「気づき」

「ふう～」事務所の天井を見上げて塩見は思う。「もう少し気軽になれないものかなー」
塩見は還暦を過ぎた。今、一人で保険代理店の事務所の机に向かって顧客のことを考えていた。今日は行くあてがなく、暇を持て余していた。
塩見は特に生活費に困窮しているわけではない。蓄えもあるし、個人年金をもらい始めている。
自営業なので組織に束縛されるわけでもなく、時間に余裕があり優雅に見える。でも塩見は不安感に覆われていた。

「今日は仕事がないぞ。このまま何もせずに過ごしているのに抵抗感があるな・・」
「仕事が減ってきているが、このままでいいのだろうか・・」
塩見は暇な時間ができると、自分を責める感情が心の奥底から沸きあがり憂鬱になるのだった。
それは漠然としたネガティブな感情であった。

塩見がその気になれば、仕事をやめて悠々自適に生活することも可能である。でも、そうできない事情があった。
妻の幸子から常々
「仕事はしなくてもいいから、事務所に行ってください。昼間は家に居ないでください。あなたが家にいると精神的におかしくなりそうなの。仕事をやめて家にずっといるなら、離婚しますから」と言われ続けている。
「お前が家を出て行け！」と啖呵を切ることができれば話しは簡単なのだが・・。

塩見は、独りになったときのことを考えてみた。
家を出て、どこに住む？　事務所？　ちょっと待て、俺が家を出て行くのか？一生懸命働いて建てた家なのに。何か落ち込む。それは嫌だ。事務所に住むとなると仕事も生活基盤も一緒だし気分転換ができそうもない。
独りで何を楽しみに生きていくのか？　うーん、釣り？　旅行？　独りじゃ何もやる気が起きそうもない・・。
独りで食事に行くのは好きではない。そうすると食事はコンビニ弁当中心になる可能性が高い。うーん、情けない。
二人の子どもたちは、幸子の見方だ。何といっても一番つらいのは、孫に会

えなくなることだ。孫のマー君に会えない生活は考えられない。それだけは許せない。

止め処もなく、悲観的な考えが思い浮かんでは消えていく。堂々巡りだ。結局、幸子に対抗する自分の方針が決まらないので、毎日惰性で事務所に通い続けているという現実がある。

かといって塩見は仕事が嫌いなわけではない。いやむしろ仕事は大好き人間だ。それが証拠にこの４０年間以上、仕事一筋で家庭を顧みることはなかったのだ。
それが災いして、少しずつ幸子と精神的に距離が広がっていった気がする。
１年に数ミリの誤差だったものが、４０年以上の歳月を経て今では数キロメートルも誤差が広がってしまった感がする。もう取り返しがつかないかもしれない。

若い頃の塩見は慢心していた。人一倍、営業の成績の良かったことを家族に認めてもらいたかった。それが
「俺が懸命に働いているから、楽な生活ができているのだぞ！」
という言葉として現れた。バカなことを言ったものだと反省しているがもう遅い。
ある日幸子は言った。
「あなたはね、確かに人よりたくさんお金を稼いでいたかもしれない。仕事も人の何倍も働いたかもしれない。でも、お金を稼ぐことなんて誰にでもできるのよ。あなたは忙しいといいながら、週に２日は休みがあったでしょう。私はね、二人の子どもを育てる為に２４時間３６５日休みなく働き続けてきたのよ。それに、あなたは私がどんなに忙しいときでも、私の体調がすぐれなくても、休日になると自分の好きなことをやるために出かけて行ったわね。だから家にはいつもいなかったわ。子供はまるで父無し子のようだったわ。私が文句を言うと、息抜きしなくては仕事ができないってよく言い訳していたわね。子どもたちの一番大事な時期ですら、あなたは一切家庭を振返らなかったのよ。それがどうでしょう、子育ても終わって６０歳を過ぎて時間を持て余すようになったら、今度は私に纏わりつくつもり。冗談じゃないわよ、買い物でも旅行でも誰があなたなんかと一緒に行くものですか。あなたは誰でも好きな人と勝手に出かけてくればいいでしょ。私は私で、勝手に出かけて来ますから・・」

こう言われる度に塩見は情けなくなってくる。自業自得ではあるが４０年以

上働き続けてきた結果がこれであった。

青春時代

塩見が高校生のころ学生運動が盛んであった。東大をはじめほとんどの大学で「教育」「政治」「７０年安保」などをテーマに闘争が繰広げられていた。

塩見の通っていた大文高校でも例外ではなかった。塩見が高校二年生の秋に十数人の人たちによって学校がバリケード封鎖された。

塩見が学校に行くと、校舎の入口には机や椅子でバリケードが作られ、中に入れないようになっていた。屋上からは真っ赤な「解放」と書かれた旗がなびき、校庭には横幅１０メートルもある立て看板が掲げられていた。

「産学協同路線粉砕！　７０年安保粉砕！　日米帝国主義を打倒するぞ！」というような文面が踊っていた。

３階の踊り場からヘルメットを被り、顔をタオルで覆った人が、マイクでアジ演説をしている。

この日は授業が行われず、その代わりクラス単位の話し合いが中庭で行われた。

みんながそれに参加した。

「なぜバリケード封鎖をしたのか？」

「今の教育の本質とは何か？」

「安保とはなんだ？」

などのテーマでクラスメートと話し合いをした。生まれて初めて政治と向き合うことになった。

有志による討論会は、学校行事とは別に夜遅くまで開かれた。学業から強制的に解放された私たちは、何かに惹かれるようにそれらに参加するようになった。男も女も関係なかった。塩見も、流れに乗るようにそれらに参加した。

塩見はバリケード封鎖した彼らが、何を考えているのかを知りたかった。

当然、帰宅時間も毎日遅くなっていった。

塩見が夜８時過ぎに帰宅をすると、母は塩見を叱責した。

「集会に参加するなんて許しません。真面目な学生はそんなものに現ｳﾂﾂを抜かしていてはいけません。遅く帰ってくるなら家の鍵をかけます」

と有無も言わせずに威圧的に迫ってくるので、つい塩見も言い返し、母と怒鳴りあいになった。

「今、学校では大事なことをみんなと話し合っているんだ。いつの間にか、こんな時間になっちゃうんだからしょうがないだろう」

「高校生のくせに、生意気言うんじゃありません。誰のおかげで学校に行けると思っているのですか。変な集会に参加するなんて、許しません」

それ以降、家庭内不和は続いていった。母と顔を合わすたびに言い合いになるので、塩見は「あーあ、自由になりたいなあ」と感じ始めていた。
親との確執から自由になってみたかった。親の保護下で自由を奪われるくらいなら、自分の力で生きていこうと思った。独りで生きていく自信は不思議と持ち合わせていた。
そしてその気持ちが頂点に達した高校三年生の１１月、家出を敢行した。

食べていくあてがあったわけではなかった。
しばらくは、知り合いの東大生の学生寮に泊めてもらうことにした。その部屋は６畳一間で、机のほかには何もなかった。ふとんもなく、寝袋が一つ置いてあっただけである。
その東大生は、ほとんど寮に帰ってくることはなかった。塩見はあたかも自分の部屋のように使うことができた。内心「やったね」と思っていたのだが‥‥。
ただ、その部屋にはその東大生に限らず多くの学生が出入りするようになった。そこが学生たちの討論の場になった。
集まった人たちのほとんどはタバコを吸う。灰皿がないのでお茶碗が灰皿の代わりになった。
また銘々、好き勝手に食べ物を持参しては食い散らかす。カップラーメン、お菓子の空き袋など、食べ終わったものは机の上に山と詰まれた。誰も部屋をきれいにしようという気はなかったようだ。
食べ物ばかりでなく討論するためのレジメもゴミとなった。夜中まで討論して、みんなが帰ると部屋はゴミ貯め場に変化した。
塩見がいくら掃除をしても無駄だった。きれいに住むのは諦めた。寝ようと思って寝袋に潜り込んだらそこはダニの住家だった。できればダニとは同居したくなかったのだが。

しばらくは、出入りしている学生に食事をたかった。しかし、いつまでも誰かにご馳走してもらうわけにもいかず、生きていくためにアルバイトを探すことにした。
アルバイトニュースを見ていると、秋葉原の電気店で販売員のアルバイトを募集しているのをみつけた。日給月給ではあるが、１日３，０００円と給料がよかったので早速応募することにした。
当時、公務員の初任給が４万円位だったのに、２５日働いて７５，０００円

の給料は魅力的だった。
　アルバイトを始めれば高校には行けなくなるだろうな、と漠然と考えていた。不思議と家族のことは思い出しもしなかった。

　案の定、高校には行けなくなった。しかし、学校はバリケード封鎖の影響が残り授業は行えないようだった。みんなも勉強していないので学校に行けなくても塩見は焦らないですんだ。
　何とか一ヵ月働き最初の給料をもらうと、京浜東北線沿線の玉子駅からバスで１０分の所にある６畳一間のアパートを借りた。鄙びた場所に建っている古ぼけたアパートで、風呂なしトイレ協同で家賃は７０００円だった。
　初めて自分の城が持てた。お世話になった学生寮や仲良くしていたダニともさようならをした。何だか一人前になった錯覚がした。

　秋葉原の電気街での仕事は、サトー無線という大型電気店に勤務することになった。本当はサトー無線ではなく東日という家電メーカーに雇われているというのが実情だった。仕事はサトー無線に来店するお客さんに、なるべく東日電気の商品を売ることであった。
　勤務時間は午前１０時から午後の８時までと長かった。夕方になり陽が暮れ、町に灯がともるとなぜか気持ちが滅入った。

　アルバイトを始めてからも時間があれば集会に顔を出した。そこには高校の仲間や大学生、労働者まで幅広い層の人たちがいた。塩見は人恋しかったのでみんなに会いたかったのである。
　ほとんどが塩見より年長者である。その中に、大文高校のひとつ先輩である幸子がいた。

　４月のある日、塩見がアルバイトから帰宅するとアパートのドアの下にメモ書きが挟んであった。何だろうと思いメモを見ると
　「近くの（赤い羽根）という喫茶店にいます。安田幸子」
と書かれていた。
　一体どういうことだろう。こんな夜遅くに。
　幸子とは付き合いがあったわけではなった。ただ集会等でよく合い、お互いに知っているというくらいの関係で、あまり話をする方でもなかった。
　取りあえず、喫茶店に行ってみることにした。時計を見ると９時を回っていた。
　喫茶店のドアを開けると「チャリン」という鈴の音がした。店内を見渡すと、

奥の席に一人幸子が座っており所在なさそうにしている。塩見の顔をみると幸子は目配せをしてから支払いを済ませ、表に行こうと言った。
「どうしたの？」
と、当たり前のように塩見が聞くと、幸子は
「家出してきた・・・」
といって、下を向いた。親と諍ｲｻｶいになったのだろうと勝手に想像した。
「本当は真理のところに行こうと思ったんだけど、彼女しばらく留守みたいだから困ってしまって・・。塩見君のアパートが近くだったので来てみたの。とりあえず今夜一晩居させて・・」
真理とは幸子の親友のことで、しばらく東京を離れているとのことだった。塩見は、深く考えずに幸子を泊めることにした。ふとんは１組しかない。すると幸子は
「今夜は起きているから大丈夫」
と言って、笑っていた。塩見は幸子といろいろな話をしたが、夜も深けてきたので先に休むことにした。塩見は、寝つきが良いのですぐに深い眠りについた。
寝る前に、「俺は純情なのだ」と自分に言い聞かせていた。

朝起きると、幸子は本当に寝なかったらしく、壁に寄りかかっていた。眼がうつろで、いくぶん赤かった。
「今日はどうするの？」と、一応聞いてみた。
「悪いけど、もう１日居させて」という。
「いいけど、お金はあるの」と、心配するふりをした。
「うん、大丈夫」
「じゃあ、合鍵渡しておくね」
と言って、塩見はアルバイトに出かけることにした。意味もないのに何だか大人になったような気分になった。

その日アルバイトから帰ると、幸子はアパートに居た。
「お帰りなさい。ごめんね、真理が東京に戻るまで、もう１～２日居させて・・」という。
塩見は流れに任せることにした。心の中で「まあ、いいか。なるようにしかならないし・・・」と思っていた。

その夜は、二人で近くの「朝日湯」という銭湯に行った。タオルは貸してあげた。石鹸とシャンプーは風呂屋で買うことにした。
風呂屋の前で、出てくる時間を確認しあった。丁度その時「かぐや姫」とい

