

一個ずつできるように

こんにちは、度々投稿させていただいております、2020 年度奨学生の西山香帆と申します。今年から学部 3 回生となり、研究室に配属されゼミ形式の演習が始まりました、はたまた将来に向けて就職活動をしだしたりとあわただしい時期をおくっております。

今回はそのような生活の中で思ったこと、日々の中で学んだことなどを中心にのびのびとつづりたいと思います。

さて、この春からまた生活にいろいろと変化が訪れました。お弁当を作り出したり、読書量が増えたり、いろいろとありますが一番はっきりと感じたのは、心にゆとりができたことです。ゆとりができた結果として上記の様ないろいろなことに手を出せるようになったのです。ありがたいことです。自分自身について新しい環境に慣れるまで標準よりもかなり時間がかかることは自覚していましたが、一人暮らしやオンライン生活、大学での出会い、その他さまざまな趣味やスキルの分野や世界など、いろんな「はじめて」がドッと降りかかった 2020 年の春から、自分一人の足で立つとはこういうことだろうかとなんとなくでも分かったのは 2 年経ったこの春でした。それでもまだ経済的にも人間的にも自立を果たせているわけではないのでのびのびと成長し甲斐がありますね。家族や友人、多田野奨学会の皆さま、その他多くの方々に支えてもらって生きています。そういえば家族や知人にプレゼントを贈ることができたのは去年からでした。今までできたことがなかったので、少しずつですが成長しているのかもしれない。自分の成長を感じられるのはとても嬉しいことなのだと学んだのもとても最近のことです。

しかしまだまだできないことは多いです。最近ある方に「あなたはかなり完璧主義だね。」と言われました。それまでもおそらく似たようなことを言われていたと思うのですが、受け止める主体の私自身が変わったからなのか、スッと自分に染み入るような心持がいたしました。かけられる言葉自体は違わなくても時間が経つと受け入れられる、違った印象を持つというようなこと、みなさまも体験したことがおありなのではないでしょうか。

私はその言葉を聞いて、「そうか。」と感じました。どれもこれも全てわかってからでないと思われたいと思込んでいるからこそ、こんなにも新しい環境に馴染むのが遅いのではないかと。新しく光が差し込んだ気がしました。つまりいた理由に気づくことが、改善の第一歩です。いつになっても自分は変わることができると思います。それはこの先、どんな状況になっても何歳になっても、です。これは最近読んだジェリー・ミンチントンさんの『うまくいっている人の考え方』という本に何度も出てくるメッセージです。とてもいい本だったのでお勧めです。

また、この本の中で印象的だったのが「できることを増やしていこう」ということです。何も大層なことでもなくても新しいことを調べたり、いつもやっていなかったことに挑戦してみたりするだけでもいいのです。できることが増えればそのぶん世界も広がるし、できることが増えれば人に頼らなくても自分で自由にできることが増えます。これを最初に見た時、誰かとのかかわりが減ってしまうのではないだろうかという不安を感じましたが、作者はむしろ逆だと言います。できないこと、いつも誰かに頼らざるを得ないことがあると、だれも手を貸してくれなかった時(それも意図的に手伝わなかったのではなくただ単にタイミングが合わなかっただけかもしれない)に「誰も助けてくれなかった！」と不健全な怒りを感じる場合があるということでした。だれかと対等に長続きする関係を築きたいなら一方が一方に貢献し続ける不均衡な関係ではなくお互いがお互いを尊重しあい支えあえる関係が良いとのことでした。

みなさんは周囲の人とどのようにかかわっていきたく感じるでしょうか？ 私は今回の読書で得たこの理想的な対人関係にすこしでも近づきたいなと感じました。そのためにもタイトルにもありますが、できることを一個ずつ増やしていきたいと思うのです。