

そこを抜けよ ～うずくまっている君へ～

7月中は夕方になるとひぐらしが鳴いて、夏が来ないまま秋になるような気配すら感じられたが、8月に入って梅雨が明けると、待ち構えていたようにみんな蝉が鳴き出して、夏らしい蒸し暑さとなった。この夏休みは、勉強に、部活動に懸命に汗を流したことだろう。夏休み中に、ある生徒と話をしたが、その生徒もまたちょっとした息苦しさを感じているようで、それは1学期の終業式に話したこととつながるように思われる。

何気ない1日がとてつもなく大変な努力の上に成り立っていることがある。今日学校で授業を受けていることが、感情の嵐の上に成り立っていることがある。誰が、この心の内を知るか。全能感と無力感の間を心はジェットコースターのように瞬時に移動する。じわじわと足下から這い上がるような得体の知れない不安や焦燥を感じることもある。周りがみな自分よりも大きく見えて一人だけ取り残されたような疎外感や劣等意識。少し無理をしてほほえんだ笑顔の陰に、これだけの感情が渦巻いている。しかし、うずくまらずに立ち上がり、立ち止まらずにそこを抜けよ。誰もが同じく通り抜けてきた暗がりだから。

暗がりとはたっぷりとした朝の光が差し込めばたちどころに消える。夜はどこまでも続く長い闇のように思われるが、夜明け前が一番暗いとは、ある哲学者の言葉だ。人間もまた自然の一部であるならば、自然の摂理は人間をも支配している。夜は必ず朝になる。

さあ、うずくまらずに立ち上がろう。東の空が白みかければ遠くの山並みや街の家並みが輪郭を現す。小鳥のさえずりが聞こえる頃には野の花の色も明瞭になろう。ゆっくりと、一步を踏み出してみるといい。頬をなでる風や、森や土のにおいが新鮮な驚きをもたらしてくれるだろう。



あなたの心の中で起こっていることは、あなたの心の中の枠組みを少し変えてみることで見え方が違ってくる。認知の枠組みをちょっと変えてみることだ。例えば、今の自分の心の中を占めているのは、弱くて嫌な自分かも知れないが、自分が自分を意識するほどには、他人は自分を意識していないという事実気づくだけでも心は軽くなる。過剰な自意識というガラス製の服を脱げ。重苦しく壊れやすい服を脱げば、体はそれだけで開放されて飛び回りたいほどの軽やかさだ。

例えば今はある問題が大きくふくれあがって、心のほとんどの部分を占めているように思えるかも知れない。それを1つの映像として、写しているカメラをどんどん後退させてみると、その映像はみるみる小さくなって、ついには地球という映像の中で微小な点ほどのものとなる。視点をぐんぐんと広く高くとっていけば、心を一杯に占めている問題も新たに捉え直される。

自分を縛っている縄を解くといい。誰かが自分を縛り付けたと思っているかも知れないが、案外それは、自分で自分をぐるぐる巻きにしたものだ。冷静になってゆっくりと眺めれば、必ずときほぐす糸口はみつかる。

さあ、立ち上がって、そこを抜けよ。新しい場所へ、自分を運んでいくことだ。