

はじめに

あなたは何を選んで生きていますか？

唐突な質問ですが、お答えください。

— — —

はじめまして。ライフサポートを生業としている池田です。

私は介護の仕事と、終活サポートという、二足のわらじを履いています。

心理学やカウンセリングの勉強もしてきて、人と関わる仕事を選んで生きています。

介護は大変だとか、やりがいのある仕事だとか、そんな話はしません。とらえ方、感じ方は人それぞれですから。

ただ、いろいろな人たちと関わっていくなかで、感じることは山ほどあります。

私は高齢者の方たちや、障がいのある方たち、ご家族や周りの方たち、介護や終活に携わる方たち。それぞれの方たちのお話を聴く機会に恵まれています。

聴いていると、それぞれの方たちの生き方が見えてきます。

100人いれば、100通りの生き方があり、それぞれの生き方により悪いはなく、自身で選んだものなんですよね。

つい忘れがちになりますが、生き方は選べます。

周りの生き方を見れば見るほど、自分自身はどう生きていこうか、考えるようになります。

十数年前、私はうつ病でした。

当時は飲食業界で働いていたのですが、仕事の多忙さと、私生活のゆとりのなさで、自分を見失っていました。「すべき」「しなきゃ」にとらわれて、自分で選べるということを忘れていました。

その後回復し、自分自身をしっかり見つめるなかで、自分にとって何が大切か、気づいていきました。

今の私が選ぶ生き方は、「心地好く生きる」です。

「心地好く」とは、どういうことでしょうか。漠然とした言葉です。

正解はなく、人によって違いますし、時と場合によっても違います。だから、その都度問いかけます。

「どれが自分にとって心地好いかな？」と。

わりとすんなり答えは出ます。ちゃんと自分の中にあるのですから、答えは。

そうやって生きていくことで、私自身は、楽に生きられるようになっていきました。

何より、周りから「楽しそうに生きている」と言われるようになりました。

私の生き方が正解だとは思っていません。

ただ、「心地好く生きる」ほうが楽しいと思うんですね。

生きていると、思いどおりにならないことだらけです。そこをどうにかしようとする、
「こんなに頑張っているのに」「なんでうまくいかないの」と思ってしまうこともでてきます。

結果、思いどおりにはならず、イライラ、がっかり、疲れだけが残ります。

でも、選べること、思いどおりになるものはあるのです。

そこにベクトルを向ければ、心地よく生きられるのではないのでしょうか。

大それたアドバイスをする気はありませんし、アドバイスするような柄ではないと、私自身は思っています。

ただ、小さな変化のきっかけになれば、とても嬉しいです。