

奨励賞（神奈川県立青少年センター館長賞）

## 天も地も見つめたなら

平塚市立春日野中学校 3年 <sup>まえ</sup>前 あかり

ふと塾の帰りに空を見上げてみると、そこには夕焼けと青空が混ざった、美しい景色が広がっていた。

日々の疲れやストレス、悩みなどから俯き、地面ばかりを見つめていた。しかし、そこには小さな虫が生きていて、もし見ていなければ踏んでしまっていたかもしれない。

そんな経験から私は、先ばかり見ていては、下に注意が向かず、小さなことを見落としてしまう。だが、下ばかり見ていては先にある素晴らしいものに気づけず、小さなことばかりに注意が向き、やがて前へ進めなくなる。と考え、気づかされました。この関係は、時間に置き換えることも出来ます。天と地は未来と過去であると。

私はもう変えられないと知りながらも、過去ばかり考え、辛くなってしまった性格でした。私はそれは短所であると、そう思っていました。ですが、過去を振り返らねば成長出来ない、前へ進めないのだと気づきました。きっかけは、保健室の先生の言葉です。

私は小学生の時にあったトラウマのような出来事を引きずり続けていました。時に思い出し、考え、辛くなってしまった日々。そんな時、腹痛で保健室に行き、このことを保健室の先生に話しました。先生は、

「そこまで考えられるのは凄いこと。その経験から今に活かせば良いんだよ。そうすれば、より大人になれるよ。」

私はこのことをきっかけに、過去を振り返っても良くて、そこから今や未来に同じことを繰り返さないようにすれば良いのだと。原因を見つけて、起こりうる可能性があるものから、その時にどうすれば良いのか事前に考えてみれば良いのだと、理解しました。

このことから、多くの時間を過去を見つめるのに費やすのは悪いことばかりではないのです。確かに、過去ばかり見つめていた今までの私は、ネガティブな考えに至り、辛くなっていました。ですが、そこに足りなかったのは、未来を想像することです。未来にそれを活かすことです。未来を想像するだけで、過去の呪縛を少しでも解くことが出来るのです。

「過去は過去として葬らしめよ、そして新しくよき運命を拓いていけばいいのだ」

志賀直哉の『暗夜行路』からの言葉です。過去を引きずって生きていても、良いことはない。過ぎてしまったことは、どうにもできないもの。大切なのはこれからだ。過去のことは清算し生まれ変わった気持ちで生きていこうということです。つまり、私たちは過去を引きずるために過去を見つめるのではなく、未来をより素晴らしいものへとするために見つめるべきなのです。

冒頭でも申し上げた通り、地ばかり見つめるのでもなく、天ばかり見つめるのでもなく、そして、過去だけを見つめるのではなく、未来だけを見つめるのではない。地も天も、過去も未来も見つめたその先に、よりよい今を掴むことが出来るのです。例えるのなら、今までの私は、道にいる虫や石ころ、つまりネガティブな考えによる可能性からの幻覚に怯え、前に進むことが出来ずにその場で蹲り、戻れない後ろの道をただ見つめて後悔していました。しかし、天も地も見つめたならどうでしょうか。道にいる虫や石ころに怯えるのではなく、注意して避けて前に進むことが出来ます。なぜなら、天を見たからです。脳科学的に、見上げると、ポジティブな感情が起りやすくなるそうです。それにより、ネガティブな幻覚を幻覚と認識し、そこからどうすれば良いのか考えられるようになったのです。そして、そこには幻覚だけでなく現実もあります。可能性の中にあった、本当に起きる出来事。それが、天だけを見つめてはいけない理由です。天は素晴らしいものだけを見せてくれます。ですが、それでは避けることも止まることも出来ず、突然躓いてしまいます。だから、天だけを見つめてはいけないのです。

これから私たちには、様々な出来事が待ち受けています。それは、良いことばかりではないでしょう。もし、大きな石が目の前に現れたなら、私たちは後悔するでもなく、現実逃避するでもなく、ただ1つ、これを思い出し、対処すれば良いのです。

「天も地も見つめたなら、素晴らしい今を掴むことができる」