

私は去年の5月にやらかしてしまい、気が付いたら入院していました。入院歴は8回目で約22年ぶりです。診断名は反復性うつ病です。多くの人たちにご迷惑をかけてしまいました。私を励まそうと何人かの友達がLINEで花の写真を添付送信してくれましたが、花の写真が入院中の私にはまったくきれいに見えず、早く復職して『花がきれいに見える日々がいつかればいいなあ』と思いながら病院の周りをグルグル散歩していました。

退院しても、どちらかという入院する前の状態と変わらず、薬も増えてしまいました。そんなある日、皆さんご存じだと思いますが、『ココ・チャンネル』の映画を観てちょっとした感動を覚えました。私自身ファッションや香水にはあまり興味はありませんが、その映画の中にココの恋人が交通事故で死んでしまう、大変悲しいシーンがありました。次のシーンでは彼女は何もなかったように集中して服を仕立てるシーンに切り替わります。

もし私がそのような辛い境地に立たされたら次のシーンは、只々悲嘆に暮れているだけでしょう。

恐れ多くも、ココ・チャンネルと自分を比較させてもらうと、彼女には死んだ恋人との別世界のファッションという『道』があり、私には何か没頭するような『道』がないところだと思います。

唯一の共通点は、結婚願望がないところでしょう。彼女の場合は、彼女の生い立ちで、私の場合は病気になったので、結婚なんて別の世界で縁がないと考えています。

最後のシーンは、ココ・チャンネルがモデル達の前で座りこんで彼女自身の生い立ちを回想するシーンです。

ココ・チャンネルが唾然とした様子のラストシーンでしたが、私はそのシーンが大好きで、ちょっとした不思議な元気をもらいました。

今の私は朝起きあがるのが大変つらく、このままでは社会復帰できません。

自分らしい道を見つけて、ゆっくりと社会復帰できることを心から願っています。

僕の事をいつも救ってくれたのは音楽だったと言うと流石に言いすぎになるが、それでもこれまで仲良くなった友人、小学校二年生からの友人、所謂幼友達との付き合いなどは音楽があってこそその付き合い、音楽が無かったら、今とは違うタッチの付き合いになっていることだろう。

僕はミュージシャンのインタビューや自伝といった類の本もとても好きだし、ライブでのMCもとても好きだ。

『何であいつらあんなに楽しそうなんや、自分の事をやっているからや、なら俺も自分の事をやろうってなったらうれしいな』

そんな中川さんの言葉と同じくらい大切な場として、週末になるとステキなライブを提供してくれたbluecorncafがあった。

そんな多くの出会いがあって、僕はまたデイケアに戻ることにした。

(上野前調理職員より)

センターが開設されると同時に調理担当で14年半余りお世話になりました。昨年3月で退き、早いもので1年が過ぎました。当時はセンターでお菓子を食べながら楽しく談話したり、将棋をしたり、ギターの色も・・・様々な過ごし方をされていました。

つい3年程前、コロナという厄介な事態にセンター内も一変し、メンバーさん達も生活環境が大きく変わって途方に暮れることもあったと思います。

そんな折に、この「自分らしく生きる」を読ませていただき、コロナで人とのつながりが少なくなる中、自分らしい生活を続けようとされていることに、素直にすごいなあ、と感じました。これからもいろいろな変化があると思いますが、自分らしい生き方をできるだけ続けてもらいたいです。

南区生活支援センター サザンウィンド

横浜市南区新川町1-1

リーヴェルステージ横浜南2F

<http://www.minamikulac.jp/>

TEL:045-251-3991



令和5年5月発行

自分らしく生きる

Vol.7



南区生活支援センター
サザンウィンド



「自分らしく生きる」

コンドウユミコ

私を励ましてくれた自己肯定感＝ギター

私はギターと出会い、センターのみなさんに弾き聴いてもらいたいという目標のため、自分が主体となり動くことでギターの持ち運び、練習など苦痛を感じることなく幸福感を得やすくなった。

乗り越えたと思える体験＝失敗に強くなる

演奏する前にギターの弦を切り、演奏不可能となった時、その場に居合わせた人達は励ましてくれた。演奏が目的だったけど、私はギターを弾けなくてもここにいて良いんだと実感した時、次の演奏に向かうべきかと前向きになれた。

皮肉にも、どんなに緊張しても「弦が切れたわけじゃあるまいし」と考えられるようになった。

心が折れそうな時どうしたか＝他者に寛容、他者と比較しない

プロのギタリストの演奏を聴いた時、とうていそこにたどりつけないという演奏家の才能や努力のはてしない道のりを感じ、憧れを越えて打ちのめされました。意外にもその時は自分に焦点があたりすぎている時なのです。

