



# I Love Me

～子どもの不登校から学んだ  
生きづらさの克服法～

鳥飼 さとこ



## はじめに

はじめまして！ 鳥飼さここです。

自己否定する自分から自分を慈しみ愛する自分へ。自己肯定感をアップしてあなたのマインドを最強で最高にするお手伝いをしたいという強い思いで、2020年からリニューアルしたブログ発信を中心に活動しています。

20代で最初の結婚、30代はじめて離婚を経験し、30代後半で再婚。息子の二度の不登校を乗り越え息子の慢性疾患と共存しながら、現在は夫と息子・娘と暮らしているアラフィフです。

現代人は誰しも生きづらさを抱えているーそう言われて久しい昨今、私もご多分に漏れずその一人でした。しかも自分が生きづらさを抱えているという自覚もありません、人生の大半を過ごしてきました。まるで当然のこのように、生きづらさを自分の人生に無意識に組み込んでいたのです。

そんな私が生きづらさに気づいて手放すことを学び、他人優先の人生から自分優先の人生へシフトすることを決意したこと。そして人生に何を求め、何を目標にしようとしたのか。その時々にかかる葛藤

とどのようにつきあつていくと決めたのか……ふと自分を振り返ったとき、もしかしたら私と同じように、自分の生きづらさに苦しむ方に私の経験を伝えることで何かお役に立てることがあるかもしれない……そんな思いが日に日に大きくなり、ブログを発信しはじめて1年と少し経った2021年3月、GalaxyBooks株式会社さんから執筆のお声をかけられました。私にとっては、これはもう運命だと直感しました。

順風満帆からは真逆の位置で、もがき苦しみながら歩んできたモノクロの人生が、学びと気づきで彩りを持ち、「私でよかった！ この人生でよかった！」と心から思える瞬間を迎えることができた過程を今、一つの形に示してどなたかの力になることが自分の使命だと感じ、この本の出版を決意しました。

自分自身の振り返りと同時に、読んでくださった方の心に「Love Me」に込めた私の思いが届けば幸いです。

どうぞリラックスして最後までおつきあいくださいませ。

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 生きづらさの始まり

誕生	10
兄のこと	16
両親のこと	21
転校	27

## 第2章 まさかの展開の始まり

再婚

生きづらさに気づかず母になった

本当はうすうすわかっていた

まさかの展開

34

40

46

52

## 第3章 自分との向き合いの始まり

価値観の崩壊

ひたすら学ぶ

思考と感覚

少しずつわかってきた

60

66

72

77

第4章 気づきの始まり

マインドフルネスとの出会い

過去と未来をつなぐもの

BeとDo

慈悲の瞑想

84

89

94

100

第5章 幸せの始まり

「ありのまま」を受け入れる苦しさ

すべては流れのままに

私でよかった！と思えるまで

いじだって Love Mei と叫びたい！

108

113

119

125

お  
わ  
り  
に

131







## 第1章

### 生きづらさの始まり

## 誕生

父の話によると、出産前日に母は臨月にもかかわらず、すごい量の洗濯をしたらしい。

1966年12月9日の午前5時過ぎ、私は大阪府松原市で生まれた。当時はまだ全自動洗濯機が普及しておらず、洗濯機と言えば洗濯して濡れている衣類をハンドル式の絞り器に挟んでグルグルとハンドルを回して水気を絞るといふもので、その作業は臨月を迎えた妊婦にはハードだったと容易に想像できる。しかし、そのおかげで私は予定日より1週間ほど早く誕生したのかもしれない。おまけに母は経産婦だったこともあり、お産はすこぶる順調に進んだそうで、分娩室に運び込まれたと同時に私はスルリと産道から滑り出し、産湯が沸くのが間に合わずブルブルと寒さに震えていたというのだ。

どこまでが父のフィクションなのかすべてが真実なのか定かではないが、私はもしかするとこの世に誕生するのを今か今かと待っていたのかもしれない。

父は昭和1桁生まれの会社員、母は戦中生まれのプロフェッショナル主婦。3歳年上の兄と私。核家族化が少しずつ

進んできた昭和40年代においてはごくごく平均的な家庭だったと思う。ただ、少し他のご家庭と違っていたのは、兄が先天性の血液疾患である血友病患者であったということ。

血友病とは止血に必要な12個ある血液中の凝固因子の一つがほとんどない、もしくは足りないという疾患である。兄の場合は8番目の因子が不足している、血友病A。止血にとっても時間がかかってしまう疾患であり、今の医学では根治することはなく都度対処していくしかない。出血すると止血のために足りない凝固因子を血液製剤で補充するという方法で対処する。従い、両親は出血するたび兄を病院に連れていくことに奔走していた。

当時、かかりつけの大学病院は家から離れていて、父が車を運転し母と兄と私を乗せて病院へ行くということがよくあった。そしてそれは、夜中が多かった。まだ小さかった兄は、治療や検査のために注射針を血管に刺されることが多かったが、その痛さになるべく病院に行きたくなかったのだろう。関節の中や筋肉内に出血してもギリギリまで我慢するのだけれど、夜中、みんなが寝静まると、出血した箇所が痛みだしてどうしようもなくなり、夜中に病院行きとなるのだ。当然まだ3歳とか4歳とかの私も起こされて連れていかれる。大学病院の時間外診療の待合室の暗い廊下の光景は、今でも鮮明に覚えている。

幼いころは、自分の家のことしか知らないものでこれが普通なのだと思っていたが、どうやら他のご家庭では夜中に起こされて病院に連れていかれることなど、そうそう起きることではないらしい、と知ったのは小学生になったころだったと思う。兄は夏休みや春休みなど長期の休みのたびに入院することがしばしばで、私は父と2人で過ごすことも多かった。

父が仕事の間は、親戚に預けられていたこともあった。同年代のいとこと遊べる楽しみがあり、当時の私には悲壮感はなかったけれど、今にして思うと周りの大人はずいぶん私を気遣ってくれたのだろうと思う。もしかすると私はこのころから、自分の置かれている状況から周りの人の様子を観察する癖がつきはじめたのかもしれない。それが今の私につながっていることは間違いない。知らず知らずのうちに周りの人に気を遣い、踏み込めないことが私の中では当たり前になっていったように思う。

私の家は兄中心に生活していたが、当時はそれをしようがないと思っていた。どこかで諦めていたのか、受け入れていたのか。いずれにしてもそれをイヤだという感覚はなかった。というか、それしか知らないのだからイヤも何もない。そんなものだと思っていた。しかし最近気づいたのだが、当時の私はきつとイヤだと言つてはいけな**い**と思つていたのだと思う。今の血友病の治療事情では考えられないが、昭和40年代から50年代では出血したときに病院に行つて治療・処置をするのがスタンダードだったので、

家族で旅行することや出かけることはあまりなかった。珍しく家族で出かける計画を立てても、直前になつて兄の具合が悪くなり、行き先が病院に変更になることもよくあつた。夏休みの宿題の絵日記には「お兄ちゃんが入院している病室でお兄ちゃんとお母さんと過ごしました。病室にやつてくる鳩に名前をつけて、お菓子をあげました」と書いたりしていた。クラスメイトが海や山に出かけている中、私は入院中の兄に母が付き添っている病室へ。やっぱり他のご家庭とはちよつと違つていた。

そんな生活を送る私を、実は私が一番かわいそうだと思つていたのかもしれない。つい最近まで「かわいそう」という言葉が大嫌いだつた。私はかわいそうなんかじゃない！ そういう思いがとても強く、どんな状況でも「かわいそう」に異常なまでに反応していた。そう思う背景に大きく影響しているのは母だつた。母は兄中心になつている生活に私が巻き込まれていること、つまり私が犠牲になつているように思つていたのか、私に申し訳なさそうにしていた。具体的に言葉や態度に表していたわけではないけど、母の意識からそれをしつかり感じていた。

その母の意識を受け入れると、私は本当にかわいそうな子になりそうだと認めるわけにはいかなかった。認めてしまうと父と母が健康な私のことより慢性疾患のある兄のことで頭がいっぱいで、自分が我慢していることも認めなくてはいけなくなる。自分の思いをぶつけると、父と母を困らせてしまうことも私

にはわかっていた。子ども心に、無意識にそれを自分に禁じていて、だから私はかわいそうなんかじゃない！　と思うことで自分を保っていたのかもしれない。

今となつてはとても小さなこだわりだけれど、子どもの私は一生懸命自分と戦っていたのだ。たぶん、プライドもあつたのだと思う。今、客観的に考えれば、同じ状況の子どもを大人の私が見たら普通に「かわいそう！」って思うのだけれど。それぐらい私は、自分の殻に閉じこもり、素直に甘えられないことに拗ねて、それを両親や兄のせいにする気の強さもなく、やりきれなさを持てあましていた。この私の生い立ちや両親のキャラクターから、私の無器用さや生きづらさが始まったように思う。こじらせ女の誕生である。



## 兄のこと

よそのご兄妹のことはわからないので比較しようもないが、きょうだい仲がいいのか悪いのか、兄と私については正直よくわからない。そもそもきょうだい仲がいいというのはどういう定義なのか。お互いがみ合っていないければ仲が悪くないとするならば、兄と私の仲は悪くはない。両親が他界してからは特別なことがない限り連絡を取り合うこともない。しかしまったく意識の外かと言えば、そうではない。2人きりの兄妹なので、当然ながらいつも気にかけている。少なくとも私はそうだ。恐らく兄も。

3歳年上の兄がどんな人かという点、勉強ができて常にサクッと物事を決める、あまりドロドロしているところがないサラッとしている印象で、特に沈んでいる姿を見かけた記憶はない。親に反抗的な態度を取っているふうでもなく、肅々と毎日をこなしていたように思う。

先述したように兄は慢性疾患があつたので、生活にも制限がかかることがあつた。幼少期、幼稚園には毎日母が付き添っていた。それは幼稚園で何かあつたときの対処のためだった。小学校就学前の1年



間ではあったけれど、兄はその毎日をどのように思っていたのだろう。幼稚園ぐらいの子どもは、時には残酷なこともあり「なんでオマエのお母さん、毎日来てんの？」と聞かれることもあっただろうに。もし私ならそんなふう聞かれることも、もつと言えばこんな病気に生まれたこともイヤだ！ 理不尽だ！ とふてくされていたかもしれない。けれど兄は荒れたりふてくされたりすることもなかった。私とは性格も考え方もまるつきり違うのだ。

小学生になると、当時、体育はほとんどすべて見学、遠足は欠席という具合だった。小学6年生のときに修学旅行に参加することができたが、最終日にアクシデントがあり具合が悪くなつて帰宅後すぐに入院となった。他にも出血を繰り返して関節が變形して足に装具をつけている時期もあった。とにかく当時は大変だったのだ。

そんな大変な中で、兄はいつも勉強していた。将来職業を選択するとき、自分には選択の幅がかなり狭いと思っていたのだと思う。自分には頭脳労働しかないのだ、と。だから勉強しよう。それでモチベーションが上がるところがすごいと思う。勉強が好きだったということもあるのだが、勉強嫌いだつた私には到底まねすることはできない。兄にとつては、自分の病氣のことを嘆いたところで健常になるわけでもなく、とにかく生きるための術を身につけるしかないと悟っていたのかもしれない。余計なことを考えずにただただ肅々とできることをやっていく……。

兄について考えたとき、たった一人のきょうだいでありながら、なぜかそのつながりはあつさりとしていて濃厚なものを感じない。それがなぜなのかずつとわからなかったが、こうやって幼いころのことを思い出しながら書いていると、なんとなく行き当たった感じがした。私は兄と一緒に遊んだ記憶がほとんどないのだ。それは兄が血友病患者であったが故に遊びにも制限があったからかもしれない。かと言って、兄が家の中に閉じこもっていたかというところでもなく、近所の同年代の友だちと遊んでいたように思う。

私にとつては、兄にはとにかく何をやってもかなわないという思いがあった。中学生ぐらいまでは3歳という年齢差は何にも抗えないような高い壁のように感じていた。そもそも勉強ができた兄とは対等になれないと思いつ込んでいたのかもしれない。宿題のわからないところを聞いても、「そんなもわからないのか」と言われる始末。私が何か説明しようと、知っている言葉を総動員して話そうとしているときも、「さつぱりわからん。要するにどういふこと？」などと言われて「もうええわ！」と拗ねていたこともしばしばあった。

3歳差というのは厄介なもので、兄が中学を卒業した年の4月に私が入学となる。つまり兄の卒業と入れ替わりに私が新人生として入学するのだ。兄は中学ではちよつとした有名人だった。病気で体育の

実技点がなく、課外活動にも制限があり内申点も満点はもらえない中、県下有数の進学校に私学の併願なしで受験して受かったのだ。しかも塾も家庭教師もなく自分の力で。担任の先生はじめ、学年の先生はそれは色めきたったと思う。その学年の先生がごっそり、新入生である私の学年に降りてくる。私の旧姓はあまりない名字で、この名字と言えば兄の妹ということは明らかだった。

中学入学後しばらくは、何度も何度も「〇〇（兄の名前）の妹か」と先生たちに尋ねられ、そのたびに「はい」と答えていた。本当に面倒くさかった。当時、男子は技術、女子は家庭科の授業を受けていたのだけれど、直接兄を教えていないはずの家庭科の先生から定期テストの答案を返されるときに「あなたのお兄ちゃんは（勉強）できたのになあ……」と溜息交じりに言われたことがあった。それぐらい兄の存在感は先生たちに浸透していて、うっとうしい限りだった。

それでも私が腐らなかつたのはなぜだろう。一つは勉強が嫌いだった私のことを周りの大人がすぐに諦めてくれたから。入学直後、あんなに兄の妹だと意識していた先生方もそこに興味を失ったのか、すぐに何も言わなくなつた。両親ははじめから私と兄を勉強面で比べることはなかつたので、そこも救われたのかもしれない。兄は普通に妹として私に接していただけで、ちよつと小馬鹿にしたような態度も、まあ、きょうだいアルアルの範囲だった。そして何より私が、兄と私は違うのだと自分の中で認識でき

ていたから、腐ることもなくここまで来られたのではないかと思っている。

学生のころ、お兄ちゃん大好き！ と公言している友人になんとも言えない感情を抱いていた。そんなふうに感じられるなんてうらやましい、と思う気持ちと信じられへん！ という、ちよつと受け入れられないような気持ち……。今の私はどちらでもなく、「うちがうち、よそはよそ」という感覚である。お兄ちゃん、大好き！ とはならないけれど、すごいなあとは思う。やはり病気と共存してきたことはすごいことだ。私にはわからない葛藤もあつただろうと思う。兄は兄の人生を歩んでいる。もう本当に尊敬の一言である。兄に対しては、ずいぶん長い間薄い感覚しかなかったけれど、お互い紆余曲折を経て、今こう思えることをとてもうれしく思っている。

## 両親のこと

私にとっては、たぶんとてもいい両親だった。たぶん、というのは両親ともがもう他界してしまっていて、私の中では思い出になっていることが多いからだ。過ぎてしまうとみな美しい、と感じてしまう人間の性かもしれない。

幼少期から慢性疾患のある兄中心の生活を送っていて、寂しさを抱えながらもそれを表に出せずいた私は、両親にとっては手のかからない子どもだったと思う。ただ母によると、私の強情さは相当なものだったようだ。叱られて閉め出されてしまったときも、兄は泣きながら玄関の扉を何度も叩いて許しを請うたそうだが、私は一切許しを請うことはせず、「そちらがその気ならこちらにも考えがある」というような、妙な肝の据わり方というか開き直り方をしていたらしい。自分から素直に謝ることはなく、母が根負けして家に入れるというような、とても意地っ張りな子どもだった。

思春期になったころ、中学生では母に反抗し高校生になって父に反抗した。ただ、これはありきたり

な、思春期アルアルだったと思う。反抗と言ってもカワイイもので、とにかく父と母にいちいちムカツク！ という感情だけで動いていたころだった。父も母も若かったこともあり、このころが一番口げんかが多かったと思う。