うバンドの「神田川」という歌が番台のラジオから流れてきた。

あなたはもう忘れたかしら
赤い手ぬぐいマフラーにして
二人でいった横丁の風呂屋
一緒に出ようねって言ったのに
いつも私が待たされた
洗い髪が芯まで冷えて
小さな石鹸カタカタ鳴った
あなたは私の身体を抱いて
冷たいねって言ったのよ♪

塩見は偶然にも今の俺たちみたいだなと思いながらこの歌を口ずさんだ。

風呂から上がっての帰り道、道端に夜鳴きソバ屋の屋台があった。幸子と目で合図して１杯を分け合って食べることにした。先に幸子が食べ始めた。半分くらい食べ終わると、塩見に丼を渡しながら「温かくておいしい」と笑った。

何か恋人同士のような雰囲気が、塩見を甘酸っぱい感情で満たしていた。

その日は、ふとんを分け合って眠ることにした。５月になっていたので、寒くもなく不便はしなかった。

ふとんに入ってから、遅くまで話しをした。家出をした理由や集会に来ている人の人柄など、話は多岐に渡った。

幸子が隣に寝ているので生まれて初めて異性を意識した。鼓動は高鳴ったが、何とか理性を保っていた。

「あー、なんて俺は意気地がないのだ・・・」と思いながら。

話しをしているうちに塩見は睡魔に襲われ深い眠りに落ちていった。

幸子はお金をほとんど持ち合わせていなかったので、塩見は千円札１枚を渡してアルバイトに出かけた。

そういう日が３～４日と続いた。さすがに、幸子も気が引けるようだった。塩見がアルバイトから帰ると、幸子は呟いた。

「今日は、もう行くね・・」

「どこに？　いく宛はあるの？」

「ないけど、何とかする」

下を向いて、幸子は言う。

「真理さんはいつ戻るの？」

「多分、明日かあさって」

「じゃあ、それまで居たら」

沈黙が続き、幸子がうなずいた。ごめんね、と言っているようだった。
　少しホッとして、心の中で塩見は頷いていた。

　それから２日過ぎ、アルバイトから帰ると幸子が
　「真理が東京に戻ったみたい。さっき、電話をしたらうちにおいでと言ってくれたの。これから真理のところに行くね」
と言う。
　その瞬間塩見の眼から涙が止め処もなく流れてきた。理由は自分でも分からなない。
　この間、幸子とは何もなかった。ただ、人生を語り合ってきただけだ。でもそれがお互いの理解を深めたのは事実で、長い間一緒に生活してきたような錯覚に陥っていたこともその通りだった。
　今別れたらきっと二度とこういうチャンスは訪れないだろう。一生後悔することになる、と直感的に塩見は思った。多分その思いが大粒の涙として、塩見の頬を濡らしていたのだろう。咄嗟に塩見は
　「行かないでくれ！」
と叫んで、幸子を抱きしめていた。恥ずかしさなどなかった。ただ夢中だっただけだ。

　塩見の脳裏では、かぐや姫が歌う「神田川」の詩が流れていた。
　　３畳一間の小さな下宿・・
　　あなたは私の指先見つめ
　　悲しいかいって聞いたのよ・・
　　若かったあの頃、何も怖くなかった
　　ただ、あなたのやさしさが怖かった♪

　　（俺ってやさしいか？）と自分に問いかけた。

　幸子は、しばらく黙って考えていた。どうしようか、迷っていたのだろう。でも、１週間という短い間だったけど一つ屋根の下に暮らし、わずかでも塩見と心が通ったと感じたのかもしれない。
　「うん、わかったわ・・・」
と小さな声でうなずいてくれた。塩見１８歳、幸子１９歳の春だった。

　塩見は高校３年生の秋から秋葉原の電気街で働き始めていたので、高校に通うことはできなくなっていた。

普通なら休学にさせられても仕方がないのだが、当時の担任の三浦先生が出席扱いにしてくれているという。
その話しは後日友達から聞いた。
その頃の塩見は、大人や権力に対する嫌悪感が強かった。三浦先生に対しても素直な態度で接してはいなかったのに・・。
歳を重ねるにつれて、三浦先生の配慮に感謝の気持ちが強くなっていった。そうでなければ、塩見は高校中退となっていたのだから。

塩見がアルバイトに向かっている時、偶然郵便配達をしていた西川亨さんに会った。
西川さんとは数年前に集会で会ってから懇意にしていた人で、塩見より２歳先輩であった。
「おう、塩見久しぶりだな。元気か」
「あっ、こんにちは、お久しぶりです。いやー先輩、実は今、秋葉原で働いているんですよ」
「へー、いつからだ？」
「昨年の秋からです」
「じゃあ、学校はどうしているんだ」
「今、行っていません・・・」
「それじゃあ、これからどうするんだ」
「実はいろいろあって、去年家出をしたので食べる為に働き始めたんです」
「そうか、家出をしたのか。うーん、それじゃあ働かないわけにはいかないな・・。それで今の仕事は一日フルに働いているのか？」
「はい、１０時から夜の８時までなんですけど」
「そうか、けっこう長いな、大変だろう。ところで塩見、おまえよく卒業できたな」
「はい、実は僕も高校中退だと覚悟していたのですが・・。でも先日高校の友人に会ったとき、担任が内緒で出席扱いにしてくれていたようで、全員卒業できたと聞いたんですよ」
「そうか、粋な先生だな。一度学校に行って、その先生に会って来たらどうだ。卒業証書だとかアルバムとか、預かってもらっているものもあるんじゃないか」
「そうですね・・・」
「ところで塩見、今の仕事きつくないか」
「きついというか、仕事が終わるのが夜遅くになるのがちょっと・・。それに日給月給ですから休むとお給料はもらえません・・」

「だったら郵便局を受けてみたらどうだ。給料は安いけどボーナスもあるし有給休暇が年間２０日ある。一応公務員だしな。宿舎も完備されている」
「でも入るのって大変なのでしょう」
「いや、今は人手不足だからいつでも職員を募集しているぞ。自衛隊・ホステス・郵便局なら誰でも入れるみたいだ」
「そうなのですか。受験するにはどうしたらいいんですか」
「お前が受験したい郵便局に直接行って、働きたいと申し出てごらん。多分その場で採用試験をしてくれるはずだよ」
「分かりました。休みの時に受験してみますよ」
塩見は気分が高揚してきた。

秋葉原のアルバイトの給料は約７万円、郵便局の給料は約４万円だそうだ。給料はアルバイトの方がよかった。しかし、公務員という身分を保障されている安心感と有給休暇や勤務時間がきちっとしている郵便局に魅力を感じていた。
その後通りすがりの郵便局を注意して見ていくと、確かにどこの郵便局にも「郵政職員募集中」の垂れ幕がかかっている。

郵便局に入局

塩見はアルバイトが休みの日、本島郵便局を訪ねた。受付の人に
「入局のための受験をしたいのですが」
と申し出ると、
「ちょっと待ってください」
と内線で庶務課の担当者に連絡をしてくれた。しばらくやり取りをした後、受付の人は塩見に尋ねた。
「今すぐでも大丈夫ですか？」
願ってもない申出に塩見は即答した。
「はい、今日は仕事が休みなものですから是非お願いします」

そして３階にある庶務課を案内された。庶務課とは人事・給与・福利厚生などを管理する部署だ。
窓を背に、大き目の机が３台あり真ん中が課長席、左右が課長代理席のようだ。そして窓に向かってスチール製の机がおよそ１０台ほど並んでおり、職員が黙々と仕事をしていた。

塩見の前に試験担当の方らしい人が歩いて来た。ネームプレートを見ると「庶

務課長　野原」と書いてあった。赤ら顔で目が大きく元気そうな人だった。
　塩見は、庶務課の隅にある応接用のソファーに案内された。座ると、野原課長からいろいろ質問をされた。
　「あなたはいくつ？」
　「はい、１８歳です」
　「いいねー、若くて。僕は、あと１０年で定年だよ。何で郵便局を受けようと思ったの？」
　「はい、今は秋葉原の電気街で家電販売のアルバイトをやっていますが、勤務時間が長く不規則で身分も保証されていません。そこで公務員としてきちんとした仕事がしたいと思ったのです」
と話しながら結構うまく言えているぞ、と自分を褒めた。
　「郵便局のどのような仕事をしたいのかな？」
　「はい、郵便配達を希望します」
　「配達は雨の日も雪の日もあって大変だけど大丈夫かな？」
　「はい、体力には自信があります」
　そう、俺は肉体派なのだ・・と内心で頷く。
　「自宅はどこかな？」
　「今、玉子の近くのアパートに住んでいます」
　「親御さんとは別居しているのかな？」
　塩見は、家出して幸子と同居しているとは口が裂けても言えなくて
　「はい、自分の力でどこまでできるか勉強中です」と答えた。
　「そんなに遠くないから通勤は大丈夫そうだね」
　「はい、そうですね・・・」

　こんなやり取りがしばらく続いて、やおら野原課長は言った。
　「塩見君、これからペーパーテストをやってもらうよ、いいかな」
　「はい、お願いします」

　試験問題は中学卒業程度の問題でほぼ完ぺきにできた。テストの前後の雑談が面接の代わりということだった。終始塩見は笑顔でてきぱき受け答えをしたので、野原課長に好印象を与えたようだった。
　塩見の出身が本島郵便局と同じ行政区だったこともあり、それがさらに好印象を与えた。
　「塩見君、すぐにでも働けるのかね？」
　「はい、今の仕事を辞めればすぐにでも」
　「分かった、私の方は前向きに手続きを進めていくから採用通知が届くのを

待っていてね」
「はい、どうかよろしくお願いいたします」
塩見は深々と頭を下げ、郵便局を後にした。
「ふっー・・うまくいったみたい。やったね」塩見は安堵した。

ペーパーテストも面談も上々の出来で、野原課長も「すぐにでも来て働いてほしい」という印象だったので、塩見はすぐに働けるものと思い、アルバイトを月末のキリのいい所で辞めてしまった。
しかしそれからが長かった。待てども暮らせども「採用通知」が来ない。受験してから１ヶ月にもなろうとした頃、塩見は思い切って野原課長に電話を入れてみることにした。すると野原課長は
「塩見君、いやーごめんね。忘れていたのではないのだが丁度春闘が始まってね。やっと落ちついてきたのですぐにでも手続きを進めるから」と言う。塩見はホッとした。今更採用できませんなどと言われたらどうしようと思っていたからだ。
「分かりました。是非お願いします」と言って、塩見は電話を切った。
ホッとすると後から怒りが沸いてくる。塩見は少し野原課長に怒りを覚えた。
「すぐにでも来てほしいというから、バイトやめて待っていたのに。この間の生活費をどうしてくれるんだ。貯金がなくなってしまったぞ・・」
それから１週間後に無事「採用通知」が届いたのである。

２か月前に８万円あった貯金は、この間の生活費で残りわずか２万円と激減していた。この間仕事を探すこともできなかった。
幸子は心労で体調を崩してしまってやはり働くことはできなかった。
郵便局で働き始めても次の給料日は１ヵ月後だ。とりあえず、２万円で次の給料日までただ耐えるしかなかった。
あるときは立ち食いそばを二人で分けて食べたりもした。冷や飯に塩をかけて食べたりもした。大きいコッペパンにマーガリンを塗って食べたりもした。とにかく安くて量の多い食材を探した。
それでも恥ずかしいとか、惨めなどという気持ちは起きなかった。反対にこんな生活が結構楽しかった。

食器を買うお金がないので、ピクニックの時に使うアルミ箔のお皿を代用した。しばらく使っているとアルミのお皿は破けてくる。でもこのアルミの皿は、その後１０年以上も保存しておいた。将来、自分たちの生活が改善されたとしても「ああ、こんな時代もあったんだ。負けるな！！」と自分を鼓舞するため

に。

　ひもじくても時間は十分あった。二人で近くの荒川の河川敷まで散歩に出かけた。誰も居ない土手に腰掛け、とりとめもない話しをして笑いあった。会話が途切れると空を見上げ雲の形が変わっていく様を眺めた。穏やかな時間だった。そしてお互いに顔を見合わせて微笑んだ。幸せだった。

　塩見が配属されたのは受験した本島郵便局であった。東京大学の正門前にある郵便局だ。仕事は希望通り郵便配達だった。
　塩見は体を動かすのが好きだったし、デスクワークは自分に合わないと思っていた。
　「俺は、頭は悪いかもしれないが体力なら誰にも負けないぞ・・」と信じ切っていた。

　郵便配達は午前便と午後便の２回、受け持ち区域を配達する。
　高校時代野球部だった塩見にとって、体力には自信があった。普通の郵便物の量であれば、午前は１１時過ぎに午後も２時半には配達を終わらせることができた。
　「こんなに楽勝でいいのかな・・・」いつもそう思った。

