

一人静（ひとりしずか）

五月の下旬、佐渡島のドンデン山（標高約千メートル）に登った。ドンデンの名の由来の一つに「鈍嶺」すなわち頂上付近が鈍い嶺（面積の広い嶺）となっていることがある。この頂上に立つ私は、「晴れて見通しが良い日には、立山や鳥海山が見えます」などのガイドの説明を聞きながら、濃霧しか見えぬ下界を見つめていた。

佐渡の山に登ることにしたのは、本州の標高二千m以上にしか植生しない高山植物が、佐渡では千mくらいの標高でも花を咲かせることを知ったからだ。た。

ガイドを先頭にドンデン山を越え、山向こうの沢に下るころには降っていた小雨がやみ、薄日が差し始め、白根菜（シラネアオイ）・カタクリ・一人静などが花を咲かせるゆるやかな沢ぞいの小道に入った。残雪が溶けて溢れる沢沿いの小道は所々で冠水していたが、登山靴で通行できる程度の冠水だった。沢の水や小雨に濡れた花々やフキノトウに薄日が当たり、それらは生き生きとしていた。

「私たちは、人の話を聴きながら、自分の心の中から聞こえてくる自分の心の声も聴いている」と、私は時々思う。たとえば、ある人の話を聴きながら、私は、「この人は健気（けなげ）なくらい純粹に懸命に生きておられるのだな」とポジティブ（肯定的）に思う。（そんな自分の心の声を聴いている）しかし、反対に「この人は自分勝手な人だなあ」などのネガティブ（否定的）な自分の声ばかりしか聴けない相手のカウンセリングをする時も稀にある。そして、そんな自分の声しか聴くことができない相手のカウンセリングは難しい。こんな気持ちになると、聴き続けることができないからである。

佐渡から帰宅したころ、そのことに気付いた私は、佐渡の沢に咲いていた「一人静」の清楚な花を思い出す。

深い緑の葉や茎から一輪だけ真っ白な花を咲かせる。…そして「この花は、静かな心で小鳥の囀りや風の音、雨の音を聴くのだろうか」「相手の話すことが善だとか悪だとか考えずに、心静かに、虚心坦懐に」聴くのだろうか」「もしそうなら、この花から学びたい」などと思う。

このような考え方は、競争社会・訴訟社会という厳しい現実を踏まえて物を考える人には、「きれいごと」「甘過ぎる考えだ」とお笑いの対象にしかないのかもしれない。

しかし私はこの考えを笑う人に次のように聞きたい。「それならあなたは、一年間に二万三千人も自殺する日本の現実はどう対応するのか?」「誰にも理解されない気持ちを抱えて日々を生きる、百万人以上の引きこもりの人々の現実と、あなたはどの向き合おうのか?」「あなたは本当に家族の心を理解しているのか」と…。

毎朝の散歩で、最近の私は（車が通らない道で）目を半分閉じ、1m〜2m先だけを見て、できるだけゆっくりとした呼吸をしながら歩く。こうして私の脳に入力される情報を制限するだけで、世界が違って感じられることを発見したからだ。視野をこうして制限するだけで、たとえば道端に咲くクローバの花が、突然視界に入りその白い花が新鮮に、感動的に見える。ヒバリやウグイスやスズメの囀り、水の流れる音、吹く風の涼しさに敏感になる。イチジクの枝の下を通るだけで、その葉っぱのニオイの強烈さに驚いたこともある。すべてが幼い子どもころのように新鮮で感動的になる。そのとき、全身全霊をあげて私は世界に対して受け身になっている。自分の心の声も時々聞こえてくるが、それに対してもできるだけ受け流して、取り合わぬようにする。歩きながら右足の裏の感触、左足の裏の感触、呼吸している胸の感触、聞こえてくる音に対する感触、身体や頬に当たる風や空気の感触にすべて受け身になる。一人静はこんな気持ちで、ひっそりと生きているのかもしれない。

二〇一〇年六月