私が両親にとつて頭の痛い存在になったのは、短大を卒業して社会人2年目に入ったころ。そのころの私は、代わり映えない毎日に埋もれていくのが怖くて、小劇場演劇の世界に飛び込んだ。もともと高校時代に演劇部に所属していたこともありお芝居には興味があつた。今自分を変えることができるのは芝居だけだと思い、情報誌の公演キャスト募集欄にあつた劇団に応募し、公演に出演することになった。私にとつての初舞台。やるしかない！ と思つた。

そこからは、会社、劇団の稽古、家の三角運動を繰り返す日々が始まつた。公演までの3カ月間、仕事が終わつて稽古場に行き、夜の9時か10時まで稽古して、その後飲み屋で先輩方の演劇論などを聞きながら終電ギリギリになつて慌てて帰る。睡眠時間は4〜5時間。自分でやると決めたものの、毎日へとどつた。両親にとつては、そんな得体の知れない世界に20歳過ぎた、社会人2年目の娘が没頭し、毎日深夜に帰宅し休みの日も家にいないような生活を送っていること自体が、まったく理解不能だつたと思う。なぜそれが芝居なのか？ なぜスキーやテニスや英会話じゃなかつたのか？ なぜ私の生活が

両親の理解の範疇ではなかったのか？ 当時はそんなことを考える余裕もなかったけれど、両親は本当にヒヤヒヤしていたことだろうと思う。

その後私は更に芝居にのめり込み、芝居をするために一人暮らしを始め、アルバイト生活を送ることになるのだが、最初こそ反対していた両親も最終的には折れて応援してくれた。そうやって芝居三昧の生活を送っている中で、芝居関係者の前の夫と知り合い結婚することになり、その3年後に離婚した。私の中ではこの一連の出来事は、究極の親不孝だと位置づけている。心配をかけたつづけた時期だった。

しかしどこかで私は、いい子であることを拒絶していたような気がしている。大きな波を立てない生活を送ることで両親は安心するだろうけれど、波を立てない生活をしていい子でいることは、私の中で兄に負けてしまうという思いがあった。小さいころの寂しさややりきれなさを取り返すように、私は両親に心配をかけることを無意識でやっていたのかもしれないと、ずいぶん後になって思った。

そのちつぽけな反抗心は、元をたどれば両親のことを信頼していたからだったと思う。どんなに心配をかけても、両親なら受け止めてくれるという思いが私の中に確かにあったからこそ、私は好き放題できたのだと思う。もつと言えば、曲がりなりに今、なんとかこの場において生きていられるのは、両親

が受け止めてくれたからだと思っっている。そのころは兄も当然ながら成人し、自分の身体のことでも自分でケアできるようになっていたことも大きかったと思う。

私はずつと言えなかつた寂しさを、屈折した形ではあつたけれどはき出せて受け止めてくれたから、私の寂しさは成仏できたように思う。こんなふうに見えるようになったのは実はごく最近で、子どもに対する親の心構えとしてはとても参考になる。どんなあなたでも受け入れ、信頼する。この姿勢が親であれば、子どもに伝わりお互いがいいエネルギーの循環が起きるということを実感している。これは今後、私がお伝えしていきたい肝の部分でもある。

両親はとても仲がよかった。お互いがいなければ成り立たないような感じだったのかもしれない。どこに行くのも一緒、という印象がとても強い。父は母をととても大事にしていたし、それを子どもの前でも素直に表わす人だった。母はおとなしいけれどとても芯の強い人で、最後の最後はどんと構えていた。子どものころは取り立てて両親の仲がいい、と思っつてはいなかったが、大人になり自分が伴侶を持つてみると両親の関係については非常に良好だったのだと気づいた。

父は昭和1桁世代にしてはとても開けていた人で、私に対しても「女だから」ということは一切言わなかった。つまり「女だから」と言う前に一人の人間であれ、という考え方だった。成人式の振り袖を



あつらえるより、長く着られる、仕立てのいいスーツをあつらえるほうが有効だ、と思春期のころから聞かされていて、私の価値観の形成に大きく影響している。父は振り袖をつくるのがイヤだ、というようなケチなことを言っているのではなく、同じ金額を払うなら人生で何度着るかわからない振り袖を作るより、何度も着られる質のいい洋服を作ったほうが価値があるのではないか、と言いたいのだ。

時代も今とは全然違う中、兄が血友病だと宣告されたときはどんな思いだったのだろう。当時はまだ今ほど医学が進んでおらず、20歳まで生きられるかと言われていたこともあったほどの時代。しかも血友病は母方からの遺伝性慢性疾患ということもあり、母は父方の祖母から責められたこともあったと聞いた。ずいぶんつらい思いをしてきただろう。

父は母を責めることもなく、むしろ一緒に向き合ってきた。血友病については、かつてHIVの問題もあり、患者や家族にとつてはとても深刻で困難な出来事が続いってきたけれど、そういう一切合切を両親と兄、私は乗り越えてきたのだ。それは苦しい経験だったけれど、そこからしか見えない景色がある。この両親のもとに生まれ、この兄をきょうだいに持ち、この家庭環境があつて、私という人間がここにいるのだということを確信している。今、この心境にたどり着き、この計らいのすべてに感謝することができたことをうれしく思っている。



## 転校

自分はずっと転校生を迎える側で、迎えられる側になるなんてまったく思いもよらなかった。小学生のころ、転校生が来たときに、母に「転校生の子、来てん。〇〇から来たんやて。△△に住んでるんや」と報告して「仲ようしたりや」などと言われていたものだが、私が転校してきたときにはそんな会話が同級生の誰かの家庭で交わされていたのだろうか。

小学5年生の3学期、私は転校した。転校の理由は、兄のかりつけの大病院の近くに住むため。それと、住んでいた家が手狭になったことも大きかった。兄と私に別々に部屋を与えるには、もう少し広い家が必要だった。大病院から車で30分ほどの場所の、中古の一軒家にクリスマスの日に一家で移り住んだ。

引越しを聞かされたときは「なんで？」という思いでいっぱいだった。父と母が水面下ですべて計画していて、中古の一軒家を買っていたことも知らなかった。既に周りをガッチリ固めた状態で私や兄

に打ち明けた、という感じで、もう有無を言わせない雰囲気だった。この引越すには兄も相当渋っていた。

当時中学2年生だった兄は公立高校進学を志望していて、他府県に引越すことは受験に不利にしかならないと考えていたようだった。しかし最終的には「お父さんも会社行くのに遠くなるねん。でも（病院が近いほうがいいから）引越すんやで」という言葉に従ったような格好だった。兄としてはもう、何も言えなかったのではないだろうか。それで兄と私は生まれて初めての引越すを経験することになったのだ。

転校前、最後の登校日は2学期の終業式だった。その日もまだ、私は引越すことの実感はなく、同級生たちとも軽くさよならと言った程度だった。ただ最後に少し居残って担任の先生と話をした後、教室を出た途端涙が止まらなくて仕方なくて、壁によりかかってしばらく一人で泣いた記憶がある。仲がよかった友達たちの別れが悲しかったなどでもなくて、どちらかというところとあつさりとした学校生活だったはずなのだけれど、教室を出たときに涙にむせんでしまったことは鮮烈な記憶として私の中に残っている。

大阪で生まれ育ち、特に人に誇れるような長所もないごく普通の子どもだった。ただ、幼いころから

「しっかりとした子」というイメージがあつたのか、小学1年生のころから班長などをやらされる機会が多かつたように思う。人前で話すことも苦にならず、大勢の前で質問もできたし、大人から見れば物怖じしない子どもだったのかもしれない。自分の思うことを、人の顔色を気にせず言えたのもこの時期だった。つまり私は、まだこのころは子どもだったということを差し引いても、心で感じたことをそのまま伝えることを躊躇なくできていた。

引越した後、私は冬休み中、とてもおんきに過ごしていた。いつもなら冬休みの宿題に追われているお正月の後も、転校するから宿題はないし新しい学校にとっても興味を持っていて、不安よりも期待のほうが少し大きいぐらいの毎日を送っていた。

いよいよ3学期の始業式、私の転校先での初日を迎えた。保守的な土地への転入だったが、運のいいことに新しいクラスメイトたちは私をすんなり受け入れてくれた。私に興味を示してくれて、担任の先生もとても親切にしてくれた。

ずいぶん新しい学校にも慣れてきたころ、特定の女子2人と仲よくなり、女子アルアルの交換日記を3人で始めることになった。仲よくなった女子2人は、私が転校してくる前から仲よしで、交換日記もその2人で既に永らくしていたところに私が入れてもらう格好になった。ある日、私が日記を書く番に

なり、何気なく私が参加する前のページを繰っていたときのこと。私の目はあるページに釘付けになった。そのページは、日付からして私が転校してきて間もないころに書かれたものだった。

そこには1ページまるまる使って「クラスで嫌いな子リスト」が書いてあり、そのリストの堂々2位に私の名前がハッキリと書いてあったのだ。理由は「調子に乗ってる」。私は自分の目を疑うとともに、ものすごい衝撃を受けた。

私のこと、嫌いなん？ それならなんで交換日記しようって言うの？ 調子に乗ってるってどこが？ 私の何があかんの？ 私は転校前から今までと何も変わってないのに！ 一瞬にしていろいろなことが頭をグルグルと回り、何がなんだかわからなくなった。この出来事は私の今後の生き方を決めるきつかけとなった、もつとも大きな出来事である。私のままだと生きていけないと悟った瞬間であり、自己否定の始まりでもあった。このときから、私にとっては嫌われることが即ち生きていけないことだという方程式ができあがってしまった。

それからの私はひたすら人に嫌われないように、自分の本音も言わず、相手に合わせることばかりして、自分さえ我慢すればすべて丸く収まるのだと真剣に信じて暮らしていた。自分でその生き方を選んでいるはずなのに、なぜかものすごく疲れる。やりきれない。バカにされているように感じる。生きる

ことが苦しくて仕方なかった。なんとなく丸く収まっているけれど、ずっとずっと私は苦しいままなのだ。長い間それがなぜかわからなかった。苦しいと感じるけれど、私の中では悲しい、悔しい、つらい、などの感情を感じることはできなくなつた。

これ以上傷つかないように、心が自動的に予防線を張り、負の感情を感じることをやめてしまったのだ。うれしい、楽しいという感覚はあるけれど、ずっと慢性的に心の中に澱のように淀んでいる苦しさがあつて、その苦しさはずっと持ちつづけなければいけないと思つていた。なぜなら、自分には幸せになる価値がないと思ひ込んでいたから。謙遜でもなんでもなく、私の気弱な性質も手伝つて、自分には価値がないから主張することをしてはいけない、と思つていた。

今となつては笑い話になるのだが、小学5年生からずいぶん長い間、とんでもなく狭い視野の中で思ひ込みも激しく凝り固まつていたのだ。すべてはこの転校から始まつた。私にとっては思春期にさしかかる絶妙なタイミングで訪れた、貴重かつ避けては通れない経験だつたのだと思うが、このときはまだそれを知る由もない。その醍醐味を味わうのはまだまだ先のことなのである。







## 第 2 章

### まさかの展開の始まり

## 再婚

私には婚姻歴が2回ある。最初の結婚は1995年。この年は日本国内で歴史的な出来事が立て続けに起こった年だった。1月17日に阪神淡路大震災があり、まだ人々の傷も癒えていない状態で3月20日に地下鉄サリン事件があった。心を塞ぐ災害や事件があった年の10月、私は28歳だった。その結婚生活は3年で破綻した。前の夫との間には子どもはいなかったため、自分たちの意思だけで結論を出すことができた。だからこじれることもなかった。

前の夫との結婚生活で、私は何を求めていたのか。子どもを持たないと決めていたところは一致していた。2人とも芝居をしていたから全力投球したいと思っていたし、それを成立させるには、エネルギーを注げる範囲は限られていた。何より私は親になる自信がなかった。親になるなどという大それたことは、私には到底無理だと決めつけていた。子どもを持つということは、その子どもの人生に責任を持たなければならない。自分自身が生きていて楽しいと思えない人生を歩んでいるのに、子どもを無責任に生むことはとても罪深い気がしていた。今にしてみれば、子ども自身に自分の人生を創る力があるとい

うことにまったく気づいていなくて、本当にひどく傲慢だったと思う。子どもを生むというとてもない偉業を、女性である自分ではできる可能性があるのだということに思いが及ばなかった。

では何がいけなかったのか。私はここでも拗ねていたのだ。「私はわかってもらえない」「私は大事にしてもらえない」。その思い込みが最初の結婚生活を破綻させたのだと思う。それは幼少期に兄中心の生活をしてきたことからの影響かもしれない。私の中のベースとして、病気の症状が出て苦しんでいる兄を目の当たりにして、私に構って！ と両親には言えなかった。自分の思いをはき出せない。どうしても相手の状況を見てしまう。我慢グセがついてしまった、とても言おうか。しかも我慢していることに自分はまったく気づいていない。そのうち得体の知れない心地悪さに違和感を覚え持て余してしまう。これはまったく私自身の内側、マインドの問題である。前の夫のせいではないのに、当時の私はまるで気がついていなかった。被害者意識いっぱい、自分のことは棚に上げ「あなたが私を大事にしないからだ！」と訴えたところで前の夫に響くはずはなく、どんどん距離ができてしまった。

離婚を経験した場合、結婚について、もう懲り懲りとなるか次にかける！ となるか。私の場合は「こんなはずじゃない」。当然、次にかける！ となり、せつせと婚活を始めるのであった。

自分が結婚に、ひいては人生に何を求めているのか。その答えを出すことが本当はこの時期の最優先課

題だったはずなのだが、当時の私は気づかずに目の前の表面的な「幸せ」を見つけることに躍起になっていた。肝心なことが空白の状態になつている婚活はなかなかスムーズにはいかなかった。スムーズにいかないことに焦り、どうせ私は何事もうまくいかないのだ、と嘆いたことも何度もあった。

けれど婚活を諦めることはしなかった。不思議だけれど、必ず再婚するはずだという強い思いがあった。

念願叶つて今の夫と再婚したのは2003年。出会つてから半年のスピード婚だった。離婚してから5年が経つていた。あんなに躍起になつて婚活をしても再婚できなかったのに、縁があるときはトントン拍子に物事が進むんだな、と思った。

今の夫も離婚歴があり、お互い前の結婚に満たされない思いを持つていたからこそ流れるように話がまとまったのだろうと思う。

最初、私はお互い再婚だから時間をかけて慎重に、お互いを知る必要があるのではないかと思つていたが、夫はすぐにでも子どもが欲しいから結婚を急ぎたいと言つた。前の結婚で親になることを恐れていた私は一瞬たじろいだだが、なぜかこのとき「まあそれもいいか」と思えたのだ。本当に不思議だが、あんなに無理だと思つていた子どもを生むということをなんの根拠もなく受け入れることができた。

再婚と妊娠が同時進行している形になり、最初のころはペースをつかむのに戸惑いがあった。つわり  
のときには、夫がずいぶんと私に気を配って、買い物に行ったり食事の用意をしたりしてくれた。本  
当に助かった。ありがたかった。夫は再婚によって縁のできた私や、生まれてくる子どもを大切にしたい、  
守りたいという思いに溢れていた。言葉に表さないけれど、それが十分すぎるぐらい伝わってきた。私  
は夫のその思いを大事にしたいと心から思った。

出会ってから半年しか経っていないので、お互いのことも実際のところよく知らない。知り尽くして  
いれればいいわけではないが、知らないことも多くて、でもお互い相手に踏み込むことが苦手だからすべ  
てに手探りだった。それでも夫とは「新しい家庭を守りたい」という強い思いでつながっていた。夫と  
の縁、お腹の子どもとの縁。そのときの私には、これ以上大切なものは他になかった。

家事能力が低い私のことを、夫はずいぶんと大目に見てくれていると思う。本当にありがたい。それ  
は今でもそうなのだが、当時はお互いもつと遠慮がちだったと思う。そのときも私は、「相手に嫌われな  
いこと」がメインテーマだったので、すべて夫に合わせていれようまくいく、と信じていた。

