

自分がもし、何かに悩んだり苦しんだりした時は、自分が歩いてきた「人生の道」を振り返ってみてほしい。今を乗り越える、また歩き出すためのヒントがみつかるはずだ。

十八年という年月を過ごしてきて、悩むことや生きるのが辛いと感じた経験は数少なくない。その中でも特に辛いと感じたのは、私が十五歳の時に歩いていた道だ。暗く人気のない、周りには木々で生い茂っているような、そんな道だった。

当時の私は、バドミントン部に所属しており、中学校最後の大会に向けて練習に取り組んでいた。部長とキャプテンとしての責任、コーチや仲間からの期待に対するプレッシャーが、私を追い詰めていたのだと思う。悩む中での練習は、周りが見えなくなってしまい、バドミントンを楽しいと感じることが出来なくなってしまっていた。自分自身の精神的な問題だから相談しても解決しないという思いと、部をまとめるリーダーとしてのプライドが、さらに私を苦しめていった。大会本番が近づく中で、ある時、コーチに言われた言葉がある。「今、バドミントン楽しい？」たった一言の問いかけだった。コーチが何を思って私にこの言葉を投げかけたのかは分からない。ただ、その一言が、私が過去の道を振り返るきっかけとなった。一年生の時から練習や試合の振り返りを書いていたノートを読み返して、日に日に手くなつていく自分への高揚感、バドミントンが楽しくてしかたがなかった自分の姿を思い出すことができた。きらきらした、爽やかな風の吹く、遊園地のような道を歩いていたなと感じる。「最後の大会だからこそ、全力で楽しみたい」、過去の道を通り、過去の自分と会ってわかった本当の思い。ふり返らなければ、気づくことはできなかったと思う。大会本番、プレッシャーは消えなかったけれど、楽しくバドミントンが出来たことが何よりも嬉しかった。大会を終えて、自分と同じ道を歩いてくれた仲間がいたこと、その道を家族やコーチが作ってくれていたことに気づいた。自分の歩いている道はもう、暗く人気がない森の中のような道ではなくなったのだ。

何かに悩んでいる時は、自分が歩きたい理想の道と、自分が今歩いている道とのギャップに目がいきがちである。そうではなく、自分がこれまで歩いてきた道にも目を向けるべきだ。「どんな道だった？周りには何があった？歩いている時の自分はどんな気持ちだった？」というように。もちろん、過去を振り返ることで苦しくなることもあるだろう。ただ、その道が楽しいものでも苦しいものでも、思い出すことで自分がどうなりたいたいのかが見えてくると思うのだ。

今、悩んでいる貴方へ問いかけたい。「貴方の歩いてきた人生の道はどんな道だった？」