　配達を終えたあと、転居して配達できない郵便物や宛所尋ね当らない郵便物は差出人に返送するなどの処理をする。それが終われば今日の仕事は終了だ。
　その後は、将棋を指そうが本を読んでいようが一向にお咎めはない。毎日数時間、暇な時間を過ごしていた。

　でも塩見にとって、暇な時間を持て余す日々がだんだん苦痛になってきた。暇な時間が無駄に思えてしょうがなかった。
　塩見は歳が若く給料が安い。塩見の給料は４万円でも、１０歳年上の人は倍近い７万円の給料をもらっている。年上の人には独身者が多い。だからけっこう裕福に生活しているように見受けられる。塩見はこの空いている時間も働きたかった。
　「俺は安い給料で幸子と二人分の生活費がかかるのだぞ。何で俺たちより、独身の人の方が俺よりずっと高い給料をもらっているのだ。世の中理不尽ではないか・・」
　若気の至りで真面目にこう思っていた。

この暇な時間を無駄に過ごしていていいのだろうか。この時間も働いけたらなー。塩見は暇な時間中、同じことを考えていた。
悶々とした毎日が過ぎていく。変化のない時間の流れが塩見の精神状態を狂わし始めていた。

秋葉原の電気街で働いているときは、あんなに勤務時間が長くて嫌だと思っていたのに、今は二人分の生活費がかかるようになったので心境も変化してきた。
隣で配達の道順組み立てをしている５歳上で独身の岡田さんは、
「今日は物ﾌﾞﾂが多いなあ。こんなに多くちゃ時間内に終わらねえよ」
と大きな独り言を言っている。
塩見は「あなたの分まで俺に配達させてくれー。そしてあなたの給料を俺にくれ！」と思っていた。

郵便配達を早く終わらせる秘訣は、道順組み立てをいかに早くやるかに限る。これが済めば配達に出かけられるからだ。
細かく仕切られた棚に番地ごとに郵便物を仕分けしていく。仕分けした物を配達順に並べていく。慣れてくると、住所を見なくても宛名だけでどこの誰だか分かってくる。
仕分けの速さも運動神経が関係する・・塩見はそう思っている。
結局塩見は、他の人より３０分近くも早く配達に出かけることができた。
多くの人たちは、午前便の３分の１は配達できなかった。その結果、午後の便と合わせて午前便も配達することになる。だから配達の終了時間が塩見とかなり差がつくことになるのだ。

しかし仕事が早く終わろうが、塩見にとって暇な時間が訪れるだけだった。早く終わろうが、給料が増えるわけではない。局内をぶらぶらしたり、漫画を読んだりして時間をつぶすのだが、その時間は塩見にとって辛い時間だった。

パニック障害

こんな日々が半年も続いた夜９時頃、塩見は突然、息苦しさに襲われた。息を吸っても、吸っても呼吸ができない。息を吸おうとすればするほど息苦しさは強くなった。
「このまま死んでしまうのか！・・・」という恐怖が沸き起こった。頭の中は真っ白になり冷や汗が出てきた。

じっとしていると暴れたくなる衝動に駆られて、立ち上がり部屋をウロウロと歩いてみた。それでも息苦しさは消えない。もう居ても立ってもいられなくなった。
実はこれがパニック障害による過呼吸だったのだ。この時塩見は「過呼吸症候」という名前すら知らなかった。
「俺は、精神的におかしくなったのか・・」と思った。
さすがに幸子も塩見の異常に気づいたらしい。
「ねえ、あなたどうしたの？」
「息苦しいんだ・・・」
「病院に行こうか」
「でも、こんな遅くにやっている病院なんてないだろう」
「救急病院が玉子駅のそばにあるから、そこに行ってみようよ」と言う。お金がないのでバイクに２人乗りして病院に向かった。
病院に着くと不思議にも症状は治まってきた。外に出て、閉塞感から解放されたのと、自分の症状を幸子に共有してもらった安堵感で、気持ちが落ち着いたのだろう。呼吸も平常に戻ったようだ。

一応診察を受けてはみた。医師は血圧を測り、聴診器をあてて体の異常を見つけようとするがどこも悪くないという。この時代は、パニック症候群に対する見識に欠けていた。医師は内科の観点から体の異常を見つけることに集中していた。故にこの症状が、パニック状態からくるものだということには気がついてくれなかった。

「うーん、どこも悪くないなー。とりあえず睡眠薬を１錠出しておくからそれで様子見て」と言われ二人は病院を後にした。
「本当にどこも悪くないのか。原因が知りたい。この症状は何だったのだろう」
塩見はこの症状について医師の所見を聞きたかったのだ。これは「パニック症候群と言って今は薬で治るから」のように。
「また家に帰ってあのような症状が起きたらどうしよう・・」とまた不安感に包まれていた。

小学生の頃、塩見は朝礼が嫌だった。みんなが校庭に集合し、その周りに先生が立っている。
塩見は朝礼の間は、この場所から動いてはいけない、じっとしていなくてはいけないと思い込んでしまう。それが異常なプレッシャーとなっていた。

動けないという思い込みが極度の緊張感を作り限界を超えると、身体が硬直し発作が起こってしまう。
発作が起きると体が震える。発作に耐えるには頭を抱えこんでしゃがみこむか、腿ﾓﾓあたりを両手で強く掴んで震えと闘うしか成す術はなかった。
冷汗が出て、恐怖で死ぬのではないかというほどの苦しみを味わう。
でも発作は数１０秒で治まってくる。我に返ると周りの景色が見えてくる。「誰か気がつかなかったかな・・」と塩見は周りの様子を探った。

塩見は閉所恐怖症でもある。
「閉所恐怖症」になったのには理由がある。塩見が６歳の頃、通っていた「若草保育園」で、４歳の男の子が園庭にあった３畳程の広さの鳥小屋に閉じ込められるという悪戯ｲﾀｽﾞﾗがあった。
それを見た女の先生は走ってきて、
「誰がこんな悪さをするの！」
と大声で周囲を見回した。するとその子が泣きながら
「あの子と、あの子と、あの子がやった」
と３人を指差した。その中に塩見も入っていた。
「バカ、俺はやっていないぞ。反対におまえを助けてやろうとしていたのに、なんていうことを言うのだ。見ろ、犯人扱いにされてしまったじゃないか」と叫びたかった。
でも、６歳の口下手の塩見にとって先生に反論する力はなかった。犯人にされてしまった塩見を含め３人は、女の先生（名前が覚え出せない）に鳥小屋に入れられてしまった。
「あなたたちも、この子が味わった怖さを体験してみなさい！」
と言い、外から鍵を掛けてしまったのだ。

塩見は鳥小屋の中でオシッコがしたくなった。とにかく鳥小屋から出してほしくて泣きじゃくった。先生はそんなことはお構いなしにお説教を続けていた。
６歳児だって、おしっこを漏らししてしまう恥ずかしさを持ち合わせている。恥ずかしいのに歳は関係ない。鳥小屋を囲んでいるギャラリーの女の子の前でおしっこを漏らすなんて、想像したくもなかった。
どうにもならないくらい我慢していたが、ついには限界を超えた。みじめだった・・。
その結果塩見は膀胱炎になり、それからしばらくは、おちんちんの先からオシッコが水滴のように垂れてしまう症状が２～３年も続いた。
（毎日パンツを１０枚以上用意しないと間に合わなかった）

そのときの恐怖が PTSD（外傷後ストレス障害）となって「閉所恐怖症」になったような気がする。
閉所恐怖症は、狭いところから出られないという恐怖心ばかりでなく「この場所から動いてはいけない」という思い込みが起きると恐怖心が起きてしまうようだ。

例えば映画館や劇場では中の方の席、電車や飛行機などでは窓側の席に座らせられると、そこから動けない、出られないという恐怖心が起きてくる。すると、暴れたくなる衝動に駆られるのだ。
こんな苦しさを味わうくらいなら、最初から映画を見に行くとか、電車や飛行機で旅行に行こう、などという気分には到底なれないのだ。

一度発作を経験すると、またあの苦しみが起きるのではないかという恐怖心が増幅される。これが、この病気の最悪なところだ。
その恐怖が日常的に現れる。その度に暗い気持ちになっていくのだ。
「俺はなんでこんな恐怖に怯えながら生きていかなくてはいけないのだ。生まれてこなければよかった」と、いつも思っていた。

もうひとつ「時間」に対する恐怖というのもあった。
この「時間」への恐怖というのは、主に交通手段に乗るときに顕著に現れた。
例えば新幹線のように駅と駅の間隔が長くて何時間も停車しない、自分の意思で電車を止めることができない、と思い込むと自己制御不能になりパニック発作が起こった。
また高速道路のように信号がなく、自動車を走り続けなければいけないと思い込むと、同じようにパニック発作が起きた。
パニック発作が起きれば即大事故につながるので非常に危険であった。

そして最大の恐怖は、「漠然と流れている時間を止めることができない」ということだった。
「何を言っているんだ」だと思うかもしれないが「時間が止まらない・・生きているかぎり永遠に」と考えただけで、制御不能になってしまうのだった。

これは辛かった。時間が流れていくのは永遠だから、２４時間、常に時間の恐怖と向き合っていなければならないからだ。

今でこそパニック発作は、恐怖や不安に関係している神経伝達物質「ノルアドレナリン」と興奮を抑える神経伝達物質「セロトニン」とのバランスが崩れることによって発症することが分かってきた。
セロトニンが脳内に増加する治療を行うとパニック障害の改善がみられる。
でもこのときの塩見はそんなことを知る由もなく、世界中で自分だけがこんなに苦しい思いをしている不幸者だと思っていた。

塩見を救った謎の人

そんな時１通のハガキがアパートに届いた。差出人の名前がない。へんなハガキだなと思いつつハガキを裏に返して文面を読んだ。
「アルバイトを始めなさい。精神状態を鎮めるには徹底的に肉体を苛めること」
と書いてあった。
誰だろう、誰がハガキを送ってくれたのだろう。しかし、塩見にとってこのハガキは「一縷の光明」になった。その文面を読んだとたん、急に気持ちが落ち着き明るくなってきたのである。

極限まで肉体を疲れさせることにより「パニック発作」のことを忘れることができる。結果的にあの恐怖から逃れられるような気がした。
「そうか、気持ちを落ちつかせるためには、何も考えることができない位肉体を苛めればいいのだ・・。あの高校の時の野球部の夏合宿を思い出せ。暑さと疲労とのどの渇きに耐えている、あの苦痛の時間を。そう言えば練習中は一切の思考は止まっていたな。ただフラフラになりながら脳裏では練習後の水道の水を浴びることしか考えていなかったな」

気持ちを落ちつかせる方法があったというだけで、塩見の体内に安堵感が広がっていくのを感じていた。
塩見はいつもエネルギーが有り余っていた。自律神経の異常がもたらす特別なパワーだったのかもしれなかった。
暇な時間をのんびり過ごしたいと思う人は多いと思う。しかし塩見にとって暇な時間とは「パニック発作」という魔物と対峙する恐ろしい時間だったのである。

次の日、高校時代の友人、加藤勇に電話をしてみることにした。彼は高校を卒業後、進学せずにアルバイトをいくつも掛け持ちしながら、アルバイトの斡

旋もやっていたからである。

「やあ、勇君、塩見だけど元気？」
「おう、久しぶりだな塩見。どうした、お前が電話してくるなんて珍しいな」
「うん、ちょっと相談があって・・。勇君、アルバイトの斡旋をやっているって以前聞いたけど、まだやっているの？」
「ああ、やっているよ。バイト先の社長からいい人がいたら教えてくれっていつも頼まれているんだよ」
「ところで、俺さあ、今郵便局で郵便配達やっているんだけれど、それが終わった後にできるバイトってないかな」
「夕方からできるバイトなら神水町のビルの清掃があるけど」
「神水町なら本島郵便局から近いから助かるな。そこは何時から何時までの仕事なの」
「時間はアバウトだ。そのビルに入居している会社が１７時半の終了時間だから、それからスタートして清掃が終わるまでだ」
「じゃあ、早く終われば帰ってもいいの」
「そうさ、そのビルには管理人がいるだけで基本的に仕事を監視をする人はいないからな」
「そうなんだ、勇君、ちょっと紹介してよ」
「よし、うちの社長に話しをしておくから連絡を待っていてくれ。ところで、何で公務員のおまえがバイトまでやらなくっちゃいけないんだ」
「うーん、実は、結婚して今、生活が苦しいんだよ・・・」
「えー、いつ結婚したんだ」
「最近さ、今度会ったときに詳しく話すよ」
と、塩見は本当の理由を伏せた。パニック発作の予防も兼ねて、とは答えづらかった。