つわりが落ち着いて安定期に入り、無理をしなければ大抵のことができるようになったころ、ようや

く母になるのだ、と感じはじめた。胎動を感じるたびに、自分の中に生命が宿っていることを実感できた。お腹の子どもに話しかけるのが胎教にいいと聞いては、ニックネームをつけて毎日、毎瞬間せつせと話しかけていた。

体重を増やすとお産が重くなる、と産科で言われたことや、妊娠前から太ることが罪悪だと思っていたことから、これ以上太ってはいけないという思い込みと強迫観念が募り、人生で一番歩いたというぐらい毎日2時間は必ず歩いて体重増加を防いでいた。多少天気が悪くても、寒くてもひたすら歩きつづけた。それは出産前日まで続いた。

もちろん妊婦にとつて体重を増やさないことのメリットはたくさんあるので、運動することはとても有効だと思うけれど、このときの私の場合は、モチベーションがそもそも違っていた気がする。このときにもまだ、そのモチベーションの違いに気づいてはいなかった。

今にして思うと純粹に母になることへの喜びよりも、出産をちゃんとしなければ！ 元気な子を生まなければ！ という強迫観念に近いものがあつたのかもしれない。生きづらさが始まったころから、私はちゃんとすることが何より大事だと思っている人が住む惑星「ちゃんとしなければ星人」の住人をずっと続けていた。ちゃんとすることで嫌われないで済む、という謎の思い込みにどっぷりと浸かっていた。



## 生きづらさに気づかず母になった

息子の妊娠と出産は、神様の計らいだと強く思う。もちろん娘の妊娠・出産もそうなのだが、息子はまるで待つていたかのように私のお腹に宿った感じがしている。挙式後1カ月半ほど経ったゴールデンウィーク明け、数日体調不良が続いた。ずっと微熱が続いて身体がだるく重いのだ。

近くの内科クリニックに行くと、診察室に通されて対峙するや否や、医師は私の顔を見て「あんた、妊娠してるかもしれへんな」と言った。私に妊婦の特徴があったのか？　しかし私自身は「まさか！」というのが率直な感想だった。産婦人科ではなく内科を受診したので、妊娠と言われるのはまったく想定外だった。冷静に考えれば妊娠していても何らおかしくない状況だったけれど、まだそのときは自分が妊娠や出産をするということがまったく想像できなかった。しかしその医師の予言めいた診断は現実のものとなった。ほどなく受診した産婦人科で妊娠を告げられた。

すぐにでも子どもが欲しいと言っていた夫はとても喜んだ。その姿を見て私もうれしかったが、まだ自分が母になることにピンと来ていなかった。ただ子どもを持つことをあんなに怖いと思っていた感覚が



薄れていることに気づいた。実感はそのうち湧いてくるのかもしれないと思ったし、何より自分のお腹に小さな命が宿っていることはとても感動的で、こんな私でも子どもを授かることができるなんて！大切にしたい。心底そう思った。

実感は湧かないけれど事実としては、10カ月後には母になる。心と身体がアンバランスで、なんだからとても不思議な感覚が私の中を占めていた。

妊娠は順調に進んだ。とても幸運なことだと思う。このころは専業主婦だったので自分のペースで生活できたし、ありがたいことに目立ったストレスもなかった。あんなにストレスを感じなかった時期は後にも先にもなかったかもしれない。ただ当時の私の性質として、「楽しんではいけない」という思い込みがあったので、体重管理に躍起になったり胎教にいいと言われるものを調べたりすることに余念がなかった。

何もせずに、ただひたすら子どもの誕生を楽しみにするのが一番だと思うけれど、必死になって取り組むことがないとなぜか安心できなかった。こういうところが生きづらいのだと思う。わざわざなぜかしんどいほうへ行ってしまおう。まるでそうしなければならぬというルールがあるかのように。自分で自分を縛りつけてしまおう。

それはいつたいたいのためだったのか。うまく説明できないけれど、「私は幸せになつてはいけない」という謎の呪縛があつた。そのころの私は謎の呪縛にさえ気がついていなかったのだ。この謎の呪縛と向き合うことになるのだが、それはまだまだもう少し先のことになる。

息子は予定日よりちようど1週間早く生まれた。初産だったにもかかわらず途中までお産はすこぶる順調に進んだのだが、息子は産道の途中で止まってしまった。それから大きな陣痛が来ないままの時間が何時間ぐらい経つたのかはわからないが、とてつもなく長いような気がした。

大きな陣痛は来ないものの、ジワリジワリと痛みがある。苦しい。早く出てきてほしい。ときどきウトウトしながら、ちゃんと手足はついているか、五体満足なのか。そんなことばかり考えていた。

そのとき、義母の「赤ちゃんも頑張ってるんやで」という言葉が耳に飛び込んできた。そうか、この子はこの世に生まれようとして頑張っているのか。妊婦教室に通つているとき、赤ちゃんはお腹の中が一番心地いいのだということをおぼわした。お腹の中でプカプカと羊水の中にいて、栄養もへその緒からもらつて何ん自由なく過ごしていたのに、この世に誕生し、へその緒を切つた瞬間から自分で生きていかなければならなくなる、と。

この子は自分で生きることを選ぼうとしているんだな。じゃあ私がサポートしてやらなくては。そんなふうに思った矢先、私の腕に注射針が刺された。これ以上子どもが産道に留まるのはよくない、という事で陣痛促進剤が投与されたのだ。その数分後、激しい陣痛とともに息子が誕生した。小さく産んで大きく育てよと言われるようだが、息子は2415グラムで生まれた。小さい。身長151センチしかない母体から、そんなに大きい子は生まれませんが、それでも小さいほうだったと思う。

子どもが生まれて2日目からお風呂に入れたり授乳したりすると、「授かった大切な子ども」という実感が湧いてきた。ちゃんと育てないと。ちゃんとした大人にしないと。私の責任だ。だってこの子の親だから。

このころ、私の母は健康状態に不安があり、産後の私は産科から退院して実家には帰らず自宅へ戻った。そして義母が泊まりこみで身の回りの世話をしてくれた。幸い夫も食事の用意は苦にならない人で、自分のことは自分でしてくれた。これは本当に助かった。私は子どもの面倒だけに専念できた。

しかしその反面、実家には頼れない、自分でやらなきゃという思いがあつてとても複雑な心境だった。母が健康な状態ならば、しばらく実家に帰って子どもの世話に専念できたほうが気分的に相当楽である。しかし、私の場合はそのしないと自分で決めていた。自分が「かわいそう」な状況だと思いたくなかつ

たのだ。

甘えることが苦手な私は、初めての子育てに緊張していた。子どもが生まれてうれしい気持ちももちろんあったが、ちゃんとしないと！ に囚われて常に余裕がなかった。息子が生まれて2カ月ほどは寝不足でつらかったけれど、つらいと言っではいけないと思っていた。

布オムツのほうがいい、という神話を信じて産後すぐ、復活していない身体で布オムツの洗濯に明け暮れた。新生児は排泄が多いので常にオムツを洗っているような感覚だった。

離乳食も手を抜いてはいけない、と離乳食レシピの本を片手に3食手作り。常に頭の中は離乳食のメニューのことでいっぱいだった。そんな怨念に近いような、重いエネルギーが乗った食事を、子どもがおいしいと思うはずはない。子どもが与えた量を完食しないことに苛立ち、なんで食べないの？ と息子を責めていた。息子の気持ちに寄り添うことはなく、こんなに栄養も考えて一生懸命なのに！ と自分の主張ばかりしていた。私はここでも「私をわかってよ！」と子どもに勝手な私の思い込みを押しつけていた。



## 本当はうすうすわかってた

まじめやなあ、とよく言われる。私はそれを褒め言葉だと思ったことはない。まじめやなあという言葉で私を評するその背景には、融通の利かない、面白みのないというような多少の揶揄が含まれているような気がして、言われるたびにつかりする。もちろんまじめであることは悪いことではない。それなのに人から言われることに抵抗があるのは、私自身が「まじめ」であることを自覚していて、もうそこらうんざりしていたのかもしれない。

息子の誕生から、「ちゃんと育てないと。しつかりした母にならない」という強迫観念に近い感覚を持ちつづけていた。それは、子育てとは「子どもをちゃんとした大人に育てること」、母とは「ちゃんと子育てできる人」という、私の中の強い思い込みがあったからだ。

それが親の責任だと思っていたし、責任を果たすのが大人だと思っていた。本来子育てとは、素直に子どもの成長を喜び、その喜びの中に親としてもまた成長があるのだと思う。しかしそのころの私は、子どもは育てないと育たないと思っていた。つまり、子どもは未熟で何もわかっていないのだから、すべ

て教えないといけないと思っていた。大人のほうが上位だと。しかし本当はその逆で、子どもには自ら成長する力があり、子どもから大人が学ぶことのほうが多いのだ。傲慢な私は「母にならねば！」と必要以上に構え、気負っていたのだと思う。

息子はそんな私の妙な気負いを見透かすように、私の思い通りにはならなかった。ちゃんとしないと私が思っているところをことごとく刺激してきた。朝、出かける前に機嫌が悪くなると、出かけている間じゅうずっと機嫌が直ることはなく、お菓子やおもちゃで気分が切り替わることもなかった。

機嫌が悪いとそこで立ち止まってしまつて、予定がすべて狂つてしまふ。予定が狂うなんてあり得ない！ やろうと思っていたことがその日中にできなくなつてしまふ。子どもの気持ちより、私はその日の予定を優先し、それを邪魔する息子に寄り添うどころか否定することばかりしていた。子どもは単純で、お菓子やおもちゃにつられて機嫌を直すだろうと高を括っていたのだが、息子の場合は一切当てはまらなかった。

考えてみれば私だつて気持ちの切り替えが下手なのだ。そこは棚上げして想像に反する息子の態度に戸惑い、なんとかコントロールしようと思死になつて、うまくいかないことを息子のせいにして毎日を通りかかっていた。息子は一切悪くないのに。子どもの成長を喜ぶどころではなくて、むしろ戦いのような

日々だった。「楽しんではいけない」。私の中の無意識の強い思い込みがここでも発動して、子育てのスタートから苦しみが伴っていた。

今にして思えば、あんなに子育てが苦しいと思っていたのは、私が自分の感覚しか容認していなかったからだ。それまで自分と感覚が違うものを認めようとせず、自ら距離をとって関わらないようにしてきた。しかし息子はそういうわけにはいかない。うまくやるには自分と息子の違いを受け入れたいのだ。

けれど、そのころの私は受け入れるということを知らなかった。白か黒か。ゼロか100か。2つに1つのような感覚で生きてきた私にとっては、グレーも50もなくどちらか1つでまんなかを採用することとはなかった。息子と自分との違いを受け入れることが難しく、苦悩のポイントだった。しかし息子にとってはたまったものじゃない。思いのままに過ごしているだけなのに、それをことごとく母親に否定される。そして勝手に苦悩する。子どもからすると、こんなに悲しく傷つくことはない。本当にひどい話である。

息子はとても感覚的で、自分の感覚を大切にすることを知っている。天性のもので本人ははまだ自覚がないのかもしれない。これは彼の大きな長所の一つだと私は思っている。自分の感覚を大切にすると



はどういうことか。感じた違和感をなかつたことにせず、その違和感に従って動きを止めてみる。違和感があつて行動に目的意識が見いだせない場合は動かない。違和感があつても目的意識があれば、それに従い行動する。その目的意識にはしっかりと自分の感覚がセットになつていて、その感覚を感じることに長けているのだ。だから当然集団ではやりにくいのだと思う。

ルールとはまた違う自分の感覚があつて、どうしてもルールに従うことに抵抗がある。すべてのルールに抵抗があるわけではないだろうが、大抵のルールは全体の秩序を守るために決められていることが多く、ルールを守るためには自分の感覚を抑え込まなければならなくなる。それが自覚できているうちはまだいいが、無意識で抑え込んでいることにも気づかずに、違和感だけが膨れあがるのがつらくなる。その違和感は正体不明。自分でも持て余す。

ちよつと何か違うな、と感じながら息子は生きてきたのだと思う。それは息子の個性なのだが、当時は私から否定され、ますます大きな違和感になつたように思われる。息子は私に反発した。小さいときからずつと怒っていた。機嫌よくしていたときもあつたはずだが、私の中ではいつでもずつと機嫌が悪いというイメージ。反発する息子を抑え込もうと、私は大人げなく同じ土俵で勝負していた。負けてなるものか！ と。そしてそのベースには、息子のことをわかつてやれない悲しさと罪悪感が常にあり、息

子との負のエネルギーのやり取りが続いてしまう。お互いとても傷ついていた。

こんな酷い母親になりたかつたわけじゃない。どうしてこんなに酷いことを言ってしまうのだろう。また息子を傷つけてしまった。後に残るのは酷いことを言ってしまった罪悪感と立派な母親になれない劣等感。このころの私は、息子に向き合うことを避けていた。どんどん泥沼に陥っていくような気がしていた。

孤立したくないと思つて子育てサークルに参加していたが、他のママさんはみんな子育てを楽しんでいるように見える。いつもイライラするよ、とママさんたちは言うけど、それでも私よりは遙かにエンジンジョイしているように見えた。そう思いながらも、日々の生活に流されて自分の思いに向き合うことはなかった。それぐらい毎日忙しかったのだ。いや、敢えて忙しくしていた。

もっと時間をかけて丁寧息子に関わり、ゆっくり過ごすこともできたはずなのに。子どもが一番かわいいた時期に、二度と戻つてこない大切な時期に、私は何を急いでいたのか。その焦燥感が得体の知らない不安となつてずっと私の心に澱のように積もつていった。この澱が何かよくないことをもたらすのではないかということを、このとき既に予感していたのだ。



## まさかの展開

親子ってなんだろう？ 物理的に私が生んだ子どもと私、あるいは夫。現世で縁がありめぐり会ったのであれば、そこにはとても深い意味があるのだと思う。子どもに何を望むかは、細かいことを言い出せば人それぞれ違うと思うが、共通するのは子どもには幸せな人生を歩んでほしいということ。でも厄介なのは幸せの形が人それぞれ違うということで、親子の間でもそれは、恐らくまったく違うのだと思う。いや、違っていないと困るのだ。親と子がぴったり同じ幸せの形を思い描いているというのも、なんだか薄ら寒いものだ。

息子と娘が生まれて、私の親としての目標は「子どもたちの精神的・経済的自立」となった。親としての到達点。私の子どもに生まれた限りは、その2つは絶対だ。それが果たせないと親失格。私は自分でそう決め込んで日々の子育てに奮起した。まだ乳幼児のわが子にいきなり自立を目標とするのも、いかに頭でっかちな私らしい。日々の成長を楽しむことや感動することは置き去りになっていた。

息子の子育てについては初めてのことだらけで気合いが入りすぎ、妙なオーラを発していたと思う。「ちゃんとした大人」に育てるために。このころの私の最大の勘違いは、精神的自立を促すには子どもを決して甘やかしてはいけないと信じ込んでいたこと。甘やかすと甘えることが当たり前になって、自立できないと思っていた。

今ではとんでもない勘違いであり、とんでもなく傲慢な考え方だったと思う。穴があつたら入りたいぐらいだ。精神的自立は、甘えることができて初めて成立するのだ。しっかりと甘えられる安心感と信頼関係を育んでこそ、自分への自信や自己肯定感、他人に対しての信頼や労りなどのマインドが育つ。しかし当時の私の中には甘えてはいけない、自分でちゃんとしないと周りの人に迷惑をかけてしまつて、誰からも嫌われて相手にされないという揺るぎない思い込みと恐れがあつた。ここが私のイタイところなのだが、そのときは真剣だった。私の子どもにもそんな思いをさせてなるものか！ という思いで私は自分の思い込みをまるで最上で最強の武器のように勘違いして子どもたちに押しつけた。時間や約束を守ること、行儀よくすること、機嫌よくしていること、怠けないこと。そういうことを「ちゃんと」できることが大切で、優れているとすら思っていた。

