



38

「秋」

「〇〇の秋」という言葉がある。

芸術の秋、食欲の秋、運動の秋、読書の秋……。

かつては、そのどれにも「なんでだろう?」と首をかしげていた。

季節が変わったくらいで、人がそんなに変わるものかと。

けれど今年は、その意味を実感している。

季節がうつろうのをきっかけに、気持ちのリセットをしようと思った。手がけていたものが進まず、焦つて追い込みをかけるうちに、心も体もすり減っていた。

悲しい出来事も重なって、浴槽の中でも布団の中でも頭がぐるぐるするようなありさま。

このままではいけないと思った。

「押してだめなら引いてみな」。

昔、ドラえもんがそんなことを言っていた気がする。思い切つて、やり方や考え方をえてみることにした。

人は慣れたやり方をなかなか手放せないけれど、季節の風が背中を押してくれて、どうにか思考を転換することができた。

その結果、夏のあいだずっとまとわりついていた重たい疲労感が、嘘のように薄れていった。

秋は、なんてすばらしい季節なのだろう。

朝、カーテンを開ける瞬間、太陽を心から歓迎できる。駅まで歩いても汗だくにならないし、屋内と外の気温差もそれほどなく、体にやさしい。ホットコーヒーがちょうどよく、夜には虫の音が豊かに響き、ほかのどの季節よりも美しい月を楽しむことができる。

快適な状態が続くと、人は自然と前を向くらしい。少し体を動かしてみようかと思えたり、何か描いてみよう、本を開いてみよう、そんな気持ちがぽつぽつと生まれてくる。活動のあと食事は不思議なほど美味しく、心が生き生きと動き出すのを感じる。

呼吸なんてずっとしてきたはずなのに、それに気づく。当たり前のことにありがたみを覚えて、幸せを感じる。そして、やり残したことや行きたい方向を再認識する。

何か、なんでもいいから“きっかけ”を

自分を、自分の気分というものを“乗せて”いく。

それが大事なのかもしれない、そんな風に思った。