

スランプと私

山科区 G.O

先日、ある小冊子のまえがきに「スランプは人生の筋力を磨くチャンス、心の厚みをつくる栄養素」という言葉があり、なるほどと思いました。

というのも私はこう見えて（どう見えているかは実は分からないが）、スランプだらけの人間なのだ。おそらく外から見たときに、それを感じることはあまりないと思う。よっぽど親しい人にしか分からないほど、私はそれを表面に出さない。

疲れる。ただ、疲れるのだ。人と話していても、何をしても。最悪の場合、眠っていても疲れる。実際に何か深い理由があつてのことでもないのに、何をそんな甘えたことをという人もいるでしょう。しかし、実際その波の中に突然投げ込まれた当人は、とても不安で辛い。何か深い理由がないと書いたが、正確には、必ず理由があると思う。小さな小さな何かが積もって、限界を超えると、きっとそれがスランプの波がやってくるときだ。

私の場合、体と心のバランスが悪くなると、いろいろなサインが出始める（たいていの人はそうかもしれないけれど）。体の声とでもいうのかな。ということは、冷静に考えて、スランプは神様が少し休みなさいと言っている時期だと思う。もしくは自分の中で本当の自分が、私はここだよと叫んでいるのか。それに気づくかどうかは回復への道なんだと……。しかし、体の具合がちょっと悪くなるだけで何にも集中できないこの現実。心身共に健やかにということって、実際とてもまれなことなのかもしれない。

そして、そんな日々はちゃんと何か大事なものを私の中に残していってくれる。だから、私はそんな自分とつきあっていくのもうまくなった。近頃、肩甲骨が痛い。体が助けてと叫んでいる声……。なのでしょう。心がもやもやする。なんでだろう。思い当たるふしがある。やっぱり、体と心がつながっているのだと思う。こういう状態になると、最初のうちは何とかこの状態から抜け出そうともがく。でも、結局分かるのは、この感情と向き合って乗り越えない限り、目の前は開かないということだ。必ず、何だか心がもやもやする理由はあるからね。そこから逃げないこと。なんとかなる。大丈夫。そういうときもある。とにかくそうやって自分を肯定する。それについてあまり深く考え込まない。深呼吸をして、ストレッチをして、自分の「気」をぐるぐるまわす。笑ってみる。おかしくなくても口角をあげてみる（これ効果ありますよ）。

スランプの報酬は、「ちゃんと自分と向き合った自分」になっているということ。前より自分と仲良くなっているということ。これすごい贈り物だと思いませんか。

そして自分にとって大切なものは何かということに気づく。その何かが自分を救ってくれるから。結局のところ、自分次第。私はいつもそう思う。何もかも、「わたし」の人生は「わたし」から始まる。それが、私なのだ。こんな自分と仲良く共存していくしかない。この状態を味わおう。

スランプはこわくない！みんながんばろう！！