

Becoming

末次 聡子 (すえつぐ さとこ / 京都市在住)

ミシェル・オバマの自伝書「Becoming (邦題: マイ・ストーリー)」が世界中で読まれている。自分自身が置かれた状況を積極的に受け入れ、自らを能動的・受動的に変化させることによって、マイノリティに厳しいアメリカ社会を生き抜いてきた姿が、大変な共感を呼んでいる。

私自身はここ数年ではあるが、「負の感情」を「正のエネルギー」に変え、毎日を乗り切りたいと思いながら過ごしている。例えば、想像以上に仕事と家庭と3人の子育ての両立に苦勞している。それに輪をかけるように夫の家庭へのヘルプが年々減っている。夫が昇進する度に「私のキャリアはなくなった(そもそもそれほどキャリアもないのだが)」と落ち込む自分がある。特に男の子のケアが大変で、毎日のように頭に血が上る。子供のケアを含めた家族への負担が、機会均等でなくてもイーブンであれば納得できる。しかし、状況を変えられず受け入れてきた。行く当てのない理不尽さと常に闘ってきた。しかし、そういった「負の感情」を抱えたまま日々を過ごす、時間だ

けが過ぎてしまい、目の前にある大切なものを見落としてしまう事に気が付いた。私はいつからか、「負の感情」の処理時間を早め、「正のエネルギー」を生産して次の行動を起こす、そんな思考の転換ができるようになってきた。

作家の角田光代さんのエッセイ記事(JAFMate 2020.2.3)によると、幸せとは「確実に幸せなもの」、「確実にではなく状況によって幸せだと思うもの」、「とくに理由のないしあわせ」の3種類あるそうだ。そして、それらは時間の流れとともに変化していくとあった。現在の私にとって確実に幸せなものとは、「睡眠」「誰かが作ってくれたご飯」「家族の健康」だ。長男出産後からのこれまでの約10年間はほとんど眠ることができず、常に意識朦朧としてきた。今は布団に入った瞬間にとっても幸せを感じる。自分以外の誰かが作ってくれたご飯は何でも美味しい。家族の健康は何事にも代えがたくありがたいと思う。きっとそれらは10年前とは異なるし、10年後には違う「幸せ」が私の中で再定義されているのだろう。

核心はないが、幸せの見つけ方は以前より上手くなったような気がする。特に「とくに理由のないしあわせ」を見つけた機会はとても増えた。春には、静かに咲き誇る桜をみてうっとりし、夏には鴨川で飛び石から落ちる子どもを笑う。秋は黄色や赤色に染まる山々の語らいに心を躍らせ、冬の澄み渡った空にそびえる比叡山を見ては背筋が伸びる。そういった一つ一つの幸せを思い浮かべると私はこの土地に生かされているのだと思う。そして、同時に故郷を思い出す。誰かに常に応援してもらっているような気持ちになる。それによって変化する勇気を持てるのかもしれない。

あと10年先を見据えて、今年は大学院(博士課程)を受験することを考えている。次のステージに向けての準備だ。それには大きな困難が伴うと思うが、失敗してもいいので挑戦しようと思う。その先に幸せが待っているかどうかは分からない。しかし、目の前にある大切なものを見落とさなければきっと大丈夫だろう。「Becoming」し続けることで、変化を恐れず、私らしく生きていきたい。