

## まえがき

「いったい 何が欲しいのか……」

あのことろの私は、いつも何か足りなくて  
いつも、その何かを探していて

自分が納得する答えが欲しかった。

それが自分にとって大切な誰かなのか

物質的なかたちあるものなのか

自分の存在価値や生きる意味なのか

いつも、いつも探していたような気がします。

小さいころの私は、なぜか人の心の動きに敏感で、心の中はどこかいつも冷めていたり、残酷だっ

たり、子どもの持つ無邪気さや子どもらしさは、なかったのかもしれませんが。それなのに、日常の中に転がっている小さなことにでもとてもダメージを感じる自分がいても、それを認めることができなくて、その気持ちに目を背けたり知らないフリをしたりする……。

そんな自分が、とにかく嫌いでした。

そして、親も友達も、たぶん誰も信用していなかったし、甘えたり弱さを表現したりすることができないままに、そのまま社会に出てしまった私には、やっぱり失敗や後悔ばかりが続いていたし、ますます自分が嫌いになることばかりです。

そんな私が結婚して子どもを持ち親になって、自分の居場所を確立したことで、それまでとは比べものにならないぐらいに、とても楽になりました。私はもう大丈夫……そんな気持ちを膨らませながら。でも息子を通して小さいころの自分の気持ちや、記憶に触れる機会が増えていくたびに、どこかでまた、答えを探すようになっていました。

私は、このままでいいのか

私は、本当は何が欲しいのか

どうすれば、この気持ちが増まっていくのか

渴いたような、たどり着けないような、何かにもがいていたとき、あの東日本大震災が起こります。

それはもう、圧倒的な自然の力には人間なんて到底かなわないと思ひ知らされ、いつでも当たり前にあると思っていた日常が一変したときに初めて……握りしめていたかたくな何かを、諦めたようにちよつとだけ手放せたのかもしれない。

そして、私だけではなく、日本中……世界中の誰もが、生かされているこのときに、生きる意味や、自分の役割や、いつしか忘れてしまった迎えにいかなければいけない自分があることに、気づきはじめて人は、考える以上に多かつたのかもしれない。

震災直後の、目の前に広がるあの景色を見たときに、「私はもう、ここから出られないのだ」と、本気で思いました。

道や新幹線などの路線は寸断され、いつ復旧するか見通しが立たないこの地にいるだけで、恐怖や不安、諦めに押しつぶされそうで、そこにいるだけで精いっぱいだった気がしますし、何より楽しむことが、まるで悪いことのようにさえ思えました。

しかし、そんな渦中にいた私の目の前に1本の光が見えました。

発売から10年間、ずっと読み続けてきた、尊敬するエッセイストの浅見帆帆子さんのイベントが東京であることを知り、慌てて東京行きの新幹線に飛び乗りました。

「ああ やつとここから離れられる。

少しの間でも、ここから離れたい」

本当に逃げ出すような想いを持って東京に向かったのを、今でも鮮明に覚えています。

そのイベントで、司会の方からの問いかけがきっかけで、彼女に会いたくて全国から集まった大勢の皆さんの中で、震災から間もないときに被災地からそこにたどり着いた私にある意味スポーツライトがあたるような、まるで映画の1シーンのような場面がありました。

そのときに、彼女が私の顔を真っ直ぐ見て

「あなたがここにいる意味を 感じてください」

と。そんなようなことを言われた気がします。

それでも、まだ私の中で何かが動くことはありませんでしたが、もしかしたら奥深いところで小さなものが芽生えていたのでしょうか。

彼女の何気ない日常を綴った日記がお気に入りだった私は、ぼんやりとあたたかな日差しの中で、ある一文を読んだときに、私の中で衝撃が起きました。

「私は ヒプノセラピストになる」

それは「降ってきた」というのがもっともしっくりくる表現です。ヒブノセラピーなんて言葉は、そのときに初めて聞いたし、どんなものなのかもまったく知らなかったし、そのプロセスが容易でないことも残念なぐらい理解できていなかったのです。それでも、そこから私の中の本当に見つけたかった、欲しかったものが何だったのかが、次々と、かたちになって、想いになって思い出したようにあふれてきました。

この本の執筆のお話をいただいたときに、何者でもない私が本を書くなんて、何の意味もないと思いました。

でも、もし昔の私のように自分が望む場所ではなかったとその想いにとどまり続けていたり、変わりたい、見つけたいと思っても、それを探していくその一步を踏み出すことができなかったり、踏み出したけどまたすぐに戻ってしまった自分に情けなさを感じていたりする人がいたならば、「それでも大丈夫……」と言ってあげたい。

私たちは、そこにいる親を、その場所を、この人生を、自分が決めて、選んできたのだと思出し

てほしい。その記憶は、人それぞれいつからか忘れてしまつて、足りないものを探して、たどり着けない未来に迷つたとしても、ありのままの自分を抱きしめてあげられたときに、その瞬間は、いつからでもやつてくる気がします。

自分の中に答えがあることを信じられた、その瞬間から広がる景色は今までとは比べものにならないぐらい穏やかで豊かさにあふれています。握りしめていたその手を、そつと開いてみてください。ちゃんと、そこには欲しかった、見つからなかったカケラをつかんでいるはずですよ。

そして、そのことを私はあのころの自分にも教えてあげたい。

「そのままで大丈夫だから……」と。