というわけでバイト先は、神水町のビルの清掃に決まった。
７階建てのオフィスビルが塩見の受け持ちであり、各フロアーにあるゴミ箱からゴミを集め、床の清掃をし、集めたゴミを地下にある焼却炉で燃やすのが与えられた仕事だった。

塩見はどんな作業でも、どのようにしたら要領よく終わらせられるかのか、ということを頭の中で組み立てる癖がある。仕事を早く終わらるには・・結論は、「体を使ってテキパキと行動すること」当たり前のことだった。

ビル清掃の仕事は、郵便配達と合わせて今日２回目の肉体労働になる。清掃が終わるとタフな塩見も疲労を覚えた。でも、この疲労には「パニック発作」のことを忘れさせてくれる絶大な効果があった。
「ああ、やっと掃除が終わった。もう７時半か・・。腹減ったな・・。家に着くと８時半か。明日の郵便局の勤務は早番だから、起きるのは６時か。結構ハードだな」
こんなことを考えていた。肉体疲労は頭の中から雑念を消してくれた。

塩見はこうして頭の中を支配していた「パニック発作」のことを少しずつ忘れることができるようになってきた。
バイト代は月に３万円にもなるし家計を助けた。心地よい疲労が塩見をリラックスさせ気持ちはだんだんと落ちついてきた。

それから半年も過ぎた頃、塩見はすっかり掃除の仕事の段取りをマスターしていた。もう何も考えなくても仕事は要領よくできてしまう。そんな気持ちの隙間をついて「パニック発作」のことを思い出してしまった。

パニック障害では、脳幹にある神経核である青班核が重要な役割を果たしていることが分かってきている。
青班核はノルアドレナリンという神経伝達物質を含み、これが大量に分泌されると恐怖や不安感情が生じるという。
普通は、こうした不安や恐怖に対して、前頭葉によって防御作用が働くが、パニック障害者は前頭葉の機能が弱体化しているので、客観的な判断ができず、不安や恐怖が増大するのだそうだ。

記憶が戻ってしまうと発作が起きたときの、あの恐怖が脳裏に蘇えってしまう。すると、またあの発作が起きるのではないかという恐怖心で体が硬直してきた。
「しばらくパニックのことを忘れていたのに・・ちくしょう」
しばらくぶりの恐怖心なのでそれに抵抗する術を忘れかけている。こうなると、頭の思考はすべて止まる。冷や汗が出てきて、めまいがしてきた。呼吸は乱れ、頭をかかえてしゃがんでしまった。
発作が起きてしばらくすると発作は少し落ちついてきた。しかし、恐怖は波のように打ち寄せては離れていく。大きな波があれば、小さい波もあるが決して止むことはなかった。

「ああ、どうしようか・・。もう少しキツイ仕事を探そうか。とにかく、肉体を疲れさせないことには、この恐怖からは逃れられない。仕事を変えてみよう。仕事が変わればまた一から仕事を覚えなくてはいけなくなる。仕事を覚えることに自分の思考を集中させていけば、一時的にでもパニック発作を忘れられるかもしれない」

塩見はさっそくバイトを変えた。今度は、錦糸町駅前の居酒屋「ごっつあん」で皿洗いを始めることにした。夕方５時から８時までという契約だった。
皿洗いの仕事は、次から次へと汚れた食器が運ばれてくるので休む暇はなかった。
仕事が始まると塩見は、どうやったら効率よく皿洗いができるかを考えていた。
しかしどんなに考えても、皿洗いに効率化などなく手早く洗うしかないと悟ると、持ち前の反射神経を駆使してどんどん食器を洗っていった。

皿洗いの合間に少しでも手が空けば、空になったビールケースを倉庫に戻し、新しいビールケースを運んで冷蔵庫に入れたりもした。
本来塩見は皿洗いで雇われたわけだから、そこまでする必要はなかった。暇は塩見にとって難敵なので、自分からやるべき仕事を探して動いた。
そういう所が店長の目に止まり、時給７００円のバイト代を７５０円に上げてもらった。
「仕事に集中していないと気持ちが落ちつかないから動いているだけなのに、バイト代を上げてもらっちゃった。なんか儲かった感じ・・」と思っていた。
塩見は人に認められようと思ったわけではなかったが、人の２倍も３倍も働いていれば、嫌でも上からは認められるものだと知った。

塩見は定期的にバイトを変えていった。
次にやった仕事は株式新聞を JR 駅の売店に配達する仕事だった。バイクで株式新聞を印刷している兜町の工場に行き、刷りたての新聞を受け取り、そこから中央区、墨田区内の駅の売店に配達をしていくのだ。

駅の売店は大抵駅の中やホームにあるので、駅員さんに挨拶をして改札を通り抜け階段を駆け上がり売店に新聞を配達する。これは、いい運動になった。
塩見にとって、アルバイトは生活費の補填と精神を安定させてくれる良薬であり、一石二鳥だった。

郵便配達にアルバイトという、そんな生活が１０年以上も続いた。でもいつまでもそんなことが許されるはずもなかった。
「公務員のアルバイトを見過ごすな！」という記事が新聞に掲載されることが何度かあった。
郵便局・水道局・公営車の運転手・道路の補修作業をする人など、現業公務員のアルバイトが顕著になってきたからである。
「野球場でビールを売っている公務員！」というような見出しの記事が載ったこともあり、塩見は内心ヒヤヒヤした。「困ったな、見つかったらどうしよう」と真剣に悩んだ。
今朝も朝礼で「君たちの中にバイトをやっている者はいないだろうね？」という訓話が課長からあった。

保険課へ

午前の配達を終え、憂鬱な気分で３階の食堂に行くため階段を上っていくと、上から保険課の大杉さんが下りてきた。
「塩見丁度よかった、お前に話しがあるんだ。内緒の話しだけど保険課に来る気はないか。川口さんが定年退職するので定員に空きが出るんだ。お前、今でもバイトやっているんだろう。上に見つかったら処分もんだぞ。保険課に来て契約をとれば募集手当てが支給されるから、お前のバイト代くらいにはなるから」
「大杉さん、心配してくれてありがとうございます。でも僕は人と話しをするのは苦手だし無理ですよ・・」
塩見は営業という仕事の実感がつかめないので思わずこう言った。
「いや、何とかなるよ。俺だってお前と同じように配達から保険に移ったけど、何とかやっていられるからな。とりあえず、転課届けを早めに出しておけよ。保険に来たいやつはたくさんいるからな」
「はい・・・」
塩見はあいまいに返事をした。

大杉さんとそんなやり取りをした翌日、ずいぶん久しぶりに差出人不明のハガキが自宅に届いた。１０年前に「アルバイトを始めなさい」というハガキをもらって以来だ。塩見は届いたハガキに目を通した。

「肉体を極限まで疲労させて心を落ちつかせることは学んだようだね。今度は営業という分野で肉体労働に頭脳労働をプラスしてみよう。きっと君の心は

仕事に夢中になり落ちつくだろう。そして多くのことを学ぶことができるだろう」

塩見は文面を読んでから深呼吸をした。自分のことを見守ってくれている人が近くにいるのだろうか。しかし思い返してみても皆目心当たりはない。
自分が重大な進路を決めなくてはいけない岐路にたったときに、タイミングよくハガキが届くのは不気味でもあったがありがたかった。
今まで本業もバイトも一生懸命にやってきたおかげで「パニック発作」もここ１０年以上、重い症状は治まっていた。少しずつだが自分は変わってきたような気がしていた。

塩見はもう一度、保険の仕事について頭の中で整理をしてみた。
噂で聞くところによると、保険の営業で腕のいい人はかなり高い給料を貰っていると聞いたことがある。そんな理由で保険に移りたがっている人が大勢いるらしい。
バイトも続けるのが難しくなってきているし、とりあえず転課届けを出してみよう。仮に保険課に移れたとしたら、保険の営業にチャレンジしてもいいのではないかと思えるようになった。

結論が出ると不思議なもので「一生懸命やれば何とかなる。今までのアルバイトだって大変だったのだから」という高揚感が湧き起こってきた。気分は急に明るくなった。

転課届けを出してから１ヶ月もしない３月の最終日、塩見が郵便物の道順組み立てをしていると佐々木集配課長に呼ばれた。
「塩見君、ちょっと庶務課に一緒に来てくれないか」
「えっ課長、今ですか。道順組み立ての途中ですよ」
「塩見君大丈夫だ。今日の配達は誰かに代わってやってもらうから」
と促され「何だろう」と思いながら課長の後について庶務課に向かった。

３階の庶務課に入ると佐々木課長は一礼をしてから庶務課長の席に歩いていった。
塩見は庶務課にはあまり行かなかった。ここに来たのは入局試験を受けたとき以来だ。
当時お世話になった野原庶務課長はもう転勤していなかった。今は佐藤課長が庶務を統括している。

佐藤庶務課長は、「ああ来たか。では行こうか」というような顔つきで、佐々木集配課長と塩見を隣室にある局長室に誘導した。局長室に入る直前に佐藤庶務課長は塩見に耳打ちした。
「塩見君、ご苦労様。君が前に出していた保険課への移動の件だが、今日局長から辞令がでるからな」
「本当ですか。ありがとうございます」
塩見も小さい声でお礼を言った。
塩見は新しい仕事にチャレンジできることに嬉しくなってきた。１ヶ月前に保険課に行くことに躊躇していた自分はどこにいったのだろう。

郵便配達を始めて１３年の月日が経っていた。塩見は３１歳になっていた。今日から保険課としての仕事がスタートする。肉体労働以外の職に就くのは初めての経験になる。ちょっとワクワクしていた。
勤務時間は、集配のときのように早番や夜勤があるわけではなく８時半から夕方５時１５分までと決まっていた。
保険課の主な仕事は保険料の集金業務、満期や入院、それに死亡されたときの諸手続き、そして保険契約を獲得するというものだ。
「これからはアルバイト代もなくなるし、その分保険の契約を取って募集手当を稼がなくては、頑張ろうぜ」と塩見は自分に活を入れた。

最初の１週間は局内で保険についての研修だ。これでもかという位、覚えることがたくさんあった。机の上には本が山積みされた。
「何だ、この本の多さは。勉強するのは久しぶりだ。理解できるかな・・」と思った。
塩見は必死に学んだ。高校のとき以来、机に座って本と向き合った。
学ぶことに集中することにより塩見の精神は安定していた。

「不安というのは未来を予測することによって生じる」と以前読んだ本に書いてあった。不安をなくすためには「今ここ」に集中することが大切で、知らないことを学習するという行為は「今ここ」に集中するために大いに役立った。
１週間の局内研修が終われば、来週から外回りを始めるという。
集金、諸手続きの方法、保険契約の取り方を先輩に付いて学んでいくようだ。

営業は自分と孤独との戦いだ。孤独との戦いに負けると、誰かとペアを組んで営業をしたくなる。でもペアを組むと、無駄なおしゃべりが多くなり営業は

うまくいかないことが多い。
「どうする、どこへ行く」
「そうだな、もう１件取ったし今日はいいんじゃないか。少し喫茶店で休もうぜ」
というようになりがちだ。

塩見は郵便配達やアルバイトで培った、どうしたら効率よく営業ができるのかということを考えた。
飛び込みをする場合には、地区を決めてその地区内にある家を１件残らず訪問するようにした。
飛び込みを始めるときはものすごく勇気がいる。知らない家のブザーを押すのだから当たり前だが。でも次々に飛び込みをしていると、怖いという感覚は麻痺して消えていく。それはアドレナリンの作用により交感神経が優位になるからだそうだ。
塩見は次から次へと休むことなく「飛び込み営業」を続けていった。
自分では消極的な性格と思い込んでいたので、次から次へと飛び込みをしていく自分を驚きながら眺めていた。

塩見は訪問したお客さんとのやりとりを克明にメモしておいた。例えば
「訪問日　Ｓ.60.5.6　住所　本島 2-1-1　佐藤和子様　45 歳　10 年満期養老保険 300 万円の話しをした。主人と相談しておくとのこと。保険は何もやっていないとのことだった」
「S60.5.6 本島 2-1-5　山田優子様　53 歳　今高校生と大学生がいて苦しい。上の子があと 2 年で卒業。そうしたら前向きに考えるからと言っていた」
「S60.5.6 本島　2-2-1　鈴木一雄様　58 歳　酒屋の主人　満期が１年後だからその頃ねと言っていた。年末に寄ってみること」
このように具体的にメモを取っていった。

仕事が終わって自宅に帰ると、メモに記載されたデータをこの当時では珍しかったパソコンに入力していった。
そして多くのデータの中から、明日訪問する顧客、近日中に回る顧客をピックアップしていった。
塩見は１日に５０～１００件も訪問していたので、データは日を追うごとに増えていった。

