

## 未来は明るい

たかべ けんいち  
高部 健一

人は皆、何かしら苦難を抱えて生きています。障害のあるなしは関係ありません。どんな状況でもどれだけ明るく生きようとするかだと思います。体が思い通りにならなくても心の中に明るい火を灯すのです。そんな時こそ人の優しさを知ります。人の有難みを知ります。だから苦難の時間は無駄ではありません。とても価値のある特別な時間です。

私は20代前半に無我夢中で仕事などを頑張り過ぎ心の病気をわずらいました。とても苦しい想いをしたし家族には大変な迷惑をかけました。体は相当な悲鳴をあげていたのに仕事を辞めなかった。頑張り過ぎてしまった、大きな反省があります。「これからは慎重に生きる。無理はしない。我慢はしない。できることを淡々とする。」そんなことを学びました。今も症状は残っています。

普段の何気ない日常がどれだけ有難いことかを知れば普通に過ごせるだけで幸せです。普通というのとはとりあえず一日3食、食べれて、住む場所があって、着れる服がある。それだけで幸せいっぱいになれる。障害というものは不便さはあるがいくらでも幸せな気持ちになれる。例えば一日に沢山「ありがとう」を言うと良いそうです。朝、ご飯を食べたら「ごちそうさま、ありがとう」。朝、カーテンを開いたらお日さまに「ありがとう」。一日にいくらでもありがとうは言えます。車で移動したらカギをかけて車に「ありがとう」。そうすれば、ありがとうだらけです。ありがとうを言った分、幸せになれるなら誰でもお金がかからず幸せになれる。忙しく過ごしていてもその瞬間ホッとできます。もちろん人にも沢山ありがとうを言いましょ。目標は一日「ありがとう」を100回言うことです。朝起きずに亡くなる方もいます。だから私は朝起きた瞬間から「ありがとう」を言っています。

最近はコロナウイルスの件があります。未来を考える時、たくさんシミュレーションしてしまったり、どうなるんだろうと不安にもなります。ですが未来のことが不安で心配でも口から出る言葉は「未来は明るい」と言ってみます。「不安」と言いたいのをこらえて「明るい」と言ってみるのです。不思議な事が起きます。自然と心が明るくなるのです。未来が明るいと思うから明るいと言うのではなく、不安でも未来は明るいと言ってみるのです。「なんだか何もこわくないやあ」って私は思えてきます。そしてプラスの発想が生まれ、なんとかなるって思えます。「なんとかなるものは、なんとかなる!!」

障害のあるなしに関係なく、人は絶対に幸せになれる。私はそこを追及していきたいのです。そこには日ごろから明るい言葉をつかう。ありがとうを一日に沢山言えるようにする。不安要素の言葉や人の悪口は、口をチャックしてできれば言わないでみる。明るい言葉をつかって人生の軌道を明るい方へ明るい方へうながしていく。きっとそれはできるはず。人生とは実験です。私はこのやり方で成功するか実験してみたいと思います。これからはとても楽しみです。きっと素晴らしい人間ドラマが待っていることでしょう。