

好き×好き

やみくもに自己啓発セミナーに参加したり、ハウツー本を買いあさったり、誰かに誘われるがまま説明会について行ったり、うつむきかげんでさまよう人に出会います。「自分探しの旅」に出ているそうです。でも、自分が見つかりません。誰かに出会えば新しい何かを得られるのでは、本の通りにすればやりたいことがはっきりするのはと、精力的に動いているようですが、その自分探しの旅は「楽しい旅」ではなさそうです。旅が進めば進むほど、自分が遠ざかっていくように思います。苦しくなっているようにも見えます。

小さなペツェッティーノは、自分のことを誰かの部分品だと思っていました。誰の部分品なのか確かめようと旅に出ます。いろいろな人に聞いてみますが、分かりません。海に出てこなごな島に行ったときはくたくたでした。小石の山のようなこなごな島を歩き回ります。つまずいて転がり落ち、自分がこなごなになってしまいました。このとき、気づきました。自分は自分の部分品が集まってできていることに。「ぼくは、ぼくなんだ!」とペツェッティーノは大喜びで叫びました。『ペツェッティーノ〜じぶんを みつけた ぶぶんひんのはなし』(作:レオ・レオニ 訳:谷川俊太郎 発行:好学社)のお話です。

自分は自分と一緒にいます。何をしても、どこかに行っても、どこにも行かなくても、自分はいつも自分と一緒にです。自分自身と対話するときを持ちましょう。「自分は自分でできて」います。これまでの人生で出会った人々、受け取った言葉、伝えた言葉、訪れた場所、乗り越えたこと、喜んだこと……、自分の経験すべてが自分のものです。誰のものでもありません。ふりかえてみると、過去の経験が今の自分につながっていることが分かります。当時の自分に声をかけたくくなります。「よくやったね。がんばったね」と。

自分は「どんな部分品」が集まってできているでしょうか。自分のなかにある部分品を「好き」から挙げてみましょう。何をしているのが好きか、紙に書き出します。「料理が好き」を細かく分解すると、「家にあるもので何かを作る」「残り物をリメイクする」「様々な調味料を使う」「時間をかけない」「和包丁をつかう」「レンジを活躍させる」「農家〇〇さんがつくる新種の野菜を試す」「友人宅キッチンでも、そこにあるもので料理を作る」等々、思い浮かべるだけで楽しくなってきました。そこにある何かと何かを掛け合わせて、新しいものを創り出すことが好きだと実感します。

食べたり飲んだりゴロゴロしたり、おしゃべりして笑って、来てくれた人が自由に好きなように過ごしてくれる場「みんなの実家」を、ときどきしています。娘の友人たちの訪問は10年以上も続いています。結婚したら夫婦で、子どもが生まれたら子連れて、家族ぐるみで来てくれること、ありがたく思います。ここで料理をつくり食べてもらうことは私の喜びでもあります。

みなさんも「好き」を分解してみてください。それは「～が得意な私」と自分の特徴を表しているかもしれません。