

桜舞う穏やかな陽射しの中で

Prologue — 終わりののはじまり

桜の綺麗な季節に、久しぶりに実家に帰ることにした。今回は少し特別だ。なぜならフィアンセを、初めて両親に紹介することにしたからだ。

この結婚は私にとって2回目となる。最初の夫は、学歴も仕事も申し分なく、結婚10年で突然離婚を告げたときに両親は激怒した。

当事者の私たちにとっては、いろんな場面をくぐり抜けたうえで、苦渋の決断だった。離婚する理由を聞くわけでもなく、私が悪いのだと一方的に責められ、予想していたことではあったけれど多少のダメージは受けた。



だからいまの彼のことは話が切り出せないまま、すでになんと2年が経過していた。

彼は19歳年上でバツ2。成人しているふたりも含め、子どもが4人もいる。両親が気に入らないことはどう考えても明らかだったから、怖くてこれまで言えなかった。でもいつまでも隠れていても仕方がない。勇気を出して話を切り出さなければ、と久しぶりに電話をかけた。

両親は私の報告を聞くと、まるで宇宙語で話しかけられたかのように困惑していた。でも、ずっと黙っていた私もいけないのだから仕方がない。実家に泊まっていい、という許可がおりたのには少々驚いた。このままなにもなく楽しい滞在になるのか不安を抱えながらも、思ったより揉めなかったことにほっとひと安心して、受話器を置いた。

Stillness —— 嵐の前の静けさ

10時間ちよつとのフライトを経て、久しぶりに日本に降り立った。空港からオレンジ色のシャトルバスに揺られること1時間、最寄りの停留所までは父が車で迎えにきてくれた。家に到着し、家族みんなで和やかに顔あわせといきたかったが、ここでハプニング。たくさん

のおみやげを入れた私のスーツケースの鍵がなぜか壊れて、開けるのに悪戦苦闘してしまつたのだ。おかげで想像よりもなんだか慌ただしい挨拶の場となつた。

それが後々、母の逆鱗に触れることになろうとはこのとき想像もしなかつた。スーツケースが無事開いてよかつたなどと能天気な私は考えながら、その夜は眠りについた。

Disturbance——不穩

お花見や観光に出かけて平和に過ごしていた滞在3日目の夜、母がついに怒りをぶちまけた。きっかけは夕食の支度中にみんながリビングで楽しそうにしていたぐらいの些細なことだったが、いま思えば私の彼が気に入らないという鬱憤を表現するタイミングを待っていたのかもしれない。

夕食を囲むなか、昔の出来事や元夫のことで責めつづけられる私。エスカレートするばかりの状況を見た父が、もう部屋に戻れと言うので、食事もそこそこに食卓をあとにした。ひどい気分だつた。

彼にも不快な思いをさせて申し訳ない気持ちで部屋にいと、扉が唐突に開けられた。なにかと思つたら広告の切れ端が乱暴に投げ込まれた。

拾って目を通すと、それは激情した母が書いた手紙だった。

衝撃だった。こんなことを思われていたんだ、とショックだった。私のこれまでの数々の失敗に加え、4年前の最初の夫との離婚を責める言葉の数々。今回初めて紹介した彼に對しても、こんな挨拶の仕方はない（挨拶もそこそこにスーツケースを開けることに必死だった私のせい）とか、こんな病人を連れてきて（彼はグルテン不耐症のため麦類が食べられない）とか、手をつないで歩いていたことに対して気持ち悪いなどとなじられ、これからまだ1週間以上も続く滞在をここで過ごすことはできない、と気持ちが悪くなった。

「明日ここを出るから、荷物まとめてくれる？」

捨てられた子犬の気分で私はそう言うと、明日からの宿の検索をはじめた。

Parting——決別

あまり眠れずに起きた翌朝、朝食は食べずにただ家を出ることを伝えて出発することにした。

母が半狂乱で叫びながら、親不孝もの、ロクな人生にならないなどと罵っていたが、こんなことがあったあとに普通に過ごすことができるわけがないのを、彼女はどうしてわからないんだろう？