塩見はお客さんと会話をはじめるときにいろいろな質問をした。最初は

「最近、郵便局からお知らせなどで、どなたかお伺いしたことがありますか？」
というように質問をしてお客さんの反応を見ることにした。
「来たわよ」と答えてくれれば
「それは貯金ですか、保険ですか？」とさらに質問できる。
「保険よ」と答えてくれれば、「どのようなお話でした？」と次々に質問を展開していける。
質問をされても人は嫌な気分にはならないようだ。むしろ質問を受けると自尊心をくすぐられるのか、夢中になって答えてくれる人が多かった。
「先日来てくれた郵便局の人、今は忙しいからまた別の日に来てねと言ったのにそれ以来、来なくなっちゃったわ」などと話をしてくれたら、間髪入れずに「今日は少しお時間ありますか？」と言って話しを始めることができる。

このような質問を繰り返すことによって、お客さんが何を考え何を求めているのかを探っていった。
お客さんの考えていることが分かれば、話しの展開をその一点に集中させていくようにした。話しの焦点をなるべくそこから逸らさないように気をつけた。

商品説明に移ったら、保険の特徴をなるべく簡潔に話すようにした。
保険の保障内容、いくら積立てて満期でいくら返戻されるのか、この保険の良いところ、悪いところなどを A4 の用紙に赤マジックを使い大きな字で書いて説明した。例えば
「奥さん、この保険の万が一の保障は５００万円＋配当金です。入院保障は１日７５００円、ただしご加入してから２年間は削減がありますから忘れないでくださいね。満期は１０年です。その時に５００万円にプラス配当金を付けてお返しします。奥さんが満期までに積立てる保険料総額は約４７０万円ですから３０万円と配当金分がお得になる金額です。あっそうそう、入院されて保険金を受取っても満期からは引きませんからご安心ください」
これらのことを紙に書くと次のようになる。

１０年間

満期・死亡保障　５００万円＋配当金

入院　１日　７，５００円　加入から２年以内は削減あり

保険料お支払い総額　約４７０万円

３０万円＋配当金分がお得になります。

入院されて給付金をいただいても満期から引きません。

満期のお金は使途自由です。

海外旅行？　温泉？　ご自分への功労金？
ご自由にお使いください。

ある程度話が進んでいくとお客さんは黙って考えだすことがある。
多分、頭の中でいろいろなことを判断しているのだろう。例えば
「もうすぐ、毎月の積み立てが終わるから、一本くらい保険もやっておこうかしら。この保険は満期もあるし、入院してもお金がおりるみたいだし」とか、
「来年、長男が大学を卒業するから学費が浮くわ。それまでは大変だけど何とかなるかしら・・・」
というようなことを考えているのかもしれない。

お客さんが沈黙すれば塩見も沈黙する。その場合、決して塩見からは話しかけないことにした。お客さんから話しはじめるまで何分でも待った。沈黙の時間はつらかった。自分から話したくなるのをぐっとこらえた。

しばらくするとお客さんが意を決したように分からない点を尋ねてくる。
「もし途中でお金が入用になったらどうしたらいいの？」
「はい、解約する方法と積立てた保険料から一時的に借用する二つの方法があります。解約されますとその時点で保障はなくなりますから、なるべくなら解約以外の方法で用立てていただけたらと思います」
「そうよねー。保険ですものね。途中でやめたらもったいないわよね」
「はい・・・」
「お金を借りたらすぐに返済しないとだめなんでしょう？」
「いえ、１年後に利息だけ入れてくだされば元金はそのままでも結構です。極端なことを言えば満期のときに全額相殺することも可能です」
「えっ、そうなの。そうなら安心ね。今は子どもの学費がかさむので念のために聞いてみたのよ」

このように塩見は短い言葉で返答することにしていた。頷きながらまた新た

な質問をしてくたら、塩見はそれに笑顔で返答した。それを何回か繰り返していくとやがて
　「分かったわ、それやるわ」
となることが、ほとんどだった。

　貯蓄が目的で養老保険に加入してくれたサラリーマンのご主人が末期ガンで突然亡くなり、奥さんに死亡保険金をお届けしたときのこと
　「私は養老保険が満期になったら主人と海外旅行に行くつもりで加入したの。主人も満期を楽しみにしていたのよ。ちょっと具合が悪いといって病院に行って検査をしたらガンが体中に転移していて、もうどうにもならなかったのよ。闘病中は入院給付金をいただいて、主人が亡くなったら死亡保険金までいただいて本当に助かったわ。働き手の主人がいなくなった後、私たちの生活費のことが心配だったの。本当にこの保険に入っていて助かったわ」
　と言ってくださった奥さんの言葉が脳裏に焼きついている。

　又こんなこともあった。
　「俺は絶対病気にならないから保険はいらないよ」と言っていた八百屋のご主人に入院給付金をお届けした時
　「塩見君、すまないね。俺は病気にならないって豪語していたのにね。いや、入院して初めて分かったけれど、入院している時って普段と違って気持ちが落ち込むんだよ。店は大丈夫か、女房に仕入れはできるのか、入院費はいくらかかるのか・・ってね。君が保険に加入するというより、ご自分の退職金を貯めるつもりで始めたらどうですか？といってくれなければ保険には入らなかったね。えっ、こんなにたくさん保険金がおりたのかい。いやーありがたいなー、本当に助かったよ」

　塩見が体験したこうした「生の声」を、保険に加入しようか迷っているお客さんに、保険に加入するメリットとして話しをした。
　こういう話しをするときは、お客さんが「映像」として想像しやすいように、自分が俳優にでもなったつもりで抑揚をつけて語った。

　保険には当然デメリットもある。デメリットもお客さんに伝えなければならない。
　「この養老保険は途中で解約したら損をしますよ。貯金とは違いますから。でも満期まで続けてくだされば約束した満期金は必ず受取れます。満期でいただいたお金は、一生懸命積立てたご自分の「功労金」だと思って、温泉でも

海外旅行でも、お好きなようにお使いください。もちろん満期になるまでは入院されたときや万が一亡くなられたときの保障もつきますから」

「保険というのは誰でもご加入できるわけではありません。保険の種類によってはご加入できる年齢制限もございます。また当然ですが健康でないとご加入をお断りすることもあります。保険を勧められるというのはお客様が健康な証拠です」

「本当は、終身保険のように保障は一生続いたほうが安心なんです。でも終身保険には満期がありません。それじゃつまらないと仰る方もいますが、保険金を残してあげるのは家族に対する愛情ですよね・・」

このようにさり気なくデメリットについての話しも織り交ぜた。良いことばかり話をしても信用されない。
むしろ積極的に「悪い点」を強調することによって「この人は悪いこともきちんと教えてくれるのね」と信用が得られるようだ。
デメリットを積極的に伝えることでトラブルにもなりにくい、と塩見は考えている。

法人向けの営業へ

保険課に移って４年目のとき、法人を対象にした営業を始めるきっかけがあった。東京管内のトップセールスマンたちが「法人」を対象にした大型契約をまとめるようになったからだ。
塩見が一ヵ月かけて売上げる保険金額を、たった一件の法人契約で売り上げてしまう。
塩見はそれを聞いたとき驚愕した。自分が１か月の間、１分という時間を無駄にせず売り上げた数字を、たった１日で売り上げてしまうなんて・・。自分も法人を対象にした営業を始めてみようと思った。

しかし塩見は簿記や経理が分からない。法人の税金についてもまったく理解していなかった。法人を対象にした保険の販売方法についても疎かった。法人にとって保険に加入するメリットはどこにあるのか、知りたかった。
法人を対象にした営業をどのように始めようか、塩見は正直迷った。今のように個人を対象にした営業方法なら毎日でも挙積することができる。でも相手が法人だとそう簡単に契約してくれるとは思えなかった。

そんなとき、また差出人不明の一通のハガキが届いた。今度は何が書いてあるのだろう。塩見は急いでハガキを裏返して文面を読んだ。

「簿記学校に通いなさい。何事も知識を得れば怖いものがなくなります。勉強と同時に法人を対象にした営業を始めなさい。当初は分からないことがたくさん出てくるでしょう。分からないことがあれば恥ずかしがらずに顧客に尋ねなさい。そして不明な点をその日のうちに分かるようにしておきなさい。それを繰り返していけば、君はその道のプロとして絶対的な自信がつくでしょう」

塩見は心の中で自分に質問した。

「そんなに簡単に理解できるものなのか」

「誰でも最初は素人だよ。ただ、自分でやってみようと思うか、否かだよ。大切なのは行動だ」

「法人が保険に加入するメリットって何だろう」

「１つには節税かな。保険料の半額を損金に計上でき、その分利益が圧縮できれば会社は大分税金が助かるから。仮に法人税が３３％とすれば１０００万円を損金に落とせたら、税金は３３０万円近く減税になる」

「ふーん、そういうものなのだ。それってすごいよね。会社の経営者にとってみればかなり魅力的かもしれない・・」

「それに、会社にとっては貯蓄をしていることにもなっている。養老保険は、積立てた保険料に応じて満期金が返戻されるだろう」

「もっと言えば、団体扱いという制度があって、１５人以上で団体が組成でき、保険料から事務手数料が差引かれるんだ」

「それは良い制度だね。それだけでなく会社で支払う保険料は、１年分前払いした場合、その期に保険料の半額を損金に落とせるんだ。その特典と団体組成による特典を組み合わせれば、最高のセールストークになるんじゃないか」

「そうか、少し理屈が分かってきた。でも、もう少し経理を勉強してみたいな」

塩見は決心した。法人営業を始めるぞと。誰でも最初は素人だ。やっていくうちにベテランになっていくのだ。

そこで塩見は、仕事が休みの土曜日に簿記学校に通うことにした。調べてみると「税理士受験のための週一コース」を募集していた。

簿記学校に行って話を聞いてみると、税理士の資格を取るためには毎日通ったほうがいいが、基本的な知識を得るためなら週１回でも、１～２年もすれば相当な知識が身に付くとのことだった。

法人を対象にした営業を始めてみると、会社の社長は法人税に対する節税意識が高いことが分かってきた。保険料を損金に落とせて、且つ貯蓄性のある保険に興味を示してくれた。

法人向けの保険の販売方法の一つに法人税基本通達９－３－４（３）という税法を踏まえた販売方法がある。
法人が役員・社員全員を対象に養老保険をかけたとき（死亡受取人は遺族、満期保険金は法人）保険料の半額を福利厚生費で損金処理できるのだ。
養老保険は満期が来ると満期金が戻ってくる貯蓄型の保険である。
この制度をメインに保険を勧めていった。

塩見は決算ごとにリストアップしてある資料を手に入れた。そして、今月決算の会社を対象に、電話で社長か経理部長にアポイントを取った。電話のアポイントは街中にある公衆電話で行った。
寒いときはプッシュボタンを押す手がかじかむので、フーと息を吹きかけて指先を暖めた。
また暑い日はのぼせと闘い、さらにやぶ蚊の襲来とも格闘しながらのアポを取り続けた。体中が虫刺されで、真っ赤に腫れあがることは当たり前だった。
１時間でも２時間でもアポが取れるまで根気よく電話をし続けた。アポイントを続けているとやがて飽きてくる。そんな時は、バイクを駆って離れた公衆電話に移動した。この少しの移動が良い気分転換になった。

アポイントを取る場合、次のような言い回しをした。
「本島郵便局の塩見と申します。今郵便局で養老保険という貯蓄性のある保険を使った福利厚生に役立つ販売を始めています。会社さんにとってのメリットはお支払いになった保険料の二分の一を損金に落とすことができることです。しかし、そのためにはいくつかの条件がございます。一度ご説明をさせていただけませんでしょうか」
というような話し方をした。当時郵便局の職員から会社の社長に電話がかかってくるということは大変珍しいことだったようだ。
「本当に郵便局の人か？」
などと言われることもよくあった。でも大抵の社長は話を聞いてくれた。そして、利益の出ている会社の多くで契約をしてくれたのである。

この制度に基づく法人契約には大きなメリットがあった。法人税基本通達９

－３－４（３）という税法には、原則全員の方を対象にしなければいけないと書かれている。その結果、一度契約に至ると何十件、何百件という契約数に結びついていった。
　また、新入社員が入社してくると自動的に新規契約につながっていった。

　本島郵便局で法人を対象にした営業を始めた人は数名いたが、塩見はその中でも売り上げはダントツだった。塩見の人懐さと会話のキャッチボールの小気味よさが社長たちに愛された。
　営業しているときの塩見はニコニコして話しをする。それも作り笑いではなく自然な笑顔だった。
　身内は、そんな塩見の笑顔を「あなたはナルシシスト？　鏡の前でニヤニヤしないで、気持ち悪い」といってバカにしたけれど。

