究極のところで側に居てくれる人の存在感こそ、信頼感

あるメル友から、「最近、自身のことを振り返ると、何事につけて受動的になっているように思います。
長々と愚痴みたいに綴ってしまい本当に申し訳ありませんでした。」と、少し弱気なメールが届いた。

厚かましく、次のように返信した。
【　いじめや不登校で辛い日々を過ごす子どもたち、また、鬱的な日々を過ごしている人々もいるように、子どもでも大人でも、事情や軽重の違いはあれど、誰もが戸惑い、また、悩みを抱えながら生活しているのでないでしょうか。

ただ、そこから抜け出すには、周りにどれだけ聞いてくれる人がいるかどうかでないかな。
そうした精神状態を常日頃から、甘えて口に出し、聞いてくれる人がもし周りに居れば、そう深刻にならなくて済むのでないでしょうかね。

深刻になってからだと、聞く方もちょっとしんどいですよね。
自分は直ぐに人に甘え、グチり、また、手紙（今は、主にメール）を出したりしました。
振り返れば、恩師、先輩、友人、等々、常に誰かが聞いてくれました。
聞いてくれたからといって、優しい言葉が返ってきた訳ではありません。
「落ちる所まで落ちろ！底に着いたら、後は這い上がるしかない。這い上がろうと思うなら、その時に手を貸す。
更に、落ちたいなら、底を掘れ！底を掘るエネルギーがまだある我が身に気づけ！」とか、「仕事を辞めたいなら辞めてもいい！仕事をした証として本に纏めてから辞めろ！」と、厳しいといえば厳しい言葉でした。

でも、究極のところに恩師、先輩、友人たちが居てくれると思うだけで、元気が出たものです。
そう感じさせてくれる人の存在感が、「信頼感」ということかもね。
こうしたことを、「人に恵まれていた」ということかもしれませんね。
そうした人に出会うためにも、まずはこちらが口に出さないと周りには伝わりませんものね。

口に出す、文章にする作業は、自らのモヤモヤを整理し、自らを客観視する作業であります。
自分はあまり難しく考えたくないタチで、まずは深刻になる前に口に出す、文章にする勇気を持つことが大事で、そこからこそ、係わり合い、輔け合う切っ掛けが生まれるように思います。　】

阿部幸泰　　（2008 年 5 月 8 日　記）