比較的冷静に、そんなことを考えながら母を見ていた。

怒鳴っても泣いても罵っても、私が家を出る決意が変わらないことがわかった途端、

「外に泊まるならホテル代がかかるでしょ、ほら！」

と札束を投げつけられた。

黙って拾い集めて玄関先に置き、駅へと向かった。

もうダメかな……。

それが私が実家を離れた、最後の瞬間だった。

ライン川のほとりにて

Bright Days——東京からシンガポールへ

大学卒業と同時に就職したドイツ系化学企業に勤めて、はや17年が過ぎた。

最初は東京で営業職として採用され、仕事を覚えてどんどん新しいプロジェクトをもらえることにワクワクしていた。なにより得意の英語を使って、本社とのやりとりを任せてもらえることが、大きな自信にもつながっていた。このころの自分は仕事ができると本気で思っていたし、将来はどんどんキャリアを積みみたいと考えていた。

その後、結婚を期にシンガポールで暮らすことになり、同じ会社の現地法人で仕事をもらうことができた。そこでは広報部に所属し「危険」なイメージの強い化学という分野が、い

かに私たちの生活に身近で、なくてはならないものかということについて啓蒙活動する、プロジェクトのリーダーをやっていた。

子どもたちとちよつとした化学実験をするイベントを行ったり、マックスプランク協会制作の「サイエンス・トンネル」というとてつもなく大きな展示物を、シンガポールのサイエンスミュージアムや上海の科学博物館に招致したりという、かなり派手な仕事をさせてもらい、非常に興味深かった。

シンガポール時代はアジア諸国での仕事も多く、まだリーマンショックも起きていなかったから、出張はすべてビジネスクラス。年に一度はアジア全体の広報部が集まる会議をバリなどのリゾートホテルで開催したりして、仕事以外の華やかなお楽しみもたくさんあった楽しい時代だった。

Struggle——葛藤

しかし2008年にドイツの本社で職を得てからというもの、これといって情熱を傾けられるようなポジションに10年たつたいまも出会えていない。

幸い本社は、私のいる拠点だけで約3万人が働く巨大な会社だ。日本でいえばトヨタのような感じで、このあたりに住む人たちは、家族の誰かしらがこの会社と関わっている。だから社内でも部署異動することは、それほど難しいことではない。

私はドイツで10年目を迎えた今日までに、すでに部署は3つ目、ポジションとしてはなんと5つを経験していた。自分で希望したポジションもあれば、組織変更などでやむなく変わったケースもある。

そして先日、またしても組織を変更するという発表があり、これまで2年間力を注いできた製品の担当から外れることになった。この仕事にはいろいろ思い入れや楽しかったこともあったので正直ちよつと残念だ。この部署に移つてもうじき7年。組織変更のためにポジションが変わるのはこれが4回目だ。

今回納得できなかったのは、同じチームでちよつと苦手な同僚のサポートをする仕事を打診されたことだった。なんだか自分の価値を一気に否定されたような気分になった。

そこで抗議をすると、最終的には別のふたつの製品群を任されることになった。ここ数カ月間、自分の仕事は新しい同僚にすっかり引き継ぎをし、その資料作りなども完璧にやり遂

げた。しかし新しい仕事はたいした引き継ぎもなく押し付けられたので、やりながら覚えていくしかないという状況。なんだかなあ、とモヤモヤが拭えない。

慣れない仕事とその量のせいで、このところ毎朝出社すると私の新着メールボックスには800通ほどの未読メールがたまっている。毎日なんとか頑張つて処理しようとするが、それでも200通ほどしかこなすことができない。翌日また出社すると新しいメールが200通は来ているから、結局いつまでたっても800通から減らないのである。そうなるに当然、いろんなところから催促の電話やメールが来る。息苦しく、暗い海の底に沈みそうな気分だ。

私の新しいチームの同僚たちは、ポジションを変わった人がひとりもない。だからみんな通常営業という感じで、チームリーダーも私のことを特別気遣うわけでもなく、淡々と仕事は進んでいく。つらい、助けてほしいとは思っていただけで、負けず嫌いで完璧主義な性格が災いして、なかなか無理だと放り出すことができない。