営業による心の葛藤

　局長たちは、自局の年間目標を達成するために塩見の売上げに期待するようになってきた。保険課員は２７名いるが、塩見一人で自局目標の３０％以上を売上げるので期待度は大きくならざるを得なかったようだ。
　塩見の売上高によって、自局の年間目標の達成日が早くなったり遅くなったりした。局目標を早く達成すれば、局長は東京郵政局から評価される。それが自分の出世に影響するかもしれない。塩見の売上高に期待するのは仕方がなかった。

　しかし、塩見は期待されるとそれに応えなければいけないと過度に思いこむ性格だ。
　外弁慶を装ってはいるが、実は気が小さい。
　「そりゃあ早く目標は達成させたいさ。今だって、こんなに頑張っているのに、これ以上どう頑張れって言うのさ」と胸のうちで感じていた。
　保険に移ってからは、経済的にゆとりが出始めてきたにもかかわらず気持ちの負担は大きくなっていった。

　心身共に無理をしていくので気持ちに余裕はない。その結果日常生活を楽しむことはできなかった。
　そもそも塩見は「好きなことをして楽しむ時間」に罪悪感を持っていたので、いつも頑張ろうとしてしまった。

「期待されても関係ないよ。そんなの局長が気にすればよいことだ。自分には関係ないさ」と思えれば良かったのかもしれない。残念ながら今の塩見にはそう思えなかった。
廊下で局長に会うと「塩見君、ご苦労さま。何か大きな契約はないのかい？」と聞いてくる。
「うるさいな、ほっといてくれ。あなたに言われなくても毎日必死にやっているのだから・・・」と思うのだが「はい、頑張ります・・」と答えてしまう。
「おまえは八方美人だ」と自分を責めた。

営業という仕事は相手がいることだし、こうやれば絶対に契約に結び付くという法則はない。だから塩見がどんなに努力しようと、明日の営業がうまくいくとは限らない。
今月も成績が良かったのは偶々ﾀﾏﾀﾏなのだと塩見は思っている。自信のなさがそう思わせていた。
でもその偶々が何年も続いているので、第三者からみればそれは実力なのだと見なすのは当然であったかもしれない。

少し自分の自己分析をしてみる。
自分に自信がないのは幼少のとき母から言われ続けた言葉が関係しているような気がする。
「いいですか、嫌なことでもがんばって一生懸命努力しなさい」
「決して油断してはいけませんよ。良い成績をとっても安心してはいけませんよ。いつ抜かれるか分からないのですからね」
「人からは良く見られるようにしなさい」
と言い続けられてきた。

塩見はその所為か
「満足してはいけない」「楽しんではいけない」「もっと頑張らねばいけない」
「本当の自分を隠してでもいい人で居続けなければいけない」
のように「・・・ねばならない」を口癖にして自分を駆り立ててきたような気がする。

母は学校の成績が良いと上機嫌になる。及第点をもらうと母は喜ぶ。母を喜ばせるには、良い成績をとって期待に応えることだと思い込んできた。
でも塩見は、勉強するより表で遊ぶほうが好きだった。学校から帰ると一目散に表に飛び出していき、暗くなるまで遊んでいた。母は家から少し離れた店

で商売をしていたので、居ないことをいいことにして。
　７歳年上の酒屋の祐ちゃん、５歳年上の文具屋の登ちゃん、３歳年上の肉屋の健ちゃんたちを筆頭に１４歳～７歳の７～８人でグループをつくっていた。
　メンコ・ビー玉・２Ｂ弾という爆竹・野球など遊びは多岐わたった。
　父母共に夜遅くならないと家に帰ってこない。夕飯のときは、二歳違いの兄とお店まで食べに行く。食事が終わると二人でまた自宅に戻り、夜遅く帰宅する父母を待った。
　「兄ちゃん、つまらないな」
　「表でボール投げでもしようか」
　二人でテレビを見て飽きてくると、夜遅くでも外に出てボール遊びなどをやっていた。商店街の中の長屋だったので夜でも明るかった。

　塩見が小学校 4 年生の頃、左足が突然３～４センチも短くなった。成長期にともなう変形だったのかは不明だが、激痛に襲われた。
　毎日、父のバイクの後ろに乗って、近くの「ほねつぎ」に通った。ある時は冷シップ、ある時から温シップ、それにマッサージの施術を数ヶ月も続けた。その甲斐があって何とか歩けるようにまで治癒したが、数ヶ月間学校は休んだ。
　久しぶりに登校し授業を受けたとき、勉強がまったく分からなかった。数ヶ月も授業を休んでいたのだから当然だが、この時ほど勉強が嫌になったときはなかった。
　塩見はその時から中学生２年生までずっと劣等生だった。成績は後ろから数えた方が早かった。
　人から褒められることや期待されることなど無縁だった。

　そんな弟を兄は見逃さなかった。中学２年の夏休みになると
　「おまえなあ、このままだとどこの高校も入れないぞ。俺が勉強の特訓をしてやる」と勝手に宣言し、１日５時間も付きっきりで勉強を見てくれるようになった。
　塩見本人も、「このままじゃまずいよな・・」と漠然と感じていたこともあり、兄の方針に従うことにした。
　マンツーマンで特訓を受けた。最初は、小学校の教科書から始めた。なんせ、小学校 4 年生から基本が理解できていなかったので仕方なかった。でも、この特訓が功を奏し、基礎が分かってくると勉強が楽しくなってきた。
　１年余りの猛特訓のおかげで成績は徐々に上がっていき、中学３年の秋には、公立高校に合格できる程度まで実力がついてきた。
　塩見はやっと、人並みになれたと思った。

劣等生だった塩見にとって、保険の営業で一番になれたときは天にも舞い上がるくらい嬉しかった。生まれて初めて自尊心がくすぐられた。自分の中に、こんな力が宿っていたことにびっくりもした。
しかし、局長たちに売上げの増加を期待されるようになると、それが心の負担になっていた。
期待されことで力を発揮できる人もいるだろう。しかし、塩見にとって期待されるということは辛いことだった。良い成績を続けていく自信がないからである。

この頃から塩見は帰ると不安の虜になった。夜になると気持ちが沈んでいった。
営業をしている昼間の自分がまるで、テレビドラマの主人公のように、まったくの別人に感じられた。

「あーあ、明日も保険が取れるのだろうか」
「ふー、今月も目標を達成できるのだろうか」
「この先ずっと成績のことで、一喜一憂していなくてはいけないのか・・・」
このような想いで一杯になった。
人の悩みなんて大したものではない。他人から見れば笑い種だと思う。自分で気にならなければいいだけのことなのに、何でこんなに苦しいのだろう・・・。

当時の日記にはこんなことが書いてある。
「どうして昨年より今年の方の成績がよくなければいけないと思ってしまうのだろう。どうして毎年毎年豊かさが増していかなければならないと思ってしまうのだろう。こんなことばかり考えているから、いつまでも経っても心の安らぎに辿りつかないのではないか。いつも何かに追われているような焦りを抱いてしまう・・・。でもありがたいことに身体は健康だ。二本の足で歩くこともできる。二本の手で字を書くことも、箸を持って食事をすることもできる。これ以上何を求めようというのだろうか。成績や豊かさも大事かもしれないが、お客さんの役に立つ仕事ができることに感謝することはできないものか」
気持ちが落ち込んでいるので、自分に素直になっているようだ。

また別の日の日記にはこんなことが書いてあった。
「前年より良いか悪いかという比較はやめよう。目を閉じて静けさの中の落ち着きを感じてみよう。人生の残り時間が少なくなっていくように、自らの欲

望も少しずつ減っていくだろう。欲が減っていくことで、心の安らぎも多く感じられるようになるのではないだろうか」
　自分を何とか落ちつかせようと葛藤しているようだ。

　塩見はこの頃、自分の気持ちを静め落ちつかせてくれる言葉を必死になって捜しはじめた。
　でも塩見は分かっていた。今の自分では、どんなに心に響く言葉を見つけ自分に言い聞かせたとしても、仕事に戻ればその雰囲気にのまれてしまうことを。
　良い言葉を理解するということは、それに伴い自分の生き方を変えていくということだ。
　今の塩見には、それだけの強い心を持ち合わせてはいなかった。
　「成績を上げなくては・・」というプレッシャーと「何でこんなにつらい生き方をしなくてはいけないのだ」という思いだけが塩見を支配していたからだ。

　こうした不安の原因はどこから来るのだろう。その原因を突き止めることができればどんなにか楽になれるのだろう。
　いったい自分は何に怯えているのだろう。
　「営業のできる人」「成績がいい人」「自局の目標達成にかかせない人」
という期待感に応えなければならないという強迫観念。
　お金に対する執着とそれを失うことへの怯え。
　怯えから逃れる為に、無理してでも全速力で走り続けるしか今は怯えに対抗する術は見つからなかった。

　脳は今の自分を必死になって守ろうとするという。脳は自分を変えられることを極端に嫌がるという。だから脳は何か普段と違うことをはじめようとすると、そっと耳元でこう囁くのだそうだ。
　「おい、面倒なことはやめろ。今のままでいいんだ。このままで十分だろう。何か違うことを始めて失敗したらどうするのだ」と。
　でも脳は今の自分を守ろうとする反面、変わってしまった自分も守ろうとするという。
　だとすれば少しずつ自分が変わっていくことで脳を欺き、根本的に自分を変えることも可能ではないかと思ったりもした。

　また自分を変えてくれそうな本を探し読み漁った。心の琴線にふれる言葉が出てくるとうれしくなり黄色のマーカーペンで線を引いていった。
　そして線を引いた箇所をパソコンに入力していった。良い言葉をデータ化し

ていったのだ。
　それを続けていくとパソコンに「心の琴線に触れる言葉」が溜まってきた。
　心の不安が強くなるたびに、その言葉を何度も読み返していた。

　データの中にホスピスの医療に長年たずさわり、２５００人以上のがん患者と接してきた医師の話しがあった。
　ホスピスとはガンなどの末期患者の苦痛を軽減し、残された時間を充実して生きるために、心静かに死に臨み得るよう幅広い介護につとめるための施設のことだ。
　その話しの中にいくつかの患者の事例が載っていた。

　☆ 娘たちに責められながら亡くなった資産家の話
　肺がんの多発骨転移の８０歳過ぎの加藤さんが、抗がん剤療法のやり過ぎでひどく衰弱し、意識も朦朧とした状態でホスピスに転院してきました。
　奥さんがいる時の加藤さんは穏やかでした。ですが、娘さんたちが来るとすぐに不穏状態になりました。
　加藤さんはある企業の会長さんで資産家です。
　加藤さんの娘さんは何となく表情が硬く落ち着きのない印象を受けました。娘さんは看護師やケアワーカーに
　「長男の嫁はいつ来ましたか」「嫁は父に面会できないようにできませんか」「嫁は父の財産を狙っているのです」などと話していたようです。
　また２人の娘さん同士の仲も良好ではないようでした。実際、娘さんの一人が一日中眠っている加藤さんを無理に起こし、なにやら書類にサインを強要している光景を見た看護師もいました。

　☆ 娘に罵られながら死んだ資産家
　肺がん末期の８０歳過ぎの中村さんがホスピスに入院してきました。中村さんは不動産業を長年やり、何軒もの貸しマンションを持っていますが、まったくのワンマン経営で、奥さんも娘さんも資産や貯金がどうなっているのか全く分からないといいます。
　娘さんが物心ついた頃から中村さんは、年中休みなく働いていたそうですが、次第に金を貯め資産を増やすことが生きがいになったようです。
中村さんのどケチぶりは徹底しており
「畳の表が擦り切れたので替えたら」
と娘さんが言うと
「莫蓙ｺﾞｻﾞを敷けばいい」と藁が見えるまで替えようとせず、

「電球が切れたよ」と言えば、
「襖を開ければ見える」と答えていたそうです。
いよいよ重症になった中村さんを回診した看護師は娘さんのきつい口調を聞いてしまったそうです。
「貯めたお金を全部棺桶に入れて持っていったらどう！！」
　奥さんは結婚して５０年以上、どこにも連れて行ってもらったことがないというのです。
　どんなにお金を貯めても、みんなに罵られながら死ぬのは惨めです。

☆ 遺産なんか無いほうがいい
　ある若い医師から相談を受けました。開業医だった父が亡くなったそうです。父親が持っていた新宿にある巨大な貸しマンションは会社組織になっていて、母や妹だけでなく叔父叔母も名目上の経営者になっていたため、遺産相続でもめだし次第にそれぞれの配偶者も加わってきたのだそうです。
　死後３年も経ちますが紛糾の度合いは増すばかりで、とうとう医師である長男が「相続を放棄する」と言い出しましたが家族が認めてくれず、途方にくれているというのです。
　「学も社会的地位も経済的な豊かさも無関係で、皆見苦しい人間に変身してしまう。遺産なんかない方がいい」とその医師は吐き捨てました。

