



過去に囚われない生き方

「わくわく通信161号」で宮津さんから学んだ後、自分なりに考えたことがあります。宮津さんが養子縁組をした航一さんは、自分の出自を明かすことに対するインタビューに「『赤ちゃんポスト』には賛否両論あるのはわかっています。でも、ボク自身、宮津の両親と出会って幸せに生きています。いずれはその現実を当事者として発信する必要があると、ずっと感じていたんです。」と答えています。航一さんの生き方は、過去に囚われることなく、しっかりと今の自分に感謝し、前に進むようとしています。

過去に囚われることで、過去の失敗に怯えて、また同じ失敗をしてしまうのではないかと恐れたり、その失敗を誰か人のせいにして、そこに絡み取られたりしてしまうのです。報道等で人を殺める犯人は、よく自分の犯行を人や社会のせいにしてしています。人間の心は、辛い失敗体験があると、はっきりと記憶してしまい、同じ行動をしようとする恐怖が湧くようになっていきます。さらに、それを誰かのせいにすることで、心が軽く感じることがあります。これは、人間が肉体を守り、生命を存続するための本能なのですが、あまりにも過去の失敗体験に囚われすぎると、身動きできなくなってしまうし、誰かを傷つけるのです。逆に、過去にいい体験をして、現在と比べて、「昔はよかった。」と嘆くこともあります。このように過去に囚われ過ぎると、前に一步踏み出す勇気が湧いてきません。

過去に囚われないためには、今の自分をしっかりと見つめ、自分を支えてくれる多くの人や周囲の環境に感謝することから始まると思います。家族の支え、周りの人の親切、自分のがんばり、些細な日常の中の喜び等、現在の自分を認めることで、過去の自分を遠くに感じられ、そこから前へと動くことができるようになると思います。

私たちは、今を生きています。今は過去から繋がっています。前述した航一さんのように、過去を受け入れ、今の自分を見つめることで、目標をもつことができたのだと思います。多くの人が「過去は変えられない」「変えられるのは未来だけ」と思っています。起こった出来事は変えられないけれど、その出来事への意味付け、例えば「辛いことはあったけど、今の自分があるのは、その経験のおかげだな。」など、考えが変われば、過去のとらえ方は変わります。航一さんのように、過去を受け入れることで、「子どもたちのための居場所づくりや地域のつながりづくり」を目標にし、子ども食堂を立ち上げ、未来を素晴らしいものに変えることができるのだと思います。このように、自分が経験した苦しみや辛さは、誰かを助ける知識になるのです。

※宮津さんや航一さんの生き方から、私見を述べさせていただきました。