それらはもちろん、社会で生きていく中でのルールだったり人間関係を潤滑にするエッセンスだった

りして、身につけているほうが何かとスムーズにいきやすくて楽なのかもしれない。けれどそれは、子どもの個性以前にあるものではないように思う。息子や娘がその瞬間に感じた感覚、その感覚や思いに突き動かされた行動さえも、私の物差しで測れないものは否定し拒絶したのだ。正解などないのに常に正しくあれ、と自分を律しているようなところがあったし、子どもたちにも同様のことを求めている。抱きしめてスキんシップをとることよりも、「ちゃんとする」という無言のプレッシャーを与えるように接していた。

子どもが小学生になれば、時間に遅れないように行動させること、忘れ物をさせないこと、約束や決まりを守らせることに私の関心が集中した。朝は家を出る1時間前に起こして準備をさせた。集団登校していた子どもに、登校班の集合時間に遅れないように。朝が苦手な息子のお尻を叩くように朝食を食べさせる。準備を促す。それが滞れば鬼の形相で怒鳴り散らす。

どのご家庭でも繰り返られる朝の光景かもしれないが、わが家の場合はベースにあるものが違っていたように思う。子どもの毎日を見てやっていたのになかったのではないか。子どもなりにイヤなことがある日もあっただろうに、私はそれより「ちゃんとする」ことに心を奪われていた。当時を振り返ると今でも私の心は疼く。

私のモヤモヤが現実を覆っていたような毎日だった。いつもどこか憂うつで、その原因はずっと不明だった。楽しむことを知らない私は、常にどこかに引つかかりを感じていた。相変わらず子どもたちには「ちゃんと」することを強要した。そのこと自体に疲れていたのかもしれない。かと言って強要することをやめることのほうが怖かった。それは母親としての義務を怠っているというレッテルを貼られるような気がしていたからだ。

息子が小学4年生の終わりごろ、学校に行き渋るようになった。青天の霹靂とはこのことだ。一体何が起きているのかさっぱりわからなかった。子どもが学校に行くことは、生活の一部で当たり前。食事をしたり眠ったり、お風呂に入ったり……。彼らが生活の中に組み込まれていて、いいとかイヤとかいう感覚すら信じられなかった。息子は一体何を言っているのか。イヤという選択肢など許されるはずはない。学校に行かないなんてあり得ない。みんな普通に通っているのになぜそれができないのか。行かなければどうなるのか。まだ小学生なのに！ 将来はない！ 私は頭の中が混乱し、何をどう感じて考えればいいのかわからなかった。頭を大きなハンマーで殴られて、自分のすべてを否定された気がした。

一体何がいけなかったのか。私はただ、「ちゃんとした」子どもを育てようと必死だったただだけ。けれどもその必死さが、結局息子を苦しめ私自身を苦しめ、家族を苦しめた。私がよかれと思つてやってきた

ことはすべて私の空回りだったのか。喉に石が詰まったような重苦しい圧迫感。家の中に流れる不穏な空気。家族全員が不安でつぶれそうだった。

学校から離れてゆつくりしたいという息子の意思に寄り添うこともなく、私は自分の不安を払拭するために無理やり学校へ連れていくことを繰り返していた。家の中で孤立したような感覚になった息子はますます心を閉ざしてしまった。親子関係は悪化の一途をたどることとなった。何か悪い夢でも見ているのではないか。明日、目が覚めたらこの夢から醒めればいいのに。いや、醒めてくれ。毎晩そう思っ  
て眠りについた。しかし当然、現実  
は現実のまま続いていった。私自身も孤独だった。誰にもこのつらさを打ち明けることもなく、途方に暮れていた。現実を見たくなくて眠ってばかりいた。しかし目覚めるとなんら変わっていないことに打ちのめされた。

そんな日々を繰り返し、小学5年生のゴールデンウィーク明け、息子は本格的に学校へ行かなくなつた。まさか……私の子どもがなぜ……。この想い以外は何も感じなかった。









## 第3章

### 自分との向き合いの始まり

## 価値観の崩壊

誰にだって、これだけは譲れないということがある。大切だと思うこと。何をにおいても外せないもの。私にとつては、「人に嫌われないこと」。その大きな柱を守るためには、自分が我慢してでも人の機嫌を損ねず、うまくやつていくこと。決められたことはきちんと守り、最後までやり通す。怠けてはいけない。わがままを言つてはいけない。いつも自分は後回し。自分よりも他人を優先する。

一見美談のように感じるこれらに、私はずっと縛られていた。ここから解放されることを自ら拒み、苦しいのに平気なふりをして、自分を叱咤しつづけてきた。当時はこういう世界しか知らなかったのだから出る術を知らなかった。無意識のうちにその世界に留まることを選んでいたのかもしれない。

価値観とはなんだろう。辞書で引いてみると「何に価値を見いだすかに関するそれぞれの考え方」(『デイリーコンサイス国語辞典』三省堂 より引用)だそうだ。何に価値を見いだすか……私の場合、長い間「嫌われたら生きていけない」という絶対条件から「時間や約束は守る」、「人に不快な思いをさせな

いたために、常に物腰を柔らかく、「決められた通りにやる」。これらが何よりも大切だと思つて生きてきた。私にとっての価値観である。

自分の快と不快の状態もわからないまま、人の快と不快ばかり気にして生活していた。つまり、人が不快じゃなければそれが自分の快になる、ということ。それはそれでいいのだけれども、じゃあ自分の不快な気持ちはどうなるのか？そこをないがしろにしてきたから苦しかったのだけれど、私は何も気づかなかつた。

ないがしろにされた自分が、ないがしろにした自分に深く傷つき、悲しみ、それが怒りになっていることを。私は長い間、自分を理解して満たそうとしない自分に怒りを感じていたのだ。人ばかり優先して自分をないがしろにする習慣が染みついていた私は、子育てにおいてもその習慣を外すことはなかつた。

子どもに対して求めることは「ルールを守ること」「周りに迷惑をかけるな」と。子どもにも私の価値観の中で生きていくことを強要したのだ。子どもは当然そこからは外れて自由に、思うがままに思考し、振る舞い、行動する。眠いときには時間を気にせず眠りたいし、遊びに熱中しているときにお風呂には入りたくない。お腹が空いていなければ食事したくないし、でも口においしいお菓子は食べたいの

だ。本能として当たり前のことが、私にはことごとく許せなかった。思うがままに行動するとルールや約束を破ってしまう。それがまるで極悪なことのように感じていたから、子どもを否定しコントロールしようとした。

息子が学校に行かなくなつて、私は躍起になつて息子を学校に戻そうとした。大枚をはたいて復学専門のカウンセラーさんに指導を受け、一旦は小学校に復学した息子が再び学校に行かなくなつたのは中学1年生の3学期。夏休みの部活を行き渋るようになった息子の姿から、もしかしたら……という予感が的中した形になつた。

再び学校に行かなくなつた息子はしばらく、仕事から帰宅した私に毎日「学校へ行けなくてごめん」と苦しうに言つた。息子に何を言つてやればいいのか、本当にわからなかつた。私の中で何が正解で何が間違いかわからなくなつたのだ。学校へ行くことが正解で、行かないことが間違いだと思つて復学させたけれど、息子の意思は復学ではなく、しかもこんなに憔悴している。もはや息子を変えることは不可能だと思つた。そして、もしかしたら問題は私の中にあるのではないか？ という、確信めいた思いが芽生えはじめた。ここからが本当の息子との向き合いが始まつたと言える。それまで私は、息子と対峙していながつたのだ。それどころか不必要に息子を傷つけ、親子関係はズタズタになつていた。息

子も私も、こんな事態はまったく望んでいなかったのに。

どの子にも価値があり、かけがえのない存在である。それは世界中でいろいろな人が口々に言っていること。けれど私はその真意を理解できていなかったのだ。子どもたちを「人に嫌われないいい子」に育てようという私の傲った価値観は崩れ去り、手放すときがやってきた。今なら手放すことが楽になることだとわかるけれど、当時の私はただ恐怖しかなかった。今まで大切に握りしめてきたものを手放す経験がなかったからだ。その価値観を手放してしまつては、親の務めが果たせないと思つていた。親の務めが果たせなければ。子どもが歪んで育つてしまう。だから手放せない。ここでもゼロか100かの思考が頭をもたげた。私が思うところの「親の務め」は子どもを躱けて「どこに出しても恥ずかしくない子」に仕立て上げること、それを子育てと思つていたのだ。

しかし子育てとはそんなものではない。もちろん躱は子どもが生きていくうえで大切に必要なことだけれど、躱げるだけなら親でなくてもできるのだ。親と子。お互いにとつて唯一無二の存在。そこをつなげているものが絶対的なものであれば、躱などは後回しでもついてくる。それよりも子ども一人ひとりの個性や特徴をしっかりと見てやり、信じてやるのが何よりも大事なのだ。私の中の大きな気づきだった。

今でこそこんなふうに思えるけれど、長年の習性はなかなか手強い。丸ごと受け止め、受け入れることの難しさに直面した。家にいることを選んだ息子は、あつという間に昼夜逆転の生活となった。起きているときは四六時中スマホばかり見ていた。食事は1日1食か2食。ただでさえ痩せていたが、拍車がかかった。外に出ない分、顔色は青白く髪や爪は伸び放題になった。その姿を目の当たりにして、受け入れることができるのかわからなかった。私の心はザワザワして息子をなんとかしたかったし、そんな姿を見たくなかった。

けれどこれが今のありのままの息子の姿なのだ。私は受け入れられるのか、親としての覚悟が試されているような気がした。どんな息子でも受け入れる。その覚悟ができて初めて、母親になれるような気がした。覚悟を決めることは苦しい。けれどここで逃げては、私自身が生まれ変わるチャンスも失ってしまうような気もしていた。私にとつては、もう最後のチャンスなのだ。覚悟を決めるといふ以外の選択肢はなかった。





## ひたすら学ぶ

自分は一体どんな人間なのだろう。思春期のころのような思いが胸に広がる。息子が2回目に学校へ行かなくなると、取り組むべきは私自身の内部についてだと気づいたものの、一体何から始めたらいいのかわからなかった。とりあえずカウンセリングに行こう。私自身の苦しみを少しでも解消したい。そう思って、カウンセリングルームをネット検索した。いくつか上がってくる候補も、何を決め手に選ばいいのかわからない。当時の職場から近く、某大学の心理学部が運営しているカウンセリングルームに行ってみることにした。

予約当日、初めて受けるカウンセリングに緊張しながらカウンセリングルームのドアを叩いた。臨床心理士の卵である心理学部の学生さんが笑顔で迎えてくれた。問診票のような用紙に今回の来所の理由や私の背景などを書き込み、カウンセリングはスタートした。このときのカウンセリングは傾聴型といわれるもので、ひたすら私が話していく。学生さんは私の話をメモしていく。それで45分間の初回カウンセリングは終わった。その日私が話したことはなんだっただろう。内容はまったく覚えていない。

しかし、初回カウンセリングが終わった後に感じたことは、「ただ喋るだけなんやな」と思ったこと。カウンセリングが終わったら、少しでも心が軽くなるのかと期待していたが、そうでもなかったことに正直落胆した。もちろん話を聞いてもらって楽になる場合もある。傾聴型のカウンセリングで救われる人も大勢いる。しかしこのときの私はそうではなかった。私は指針を示してほしかったのだ。今いるところから、どうすれば抜け出せるか。その具体的な答えをカウンセリングに求めていた。

今にして思えば、ずいぶんと依存的だったと思う。誰かになんとかしてほしいというスタンスだった。自分の問題は自分しか解決できないのだ。答えはすべて自分の中にあるのだから。けれどこのときはまだ、自分の内側に原因があること知らず、ネガティブな出来事はすべて他人のせいだと思っていた。息子が学校へ行かないのは繊細で弱い息子に原因があると思いついて、姑からキツイことを言われるのも姑が意地悪だからだと思っていた。

もちろんそれぞれ本人にも問題はあるかもしれないが、それをどの角度からどう捉えるかは私の問題なのだ。キツイことを言われても平気な人は、それをキツイとは思わない心の在り方が身についている。あるいは性格的なものかもしれない。いずれにしても気にならないのだ。一つの物事を多面的に見ることで世界が違って見える。そういうことに気づいていくのは、まだまだ先の話である。

傾聴型のカウンセリングにヒントを見いだせなかった私が次に訪れたのは、H S C (Highly Sensitive Child)：外的な刺激にとっても敏感で、その影響を強く受ける子どものこと)や発達障害の子どものカウンセリングを専門としている機関だった。発達障害は、3歳児健診のとき、「限りなくグレーに近い」と診断されて就学前まで療育機関でトレーニングを受けた経緯があった。そして息子が繊細であることはわかってはいたが、H S Cの傾向があるのかまではわからなかった。このとき初めてH S Cという言葉を知った。同じタイプの大人にはH S P (Highly Sensitive Person)という名称があることもこのとき知った。余談だが後々ネットで簡易診断テストを試したら、私はH S Pの傾向があるとわかった。

息子の苦しみの根本が発達障害とH S Cにあるのなら、息子本人に何か施すというより、息子が楽になれる手段が欲しかった。本人は外へ出られなかったのが一緒に訪問することは一度もなかった。だからカウンセリングも何かもどかしいもの思えた。具体的な策もないまま、そのうち私の足も遠のいていった。結局私はまだ息子をコントロールしたいだけなのではないのか？ 無理やり学校へ行かせようと、必死にコントロールしようとしたことは間違いなかったとわかったはずなのに、この期に及んでまだ息子を支配したいのか？ 相談機関に足を運ぶことで親の責任を果たしているという、免罪符を得ようとしているだけではないか？ 息子を傷つけ苦しめているのは、私自身ではないのか？ 私は自分を責めつづけた。

それでも具体的にどうすればいいのかさっぱりわからないまま数カ月が過ぎたころのこと。息子や私の問題の解決のヒントは何かないかとブログを読むようになった私がたまたま見つけたブログ。そこには自分の思い込みや思い癖などを掘り下げ解消する手法を伝授してくれる講座の紹介があった。自分で自分を探っていく。つまり自分との向き合いだ。

受講期間が3カ月で三十数万円する受講料。高いと考えるかどうかは私次第。悩みの解決は、誰かになんとかしてもらおうものだと思っていた私にとつてその発想は本当に新鮮で、解決のヒントがあるのではないか、と期待が高まった。とにかくなんとかしたい。変わりたい！ その思いだけで受講申し込みのボタンを押していた。

受講が始まり、自分との向き合いがスタートした。過去の出来事から感じる感情を書き出し、それが客観的に見て正解か自分の思い込みかどうかを見ていき、可視化してみても、自分の思い込みに気づいて心理的ブロックを解消していくという手法だった。今ならその手法やねらいが理解できるのだが、当時をよく理解できていなかった。だからやればやるほど苦しくなって、かえってつらくなった。

そんな中、同じグループの仲間が次々とブロックを解消していく姿を見て、自分一人が取り残されるような気がして苦しかった。今にして思えば、そこはただ私に合わなかっただけなのだが当時は合う

とか合わないとか、そんなことさえもわからなかった。ただ、満たされないという思いと焦燥感だけが残った。

そんな紆余曲折を経て、私がたどり着いたのは「自分を大切にする」というテーマだった。自分を大切にできる？ それは一体どういうこと？ みんな自分を大切にしているんじゃないの？

最初はさっぱりわからなかった感覚は、あるセラピストさんのセッションから学ぶことができた。この人との出会いがなければ、今の私はないと言っても過言ではない。自分を大切にすることとは、自分の感情や感覚に正直で素直であること。イヤなこと、やりたくないことをやりつづけるということは自分の本当の思いに逆らうこと。周りの目を気にして行動したり決断したりするのは、自分の思いを大切にできていない。常に自分の感覚や感情、思いを認めて受け入れる。寄り添う。そうしていくことが結局は自分を大切にし、癒やし、労わることができるのだ、ということに気づいていった。