☆ 退職金も年金も妻に使われる
　鈴木さんは６０代の男性で直腸がんの再発で入院してきました。鈴木さんは定年を３ヵ月後に迎える保健所の所長さんです。
　鈴木さんの息子さんが私立医大に入ったために１億円近くもかかりました。また自宅を建て直したりで大金を使ってきたそうです。
　鈴木さんは家族のために、いろいろ我慢して自分の楽しみはすべて定年後にと後回しにしてきたそうです。
「妻も息子も海外旅行を楽しんできたのに自分はすべてを後回しにしてきた」と憤る鈴木さんをみて「夢は定年後に持ち越さないほうがいい」と痛感したのです。

☆ どうしてもあと３年生きたい
　卵巣がんの松田さんは５０代の女性です。自宅生活が難しくなり入院してきました。そんな松田さんが「どうにかして、あと３年生かしてください」と何度も懇願するのです。理由を聞くと、奥さんと夫は同い年で、共に３年後の６０歳からもらえる個人年金に加入しており「夫の定年後は夫婦で国内外の旅行

をする」という人生計画を立てていたというのです。
　もちろん、希望に応ずることはできない相談でした。

「目の前のニンジン」のように人生の少し先にご褒美を設定して、それに向けて頑張る人は多いです。
　しかし、多くの患者さんを診て来た立場からいうと、その目標設定は若い頃に限られるように思います。
　特に５０代になったら真逆の発想で「明日は来ないかもしれない」という認識を、心の片隅に留めておくのが良いと思うのです。

　こうした文章に触れるにつれ、塩見の「もっとがんばらなければ」「もっとお金を稼がなくては」という価値観は少しずつ覆されていった。
　すると「そうか、無理をしなくてもいいのか・・・」と安堵できるのだった。

　読み終えると塩見なりに考えをまとめてみた。
　人生、せいぜい８０年じゃないか。しかも健康で生活できる健康年齢は平均で７０歳だ。当然人生には限界がある。運悪く明日、交通事故に遭うかもしれない。事故だけではない。突然、脳卒中や心筋梗塞で命を落とすことだってあり得るだろう。
　今無事に生きているというのは当たり前なのではなく、奇跡なのだということを肝に銘じよう。
　自分が必死になって獲得した財産・信頼・地位・名誉も、家族や友人、知人たちとも別れ、この世から去っていく日は突然やってくるかもしれない。
　にもかかわらず、もっともっとと何かを欲しがるような生き方は虚しくないだろうか。必要以上に何かを欲しがることは、命が永遠に続くと錯覚した生き方ではないか。
　必要以上に何かを求める生き方を改め、反対に自分の持っているものを他者に与えていくような生き方を心がけてみたらどうだろうか。
　自分の持っているものはお金だけとは限らない。それは思いやりであり、やさしさであり、親切だって自分の持ち物なのだ。

　気持ちを整理していると穏やかになってきた。
　些細なことで人と争うことはやめよう。人に嫉妬し、ねたむこともやめよう。ちょっとしたことでイライラしないように気をつけよう。死ぬ間際に後悔するような生き方は嫌だ。そのためには、人に喜んでもらえるような生き方を選択していこう。

気持ちが落ち込んでいるときには「自分を鼓舞する言葉」を素直に受け入れることができた。
でも仕事が順調なときには「自分を鼓舞する言葉」は忘れ去られた。塩見の気持ちは、打ち寄せ引いていく波のごとく、ころころと変わっていった。

落ち込んでいるときにライバルが大きな契約を挙績すると、まるで自分がだめな人間になったかのごとく劣等感が増幅された。
でも劣等感にも良い所があると思うようにした。それは、人からどんなに好評価されても、有頂天になり天狗になって威張るようなことはできないことだった。
自分に自信がないので、偶々ﾀﾏﾀﾏうまくいっただけ、これはまぐれなのだと思ってしまうからだ。
劣等感は塩見を謙虚にさせていた。

こうした心の葛藤を繰り返しながら塩見の営業生活はいつの間にか１７年も経ち４８歳になっていた。

郵便局を退職し独立へ

保険課に転課して１７年、郵便局に入局してちょうど３０年目にあたる３月の初めのことだった。夕方営業から帰ると塩見に１本の電話がかかってきた。内務の課長代理から
「塩見さん、お客さんから電話ですよ」と言われて受話器を取ると
「塩見さんですか。私、アリガトウ保険の千葉と申します。一度、塩見さんにお会いしてお話したいことがございまして・・・・」
と塩見の耳に場違いな言葉が飛び込んできた。
最初はなんだろうと惑ったが、すぐにヘッドハンティングではないかと閃いた。
他の郵便局で、複数の人が民間の生命保険会社に移ったという噂を聞いていた。
ヘッドハンティングとは自分を必要と認めてスカウトしようということなので、塩見は自尊心をくすぐられた。
とりあえず話しだけは聞いてみようと思った。

郵便局では、営業をする上でさまざまな制約がある。

例えば営業範囲である。原則、自局の受け持ち区域以外では営業してはいけなかった。塩見は知人にお客さんを紹介されても、本島郵便局以外に居住されていることが分かると訪問するのをためらった。
働く時間にも制限がある。基本的に夕方４時過ぎには帰局しなければいけない。
集金等で預かったお金を決められた時間までに国庫に収めなければいけなかったからだ。４時過ぎに戻っていないと内務の出納員がお金の集計ができず、結果的に多くの人に迷惑をかけることになった。
また時間外に働くには超過勤務をするために上司の許可がいる。郵便局では組合との間で３６協定を結んでいて、１日２時間まで一ヵ月２５時間までのような取り決めがある。自分の都合で時間外に仕事をすることは許されなかった。
お客さんから
「夕方６時頃に来てくれる、主人が戻っているから」
と言われても
「申し訳ございません。その時間には訪問できないんです。ご主人さまが平日にお休みのときはございませんか？」
と尋ねるのが精いっぱいなのだ。

もうひとつ決定的な制約があった。
それは加入できる保険金額だ。基本的に加入できる保険金額は１，０００万円までと決まっている。
お客さんが「もう少し保険に加入できないかしら」と言われても、要望に応えることはできなかった。
せっかく苦労して契約をいただいても、後日他に簡易保険の契約があると保険金額の限度枠オーバーということで契約を取り消されることがよくあった。努力が水の泡と消えていくのに納得できなかった。
そういう訳で塩見は、加入限度額の大きい民間の保険に魅力を感じていた。

そんな折、久しぶりに一通の差出人不明のハガキが届いた。塩見はあわてて文面を読んだ。今度は何が書いてあるのだろうと思いながら。

「営業の基本は分かってきたようだね。お客様の役に立とう、喜んでいただこう、という姿勢がなくては絶対に成功しない。君も郵便局にお世話になって丁度３０年になったね。今度は雇用人としてではなく、独立して自分の力で生きていってごらん」

それを見て、塩見は吹っ切れた。
今までも、このはがきのアドバイス通りに進路を選択してきて良かったと思っている。
塩見は「新天地を求める」自分の気持ちに素直に従うことにした。

その日、塩見は日記に次のように書いた。
「自分の言動や行動が巡りめぐって自分にかえってくる。つまり因果応報だ。この法則を活用して愛のある創造的な言動や行動を心がけていけば、自分の未来は良い方向に変えることができるはずだ。人生は自分の意思によって創り上げるものであり、いつでも新しい生き方へと転換させるチャンスが開かれている。希望がみえてきた」と。

決意は固まった。
退職届けを出す前に、新人研修所で仕事を教えていただいた神谷郵便局在局の矢田務さんに報告することにした。
矢田さんは塩見より４歳年上でこの道３０年のベテランだ。成績も東京管内でベストテンに入る優秀な人だった。
塩見は怒られることを覚悟していた。矢田さんは郵便局一筋の人だと思っていたからである。
矢田さんに電話を入れ、明日の昼休みに矢田さんの在局する神谷郵便局の食堂で会うことにした。
神谷郵便局は東京管内でも大きな郵便局なので、食堂の他に喫茶室もあった。

次の日の昼休み、神谷郵便局の喫茶室で大柄な矢田さんが待っていてくれた。挨拶を交わした後、一呼吸置いて塩見は切り出した。
「矢田さん、実は郵便局を辞めようと思うのですが・・・」
「オマエが相談したいことがあるというから、多分そんなことじゃないかと思ったよ。塩見、実はな、俺も郵便局を辞めようと思っているんだ」
「えー、本当ですか、知らなかったなあ。僕が郵便局を辞めると言ったら矢田さんに怒られるじゃないかと思っていましたよ」
「あはは、それでどうするつもりだ？」
「アリガトウ保険からヘッドハンティングがありまして。民間でやってみようと考えています」
「待てよ、塩見。アリガトウ保険だけを販売するのなら郵便局の保険を販売しているのと大した違いはないじゃないか。それより代理店制度というのがあるらしいんだ。いろいろな保険会社と提携することができるらしい。提携した

保険会社の商品すべてを扱えるシステムらしい」
「へー、たくさんの保険会社の商品を扱えるんですか。それは面白そうですね」
「塩見、車だってトヨタが好きな人がいれば、ホンダに乗りたい人もいる。もっと言えば車体は日産でエンジンはスバルがいいな、という人もいるかもしれない。複数の保険会社と提携できれば、たくさんの商品を組み合わせることが可能になる」
「そうなればお客さんに一番良い商品を提供できるわけですね」
「そういうことだ」

矢田さんは自分の会社を立ち上げるという。郵便局の後輩何人かと一緒にやっていくという。でも塩見は一人でやろうと思っている。今までも営業は一人でやってきたし、何かを決断するにしてもすべて自分の責任でやっていくと決めていたから。

新年度の４月も近づいてきた３月のある日、夕食を食べながら塩見は幸子に切り出した。
「なあ幸子、郵便局辞めて独立しようと思うんだけど・・・」

かなり間をおいて幸子は言った。

「ふ〜ん、そうなの。それでいったい何を始めるつもり」
「うん、保険の代理店を始めようと思っているんだ。１０社程度の保険会社と提携して幅広い商品を扱えるようにしたいんだ」

またしばらく間をおいてから幸子は呟いた。

「そうなんだ。まあ、いいんじゃない、あなたの人生だから好きにすれば。もし失敗してもあなたが１０万円、私が１０万円、子どもたちが１０万円働けば食べていけるでしょうから・・・・」

一瞬塩見は言葉に詰まった。幸子の本心は、「公務員という安定した身分を捨てて独立して大丈夫なのだろうか？」と思っているはずだ。
そんな心の迷いは微塵にも出さず、ケロッとしてダメならみんなで働けばいいと言ってくれた。
男は単純だ。信頼されれば死に物狂いで働くのだ。塩見は一時も早く家族を

安心させてみせるぞと誓っていた。

幸子の大らかさにはこれまでもずいぶん助けてもらった。塩見が愚痴をこぼしていると
「あんた、バッカじゃないの・・。いつまでも、ウジウジしているんじゃないわよ」
などと発破をかけられることは日常茶飯事だ。
「何も行動を起こさないで迷っているくらいなら、思い切って挑戦して失敗した方がいいんじゃないの。それでダメだったら明らめがつくでしょう。そうなったら家族みんなで何とかするしかないでしょう。だってあなたがそうしたいのだから仕方ないんじゃない」
こんな風に幸子から言われた言葉に、塩見はずいぶん助けられてきた。

塩見は自分の価値観を壊されても、言われたことに納得できれば受け入れることができた。むしろ斬新な意見には
「なるほどな、今までそういう考え方をしたことはなかったな」
と感心することの方が多かった。
「あなたを信頼するから」と言われればいつもの倍以上のエネルギーが出る。不安を原因とした「負」のエネルギーとは正反対の「正」のエネルギーだ。

「あなたは家の用事は何にもやらないけど、仕事だと相手のことを思ってきちんとやるでしょう。表も外も違わないのよ。いつまでも家のことを粗末にしないでね」
と幸子に言われ塩見は何も言えなかった。結局は幸子の手のひらで弄ばれているのかもしれない。
男をうまく操縦できる女性は賢い。男は女性しだいで大成もすれば奈落に落ちることもある。

塩見は初めて営業を始めた時のような情熱を感じていた。
事務所は隣町の小川郵便局管内に決めた。
古いマンションの２階で、間取りは２LDK、家賃は７８，０００円だった。、マンションの大家さんが小川郵便局の簡保の団体の会長さんだったことは後から知った。
当時、郵便局の保険に加入している人は、毎月掛ける保険料の額によって旅行とか観劇の招待を受けられる特典があった。その会を取りまとめる会長さんだったのだ。何か因縁めいたものを感じた。

