丈夫」と言ってしまう。写真を撮ってもらったら、思い出が残るかもしれないし、声をかけてくれた方も嬉しいだろう。

今まで自分が欲しいことだけを受け取ってきて、どっちでもいいこと、分からないことは受け取らなかったんだ…。岩から生えている木々を見ながら、胸の奥にズシンと突き刺さってきた。

沖縄でよく見かけるガジュマルの木。幹が分岐して垂れ下がり、地面に着くと、土から養分を吸って根を張り、新しい木になる。偉大さと力強さに圧倒されて、生きる力を感じた。ガジュマルがどっしりそびえ立つ広場の木陰のベンチに座り、ぼーっと好きなだけ佇んでいた。ずっと曇り空だったのに、いつしか青い空が見え隠れして影ができていた。

なにも考えない、ただその瞬間を感じているだけ。食べたいものを食べ、行きたいところに行く。すべて自分の心そのままに行動できる感覚を心に刻んだ。

海が一面に広がり、久高島が綺麗に見えるカフェがあった。

「この場所と景色は、神様からの贈り物だと思っています。ご縁のある方とこの空間を共有したくてカフェをやっています。あなたにとって、特別な場所でありますように」と入り口の黒板に心が引き寄せられて、直感で入った。引き寄せられるように入ることなんて、めったにないことだった。

オープンカフェで海を見ながら、ホットコーヒーを飲んでいると、喉を通る熱さとともに、爽やかな心地よさが体の隅まで染み込んできた。コーヒーのコクがしっかり残る中で、まるやかさがじわっと口の中に広がった。

しばらく気の向くままに、白い空とくすんだ海を眺めながら、春の気配を感じる風に押されて、ザーッと勢いよく打ち上げる波の音を感じていた。自分の中の余計なものが流れていく気がした。すると、急に胸の奥が炭酸水のようにしゅわしゅわと弾けて溢れだした。

昔の友達。今まで出逢えた人。そして、旦那さん。

走馬灯のように色々な人の顔が浮かび、まぶたの裏に映像として流れてきた。

みんな私を大切にしてくれたけど、私は受け取ってきたのだろうか？

今までどれだけ、出逢えた人を大切にしてきたのだろうか？

「私が既に受け取っている、神様からの贈り物はなんだろう…？」

曇り空と柔らかい海の中にうっすら見える久高島を眺めながら、丁寧に問いかけてみた。

「笑顔が素敵ですね」とよく言われたことを思い出した。

笑顔が贈り物かも…。心が笑顔でいることを大事にしよう。

空港行きのモノレールから、窓の外を眺めていると、誰かの役にたって貢献していきたい気持ちがどんどん強くなっていった。

数年前から心理学を勉強していたこと。1年半前に、カウンセラーの認定資格も取得したこと。既に持っているのに、なぜ、活かさないの？

「私が既に受け取っている、神様からの贈り物はなんだろう…？」

さっきの問いの答えを自分の心の中で聴いた。

「あなたの力を人のために役立てなさい。そうすれば、もっと幸せを感じることができるから」。

バラバラに散らばっていたかけらが、惹きつけられて一つになり、何かが変わり始めていく予感がした。

つながり

すっきりした空が広がる日曜日。昼下がりにパスタを茹でていると、テレビの話題から「人生で一番恥ずかしかったことって何？」と彼に聞かれた。「う〜ん、なんだろう…」いきなりで考えても思いつかず黙ってしまった。

午後からは、堀口さんと播磨さんのコミラボへ参加した。

会場へ向かう地下鉄の中で、今朝のやりとりを思い出していた。彼が話をしたい気持ちを受け取らずに、流している自分に気付いた。彼と話すと「面倒くさい…」と言われることがあったが、自分も同じことをしていたんだ…。

セミナーの懇親会で、その話を聞いてくれたある参加者が、「家に帰ってから旦那さんに、恥ずかしかったことについて答えてあげてくださいね」と言った。

そしてみんなが「一番恥ずかしかったことなんだろう…」と考えて答えてくれた。

その答えに大笑いしながら話しているうちに、私もいくつか思い出すことができた。今回も周りの人に助けってもらって、ありがたい気持ちになった。

家に帰ると、彼は相変わらずソファでテレビを観ていた。観終わるまで待って、話しかけた。

「人生で一番恥ずかしかったこと、なんだけど…。友達の前でトイレから出てきた時に、ドレスの裾がストッキングに入り込んでパンツ丸見えだったこと。トイレの出口で気付いて周りに友達がいたこと」と言うと彼はプツと笑って、横目でこっちを見た。

「今まで話に答えなくて、流してきてごめんね。今日みんなで話をしていたら、旦那さんは一緒に話をしたい、話して笑いたくないの？と言われて、そうかもって思ったんだよね」うまく言葉にならないまま、思いつく言葉をつなげて伝えた。

「別に気にしなくていいけど…」彼は煙草を吸いながらそっけなく言った。

それから、彼との日常の一瞬一瞬を大切に向き合うことに決めた。話は聞くだけじゃなくて、流さず答えること、自分が思っていることを素直に話すこと、彼の行動から気持ちを感じとることを意識した。

