

生きづらさを抱えるあなたへ

Aさんからのメッセージ

1つ目は生きてほしいということです。

2つ目は、自分を愛してほしいということです。

子育てを通して愛をたくさん得る機会があって、そして自分でも自分の中で自分を愛している心が育まれていて、ようやく、今、死にたいとあまり思わなくなっています。

本当にそれも陳腐ですけど、愛っていうのは本当に何よりも強いし、代え難いという風にすごく思います。

自分を愛せてから、たとえ嫌なことを言われたり、何かあっても「まあいいか」って思えるようになります。自分を傷つける、ありとあらゆることから距離をとって自分を守って、それで愛してほしい。

物理的にも精神的にも自分を傷つけるような思考すらも手放してほしい。自己肯定感を高めるゲームだと思って愛情を自分に溜めていってほしいと思います。

どうしても自分で自分を愛せない時は、信頼できる人や機関に協力してもらってほしいけれども、逆に自分が傷つかないように十分気をつけてほしいと思います。

3つ目が仲間を見つけてほしいということです。

私たちがつらいのはマイノリティだからであって、もし、世の中に生きづらい人ばかりだったら、逆に今、生きやすい人が生きづらくなる、ということです。

人間は集団で生きる種族なので、孤独でいるのはつらいことです。世界には80億人の人がいて、日本には1億2000万人の人がいるので、自分と近い立場の人、自分と似た考えや生き方の人・仲間が必ずいます。自助会などでつながったりして、たとえ深い関係にならなくても、共に生きているという感覚を得られるだけでも救われると思います。

今、生きている人でなくてもよくて、小説や音楽、映画やニュースの中に、それからそれを作った人の中にそして、地球のすべての中のものから親しみを見出して、愛して、仲間にして行ってほしいと思います。

4つ目が新しい物差しを持っていただきたいということで、今の悲しみはやがて幸福を生む影だと思います。

どんな物事にも裏と表があって、心は中庸を取ろうとしますから、それだけ苦しみを感じられるということは、それだけ幸せを感じられるということでもあると思います。

私は今、こうやって、仲間のためにお話しできることをとても幸福に思います。生きづらさが完全になくなったわけではない。ですけど、世界中のどこを見渡しても完璧な人は初めからどこにもいません。誰もが少しずつ生きづらいのだと思っています。その気持ちを痛いほど理解できるというのは、長い目で見るとすごくいいことだと思います。

できないことをできるようにするというのを、（先生が先ほどおっしゃっていたようにするのは）目指すところではなくて、できない不完全な自分を愛して、自分のことで社会に貢献したり、人とつながっていく方向を見つけて、少しずつ生きづらさを減らして行ってほしいと思います。

以上です。