

奈良高専

カウンセラーだより
塚崎 悦子

じぶんのきもち

いつだって 「どこでもいい」と
言う君じゃ
どこでもドアは 使えないよね

三 玉 小 春

「ドラえもん短歌」選・柘野浩一より

この作品はドラえもんにまつわる短歌が集められた本に収録されているものである。確かに、目的地が心に定まっていなくて “どこでもドア” は使えない。相手に合わせるというのも大切なことではあるが、いつでも自分の考えや思いを伝えずにいると面白みのない人だと思われてしまうかもしれないし、自分の気持ちを確かめずにいると、いつしか本当に自分が感じている事や考えている事に対して鈍感になって【実感】ができなくなってしまう。特に『～しなければならぬ』『～であるはずだ』といった枠組みで生きてくると、えてして本当にしたいことが分からなくなってしまう傾向がある。

特にこの現代社会の中では、ゆっくりと自分の気持ちを感じるということがなかなか大事にされていない面も多いのではないだろうか。しかし、私たちの身体で感じる「感じ」というのはなかなか正直なものである。例えば、「何を食べたいかな」などごくごく日常的なことを決める

ために、短い間（しばしば瞬間的に）自分の内面に問いかけるが、カレーを食べる場合とうどんを食べる場合ではわずかではあるが身体の反応が違ってくるように、それを想像しても（注意深くみる必要はあるが）身体に起こる感じは違うものである。じっと身体の求めている感じに耳を澄ましていると必ずと今必要なものを教えてくれるのである。時にはこのような日常のちょっとしたことに足を止めて、日々の暮らしの中で出会う一つの事柄についてぱっと決めるのではなく、一呼吸置いてからの感じで選ぶことでまた今までとは違った発見や納得のいく選択ができ、豊かな時間が送ることができるかもしれないと思う。

ちなみに、私はいつも起き抜けに温かい飲み物を入れて飲むのだが、そのときの身体の求めている感じに近い飲み物が見つかり、また飲んでそれが身体にぴったりくると、何だかすっきりした感じで朝がスタートできるような気がしている。