## 思考と感覚

なぜそうなるのか、理由がハッキリしているほうが安心する。だからその理由を明確にしたい。何事においても私はずっとそう思っていた。自分の中で湧き起こる感情でさえも同じで、自分の感情を頭で考えることが常だった。本来、感情は心で感じるもの。しかし私は感情の感じ方が長い間わからず、悲しいことがあったとき、苦しいとき、つまりネガティブな感情が湧き起こったときには、頭でなぜ悲しいのか理由をずっと考えていた。

自分との向き合いを始めてから、感情を感じるというフレーズをよく聞くようになったが、なんのことでかさっぱりわからなかった。頭で考えている、つまり思考が先行している自覚はまったくなく、ポジティブな感情もネガティブな感情も、どちらも心で感じていると思っ込んでいた。

自分と向き合いはじめた当初、私はあまりにつらすぎたからか、カウンセラーさんやセラピストさんのセッションを受けるたびに、長い時間喋った。それだけつらい気持ちを吐き出す場所がなかったからなのだが、根底には「わかってほしい」という思いがあった。認めてほしい、だったかもしれない。こ



こにいる私のことを認めて！ わかって！ という思いで溢れていた。それなのに、このときも私は自分より相手のことを考えていた。

話をする場合、聞き手がわかりやすく話す必要があるのではないかと。自覚はなかったが、私の中でその大前提があり、知らず知らずのうちに自分の感情さえも頭の中で思考し、整理してから話していたように思う。私の奥の奥に長年染みついた癖……自分の感情を感じることもよりも他の人にわかりやすいように……。自分より他人。感情を感じるとき、取り乱すこともあるはずなのに、取り乱すどころか頭で考えることを無意識にやってしまうのだ。

そんな私にセラピストさんは「頭で考えないで、感じることをしてみて」と言う。それが身につくまで、本当につらかった。自分が今、何をどう感じているかがわからない。うれしいことや楽しいことは感じられていると思うけれど、イヤなことや苦しいことはどうしても頭で考えてしまう。なぜなんだろう。長い間なかなか答えがわからなかったが、何度目かのセッションのときにセラピストさんから「ネガティブな感情は、感じたくないという思いが先立つから」と言われた。

感じたくない。確かにそうだ。ネガティブな感情を感じて、これ以上傷つきたくない。だから自動的に心にシャッターを下ろして感じないようにしてきた。自己防衛の心が働いていたのだ。その結果、自分

をないがしろに扱うことになってしまった。本当は悲しいのに、その感情は消化されなのまま、なかつたことにされつづけてきたのだ。なかつたことにしてきたのは他の誰でもない、私自身なのだ。自分を大切にすること。ここでも私は今までいかに自分を粗末にしてきたかを知った。

自分を大切に。そうしようと決めたものの、自分を大切にする方法がわからない。自分の感情や思いを大切に、とは思うけれど、それらを感じないように生きてきた時間が長いので、感じるということに分厚い殻があつて破るのは至難の業だった。どんなときも人の目が気になる。自分の感情をさらけ出すことに躊躇があるのは、さらけ出すことがどこかつかつかつこ悪く思っているから。どんなにかつこ悪くても醜くても、自分の心の叫びならばそれが真実。それしかないのだ。けれどその真実さえもなかつたことにしてしまう。かつかつつけてしまう。不格好な「ありのまま」の自分を認められず、だから懸命に自分をちよつとでもマシに見せようとしていた。

誰のために？ それは自分の自尊心のために。でもそれもこれも、自分の独り相撲だった。そう、誰も自分が思っているほど私のことを気にしていないのだ。私が長年頭の中で思い巡らせていた理屈は、なんの役にも立たないことだった。その役に立たない理屈や思い込みの呪縛に長い間苦しんだ。

そこに気づいたとき、体中の力が抜ける感覚があつた。一生懸命傷つかないように、感情の理由を頭

で考え、自分の感情をさらけ出さないように、どうすればかつこ悪くないかを必死で考えてきたことへの価値観がガラガラと崩れ去ってしまった。

恐れていたのは、ネガティブな感情を感じることに。私はHSPの傾向もあり傷つきやすい。だからどうしても自己防衛本能が働き構えてしまう。だから傷が最小限で済むように、頭で思考してしまう。当時は傷ついたとき、自分をどう扱えばいいのか術を知らなかったから、ただ放置するしかなかった。傷ついてヒリヒリしている傷口の手当の仕方がわからない。

だから時間が経って傷が癒えるのを待つことしか知らず、ネガティブな感情は恐怖でしかなかった。手当の仕方を知った今なら、そのころの私にこう言つてやれる。「つらかったね。あなたは大丈夫だよ」と方法を知らないというのは、なんとも残酷なことだ。ちよつとしたコツをつかむだけで、傷つき方も回復の早さも全然違うのだから。

変わりたい！ と心底思った。もう正体不明の「しんどさ」に苦しむのは懲り懲りだ。変わりたいなら見える景色を変えることだ。景色を変えるには、思考することから感覚的になる訓練をする必要がある。長年感じることを避けてきたネガティブな感情と、正面から向き合う覚悟と勇氣も必要である。しかも人間は本能的に「変わりたくない」という感覚が備わっていて、そこにも対峙していかなければな

らない。いわば自分自身との戦いである。

覚悟を決めるということ。覚悟して自分に向き合うということが試されている。私にとっては大きな転機であり、チャンスである。この先の人生をどんな景色を見て過ごすのか、選択を迫られていた。答えはおのずと決まっていた。後は勇気だけだ。私はこれまで、自分自身と乖離していた。苦しかった。自分の心の声をずっと無視しつづけてきたからだ。楽になりたい。そのために私は、自分とつながり、自分と仲よくなりたいと思った。その具体的な方法を学んでいきたいと思った。物事はすべてベストなタイミングでやってくる。自分との向き合い方を学びたいと思ったのも、私にとってベストのタイミングだった。

## 少しずつわかってきた

感情を感じることができて初めて、自分の声を聞くことができ自分を大切にすることができると知ってから、いろいろと試みてみたものの、なかなか身につかない。それもそのはず、今までの人生のほとんどを「思考」してきたからだ。「思考」が悪いわけではない。「思考」しなければ生活は途端に破綻する。何かの判断は「思考」して行う。好きか嫌いかなどの感覚だけでは、何か根拠にかけるような結果になることもある。つまりはすべてバランスなのだ。「思考」と「感覚」のどちらかに偏りすぎるとアンバランスになってしまう。

ただ人間関係においては感覚を重視してもいいのではないかと思う。他人との距離感はほとんど感覚で決まる。私もそうだ。これまでの経験から、しばらく話してみてもなんとも違和感がある場合、その相手との関係が深まることはほぼなかった。こういうことに気づくまでは、なんとかよい関係を保たなければならぬと思いついで、相手の顔色を見るようなことをしてきた。本音ではつまらない話題だと思いついても、無理に合わせて笑っているようなこともやってきた。これは思考が先行して、嫌われまいと

する行為だ。けれど感覚的に「つまらない」と私は思っていて、その感覚に蓋をし、自分にウソをつけてその場にいることをずっと続けてきてヘトヘトになってしまふ。

本音を言わないことが嫌われない秘訣だと思っていたが、本音を言わないから軽んじられる場合もあると感じる機会も増えた。つまり本音を言わない分、他人からは自分の意見がないと思われ、私の意見など最初から聞かれなくなつた。いつも多数の中にいて、異議も何もなく、みんなと一緒でいいというポジションだと思われているから、数の内には入らなくなるのだ。これはみんな、身から出たサジである。私が自分の感覚よりその場からはみ出さないように、浮かないようにとそれだけを考えていた結果、自分にウソをつき、違和感を誤魔化して、挙げ句その場においても実態がない状態になってしまった。まるで幽霊のように。しかし自分ではまったくそのことに気づいていなかった。

たまに会って食事やお茶をしていた友だちがいた。私を入れて3人。ある日、私以外の2人がある人が主催したランチ会に参加したことを、主催した人のFacebookの投稿で知った。ハッキリと写真にその2人の友人が写っているのだ。その2人がランチ会に行くことはまったく聞いていなかった。私の知らないところで、その2人の間では約束ができあがっていたのだ。

私は物理的に仕事上、平日に開催されたそのランチ会には参加できなかったし、正直特に行きたかったわけではなかった。でもなんだかそのとき、自分がながしろにされた気がして、無性に腹が立った。腹が立ったというより、悲しかったのかもしれない。相変わらず私は、軽んじられてないがしろにされるのか、ということになんとも言えない悲しみを覚えた。

今までの私なら、その悲しみを自分の中にしまい込み、私以外の人には傷ついたことを気づかれないようにしていたけれど、このときの私はそうではなかった。私をながしろにするなんて、なんて失礼なんだ！ 相手にそんなつもりがなかったとしても、私は傷ついたのだ。この傷をなかったことにしたら、自分に対して申し訳ない。この率直な気持ちを相手に伝えよう。そのとき相手がどう感じるかは私の守備範囲外のこと。

友だちだと思っているからこそ私は私の感じたままを伝えなければ、と強く思った。今までの私では考えられない心の動きだった。今までいかに自分をぞんざいに扱い、我慢を強いてきたかを初めて自覚した。このとき初めて、私は自分を大切に扱うことを実践し、「今までごめんね。つらい思いをさせてきたよね」と自分に労いの声をかけた。

私は自分の思いをメッセージャーのグループメッセージで伝えた。「○○さんのランチ会、行ったん

だね！ Facebookで見たよ。私も誘ってくれたらよかったのに（笑）！」と。すると、二人の内の一人は「ごめん！ そうだよねー。誘えばよかったよね」とすぐに返信が来た。もう一人の方は、少し時間を置いて「お仕事があると思って、かえって気を遣わせたら悪いと思って」という返信だった。女3人という構成は、本来ややこしいのだ。

後から返信してきた友人は、恐らく先に返信してきた友人とのほうが話も弾む感じだったし、もしかしたら意図的に私に声をかけなかったのかもしれない。少し含みのある感じがしたが、そんなことは問題ではなかった。私は自分自身のために、自分が感じた思いを率直に相手に伝えられたことに充実感を覚えていた。本当はもつともつと早くに自分に対して優しくできていればよかったのだが、それまではまったく気づかずに無意識だったのだ。自分に優しくする、自分を大事にするということが腑に落ちた瞬間だった。

とはいえ、長年の習慣はそう簡単に直るわけでもなかった。自分の中の声に従うということは、私にとつてはとても勇気のいることでもある。率直に自分の気持ちを伝えることで、嫌われる可能性もあるのだ。嫌われるのが何よりも怖かったのだから、恐れる気持ちはなかなかぬぐい去れなかった。けれどそのハードルを越えなければ、私は私自身と出会うことはできない。自分自身に出会うこと。私にとつ



てはこれからの人生のテーマ、絶対に外せないもの。これがなければ生きていけない。大げさかもしれないが、もはや渴望に近いような感覚だった。

この世の中には、自分の声に従い、欲するままに発言や行動ができる人もいるだろう。その人たちにとっては、私が今掲げていることなど、取るに足らないことだと思う。もしかすると意味さえもわからないかもしれない。私が自分との向き合い方に気づくまで、人生のほとんどの時間がかかってしまった。寿命まであと何年生きられるのかはわからないけれど、ここから先は気づかずには過ごした時間を取り戻したい気持ちがある。そんな自分の思いにもたくさん気づきがあった。気づいたことはなかったことにできないし、したくない。こうやって、本当に少しずつだけけれど、トライ&エラーを繰り返していると思う。恐れはいつも伴うのだ。恐れる気持ちにも気づいて、否定するのではなく受け入れ、寄り添いながら歩みつづけたいと思う。





## 第4章

### 気づきの始まり

## マインドフルネスとの出会い

それまで私の中に渦巻いていたのは、未来への不安と過去への後悔だった。その2つには共通して欠けているものがある。それは「今」に心を留めること。つまり目の前のことに意識を向けることだ。目の前に意識を向けることは時には残酷でもある。だから直視するには苦しくてしばしば目を反らしてしまふけれど、目を反らしている間に「今」はどんどん過去になってしまふ。

そして未来が次々と今になってしまふのだ。未来に抱いていた不安が「今」になって現実になるのかならないのか。それは「今」その現実をどのように捉え、どのように感じて行動するかで決まるのかもしれない。「今」をしつかりと見詰め、何をどう見てそれをどう感じるのか。そういった一つひとつの積み重ねが未来を創るのだとしたら、この瞬間を精いっぱい生きることの意義を考えたいと思った。

私が「今」の自分の気持ちに丁寧に向き合おうと決めたとき、マインドフルネスとの出会いがあった。マインドフルネスとは、今この瞬間に集中すること。その心の状態を言う。マインドフルネスという言葉があちこちで聞かれるようになったが、私も実のところ言葉だけしか知らなかった。それは一体何？

最初は好奇心から興味が始まったと言ってもいい。

しかし調べていくと、ようやく私がたどり着いた自分との向き合いを具体的に実践する方法があったのだという、とてもしっくりくる感覚があった。もっと知りたいと思い、マインドフルネスの学びが始まった。

最初は文献を読んだり、通信講座で学んだりした。私が最初に出会ったマインドフルネスは、臨済宗建長寺派林香寺住職で、精神科・心療内科医でもある川野泰周さんの通信講座だった。日常生活の中で実践できるマインドフルネスが紹介され、私は楽しくて夢中で学んだ。目の前のことに集中すること、ことをわかりやすくテキストに書いてあった。その書いてあることのひとつひとつが、まさに私が吸収しようとしてきたものばかりだった。

自分の感情に気づき、受け入れていく。ジャッジをしない。いいも悪いもなく、ただひたすら、ありのままを受け入れる。マインドフルネスに出会ったことは、自分との向き合いを夢中で続けてきた私にとって、まるで正解を言い渡されたような感覚だった。やっとたどり着いた、という思いも大きかった。今まで漠然とやってきたことが、形となって目の前に現れたのだ。間違いじゃなかった！ これでよかったんだ！ と思える瞬間だった。

この瞬間に、私は私の人生を受け入れ肯定できたように思う。それまではどこか自分だけ取り残されたような感覚を抱いて生きてきた。少し人と違う生い立ちも、そこしか知らないからそんなものだと思いついていたけれど、幼少期からずっと無意識に我慢を続けて親にさえ本音を言えなかったことが、私の人格形成や人生に大きな影響を与えていたことなど気づく由もなく、ただ起きる出来事に傷つきつづける日々だった。自分を後回しにすることが当たり前になりすぎて、自分を守る術も知らずにひたすら我慢していた。しかし我慢の裏でどこか人のせいにしていて、ずっと拗ねていたのだ。なぜ私だけがこんなに不幸なのか、と。

神様は乗り越えられない試練は与えられないというけれど、試練続きの私の人生にはなんの楽しみがあるというのだ。試練を乗り越えた先に、一体何があるというのだ。試練を乗り越えたら高尚な人間になれるというのなら、私は高尚な人間になどならなくてもいいから、苦しみのない人生を送れるようになりたいと真剣に思っていた。

幸せな人生とは一体なんなのか？ 当時は、悩みのない人生だと即答していたと思う。けれど実際、生きていく限りはどの人の人生にも悩みはあつて、だからこそ人は成長することができるのだ。悩みのない人生などあり得ないのにそれを真剣に望んでいたのだから、それまでの私の人生は苦しみに満ちてい

たのだ。あくまでも私の中では。

苦しみの多い人生。しかしそれは本当に苦しみだけだったのか？ 最近よく考えるようになった。今までの人生を振り返って、苦しみだと思っていた中にも何かなかっただろうか。というより、物事を苦しみとして受け取り、苦しみとして認識していたのではないだろうか。少し見方を変えれば、それは苦しみではなかったかもしれない。楽しさに180度転じることはないにしても、もしかすると結果的には取るに足らない、ちよつとした勘違いや思い込みで「苦しい」と受け取っていただけなのかもしれない。