ある日、「日曜の予定は？」と、ソファで横たわりながらテレビを観ている彼に聞かれた。

「午後から知り合いの勉強会があるんだけど…。夜ごはんはどうしようかなあ…。懇親会は迷っているんだよね」と、私は、部屋の隅のテーブルでパソコンをしていた手を止めて、遠目で彼を見ながら答えた。

「ふ～ん、行ってくれば…」と、いつもの調子で彼は答えた。

私は、いつもなら何も気にも留めずに、またパソコンに向かいだすところだが、しばらく手を止め、彼を意識して見た。

彼は首をかしげて、少し拗ねたように口を尖らせて、斜め下に視線を落とした。どことなく残念そうで寂しそうな表情だった。そして、視線の先には韓国料理屋の割引チラシが置いてあった。

あっ、久しぶりに一緒に行こうと思って聞いたのかな？ 彼をよく見ていたらそう感じた。

「韓国料理屋の割引券あるんだね。日曜日、一緒に行こうか！ そのサムギョプサル好きだったよね。19時までには帰ってくるから」

「でも、どっちでもいいよ、好きにしていよ」と、いつもの言葉が返ってきた。

「好きにしていよ」。この言葉の本音を知りたいと、ずっと思っていた。そう言われると、「寂しい？」「行ってきてもいい？」といつも訊き返していた。

相手の気持ちを探りたいから。

自分が安心したいから、もう一言、言ってほしくて。

言葉で言ってくれないと、不安で仕方なかった。

それを「甘えてるの？」と彼は、とっていたのだろう。

今思うと、いつも言葉や表面のことに惑わされて、結構的はずれなことを言っていたし、自分のことしか見えていなかったことに、恥ずかしくなって、頭から湯気が出そうだった。

でも、言葉の裏側や行動に現れる気持ちの存在に、いま、気づけて良かった。これから、大丈夫になればいいのだから。

久しぶりに二人で韓国料理を食べに行った。大喧嘩をした日以来の夫婦での外食だった。

駅前の人ごみからだんだん静かになっていく道を、二人横並びで歩くこの感覚。歩きながらふと横を向いて、斜め上に視線を合わせて話す感覚。どれも懐かしさと、久しぶりの新鮮さがあった。遠距離恋愛をしていた頃のデートを思い出して、私は口角があがりっぱなしだった。空を見上げると、まあるいお月さまが二人を明るく照らしてくれていて、彼のはにかんだ笑顔がくっきり見えた。大喧嘩をした日が随分昔のように思えた。

お店は混んでいて入口で待つことになったけれど、待ちながら一緒にメニューを見ることが幸せだった。そして、ようやく二人掛けの席に案内された。

「正面で顔を合わせて話すのって久しぶりだね。家のソファは横並びだから」

私はカシスオレンジをかき混ぜながら、彼に目を合わせて言った。

「そうだね、あんまり正面を見て話すことがないかもね」彼はチジミをほおばって答えた。

「沖縄へ行ったとき、空港まで新婚旅行と同じ景色を見て、あの時の私はただはしゃいでいただけだったけど、あなたは大変だったのかな？ って思い出していたんだ。金曜日に仕事を終えて、土曜日の始発の新幹線で大阪から東京に来て、結婚式、新婚旅行ってなかなかハードだよ」と、私は記憶を辿るように口に出した。

「あの時、金曜日もお祝いの飲み会をしてもらっていたから、結婚式の日には、ほとんど寝ていなかったんだよ。旅行では飛行機苦手だし、正直体はしんどかったね」

4年ぶりに初めて知った事実だった。いや、もしかしたら聞いていたのかもしれないが、聞き流していたのかもしれない。あの日、結婚式の2次会で酔っ払っている彼を、あとから怒って非難していたのだ。

彼にプロポーズをされたとき、遠距離恋愛をしていた私は、「仕事を辞めて、大阪に行く覚悟は、まだできていないよ」とあっさり言ってしまった。

それなのにずっと待っていてくれたのは、彼だった。そして、この日を迎えられるのに。

私は、来てくれた人に楽しんでもらいたい思いが強かった。なのに彼は、お酒を飲むばかりで、全然協力してくれていないとばかり思っていた…。酔っぱらっていたから、私たちは、いいおもてなしができたかどうか心配だった。でも、体調が良くないのに楽しい雰囲気を作りたくて、注がれたお酒を断らずに飲んでいた彼は、みんなからの祝福をありがたく受け取っていたのだろう。酔っぱらっていた影には、やさしい気持ちがあったことを、想像することができなかった。

そう悟った瞬間、「ごめんなさい」と「ありがとう」が、心の中で入り乱れた。

やっと、一番近くにいる彼と心がつながったような気がした。あの頃の記憶が、愛されていた真実に変わっていった。

サムギョプサルの豚肉をサンチュで巻きながらふと彼が口にした。

「二人でごはんを食べに行ったり、これから二人の時間を大切にしていってほしいね」

思いがけない言葉にびっくりして箸が止まった。

心が綻んだ瞬間だった。

「すごく嬉しい、ありがとう」

抑えきれない笑顔とともに、伝えたい言葉が出てきた。

嬉しすぎて、いまにも彼にとびつきそうだった。

* 『記憶と真実』

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