

青嵐（あおあらし）とは、「初夏の木々の葉をゆすって吹くやや強い風」、「青々とした山の気」などの意味がある言葉です。逗葉高校を吹き抜けるさわやかな風と、生徒の皆さんのたくましさをイメージしました。第12回は、「自由時間と小さな幸せ」です。

逗葉高校の皆さん、2学期が始まり2週間が過ぎました。間もなく文化祭です。夏休みのことなんて、もう忘れてしまったかもしれませんが、1ヶ月以上にも及ぶ長い夏休みという、いつもと違う時間を、皆さんはどう過ごしたのでしょうか。

ちなみに私の夏休みは・・・悲しくなるので聞かないでください(シクシク)。

私たちは普段、決まったタイムスケジュールの中で生活しています。例えば私の場合、平日は4時半に起きて、ペットの世話や朝の諸々を片付け、6時半に家を出ます。いつもの時間に来る電車に乗り、さらに交通機関を乗り継いで、いつもの時刻に学校に着きます。その後、いつものように業務をこなし、退勤時間は日によって少し変わるけれど、朝と逆ルートで帰宅。その後は、またまたペットの世話などして・・・ふー(ため息)。でも、そんなに悪くない毎日だと思っています(ペットはかわいいし)。

ところで、決まったタイムスケジュールと聞くと、時間に束縛された不自由なイメージを持ちそうですが、実際のところ、私たちはいつも不自由なのでしょうか。

皆さんからすれば、学校での毎日は不自由だと感じるかもしれませんが、自由に過ごせる時間もそれなりにあるはずです。一日の大半を、生き延びるための行動に費やさなければならぬ人たちのことを想うと、その自由度は、まるで特権階級のようなものです。しかも、学習、行事、部活動や友達、先生との様々なやり取り等、学校ならではの経験によって、自分の可能性を拡げることができたり、成長できたりするのですから、かなりお得(物事はプラス思考で捉えたほうがよいもの)です。

「忙中閑あり」という言葉があるように、忙しさや不自由さの中にも、自由時間は隠れています。ただ、それをうまく見つけられなかったり、納得できるような過ごし方ができなかつたりしているだけかもしれません。ちょっともったいない気がしますね。

日常の中にある自由時間を見つけるには、多分、コツのようなものが必要なのだと思います。それは、「有る」と思って探すこと。探し物をするときのコツの一つです。「無い」と決めてしまったら、見つけられない。でも、「有る」と思えば、意外と見つけることができるものです。

さらに、その過ごし方についても、やっぱりコツがいりそうです。例えば、心の中に「ちょっとした時間にやりたいことリスト」を作っておくとか、気持ち良く過ごせる場所を身近なところに見つけておくとか・・・でも「何もしないという選択肢」も忘れてはいけません。「何もしないことは無駄」という考えを捨てることも、自由時間を良く過ごすのに、必要なものだと思います。

もしかすると、自由時間を見つけることは、日常の中に「小さな幸せ」を見つけること

と似ているかもしれませんがね。無理だと諦めてしまったら、手に入れることができない。でも、信じて探せばきっと見つけれられる。そして、それに気づけば元気になれる。

先日、8年ほど前に作られた手刷りの冊子をいただく機会がありました。ある養護学校の中学部に通う生徒さん達の保護者の方が、日々の思いを綴った文集です。たぶん、思いを言葉にするには勇気が必要だったでしょうし、発表しても共感してもらえなかったらと、不安に思うこともあったでしょうが、飾らない誠実な言葉で書かれた文章は、障害のある子供を育てることの大変さへの正直な感想と、それを忘れさせてくれる新しい発見や感動とであふれていました。

文章を読むと、保護者の方々は、知的障害を持つわが子への対応の難しさに悩み、日々、試行錯誤していらっしゃるのですが、その中で「機嫌の良い時を見計らって」「タイミング」「小さな幸せ」等の言葉が出てきます。それは単に、機嫌をとったり、ごまかしたりという意味ではなく、「今なら伝わる」「今なら力を引き出せる」という瞬間を逃さない真剣さや、「機嫌の良い時」のわが子の笑顔や振る舞いから「小さな幸せ」を感じ、感動をもらっていることに深く感謝している様子が伝わってくるものでした。

ここで勘違いしないで欲しいのですが、「小さな幸せ」は、特別な状況に置かれた人へのご褒美ではありません。「小さな幸せ」は誰の日常にも等しく「配置」されていて、苦勞しているから気づくとか、恵まれているから気づかないとかでもありません。「小さな幸せ」は、私たちが分け隔てなく元気付けようと、気づかれるのを待っているのです。

そんな「小さな幸せ」に、気づけない人、気づきたくない？人もいるようです。例えば、誰かを見下すことで、自己満足を得ようとする人。自分だけが損をして、他の人はみな楽をしていると、いつも嘆いたり恨んだりするばかりの人。あるいは、他人の失敗や不幸を、嘲ったり喜んだりする人。そんな人は、いつも不平や不満ばかりに気をとられています。そして、自由とはわがままを通すことで、幸せとは自分本位な快適さだと思っている人。当然、そんな自由は非難され、そんな幸せは共感を得ることができません。その人にとっての自由や幸せは、むしろその人を不自由で不幸にしまいます。

自分だけが被害者だとか、あいつが悪いとか、思ってしまうときは、誰にでもあります。ただ、そのときの気持ちに捕らわれ続けてしまうと、本当に不幸で不自由な「悲しい人間」になってしまいます。暗い感情に飲み込まれてはいけません。

私たちは、毎日忙しく暮らしています。悲惨な事件や理不尽な出来事が、連日ニュースで流れます。匿名で相手を攻撃する卑怯な人間が、どこかでキーボードを叩いています。漠然とした不安や、時には暗い感情が胸をよぎります。

だからこそ、「悲しい人間」ではなく、日々の中に自由時間や「小さな幸せ」を見つけることのできる自分でありたいと思います。そして、皆さんがいつまでも、いろんな自由時間や「小さな幸せ」を見つけられる人であり続けるようにと、心から願います。

自由時間も「小さな幸せ」も、間違いなく身近にあります。ちゃんと見つけてあげようね。