物の見方には多面性がある。その多面性を知ること、ものすごく楽になることがある。紫だと思っていた花が実はじっくり見ると深い赤色だったり青色だったりすることがある。つまり、とても似ているけれど違うということがある。ある方向からは間違いなく紫に見える。しかし違う方向から見ると深い赤色に見えるし、少し視点をずらすと青色にも見えてくる。こんなふうに多面的に物事を見ていくと違う世界が展開されて視野が広がり、自分を少しばかり俯瞰できるかもしれない。マインドフルネスの真骨頂である。

自分を俯瞰できると何がいいのかというと、自分の現在地点を知ることができ、自分の状態を知ること

ができる。自分の状態を知ると、自分で「ある」ことを続けるための対策を取ることができるのだ。自分で「ある」ということに誠実でいることこそが、「ありのまま」を受け入れるということ。

しかし人は、自分を俯瞰して眺めることが苦手なのだ。

そこには感情があり、感情に翻弄されてしまうがゆえに視野が狭くなってしまふ。どうしても自分が思いたいように、決まった視点から物事を見て理解し感じようとしてしまふ。だから一点だけを見つめてしまつて、とても俯瞰はできない。けれど実はそのことが、自分自身を苦しめているということになかなか気づけないのだ。

マインドフルネスな毎日を実践することで幸せは訪れる。その前に自分にとっての幸せの定義を明確にしておく必要があるのだ。私がマインドフルネスと出会つて得たことは、「今ここ」に集中し、「ありのまま」を受け入れることの重要さである。自分の軸を育てていくことで、自分にとっての幸せを明確にできる。これは誰の人生においても、とても有効なことだと思う。それならば、多くの人に伝えていきたい！ 私は心からそう思ったのだ。



## 過去と未来をつなぐもの

「今」を意識することは意外に少ないのかもしれない。「今」はあつという間に過去になってしまおうというのに、「今」に意識を向けて集中することもないまま、時間だけが過ぎていく。今まで改めて考えたことはなかったが、時間の経過というのは音もなく気配もないので恐ろしい。無自覚で過ぎてしまう。止めることも進めることもできない。砂時計の砂が音もなく落ちていくのを、どうすることもできずにただ眺めているだけのような心境である。マインドフルネスでは「今ここ」に集中するのだが、どういふことなのかがわかりにくい。

砂がひたすらに落ちていく砂時計の様子を眺めていることが「今ここ」に集中するということ。ただひたすらに、頭の中を空っぽにして砂時計の様子を眺めることだけをやるのだ。

因果関係という言葉がある。原因と結果。時系列的な表現でもある。原因があるのは今より以前の過去。そして結果が今。原因と結果の関係。つまり過去と現在の関係である。この結果が未来にどのようなつながっていくのか。それは今ある結果をどのように受け止めるかに大きく関わってくる。未来は自

分でつくっていくのだ。だからいかようにでも、できるといのが真相だと思う。今が未来につながることを人は忘れがちになるけれど、実はとても重要なことである。今に思いを馳せることに意識を向ける重要性をずっと伝えていきたいと思う。

私自身のことと言うと、とにかく人のことばかりが気になつて自分を後回しにして、とても閉塞感のある人生を送ってきた。息苦しい。人の目が気になりだしてから、大きく手足を伸ばして深呼吸した記憶がない。常に縮こまつて目立たないように、反感を買わないようにとそればかり考えて生きてきた。

だから「今ここ」の今の感情や状態にどまつたく意識を向けることなどなかった。そんなことに興味もなかったし、自分の内側の声を聞くという発想も必要性もまつたく感じていなかった。この息苦しさも当たり前だと思っていたし、それ以外の世界があるとも思っていなかった。

しかし、内側の自分はずっと我慢していたのだ。他でもない、私自身の振る舞いに。その我慢もいよいよ限界に達した。それが息子の不登校という形で顕在化した。それまでずっと私の内側に潜伏していたもの——本来の私——が、いつまで縮こませる気だ！ と怒りを爆発させたのだ。その怒りは長年私の内側に沸々と湧いていたものだったのに、それにはまつたく気づかずに他人の目ばかり気にして生活してきた。

そういう私の過去があり、息子の不登校という現象で自分の内側の声に気づかせたことを、この先どうすればいいのか。正直そのときは途方に暮れた。現実の大きさに押しつぶされそうだったし、何より孤独だった。孤独だと思い込んでいた。

本当は頼れる人もいたはずなのに、そのときの私の視野は狭く、その狭い視野で物事を捉えていたから、更に閉塞感と絶望感を覚えていた。息子をなんとかすることよりも、私自身の声に従うこと。つまり自分を変えることで未来につなげることをこのとき漠然とでも感じて行動できたことが、今の私につながっているのは間違いない。このときの自分の決断と覚悟、頑張りを今なら褒めてやりたいと思う。よく投げ出さずに向き合うことを選んだな、と。

自分と向き合うということは、口で言うほど簡単でも楽でもない。それは血反吐の出るような思いである。自分の見たくないイヤな部分を直視することになる場合も往々にしてあるからだ。向き合う必要があるのかわからないのかもわからない。あつたとしても逃げることも可能だ。たいていは怖くて一度は逃げるだろう。すべては自分の選択で、自由に選べるのだ。しかし逃げれば逃げるほど、何度も何度も同じ苦しみを繰り返ししてしまうだろう。どこかで覚悟して対峙しなければならぬのだ。

「今」はとても短い。一瞬で過ぎ去ってしまう。だから見つめることもとても難しいのだけれど、だか

からこそ流さずしつかり丁寧に見ていくことが大切だと思う。自分が今、どう感じているのかを見ていく。無理にポジティブになる必要はない。

大切なのはネガティブな思いもそのままに受け止め、認めること。ネガティブな思いを責めたり否定したりする必要はなくて、むしろその思いに寄り添うこと。頑張ってきた今まで（過去）があり、疲れしている今の自分を労り慈しむ。

しつかり今を受け入れることは、自分への活力となり明日（未来）へとつながるのだ。一瞬一瞬に心を留め、感じていくことは正直面倒くさくもある。けれど丁寧なそれを積み重ねることで気づく自分の思いもある。自分はこんなふうを感じているんだということに気づく。それは内なる自分を喜ばせる行為なのだ。

内なる自分、つまり自分の魂を喜ばせるということは、本来の自分の声を自分自身が聞いてその望みを叶えるということ。どんどん自分の本質に近づいていくことにつながる。過去の私は、本来の自分の声を聞くことをしてこなかったから本来の自分とは乖離してしまつて息苦しく縮こまつて生きることに知らなかった。よくいう、生きづらい人生だったのだ。

過去の自分を知った今、この経験をどう未来につなげていくか。丁寧にゆっくり自分の声を聞いて、自分の望みを知る。自分の望みを叶えて心地よい毎日をつくるのは自分自身なのだ。だから自分との対話をしっかりとしていく。時には過去を悔いたりすることがあっても、そんな自分も受け入れる。その地道な繰り返しで過去から今の自分を未来へつないでいく。行きつ戻りつしながら、自分のペースで進んでいけばいい。時には焦ったり腐ったりすることもあるかもしれないが、そんなときはその気分をしっかりと味わいつくす。感じたくないネガティブな感情も味わいつくすことが大切で、実はそれがネガティブな感情を手放す一番の近道だったりするのだ。

自分自身のことは、自分が一番わからない。だからこそ自分を俯瞰して見る視点が必要なのだ。今、自分がどの状態にあるのか。そこをしっかりと見ていくことで、自分の望みを知っていくことができる。自分の状態や望みを知ること、作りたい未来を作る対策ができるのだ。「今ここ」に意識を向けることを軸に生活をしていくことで人生をつくっていくことができる。

## BeとDo

人は無意識に、何かをしようとする。朝起きて夜眠りにつくまで、絶えず何かをしている。

例えば、呼吸すること。取り立てて意識することはないけれど、呼吸しなければ私たちは生きていけないのだ。それはその状態にある、ということ。無自覚・無意識のうちの行為だ。それに反して、意識して何かを為す行為は自発的に動くことである。BeとDo。Beは意識せず、「ある」ということ。そして「Do」は意識して「行う」ということ。日常生活において意外と意識されず同一化されてしまいがちだけれど、意識の向け方に違いがあるのだ。

私は今までの人生の大半をBeの状態、つまり「ある」ということについて、まったく意識せずに生きてきた。ただそこに存在するだけということが受け入れがたい。そこにあるだけでは意味がなく、何かをすることに価値があると思っていて、だから何かをしなければならぬと思っていたのだ。常に考えて動き、結果を出さなければならぬ。そうしなければ価値がない。評価されない。役に立たないとさえ思っていた。人に高評価される自分に価値があるのだと信じて疑わなかった。もちろん評価されるこ

とは悪いことではない。それで何かの役に立てるなら素晴らしいことだしモチベーションも上がる。そしてまたそれがいいパフォーマンスにつながれば好循環だ。けれどその原点は自分のための観点ではなく、他人から見た自分が中心になっているのだ。

自己肯定感や自分に対する満足度が低いままだと、他人目線での自分を作り出そうとしてどんどん自分からずれていく。そのずれに対する違和感が、原因不明の倦怠感だった。自分が苦しい思いをするよりも他人からの目が気になり評価が気になる。自分の望みや思いなどを注視せず、どうでもいいことにして心の奥底へ押し込めてしまう。それこそ無自覚に。私の中にいつも、日常は「Do」でなければいけないのだという、根拠のない信念があった。

Doでなければいけない日常を送ってきて、とても窮屈だった。本当はずっとそう思っていたのに、私はそう自覚することを自分に禁じていた。自覚してしまうと、途端に墮落してしまうような気がしていた。何も無い、空っぽな自分がただ「Be」の状態にいるなど許されるはずがない。ただ私でいるだけではないの価値もないのだ。だから付加価値を見つげるためにいろいろと「Do」しなくてはいけない。人よりたくさん「Do」をして初めて他の人と同じ土俵に立てるのだ。それは誰かから言われたわけではない。全部自分で思い込み、自分でハードルを高くして自分を追い込んでいた。

休んだり何も考えない時間を作ったりするなど、自分を甘やかすようなことはいけないとさえ思っていた。だから当然毎日苦しい。苦しくて苦しくて仕方ない。そしてまた「なぜこんなに自分の人生は苦しいのだろう」と悩む。すべて自作自演。1人で思い込み、1人で拗ねて悲劇の人物を演じていた。自分では本当にまったく気づくことはなかった。

本当に「Be」であつてはいけないのだろうか？ なぜいけないと思つているのだろうか？ 心のことを探つていくうちに、自分に対する疑問を持ちはじめた。一体私の「Be」の状態とはどんな状態なのか？ 私は自分のことをわかつているのだろうか？ 今まで持つたことのないような疑問が私の中に広がつていった。

私は何を好んでいるのか？ 私が心地よいと感じることはなんなのか？ 食べるものや身の回りのものも、本当に自分が好きだと思つているのか？ 本当はどう感じてどう思つているのか？ 今まで自分に一度でも問うたことがあつただろうか。いつも自分より周りの都合のいいように、周りが動きやすいように……好きなことさえもそんなことを軸にして生きてきたことに気づいた。自分の本当の好きも、何を感じているのかも、どうしたいのかもわからなくなつていた。

これには本当に衝撃を覚えた。自分であつて自分でない。自分の形はしているけれどその中身は空つ



ぼで、これでは周りから透明人間のように扱われるのも当然だと心底納得した。自分が自分でない……好きだと思っただけのことでもどこか堂々と見えなかったこと。これが好きだと言った変に思われなかつたか、ここでも他人の評価を気にしていたのだと気づいたとき、すべてがなくなつた気がした。

そしてそのときによく、そうせざるを得ない私の中の理由があるということを確認することができた。ずっと他人の目を気にしてきたことを責め立てたこともあつたけれど、その時々私はそれが生きていくための唯一の生命線だと信じていたのだ。そこが腹落ちしたとき、初めて自分に対して愛おしさと労りの気持ちが増えた。

自分の処世術として他人の目を気にして生きてきたことに気づいて「Be」であることの意味を体感し、そこから「Do」ということを考えはじめた。「Do」は「Be」の上に成り立つのだと思つた。まず自分であること。自分は何者であるかをしっかり自分に落とし込む。自分は何が好きで何が気持ち悪くて、どういう状態でいたいかをまず自分が知っておく。自分の軸を立てていくというのはそういうことだと思ふ。

そこを中心として、自分は何がしたいか。何を意識して動くか。それが「Do」であると思ふ。断定はない。ただ、私はそう思うだけだ。私が私であるように、他の人にとつての「Be」や「Do」も違うのは当たり前だから、それを認めて受け入れる。受け入れられないときがあつても、それはそれとして受け

入れられないことを受け入れる。自分を責めない。そんな気づきの一つひとつに私自身が救われた。みんなと一緒になければいけないと思っていた私にとっては、「Be」であるということが許されるとわかっただけで心が軽くなって次へのステップを踏める気がしている。

「Be」と「Do」。この順番はとても大切だと思う。たいてい、「Do」でなければいけないと思いがちだと思う。「Be」であろうとすることを意識している人は少ないかもしれないけれど、ぜひ意識してほしい。意識して自分の本当の望みを知ってほしい。そうすることで自分を満たすことができる。自分を自分で満たすことができれば、他人の評価など気にならなくなる。自分がよければいい。自己満足や自己中心ではない世界が展開されていくのだ。



## 慈悲の瞑想

自分を慈しむということは、意識しなければできない。それぐらい自分のことをないがしろにしがちで「できて当然」だと思いう習慣ができています。マインドフルネスに出会って、自分を慈しむ心を育むことがとても大切なのだと知った。それまでの私は慈しむどころか自分に鞭打つことばかりをしてきたのだ。もしかすると、昭和の世代までに育った人には共通して持っている習慣かもしれない。

忍耐や我慢が美德とされ、自分を緩めることや大目に見ることに難色を示されることが多い時代に育ち、誰からも難色を示されたくない！ 好かれていたい！ と思っていた私の人生。

もちろん同じ世代でも自分を慈しんできた人はいるだろう。世代だけの問題ではなく、個人の問題だということもわかっている。しかし圧倒的に昭和世代の両親からのDNAを引き継いでいることは、自分の心のままに生きる、振る舞うことに抵抗を感じるには十分な理由だと思う。2020年から人類が経験したことのない、全世界的な新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の大流行もあり、人々の価値観が崩れ去ったことともリンクして、私の中でもさらに「自分であること」がクローズアップされた。

数年前から、今までの生き方を見直す布石があつて、スタートラインに立ったような気持ちになつた。そしてスタートを切るには、自分を慈しみ自分を愛することを落とし込む必要があると思つた。

自分を慈しむ心―自慈<sup>じじしん</sup>心を育む。自慈心とは欠点も含めて無条件に自分を認める気持ちのことである。そして、自分の大切な人にしてあげるように、自分も大切にしてあげることである。自分自身にベクトルが向くと途端にわかりづらくなるが、自分の大切な人に向くベクトルと考えたとき、とてもわかりやすいと感じた。大切な人にかける言葉、大切な人に対する態度、思い……これらを自分に向けてみるということから始めてみようと思つた。

例えば仕事で失敗したとき。自分がやり直せばいいという問題だけではなく、自分以外の人に迷惑をかける場合が多い。相手の時間や手間を奪う形になつてしまうのだ。今までの私はずっとそのことを責めていた。

そして即、それが自己評価につながつて自分の価値を下げていく。委縮してしまい、自分の立場をなくしてしまうような状況に自分で追い込んでいた。しかし、本当にそうだろうか。失敗したくてしたわけではないし、不注意もそこでは気づけなかった。もちろん事前に不注意に気づかなかつたことは私の落ち度だけれど、失敗をしない人間などいないのだ。大切なのは失敗を次にどうつなげるかということに

尽きる。だから失敗については誠心誠意お詫びをして、そのあとは今後への視点を持つことだ。フラットな視点ではそう考えられる。

そして私は考えた。もし自分以外の人が失敗したら、なんて言葉かけをする？ 失敗の原因を追究し十分に反省している。周囲にも誠心誠意謝罪している人に対して、なんと言うか？ 恐らく傷口に塩を擦り込むような、厳しい言葉は投げかけないだろう。きっと「ドンマイ！ 気にせず切り替えていこう！」と相手を気遣い、励ます言葉を言うだろう。そう言えないなら、言えないほうの問題が浮き彫りになる。他人には言える優しい言葉も、自分に対しては言えないことが多い。どれだけ自分に厳しいのだと自嘲したくなる。

