

## はじめて

カフェ巡りが大切な楽しみになってから、気づけば20年以上がたっていました。

今思い返すと、押しつぶされそうな現実から逃れる技の初めの一歩だったのかと思います。

体の不調・病気、家庭と子育てと仕事に挟まれた毎日が、プレッシャーだったのかもしれない。

さらに病院薬剤師として働いていた私は、薬局長を任されることになり職場では上からも下からも責められる立場になっていました。さまざまなことでも寝る時間を削る生活にもなっていました。嫌いという精神的不安な時期にもなっていた気がします。

そんなある日に、親友に伊豆高原への旅に誘われたのです。そのときに行ったのが一碧湖湖畔にあるジャン・ピエール・カシニョールの絵画を展示している伊豆一碧湖美術館でした。フランスの優雅な女性の絵画、美しく品のある女性が描かれたカシニョールの作品が集められた美術館です。新鮮な発見と現実逃避、その余韻に浸りながら併設カフェで、静かで美しい湖の景色とオーダーしたコーヒーが優雅に映り一瞬私の心がフワッと軽くなったのを覚えています。こんな生活もあるんだという発見でした。そのときだけ時の流れが止まりました。

一瞬の現実逃避と心のリセットが、そのころの余裕のないギリギリの生活の中で行ってよかったと思えた感動でした。理屈ではなく「カシニョールの絵画」「景色とコーヒー」というものが、心の不安定さ、たとえると未完成なジグソーパズルがピタッとはまる欠片を見つけた感じでした。

心の中の何かが変わりました。それからことあるごとに、伊豆高原の一碧湖美術館カフェに通うようになりました。今はもうその美術館も併設店ありませんが、そこから他のカフェにも通うことを始めます。ちょうどそのころからおしゃれなカフェが増えてきたように思うのは自分にとって都合のよい思い込みでしょうか。

素の自分と、社会の中の私では明らかに何か違います。その何かを突き詰めることはしていませんが、その中間にカフェがあるような気がします。素の私に変身です。時には嫌なことや怒りのクールダウンにもなります。

知り合いに「家でコーヒーを飲めばお金はかからないのに」と言われたことがあります。「そうですね、でも、そんな単純なことではないのよ」と答えておきました。大雑把にいうと自分のための癒やしの時間を作る小さな冒険なのです。

心の健康や自律神経の調和に、役に立っていると思っています。それに単純にコーヒーを飲み

行っているわけではありません。体にはストレッチという筋肉をほぐす方法があるように、私は精神的ストレッチをしているように思います。自分がやりたいこと、楽しいことを模索してみたり、夢や希望を持ったり、時には何かにチャレンジするための勉強だったり、それがコーヒーやカフェミュージックと調和して気持ちほぐれてウキウキしてきます。不思議です。

私が心に刻んだ居心地のよかったカフェやお茶処が、少しでも心の休息、和みを感じていただけたら、そしてエネルギーチャージにつながれば本当に嬉しく思います。