

Case2 岡田 カオリさんのその後

「私は私、人は人」

あの日、勇気を出して相談してみたら、夫が教えてくれた言葉だ。「自分軸を取り戻す」ためのおまじないなのだという。

「もう若くないんだよな」と、最近つくづく思う。三十代の半ばにさしかかり、体力の低下を実感している。フルタイムの仕事に加えて、家事をこなし、子育ても頑張っているのだから当然なのに、「これくらいやらなきゃ」という思いにとらわれている私は、疲れていることすら、自分の能力が足りないせいだと思い込んでいた。

夫に相談してみようか、というアイデアは、半年も前から頭の片隅にあった。けれど「ひとりで何とかしなきゃ」という思いが強くて、夫にすら相談するのに、莫大な勇気要る。本を読んだり、ブログやYouTubeを見て何とかしようとしたけれど、結局、何も変わらなかった。

あるとき、久しぶりに飲んだお酒の力を借りて、夫にLINEで相談してみた。私の文面を読んだ夫は、リビングでのごろごろを中断して、すぐにダイニングに来てくれた。

実は夫は前から心理学に興味があり、本を読んだり、セミナーを受けたり、コーチングのスクールに通ったりしていた。それを内心バカにしていたことを、少し申し訳なく思った。

ひと通り私の話を聞いてくれたあと、夫は言った。

「やっぱり頑張りすぎなんだと思うよ。明らかにキャパオーバーじゃないか。僕も手伝えることをするから、もう少し休んだほうがいいよ」

夫は、付箋がたくさん貼られた本を何冊か持ってきた。自己肯定感や、自分を大切に、といった優しいテーマの本たちだ。そういう考えを、私はずっと「甘い!」と思ってきたから、正直、抵抗と違和感を覚えた。

「カオリさんは、抱え込み症候群とか、自立しすぎとか、完璧主義とか、他人軸などが当てはまると思う。それに、はつきりとは言えないけど、うつ病みたいな状態になってるのかも」

夫がページをめくりながら見せてくれたところには、「ひとりで頑張りすぎる」「〇〇しなければならぬ、が多い」「人目が気になる」「嫌われるのが怖い」「人にすごく気を使う」「人と会ったあとはドツと疲れる」……と、自分に当てはまる言葉ばかりが並んでいた。

「カオリさんのご両親って、ちゃんとしてるけど、すごく厳しかったんでしょ? そうすると子どもは、両親の顔色を伺うようになるんだ。自分の気持ちより、親の考えを優先する“他人軸”になっちゃう。それが癖になって、学校でも仕事でも同じことをしてしまう。だから、まずは自分軸を取り戻していくといいと思うんだけど、どう?」

「私はどうしたいの?」と自分に問いかけてみる。すると、その答えはなく、「どうすればいいの? どうするのが正しいの?」という問いに置き換わってしまう。

「長年の癖だからね、すぐには難しいと思う。その言葉を日々唱えるといいよ」

と、夫は言った。

*

その後、私の生き方の問題を解くために、夫との時間が増えた。想像していた以上に、夫の知識は広く、懐は深い。「いいカウンセラーになるんじゃない?」と言った

ら、「カオリやヒマリ専用のカウンセラーで十分」と、かつこいいことを言う。今までちよつとバカにしていたことを、心から謝った（もちろん、心の中で）。

夫が教えてくれたおまじないも、最初はすごく抵抗があった。「私は私、母は母、父は父」と唱えようとすると、両親を見捨てるようで、申し訳ない気持ちすら出てくる。

それでも夫のアドバイスに従って毎日できるだけ唱えていたら、最近はずっと眠れる日も増えてきた気がする。安心したからだろうか。

それから夫のススメで「機嫌がよくなるリスト」を作っただけ取り組んてみたり、圧倒的に低すぎる自己肯定感をあげていくワークに取り組むようにした。

多少気持ちが楽になったようにも思うけれど、なかなか変化は感じられない。

ところがあるとき、ふと、自分が職場の人たちとさほど緊張せずに話せていることに気づいた。会議でも意見が言えるようになったし、周りの目も以前ほど気にならな。い。気づけば職場の空気まで、前より温かく、風通しのよい、みんなが協力し合う居心地のいい場所になっていた。

夫が言うには、自分の心の状態が変わると、周りも変わるらしい。そんなことがあるのかと信じられなかったが……現実はそうになっていた。

*

今日もいつものスーパーに行くと、近所のおばさんに出くわした。ヒマリはすかさず、私の後ろに隠れようとする。

そんなヒマリに声をかけようとして、ふと思う。

「この子にはこの子のペースがあるんだから、それでいいか」

……あれ？　今までだったら、隠れるヒマリにイラッとしていたのに。

自然と受け入れた自分に驚いた。もしかして、おまじないの効果だろうか。我ながら、自分の変化にびっくりする。

最近、ママ友とのLINEにも、以前ほど気を遣わなくなった。

「ヒマリの連絡帳に『こんだんの日をきめる』と書いてあったのですが、事前に予定表などが配られていたのでしょうか？　教えてもらえたらうれしいです」

いつもなら何度も見直す文面を、たった一回見直ただけで送れたのは大進歩だ。少し雑だったかな、と反省しかけたけれど、相手からの返事が、いつもよりフレンドリーになった気がした。

「私は私、人は人」

「私は私、ヒマリはヒマリ」

もう一度つぶやいて、スーパ―をあとにする。心なしか、足取りも軽い気がした。