昭和世代の私たちは自分に厳しくあることがよしとされてきた。けれど時代は令和に移り、「集団」から「個」へと移りつつある。そんな中で、失敗したとしても自分を取り戻す方法を知っているといかないのでは、見える景色がまったく違ってくるのだ。自分を取り戻すと不安も軽減する。皆無になるとは言わないが、かなり減ることで気持ちの余裕が出る。すると新しいアイデアも浮かびやすい。

まだまだマインドフルネスは勉強の途中であるけれど、マインドフルネスの瞑想の中で私が好きな瞑

想は「慈悲の瞑想」である。この瞑想は自分が幸せになりたいという願いを思い浮かべ、さらに心の中で他者に対しても自分のことと同じように願う瞑想で、まさにコンパッション（思いやり）なのだ。まず自分を思いやる（セルフコンパッション）。そしてその思いやりを他者にも向けていく。思いやりを具体的な言葉で唱えることで、よりはつきりと意識できていく。

「私が安全でありますように」

「私が幸福でありますように」

「私が健康でありますように」

「私が心安らかでいられますように」

念しながら自分の幸せそうな姿を思い浮かべてみる。具体的に言葉にすることで脳にも思い込ませることができるといえる。イメージをイメージにするのではなく、具体的にしていこう。思いを馳せながら、自分にとっての幸福とは何か、安全な状態は何かなどを考えてみる。これは自分ひとりだけでなく、お金もかからない。繰り返しすることで意識が深まる。

私にとっては慈悲の瞑想は、自分を落ち着かせ、自分の望みを知る有効な方法であることを知った。何より自愛心を育むということを軸にしていると、とても心地よかった。慈悲の瞑想は、自分のこ

とを念じた後に大切な人の安全や幸福を念じて瞑想するのだが、まず自分が満たされることで、他者に対して自分と同じように、安全で幸福で健康で心安らかでいられるようにと念じることができるのだ。

私が気づいたように、自慈心が育つと自分を満たすことができるということに気づいて生きやすくなる人が増えたらいいな、とだんだんと思うようになった。人のことが気にならなくなる人生。かつての私のように、生きづらさに翻弄されている人にとつてはこんな快適な人生はないと思う。その人生を手に入れる方法は確実にあるのだ。

その方法を私なりの手法でお伝えすることはできないか、お伝えすることで必要な方のお役に立てるのではないか……私の心にいつしかそんな思いが芽生えはじめた。その思いは私の中でもっと早い段階からくすぶっていたのかもしれない。しかし認めることにはずっと抵抗があった。

今もまったくなくなつたわけではなく、まだ強い抵抗がある。なぜなら私の中にまだ自己肯定感の低さがあるからだ。自分は無価値だという思いに苛まれていると言つてもいい。自慈心とは対極の感覚が私の中に根強くあつて、ことごとく私のステップを邪魔しにかかる。そんな自分を発見したときこそ、自慈心を育むチャンスだ。まだ自分を無価値だと思つている自分。変わることを恐れる自分。目立つては



いけないと思っっている自分。

自分の好きを封じ込めないといけないと思っっている、そんな自分を丸ごと無条件に受け入れることこそ、今の私にできることではないのか。そういう気つきをその瞬間ごとに得られるようになったことは、とても大きなことである。この気つきを得るための過程が私の今までの人生だったのではないかと思えるようになった。





## 第 5 章

### 幸せの始まり

## 「ありのまま」を受け入れる苦しさ

自分に自信がある、という状態がどのような状態なのか、それがさっぱりわからなかった。

常に素の自分では絶対にダメだと思っていて、「誰かのように」なろうとしていた。明確な目標やあこがれの人物がいるわけではなかった。でもとにかく、「自分」ではダメなんだと思っていた。

「ありのまま」、すなわち素の自分。そのままの状態。マインドフルネスに出会い、「ありのまま」を受け入れると学んだけれど、それが本当に苦しかった。素の自分を認められない私にとっては至難の業だ。素の自分を見たくない。認めるなんてとんでもない！ と思っていた。

けれど、素の自分を果たして私は全部知っているのか？ 素の自分の何を見て、イヤだとか認めたくないと思っているのだろうか？ 自分の中の自分のイメージは一体どんなものなんだろう……。そんな思いがこみ上げてきた。マインドフルネスを学びはじめて、あまりにもいろいろなところで「ありのまま

ま」という言葉に触れる機会が増えて、「ありのまま」ということに興味を覚えたことがきっかけで、自分の棚卸しをしてみようと思った。

まずは身体的特徴。私は背が低い。身長151センチぐらい。子どもたちにも、とくに身長は追い抜かれた。背が低いということにあまりいいイメージがない。だから背が低い自分はイヤだ。もつと背が高かったらよかったのに。あと10センチ高かったら……と何度思ったか知れない。しかしその根拠はものすごく曖昧で、れっきとした理由があるわけではないのだ。

思い返せば中学生のころ、5人ほどの仲のいい友だちがいたのだが私以外はみんな身長165センチ越えだった。バレーボール部に所属していた子もいた。モデルのような体型の子もいた。その中で私はみんなを見上げるように話さざるを得なかった。みんなは「女子は身長低いほうがいいやんなあ。そのほうが絶対モテるで！」と言っていたけれど、モテたためしは一度もなく「ウソやん！ モテへんし！ ただのチビやし」とひがんでいた。そのイメージや体験が強烈だったからか、背が低い自分はイヤだと思っていたのだ。

次に性格。思ったことの半分も言えない自分。自分を後回しにしてまで、人に嫌われまいとする自

分……本当に大嫌いだ。本当の私は、意見を持っていないわけではない。むしろ考えすぎるぐらい考えているのだ。なのに自分の意見をはっきり言えない。人にどう思われるかが気になってしょうがない。このジレンマをずっと抱えて生きていること自体に実はずつとうんざりしていた。本当は「ありのまま」の自分に忠実に生きたいと思っていたのだ。

こんなふうに自分の棚卸しを始めて気づいたのは、「ありのまま」の自分とのずれを感じていたということ。本来の自分とずれていたからこそ、なんとなく感じる違和感を持て余していたのだと思った。でもその違和感にずっと気づかないふりをしていたのだ。違和感に忠実になれば、たぶん周りから浮いてしまう。周りから浮いたり嫌われたりすることに恐怖を覚えていた私は、その違和感に蓋をしつづけた。しかし蓋をしたはずの違和感がどんどん膨れあがって、苦しい人生が現実となった。だったらその違和感をなんとかするしかない。もういいかげん「ありのまま」の自分と向き合う覚悟を決めるときが来たのだと思った。そして受け入れられる日も来ることを期待して。

とはいえ、「ありのまま」をなんとかしようと思わずそのまま受け入れるということは、とてもハードルの高いことだと思った。自分の「イヤだ」と思うところも自分の一部として認めなければならぬからだ。が、しかし、マインドフルネスに出会って気づいたことがあった。イヤなものをイヤだという思い

を否定しないこともまた、「ありのまま」を受け入れるということだ。

瞑想をしていると、雑念が湧いてくる。いすや床の上に座り姿勢を正す。そして半眼（目を閉じるのではなくまぶたを伏せて遠くの床を見るイメージ）もしくは目を閉じて呼吸に集中する。鼻に意識を向けて、息を吸って吐く。呼吸に意識を集中させようとしても、目を閉じた瞬間から頭の中は思考の波が次々と押し寄せてくる。

多くの人は「瞑想中の雑念はいけないこと」だとジャッジして、「雑念が湧いてくる」ことを否定してしまう。雑念が湧いてしまう自分さえも否定しがちだ。けれども雑念が湧いてくることは仕方のないこと。その「仕方のないこと」を「ありのまま」とする。つまり、雑念が湧いてしまう自分に気づき、ジャッジせずそのままを認めるのだ。

この考え方は私の苦しみを軽くしてくれた。頭の中に浮かんでくる考え、感じてしまう感情はいいも悪いもない。暑い寒いと感じることにジャッジがないように、雑念が湧くことや相手や物、自分自身に對しても感じることは何も悪くない。そうか、要は「なんでもアリ」なのだ。そもそも何かの判断基準があつてのジャッジでもなく、すべては自分の感覚で勝手に自分に烙印を押しているのだから、その評価もあてにはならない。そんなことが一気に腹落ちしたとき、気持ちがお楽になった。「ありのまま」を受

け入れることのハードルがゲンと下がった。

楽になると、景色が少し変わって見えた。今まで苦しいばかりの人生だと思って、この人生に疑問ばかり抱いていたが、もしかするとこの人生は何か意味があるのではないのかと思いはじめた。父と母のもとに、遺伝性の慢性疾患患者の家族として生まれてきたことも、兄が病気だったからこそ私の人格形成にとっても影響があつたことも、離婚して再婚し、長男がまた慢性疾患患者として生まれ、患者の妹から患者の母に立場が変わつたことも、長男が不登校になつたことも、私とまったく同じ立場の長女との向き合いが必要なことも。すべて「今ここ」の意識に気づくために、何か壮大な脚本があつたのではないかと思えるようになった。

物事を斜めに見て、ひがんで拗ねていた私の世界が、たくさんの辛酸を味わうことへの感謝に変わった瞬間だった。私が私を認め、受け入れることができたのだ。本当の意味で自分との向き合いということが理解できたように思った。「ありのまま」を受け入れることも理解できた。私にとつてはとても大きな収穫だった。



## すべては流れのままに

人はその渦中にいるとき、一体これがいつまで続くのか、自分はどこへ行くのかわからず不安になってしまう。どんな場合も結局どこかへ落ち着くということもわかっではいるけれど、まったく先が見えないときは「なんとかなるさ」などと楽観的になることはなかなかできず、ただひたすら将来に対しての不安ばかりを抱えてしまう。

私もずっと自分の将来に楽観的にはなれず、ずっと漠然とした不安感に支配されていた。

生まれてから「楽しい」と心から感じたことはあっただろうか。楽しいとは一体どんな感情なのだろう。うれしかったり面白かったりすることはあっても、楽しいという感情はしっかり味わうことなく今まで来たので、「楽しい」という感情が正直よくわからない。

たぶんこんなものだろうと、当たりをつけて感覚的に感じているけれど実際楽しめていたのかは、自分でもわからないのだ。

私は自分の生い立ちから、自覚はなかったけれどずっとどこか我慢することが当たり前になり、だんだんと感覚が麻痺してきた。自分が本当は何を望んでいるのか、どういう状態が心地よいと思っているのかわからなくなった。波風立てないように周りに合わせて、自分が望んでいないことを望んでいるように振る舞ったりしていたけれど、どこかしつくりしなくて、だから当然何も楽しくはないのだ。

息子が最初に不登校になったときでさえ、自分が傷ついていることに気がついていなかった。息子を学校に戻すことだけしか考えていなかったから、学校との連絡は絶つてはいけなさと信じていた。けれど、プリントを受け取るとか子ども様子を知らせるとかいうような担任の先生とのやり取りは、正直苦痛でしかなかった。その当時は、まだ今より学校に行かないことはよくないことだという風潮があった。

担任の先生は決してそんなつもりはなかったのだと思うけれど、私の中では勝手に「学校へ行けないダメな子どものダメな母」というレッテルを貼られているような気がしていた。学校にも周りにも、子ども自身にも私のダメさを責められているように感じて苦痛だったにもかかわらず、自分を偽って学校の先生にもママ友たちにも普段通りに関わっていた。

今思えば、なんて狭い視野で物事を考えていたのだろうと思う。学校に行かなくても、学校の先生や

ママ友と関わらなくても、ダメなことは何もないのだ。心も身体も健康であれば、人は必ず「人と関わりたい」「人に認められたい」「自分の目標を達成したい」という欲望が湧いてくるものだ。だから周りや世間体を気にする前に、エネルギーが枯渇している子どもと、傷ついている私がゆったりと休むことが先決だったのに、当時の私はまったくわかっていなかった。息子が不登校になったことで自分の今までの人生が全否定されたように感じるほど私は深く傷ついていたのに、さらに自分に鞭打つようなことで自分を追い込んでいた。けれど当時は気がついていなかったのだ。自分を労るとか癒やすとか、そんなことは私の中にはなくて、むしろ自分を甘やかしてはいけないと信じていた。

子どものころから生きづらさを抱え、人生はつらいものだと思い込んできたから、現実もつらい人生が展開される。「ほら、やっぱり！ 私の人生はつらいのだ」ということが確信に変わり、どんどん自分への責めがひどくなる。もともと我慢をしつづけていたから多少のことは我慢してきたけれど、子どものことになると話は別だ。

子どもが苦しむ姿を見るのは、自分の身を切られるほどにつらい。しかし私はこのくらいの経験をしないと自分の我慢に気づくことができなかったのではないかと思う。こんなにつらい思いは本当にしんどいけれど、その中にも何かが潜んでいるのだということを強く感じた。自分が傷ついていることに気

づく。自分が我慢してきたことに気づく。自分に鞭打ち、頑張らねば！と発破をかけてきたことに気づく。今まではまったく持つていなかった視点も持つて見てみると、たくさんの気づきがあった。

もしかすると、一見ネガティブな出来事の中にも気づきや学びがあるのかもしれない。このとき初めてそう思った。それまではネガティブはネガティブ以外の何物でもなく、何もいいことなどないと拗ねていた。けれど、物事には両面があつてしんどいことの中にこそ、それが起こっている本当の意味があるのだと気づいた。

そう思うと、私が今まで苦しくつらいと思つていた人生も実は私に与えられた宝物なのかもしれない。その道のりがあつたからこそ、この瞬間の気づきがあつたのだ。このときの心境は、たとえるならヘレン・ケラーが初めて物には名前がある、と知つた瞬間の叫び、「ウォーター!!!」に近いぐらいの衝撃があつた。暗黒だと信じて疑わなかつた私の人生が彩りを持つた瞬間でもあつた。

こうやって視点が変わると、物の見方、風景がすべて変わつてきた。『川の流れのように』という歌のように、すべては流れのままに今に至つたのだと私の中でストンと落ちるものがあった。拗ねていじけていた私が、自分の人生に感謝を感じはじめたのだ。一気に彩りを増して、自分の人生も悪くはないの

だ、むしろ人とは違う経験は私の財産であり宝物であるとかから思えたのだ。

視点が変わるといことがいかに人生を豊かにするかを知った気がした。ネガティブと捉えるかポジティブと捉えるか。それは自分次第。決して人や周りのせいではないのだ。すべては自分の中にある。そんな気づきを得ることができたのは、息子が不登校になったことが大きかったが、今となっては大きなプレゼントをもらったような気持ちさえしてくるのだ。

苦勞は買つてもせよ、と言われるがその言葉の意味が今は痛いほどわかる。平穩な人生を望む人が大半だろうと思う。けれど誰の人生にも、ネガティブな出来事が起こらないはずはない。ならばそのネガティブをどう捉えるかだけなのだ。かと言って無理にポジティブに捉えようと、またどこかにひずみが生きてしまう。そうではなくて大切なのは、物事を多面的に見る視点を持つこと。多面的に見るほうが結局自分が楽になるのだ。苦しい人生の先で私が気づいた最大のこと。それは物事を多面的に捉えるということだった。



私でよかった！ と思えるまで

今、皆さんにとっても聞いてみたいことがある。自分が好きだと大声で言えますか？

自分のどこが好きですか？ あるいは、自分のどこが嫌いですか？ 今までの私が問われたなら、自分のすべてが嫌いです！ と即答していただろう。しかし、今の私は「今の自分が好きです」と胸を張って言える。自分を好きだと答えられなかった過去の自分に対しては、たくさんの思い込みを握りしめていて、ともしんどかったね。本当にお疲れ様、と言つてやりたいと思う。あのころは今のようになんが好きになること自体、まったく信じられなかったし信じる術を知らなかった。狭い世界の小さな価値観にこだわらなければ生きてこれなかったのだ。だからイタかったなあ、と思うけれど今となってはそれも愛おしいのだ。

