

仕事をはじめて考えていること

自分をもっと子どもだったときの26歳はもっと大人で、おばさんだった。しかし、すっかりその年齢になって生きている今でも、まだまだ子どもだと感じている。

●それが今（少し自己紹介）。

私は相変わらずわがままで、大人としての自覚もよく分からないまま、好きなように生きている。日々は仕事で過ごし、仕事が終わるとプールに行ったり友達とご飯に行ったり、愚痴ったり。いつものパターンは決まっている。

だけど、少しだけ大人になったと感じるところは、一人でいられるようになったこと。私は7人家族で、4人兄弟。昔から賑やかな家族の中で居たためか、大学生になって群馬で一人暮らしを始めた頃は毎日寂しくてたまらなかった。大学生活中も一人暮らしの家にぼつんと一人で居ることが嫌で、友達の家泊まりに行ったり時には住み着いたり…。社会人になっても、原家族と離れ離れになる事に葛藤を感じては泣くこともあった。

でも今は、一人でも居られる。泣いたり、迷ったりしているうちに、‘今の自分’が出来てきたのかもしれない。家族の居ない社会の中で生きていくうちに、それを完了する為の人脈やスキルに変化が生じたのかもしれない。昔は「何で(家族と)離れ離れなんて必要なだろう！」とばかり思っていた。

●時々。

自分という人間がとても嫌いになることがある。ほとんどの場合、自分のしたことや言った事に対する後悔によってその気持ちが生まれるのだけれど。そういう時の自分はすぐ

‘人のせい’にする傾向がある。その度に「なんて嫌な奴なのだ。自分が嫌だ。」と思いながら、それでも決まってこの過程を辿らずにはいられないのだ。



●仕事の中で。

自分は精神科病院の相談員として仕事をしているが、様々な人たちと話を重ねて行くことで、そんな自分に変化が生まれてきた。

もともと自分の中にある嫌なことを表現したり向き合ったりすることがとても苦手で、‘一見きれいに見えるもの’を誰かに伝えていく方法を、コミュニケーションの中の中心に据えていた。今も、それはそうなのだけれど、実は上に書いたような気持ちの流れが、私にとって、人の話を聞いていく上で大切なことになっている気がする。だから、自分がしてきた‘いけない’経験も自分の一部とし

て認識していきたいし、嫌だと感じたことは垂れ流しにならない程度に表現できるようになりたいと感じている。

私のしている仕事の中に‘傾聴’というものがある。これを自分の気持ちを持って感じるところでしていきたいと考えている。そんな‘傾聴’をするときには、少なからず‘共感的態度’を示していきたいとは思っているのだが、この共感する事自体が、非常に難しいことではないかと感じているので、それを少しでも近いところで‘寄り添う’というイメージを持っている。そして、この寄り添うために必要なことのひとつが先ほどから言っている‘嫌な’部分に目を向けることだと考えているのだ。

よく話の中で‘生きていくのは大変、生きていくのはつらい。’と言うことがある。大変と聞くと、大きく変わるのだからいいじゃないかと思われる気がするのでつらいという言葉を使っている。こんなこと言っていると‘なんて悲観的な人間なのだ’と評価されるかもしれないが、私はたぶんそんな風に少し思われながら生きていたいと考えているのだと思う。なぜならみんなに同情される機会を自分で作って話を聴いてもらえる感覚に癒されるから。

しかし、このことを相談の過程で話すと、不思議と相手が心を開いてくれることが多い。とても不思議である。‘大変’や‘つらい’の大きさや重さは、人によって異なるし、ましてや私の体験してきたことなんて、きっとかなりの小ささだと思うけど。甘い環境で育ってきた私でさえそう感じる‘生きる大変さ’は、きっと誰もがどこかで感じていることだと考え、その言葉の守備範囲にさえ自分を置ければ、少しは相手の話に‘寄り添う’ことができたということなのか。それとも相手が配慮してくれたからなのか。どちらにせよ、この感覚はこれからも持って生きていきたいと思う。ただ、この言葉を言う前にその大きさが個別

で違うことを一言断ることが必要だと思うけれど（自分への防衛のためにも）。

●そしてもうひとつ。

大変なら「大変だ」とみんな言えばいいと思う。私は言う。だって大変だから。頑張っていることは皆がしていることだから。そりゃ私より大変な人はもっと頑張っていると思うし。だから、声を大にして「大変だ」と言えばいい。

どうせ、何事も申請主義の日本。自分が声を大にして大変だと叫び、ヘルプを求め情報をキャッチできなかつたら、損する。社会資源と呼ばれるものたちを上手に使うためにも。

（あ、あくまでも自分の信頼できる環境の範囲内でね。）

●最後に。

私は、心の動きに寄り添うのが好きだ。人の心の揺れを聞き、自分を揺らすのが好きだ。ただし、怒りや悲しみの感情はとても重く、時に苦しくなるときがある。

それでも、相手が安心した表情を浮かべてくれると、それほどに自分の気持ちが救われることはない。しかしながら、自分の‘生きる’はまだまだ若い。