ここまでギターを弾いてきた時間、道のりをふりかえって「今の自分にとっての曲は難しく弾けないけど、この曲なら弾けそう」というのをコツコツ積み上げていくことの連続でしかありません。だから自らギターを取り上げることはせず、目の前のエチュードに気持ちをそそぐようにしています。また、他者に対してもギターに限らず日常生活の所作など思うところがあっても、指摘せず、手伝うか見守るかを判断するようにしています。

自分が大切にしている＝理性

ギター演奏について曲の雰囲気に合わせて感情やパッションを乗せてしまいたくなるのは、AI自動演奏とは違って人間として至極、当たり前です。

しかし、音符を正しく追って弾くことが、結果的に良い演奏の近道で聴く側にメリットがあります。しかしミスを追求すると、逆に演奏自体を楽しめなくなり、ギターが嫌になります。「うわあー上手に弾けない」と叫びたくなり、ギターを投げたくなる時にこれまた必要なのは理性なのです。

「カタカムナ」

あうあう

私には様々な問題はありますが主に鬱と極端な燃え尽き症があります。ちょうど1年前までの5、6年間も悪いことが重なったことがきっかけで生活すべて投げ出す悪癖が出てしまい、本当に無気力でずっと寝たきりでしたのですが、去年3月くらいに急にまたちゃっかり生きる気力が戻り、あれよあれよと気付いたら去年12月、役所の職員さんの勧めで何となくこの南区支援センターに見学面談にも来てしまっていました。

そして、この5年6年で死んだように生きていたなりに、普通に頑張っている皆さんではあまりに時間が無さ過ぎてとても知り得ないことを多く知ることができました。

これを読んでくださった皆さんへ、ぜひ、ひとつだけお伝えしたいことがあります……

「カタカムナ」、ご存知ですか？日本の大昔の縄文時代かそれよりも前かもしれない、おそらく本当に世界で最古の文献で文化文明で、おもに‘科学書’です。丁度戦後辺りに発見されてひっそりと研究され最近特に盛んに研究が進んできていてググると相当色々出てきます。YouTube動画も多くあります。

皆さんも気が向いたらどうか是非！調べてみて頂きたいです！私も初めは動画で名前を知っていた程度でしたが、去年のいつ頃からかふと色々調べていくうち、思ったよりとっつきやすく、歴史書物理書であると同時に実用書でもあり、今では自分の生活には欠かせないものになっています去年3月に立ち直りはじめた直接的なきっかけではありませんが、その後はそれなりに安定して、落ち込んでもわりとすぐにまた立ち上がりが早くなったのも今回センターにあれよあれよと繋がれたのもカタカムナのお陰は大きいと思います。使い方も現れる変化も人によって色々なのが1万2千年以上前のカタカムナの未知な魅力ですが、私個人の変化としては、先述のようなうつにハマっても戻りが早くなったのと、外出して信号がごとごとくタイミング良く青になり、全く止まらずに進める(ドヤっ)など証明しづらい症状wが出るようになりましたが、ハッキリと証明できる変化は、普段から気が向いたときにカタカムナを部屋で祈りや瞑想代わりに唱えたりするのですが、ここ数か月ずっと「甥っ子が東大合格しますように」と祈っていたら先日ガチで東大合格しました！(ドヤっ)私のカタカムナの祈りのお陰じゃない？本人の努力のたまものではない？完っ全にそのとおりw

—「自分が大切にしているもの、カタカムナウタヒ」—

「『誠』について」

タッキー

僕は人とのつながり、関わりを大切にしています。それをよく考えてみると自分自身が「誠」である必要があると感じています。

僕は一見すると「軽薄」にみられるのかも知れませんが、自分の中では「誠」でありたいと願っています。

それが自分らしく生きるために大切にしている事です。そして、必要なことであると考えています。さらに言えば、そのため、つまり「誠」であり続けるには、自分のできることとできないことを判断して、できないことを頼まれたり、お願いされたりしたときにはお断りする勇気を持つことが必要だと感じています。それには自分の能力を過大にも過少にも評価しないことが求められるでしょう。

そんな風に想いながら、日々生活しています。

「自分の人生の見直しについて」

ひろちゃん

僕は、11月30日が人生の日ということで自分の人生の過去と未来について、見直しをして、色々と考えて、思い切って携帯電話をスマホに変更してみました。これからの人生を見直すにあたり、整理することは整理して自分のためになることを考えました。人生は毎日色々なことがあり大変ですが、昨日より今日、今日よりは明日、ということで落ち込むこともなく、前向きに幸福になるため、人生を歩むことにしました。

若い時のサラリーマン生活を振り返って、今の生活に役立て、人生を歩むことに考えました。今の世の中、色々なことが多くなり大変な時代となり、若い時の生活とは違うことも多くて、大変だなあと痛感しています。センターの人たちも変化し、大変と思いますが仲良くやっていけたらいいなあと思います。自分の人生なので、まだまだ頑張っって生活をしていきたいと思っています。