なぜ自分が嫌いだったのに、「今の自分が好きです」と言えるようになったのか？

一言でその理由を述べるのは難しい。なぜなら、今までの私の人生のすべてにその理由があり、一つには絞りきれないからだ。56年かけてようやく「自分が好き」と言えるようになった。とても長かった。

だから一言では言えないのだ。

そもそも、自分のことが好きかどうか、意識している人は果たしてどれだけいるのか。そして、自分のことが好き、と言える人はどれぐらいなのか。自分のことが好きと言えても言えなくても、結局のところどちらでも問題ない。死活問題ではない。けれどもし、かつての私のように「人生は苦しい。修行だ。頑張らなければいけない」と思っている人がいるのなら、そんな人にこそ、自分の魅力をたくさん発見して自分を好きになっしてほしい。

人生に対してストイックな人ほど自分にとっても厳しくて、自分の魅力に気づいていないことが多いのだ。気づいていたとしても、それを認めようとせずまだまだ自分は足りていない、もつと頑張らなければ！ という思いに駆られ、また更に自分を追い込む。もうそれまで十分やってきたのに。

自分を認めるには、まず自分を知らなければいけない。私も自分をわかっていなかったから、自分に高いハードルを常に課して、それを越えたらまた更に高いハードルを用意して頑張ることを自分に強いていた。頑張らないと足りないところが埋まらない。頑張らないと追いつけない。頑張らないと認められない。そう強く信じていたところは自分のことが大嫌いだった。嫌いだから好きになるために頑張ることを強要していたけれど、どれだけ頑張っても自分を好きになることはなかった。



なのに頑張ることを自分で自分に強いていた。どこかの誰かに「もつと頑張れ！」と言われた記憶はないし、「あなたは頑張つてない」、と言われた記憶もない。むしろ「まじめやなあ」などと言われて何かに取り組んでいる様を評価されることが多かった。だから他人の目から見れば十分やっていたのではないか。自分の認識と他人から見た認識が違ふとなると……どちらを信じたらいいのかわからなくなった。自分の認識なのか、他人の目なのか。恐らくどちらも認めたらいいのだと思うけれど、今までの私はどちらか1つ、ハッキリしないといけない！ と思っていたので自動的に「もつと頑張れ！」のほうを選び、自分に鞭打つことを選んできたのだ。

なぜ自分はもう十分だ、と認められなかったのか。正直よくわからない。自分を認めて褒めるという習慣がなかったからとも言える。ではなぜその習慣がなかったのか。それは結局自分を認めて自分を褒めると、「なんやアイツ、大したことないのに自惚れやがつて！」と言われるのが怖かったのだ。自分を認めることより周りの目を気にして自分のよさに気づかないふりをしてきた。本当は自分のいいところもちよつとずつわかつてきているのに。

けれどそれを言ってしまうと、周りから変に思われるとか、そんな理由で自分を認められなかったのだ。どこまでいっても他人軸。他人の目ばかり気にする自分にも、本当はもういいかげんうんざりしてきていたのだ。

それで私は、ありのままの自分の姿を見る方法を探した。そうだ、鏡！ 鏡を見てみよう！

まず自分の顔を見る。世間の皆さまが見てくださっている顔に私も正面から向き合ってみよう。目を見開いてしっかりと自分の顔を見てみる。これは簡単そうで、実はものすごくハードルが高い。普段鏡を見ている感覚とは違って、向き合うという意識で自分の顔を見てみると、正視できないほど恥ずかしい。苦手だ。世間の皆さんはこんな私の顔を見てくださってるんだな、としみじみ思った。

鏡の中に映っていた私の顔を正視できないのはなぜだろう。自分の顔に満足していないのが一つ。もう少し目が大きかったら、鼻が高かったら、口が愛らしかったら……きれいだと思う芸能人の顔を思い浮かべ、あんなにきれいに生まれたら人生の苦労は間違いなくずいぶん減るんだろうな、と常に思っていた。もう一つは自分に自信がないから。広い宇宙の中で、私のこの顔はたった一つしかないのだから、多少目が小さくても、鼻が低くても、唇が分厚くても、それがなんだ！ この顔が私の個性だ！ とはならない。その自信のなさが顔に表れて、どこか沈んだような雰囲気になっている。

そんな沈んだような雰囲気の自分を変えるにはどうすればいい？ そうだ、とりあえず笑ってみよう！ 鏡に向かって、鏡の中の私に笑いかけてみるのだ。それは相当に難しかったけれど、やってみな

ければ自分を変えることはできない。やってみよう。とにかく自分にはほえんでみるのだ。今までの苦しいつまらない人生ではなく、楽しく笑顔の溢れる人生にするには、周りの人や状況を変えるより自分を変えることが先決だ。人は楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。その言葉にすぎないように鏡の中の私に笑いかけてみた。最初はぎこちなくてやはり正視できなかつたけれど、それでもコツコツと毎日「ニカッ！」っと笑いつづけてみた。そしてなるべくそのときに楽しいことを思い浮かべてみるのだ。

すると1週間ぐらい経ったところから、なんとなく日によって自分の顔が違っていることに気づいた。笑っていてもちよつと無理しているときは、自分がまるで初めて見る赤の他人のような雰囲気になる。それに対して、心に曇りがないうときの鏡の中の私は、瞳の中に何か生き生きとしたエネルギーのようなものが宿っていて、とても親近感が湧いて身近に感じるのだ。

こんなふうに関自分の顔を見ることに慣れてくると、自分の目鼻立ちも宇宙に1つしかないのだから大切にしようと思わずつ思うようになってきた。目鼻立ちだけではない。私という存在が、この宇宙にたった一人の存在なのだ。代わりは誰もいない。私の役割を代わってくれる人はいたとしても、私自身には他に代わる人はいないのだ。

ならば、自分を大切にしていこう。私自身が私を大切にすることによって、何か見えてくるものがあるのかもしれない。自分に対する違和感も、もしかすると減っていくのかもしれないという気がした。

自分は宇宙でただ一人だけの存在。だから大切にしよう。そう思えるようになったのは、私のこれまでの人生があつたからだと気づいた。血友病患者の兄がいて、我慢の人生を歩んでいた私が、離婚・再婚・子どもの不登校を経験して新たな生き方を模索しはじめることとなつた。すべてはここに至るまでの道のりだったのだと納得できたとき、私はようやく「私に生まれてきてよかつた！」と心から思えるようになった。実に、実に長い時間がかかつて到達した思いだった。

うっじだっつー I Love Mei ヽヅびたうー！

私として生まれてきたことを、ようやく自分で認められるようになったことはとてもラッキーだと思う。毎日がとても楽になった。こんなに楽でいいのだろうか？ と思うほどである。自分を責めることが劇的に減ったのだ。

心穏やかに、悩みなく生きていつてはいけないのだと思っていたから、うまくいくことを恐れ、失敗して、それを自分で責めることを繰り返し返していた。もちろん無意識だから、失敗したことを不本意だと思ひ、イライラしたり落ち込んだりしていた。今となつては、まさに自作自演。

わざわざ悩みを作りだし、うまくいかないように仕向けて、「ほら、やつぱり！ アンタが悪いからうまくいかないんだよ！」と自分を追い込む。自分に追い込まれた私は、行き場がなくてどうしようもなく息苦しかった。

何やってんだ、と思う。「私は平穏な人生を送つてはいけない」と自分で人生を設定したから、その通

りの人生を送ってきた。それは単なる思い込みに過ぎない。私以外の人は、誰も私に対してそんなことは思っていないだろう。けれどこの自作自演に気づくために、私のこれまでの日々はあったのだ。そう思うと思いつき込みでガチガチになつていたころの自分もまた、カワイイなと思える。その思い込みがなければ私は生きてはいけなかったのだ。とても面白い。

自分がこの世で唯一無二の存在で、その自分を大切にしようと思つたものの、長年の思い込みや考え方のクセはそう簡単に変えられるものではない。隙あらばそのクセは出てしまう。だから常に自分をメンテナンスして、クリアしておく必要がある。ここでいう、自分をクリアにするというのは自分の心と行動、あるいは思考がずれていることに気づき、そしてそのずれている部分を元に戻すことをいう。

しなければいけないことと、したいことが一致している場合、違和感はほとんどないのだけれど、自分の中に何かしら違和感があるときは、自分の中にずれがあるときだとと言える。その違和感に気づき、「ああ、自分は今、ずれてるなあ」と気づくだけでそのずれはかなり解消されるはずだ。なぜなら、自分の状態を自分で観察し、自分に寄り添うことができているからである。長い間自分をないがしろにしてきた私にとっては、自分に寄り添うということが一番の対処法だと思っている。

いろいろな経験を経てきて、自分が自分のカウンセラーになることができれば、ずれている自分も落ち込んでいる自分も認めて受け入れ、励ますことができるのではないかと思いはじめた。自分を調子のいい状態に保つにはどうすればいいか。自分の機嫌を自分でとれるように、何がうれしくて何がイヤなのかを理解しておく必要があると思った。しかし、意外とこれがわかりづらい。自分の心の声がわからなかったので、長年自分にとつての快と不快がわからなかったのだ。でも今は、しっかりと心の声を聞くことを心がけているからネガティブな感情に寄り添うことができ、自分の機嫌を直す手立てがわかるようになった。

そうすると、私の中で変化が起こってきたのだ。もしかして、私って満更でもないんじゃない？ 悪くないんじゃない？ って思えるようになってきた。鏡に映る自分も、今ここに存在している自分も、何かいい感じかも、と。そして、今までの私と同じように生きづらさを抱え、自分の人生に幸せがあるというふうに気づいていない人の役に立てるかもしれない。

一見不幸のオンパレードに見える人生を送ってきた私がすべて受け入れられたとき、ありのままの私でいるだけで、必要な人の役に立つことができるのではないか。私という人間そのものが、そこにいるというだけで、もしかしたら同じ苦しみを持つ人の励みになるかもしれない……。

とはいえ、長年の自己肯定感の低さが浸透し、「私には無理だ」という思いがたびたび頭をもたげる。脳が変化を恐れて勝手に「私には無理！ できない！」に引き戻そうとする。そんなときには、変化を恐れる自分を発見したことに着眼する。拗らせていたころの私からすると格段の成長だ。以前は私が人の役に立つはずがない、と決めつけていじけているだけだったのだから。いじけている自分もいいのだ。けれど、いじけているだけではなんの進歩もない。だからいじけて変化を恐れる自分に気づいたら、「あー、怖いよね」と自分自身に声をかける。

ただそれだけで、自分の中の自分が喜ぶのだ。自分が一番の理解者でいてくれるからである。否定せず、思ったまま感じたままを吐露できて受け入れられる。自分と仲よくなるコツはここにある。

息子の二度にわたる不登校から心のことを学び、自分を掘り下げてきた。真つ正面から自分に向き合ってきたので、つらいことも正直多かった。自分の醜いところ、イヤなところを棚卸しして、自分という人間を探る中で一番驚いたのは、感情の感じ方がわからなかったことだった。傷つくことを恐れすぎて、ネガティブな感情を感じることを避けてきて、自分で消化することも相手にぶつけることもできず、きたから、何がなんだかわからなかった。



けれどそんな自分も、愛すべき自分なのだ。すべては必然だったと今では心の底から思える。苦勞は買つてでもせよ、という言葉があるけれど、私の場合は買わなくても常に苦勞が目の前にあった。いや、それも少し違うと今なら思う。苦勞が常にそこにあつたのではなく、私がそれを苦勞にしていたのだと。他の人からすると苦勞ではない日々の積み重ねが、私にとつてはまるで修行のように感じていたけれど、違う角度から見ると修行ではないのかもしれないということがわかつてきて、物事はあらゆる角度から見れば世界が変わるということも知つた。それなら一つの視点・世界にこだわる必要なんてない。いろいろな角度からいろいろな世界を広げていけばいいのだ。息子の不登校からはきれいな事ではなく、たくさんのギフトをもらったと思つている。私を再生できたのだ。これつてすごい！ 問題だと思つてきた不登校がギフトに変わった瞬間、「あーこの人生で本当によかつた！ 「Love Me!」と心が叫んでいた。

この「Love Me!」の感覚を一人でも多くの方にお伝えして、より多くの方がいつでも「Love Me!」と心から叫べるようになるのがこれからの私の夢である。たくさんの方にお伝えできるように、私も心から「Love Me!」と言える毎日の実践に励みたいと思つている。



## おわりに

生きていく中で、自分のこれまでの人生を振り返る機会を与えられることはなかなかないことではないかと思います。そしてそれを出版することができるといふ幸運に恵まれることは、さらに滅多にないことではないでしょうか。

自分の人生が、運のいいものなのかそうでないのか、あるいは幸せだったのかそうでないのか、それは自分自身が決めることなのだというのをこの本を執筆していく中で改めて感じました。

正直思い出して文字にすることは、決して容易ではありませんでした。出来事は覚えていても、そのときの感情や思いまでは詳細まで思い出すことが困難だったこともありました。あるいは思い出せたとしても、まだそのときの感情がリアルすぎて向き合うのが苦しいときもありました。けれどそれも、振り返りの機会があつたからこそです。改めてこの貴重な機会を与えてくださったGalaxyBooks株式会社さんに心から感謝申し上げます。

今まで自分との向き合いを避けてきたのは、苦しい人生を認めたくなかったのだと思います。けれど、

この苦しい人生を味わうことこそが私の使命だったのではないかと今では思えるようになりました。この本の中身でその過程を書かせていただきましたが、その過程を経て、これから残りの時間をかけて「人生の舵取りは自分がすること」なのだということを多くの人にお伝えできるようになりたいと思います。そのため具体的な活動案を、今わくわくしながら模索しています。

一見不幸のオンパレードのような私でも、物事の捉え方一つで人生は楽しむものだと実感できたというのを、この本を通じて必要な方に1人でも多くお届けできればこんなうれしいことはありません。だからあなたも大丈夫！ あなた自身を慈しみ労ってあげてほしい！ 今、心からお伝えしたいことです。

2022年

鳥飼 さとこ



著者プロフィール

## 鳥飼 さとこ（とりかい さとこ）

1966年生まれ、大阪府出身。3歳上の兄に遺伝性慢性疾患があったため、幼いころから兄中心の生活のなかで、我慢が当たり前の人生を歩む。短期大学英語科卒業後、貿易商社に就職。在職中に小劇場演劇に身を置き、活動。その後、結婚、離婚、再婚を経て長男の慢性疾患と二度の不登校を経験。模索しながらも自分との向き合いを続け、子どもの不登校を克服。慢性疾患とも子どもがうまく付き合えるようになる。現在は自分の経験を生かし、自己肯定感アップカウンセラーとして、カウンセリングやセッション、ワークショップなどを中心に活動中。

アメブロ



文中写真協力：ちゅんたろう

Instagram : <https://www.instagram.com/chuntaro45/>

ブログ : <https://ameblo.jp/chuntaro45/>

## I Love Me ～子どもの不登校から学んだ生きづらさの克服法～

---

2023年4月25日 発行

著者 鳥飼 さとこ

発行 GalaxyBooks株式会社

〒550-0005

大阪府大阪市西区西本町1-2-19 AXIS西本町セントラルビル3F

---

2023 GalaxyBooks Inc. Published In Japan

本書は法令に定めのある場合を除き、複製・複写することはできません。

- ・GalaxyBooks株式会社では書籍の内容につきまして直接的、付随的、結果的、間接的、あるいは懲罰的な損害、経費、損失、または債務について、いかなる責任も負いかねます。
- ・本書に記載されているURLなどは予告なく変更される場合があります。
- ・本書に記載されている会社名、製品名はそれぞれ各社の商標および登録商標です。™、®、©は割愛させていただきます。



最高の本をラストパス その1冊が人生を変える

<https://galaxybooks.jp>