問題は私が引き継いでしまった仕事の量が尋常じゃないこと。そして、まったくなんの関

係もない異なるふたつの業界の製品を担当していることだ。ひとつは毎日価格が変わるような製品群で、もうひとつは年契約をするような製品群だ。毎日価格が変わる製品に踊らされて、もうひとつの中長期的に仕事を進めていくべき製品の仕事がまったく追いつかない。どうしたらいいんだろ？

上司が私の状況を半分しかわかっていないことも問題だ。上司のひとりとは私のオフィスにいるが、別の製品群の上司とチームは遠く離れた拠点にいる。一度挨拶に行っただけで、全然知らない人たちだ。ひとつの製品群で問題が起これば、当然もう片方はこなせなくなる。しかし、私のその状況を本当の意味で知っているのは私ひとりしかない。

Collapse —— 崩壊

ある日の午前中、チームリーダーが私のところに来て言った。

「会議をするから、日にちを決めて場所をとっておいて！」

これを聞いたときに、私の中のなにかがブチっと音を立てて切れた。我慢の限界だった。

こんなに大変なのに、どうして私に雑用を押し付けるの？

自分がやりたいミーティングなら、自分で会議室予約してよ！

ああ、彼は私がどんな思いで仕事しているかなんて、全然わかっていないんだな。

その瞬間、みんなも座っているオフィスのど真ん中で、涙が流れて止まらなくなってしまった。普段だったらトイレに駆け込んだりするけれど、そんなことをする余裕もなく、もう自分の中のなにかが壊れてしまった気がした。周りの同僚は驚いて「どうしたの？」なんて聞いてくるけれど、もうなにもかもがどうでもいい、嫌になった。

次の日から私は会社に行けなくなり、約10カ月間、病欠となる。

診断名は「鬱病」。

すべては自分で引き起こしたこと

冒頭のふたつのエピソードは、私が実際に数年前に経験したことだ。

これらの状況は一体誰が引き起こしたのだろうか？

いま改めて振り返ってみると、もしかしたら自分が望んでこのような最悪の事態を引き起こしたのではないかと感じている。

会社を辞めたいという本音はずっと持っていたのに、辞めたあとの怖さと向き合わずにやってくる、病気にでもなれば辞められるんじゃないかとどこかで思っていた気がするのだ。つまり、飛び込み台から自分では飛び込む勇気がないから、誰かに後ろから突き落とすしてもらえたらと願っていたのである。

いまとなつては、親との意見の食い違いや会社を辞めるぐらいのことで、ここまでこじら

せる必要はまったくないということにはわかっている。むしろさっさと自分らしい生き方にシフトできていたら、もっと早く幸せな人生を手に入れていただろうと思う。

ただ、あのときはそれができなかった。

それは自分の中が不安や恐れでいっぱいだったからだ。

- ・親の好みとは違う生き方をしたら一体どんな批判をされるのか？
- ・お金がなくなってしまうらどうしよう？
- ・ここで生き方を変えたら、いままでの頑張りはどうなるのか？

そんな自分の不安や恐れとひとつずつ対峙し、それらの正体を理解し、そしてもっと大切にすることにフォーカスする。ライフコーチングに出会ったことで、私は「自分らしく生きる」ととはなにか」を学ぶことができた。私の師であるアラン・コーエンの愛に溢れた眼差し、

そして彼のコーチングで気づかされた私自身の大きな思い込み。それらが私の不安だらけだった心をとまほぐして、安心感や愛にフォーカスするよう促してくれたおかげだ。

私は今日もクライアントやコーチ養成講座の生徒さんと向き合いながら、たくさんの気づきをいただいている。学ばせていただいているのは、私のほうかもしれない。

これからもそれらの気づきを多くの方々に還元しながら、愛や幸せ、安心感などは誰もが当たり前に手に入れることができるのだということをお伝えしたい。そしてそのことを理解していただくだけでなく、全員に実現してもらおうのが私の使命であり、この本の目的だと考えている。