自宅の近くで机・椅子・キャビン・電話・FAX・冷蔵庫など一式を買い揃えた。退職金がもらえるので気楽だった。
いよいよ準備が整い、年度末が終わろうとした３月２８日に保険課長に「退職届け」を提出した。かなり慰留されたが最後に受取ってくれた。これで３０年勤めた郵便局を後にする。もう後戻りのできない第二の人生が始まるのだ。

その日の日記には次のように書いた。
「人生というのは、自分が自分に出した問題集を解いていく過程だと考えてみる。すると人生の途中で学ぶべき問題が出されることになる。でも私にはその問題を解くための能力はすでに持っている。何故なら自分がこの人生で学ばなければいけない課題を予ｱﾗｶｼﾞめ自分で用意して誕生してきたからである。だから今、公務員を辞めて独立しようとしたことも、このタイミングで何かを学ぶ為に自分で決めてきたことなのではないだろうか、と勝手に思うことにした」

塩見は毎日朝４時に起床し５時前には出勤した。もともと早起きだったので苦にもならなかった。自分の会社なので自分で何もかも決めた。早めに出勤して自分の時間を持つつもりだった。
事務所に着くと、まずコンピュータを立ち上げ、お湯を沸かし、メールをチェックし終えると散歩に出かけた。近くの植物園の周りを早歩きで歩く。４０分のウオーキングで気分は爽快になった。
散歩から戻るとコンビニで買ってきたサンドイッチで朝食をとる。入れたてのコーヒーと牛乳が塩見を幸せにした。
新聞は２誌とることにした。朝の時間は頭が冴えているので、新聞記事の内容が脳にどんどん吸収されていく。新聞を読み終えると次に本を読んだ。

あっと言う間に９時になる。仕事を始めることにした。
最初のうちは知り合いの顧客に挨拶回りをした。どの人とも１０年以上の付き合いになる。郵便局を辞めて独立したことを報告した。
「おお塩見君、独立したのか。やったなー、おめでとう。君は公務員には向いていないと思っていたんだよ。これで思いっきり仕事ができるだろう。よしお祝いに何か付き合うよ」
というようなありがたい申出が続出した。

またある社長はこういってくれた。
「私はね、塩見君。なぜうちの会社で保険を契約したかというと、君を信用

していたからだよ。契約してからも、もよく面倒を見てもらったな。毎月集金にかかさず来てくれたし、社員の退職による解約や会社でお金がショートしたときには、敏速に借入れの手続きをしてくれた。いやー、本当に助かったよ」
　契約していただくのはもちろん大事なことだが、塩見はむしろお客さんから頼まれる雑用をスピーディーにこなしてきた。
　お客さんにとって解約とか借入れなど、資金が必要なときほど敏速に動いた。

　塩見は独立するとき「３年間は死んだつもりでやる」と決意した。そしてその気持ちを行動に移していった。契約は面白いように増え続けていった。

孫の誕生

　忙しい日々が過ぎていった。
　独立して５年目、塩見が５４歳のときに長女あずみに男の子が生まれた。初孫である。塩見は孫が可愛くてしょうがなかった。孫のためなら何でもできた。週末になると孫が遊びに来るので、毎週のように行っていた釣りも行く回数は減った。
　赤ちゃんはすべてを依存しないと生きていけない。愛くるしい笑顔と泣き声で自分を表現した。
　塩見はその天使のような表情を見ながら「何が起きてもこの子を守らなければ」と思っていた。
　自分の子どものときには、さほど気にならなかった育て方についても孫の事になると気になった。
　最近新聞をにぎわす「親による子どもへの虐待」記事が目に止まるたびに、胸が張り裂けそうになった。孫を虐待された子どもに投影してしまうからだ。

　思春期の子どもによる家庭内暴力について書かれた本を読んだとき、小さいときの子育てがいかに大切か、ということを思い知った。塩見は自分の子育てが大変な時期を振返り、もっと愛情をもって接しておけばよかったと反省した。もう遅いが、今からでも子どもたちに詫びたい思いだ。
　＝＝
　次の話しは実話である。精神科医が実際に体験した話しだそうだ。

「先生、助けてください。うちの息子が暴れて手がつけられないんです。私も殴られています。先生、今すぐ来て下さい。痛い、痛い、やめなさい」
途中で、誰かの手によって電話は切られました。
私は精神科医であり、児童相談所の嘱託医も兼ねている。以前からこのご家庭

のカウンセリングを担当していました。

この子は、中２から家庭内暴力をするようになりました。初めは物に当たる程度でしたが次第にエスカレートし、大きな家具を壊したり壁に穴を開けたりするようになりました。
ついには母親にも暴力を振るうようになり、母親を奴隷のように使っては金品を要求するようになりました。母親が断ると、「テメー、ふざけんなよ」と言いながら殴る蹴るの暴力を振るいます。
父親が止めに入ると、いっそう逆上して手がつけられない状態になるため手が出せません。こういう状態が１ヶ月も続いているというのです。

私が駆けつけるとお母さんは泣きながら、「警察を呼んだら息子はどこかへ逃げていきました」と言いました。私はお父さん、お母さんに
「おそらく夜までには、本人は帰ってくると思いますが、そのときにはすでに落ちついていると思います。家を壊されるのは、今はやむを得ません。しかし、お母さんに今後も暴力が続くようなら、あの子とお母さんとの分離を図ります」
と伝えました。
夜になると、予想通り本人は何事もなかったように帰宅しました。その後は、母親に命令して自分の思い通りにさせることは相変わらずですが、ひどく暴れることはないようでした。

先日の家庭内暴力は昼ごはんがきっかけでした。
「こんなまずいもの食えるか」
と子どもが言ったので、母親もついカッとなって
「そんなにまずいのなら食べなきゃいいでしょう」
とつい言ってしまったということでした。すると
「オマエにそんなこと言える権利があるのか」
といきなり暴れだしたというのです。私は、
「お母さんが大変なことは良く分かりました。でも本人がそれだけ暴れるということは、どこかで本人も苦しんでいるのだと思いますが」
と伝えました。

彼は小学５年生までは成績も優秀でクラス委員を務めたこともあったそうです。しかし、５年生の終わりくらいから友達の間で次第に孤立していきました。どちらかというと正論しか言わないところがあり、次第に友人から煙たがられ

たのかもしれません。
　次第にいじめのターゲットとなりました。いじめはどんどんエスカレートしていき、放課後みんなに取り囲まれて小突かれ、金を要求されるようになりました。
　本人は一度先生に訴えたのですが、先生は全員の前で
「彼をいじめている者がいるらしいが、自覚のある者は手をあげて」
と言ったそうです。当たり前ですが、誰も手を上げません。その後直接的な暴力はなくなりましたが、徹底した無視が始まりました。
　徹底した無視ほど、本人の自尊心を傷つけることはありません。
　それでも彼は、中学生になったら他の学校の生徒も来るし新しい友達ができるかもしれない、とかすかな希望を持っていじめに耐えていたのです。
　しかし、その期待はたちまち砕かれました。あの子は今まで〇〇小学校で「いじめられていた子」だという情報が伝わり、他の生徒からも無視されるようになったのです。

　彼が学校へ行かなくなったのはそれから間もなくです。お母さんは言いました。
　「でもあの子は学校に行けないことをとても気にしているのです」
と。そこで私は言いました。
　「いじめに耐えて耐えぬいて、ついに学校に行けなくなったのに、まだ学校に行かなくては、と思っているのですね。本当は真面目な子なのですよね」
と。

　彼が幼いときから、お母さんは共働きでした。家庭には父方のおじいさん、おばあさんがいましたので、二人に子どもの面倒を頼み働きました。
　お母さんは仕事に才能があったのでしょう、やがて会社で重要な仕事を任されるようになりました。
　それにつれ仕事が面白くなり、子どもが５年生になる頃には、晩御飯の仕度までおばあさんに任せきりになり、帰宅は８時９時というような状態になりました。
　子どもが寝るときに「おやすみ」と言うのが彼との唯一の触れ合いでした。
　彼には３歳違いの弟がいました。下の子は駄々をこねるので、お母さんは帰ってから相手をしてきましたが、上の子は手のかからない子で、もうお兄ちゃんだし何も問題はないだろうと思い込んでいたとのことでした。

　実は彼が６年生のときに、朝、頭痛を訴えていた時期がありました。病院で

診てもらっても異常なしという判断で、「仮病じゃないの」と逆にお母さんに叱られていたそうです。
　お父さんはまったく家のことには無関心でした。

　彼が家で大暴れをした３日後、私のところに夫婦で来てもらいました。お父さんは、
　「先生、あいつをもう病院に叩き込んでください」
と言いました。
　昨日もお母さんを小突いているところをお父さんが発見し
　「いいかげんにしろ」
とつかみ合いになり、お父さんは子どもを何発も殴ったそうです。ですが、その後、お父さんが服を直していると子どもは金属バットを持って戻ってきました。
　「このヤロー、許さねーぞ」
と叫びながら、バットを振り回しました。お父さんは逃げましたが、彼は家中の家具をバットで壊して回りました。

　私は、お二人に
　「お母さんが限界なのは良く分かりますので、母子の分離を図りたいと思います。ただし１日に１回、必ず本人に電話を入れてください。そして本人が暴力を振るわないと約束するまでは家には帰らないと伝えてください。お父さんはなるべく本人と顔を合わせないようにして、刺激をしないようにしてください。強制入院は事態を悪化させるので行いません」
と伝えました。また私は、
　「どうして彼はこんなに暴れるのでしょう。暴れる人というのは、最初から暴力的なわけではなく、それ以前に何かの被害に遭っている人が多いのですが」
とお二人に聞いてみました。

　すると、お母さんが昔を思い出すように話し始めました。お母さんの話によると、夫の父にあたるおじいさんはワンマンな人で、若い頃は何かにつれ、おばあさんやお父さんに暴力を振るったそうです。
　おじいさんは孫が生まれると、嫁の育児にまで干渉しはじめ、「子どもは甘やかしてはいけない、小さいときに厳しく育てないと、大きくなってからわがままな子になる」と嫁であるお母さんにきつく注意してきたそうです。
　子どもが泣いて、お母さんに甘えようとしてもおじいさんが怖い顔でにらむので抱き上げたりせず、そのまま放置してきたそうです。

やがて、この子も小学校に入りましたが聞き分けがよく、よくお手伝いをするので、おじいさんは小間使いのように使ったそうです。
下の弟はすぐに「嫌だ」というので、おじいさんはもっぱら長男をあてにしていました。
あの子がこの家の一番の犠牲者なのです、お母さんは言いました。

おじいさんは６人弟妹の一番上でしたが、母親は病弱でおじいさんが７歳のときに亡くなったそうです。
その後はおじいさんが母親の代わりに下の弟妹たちの面倒を見ていましたが、自分が６年生くらいのときに戦争が始まり父親も間もなく戦死してしまいました。
親も居らず、親戚も誰も助けてくれない中、おじいいさんはたった１人で食料をかき集め、何とか弟妹たちを食べさせてきたのでした。
お母さんは、「おじいさんは自分が苦労してきたものだから、人が甘えているのが許せないのです。自分はこんなに苦労をしてきたのだから強くなれたのだ」とよく言っていました。

私は、お父さんに言いました。
「このまま、あの子から逃げていては拉致があきません。お母さんと力を合わせてこの難局を乗り越えましょう」と。
お父さんは、お母さんが話した「おじいさん像」を聞いて頷いていました。そして今暴力を振るっているあの子が、この家の第一の犠牲者なのだということを理解したのです。

その後、お父さんはおじいさんに話しをしました。今まで家のことをほったらかしで、子どものことも任せきりで申し訳なかったこと、またお父さんもおじいさん、おばあさんのおかげで、ここまで大きくなったことに感謝していることを伝えました。
しかし、息子も今思春期で難しい時期に入っており、お医者さんの話では親が力を合わせて子どもに向き合う必要があること、自分もこれからはできるだけ家にいる時間を増やすつもりなので、おじいさんは当面は直接子どもに声をかけることは控えて、親に任せて見守ってほしい、と伝えました。

その後お父さんは、休みの日には子供を連れてドライブや釣りなどに出かけるようになりました。
お母さんは、家を出てアパートを借り、そこから毎日子供に電話を入れまし

た。子どもは、最初は母親が家を出たことに対してものすごく怒り
「てめー、覚えていろよ。今度顔を見たら、ぶっ殺してやる」
などと言っていましたが、１か月２か月経つうちに電話でもあまり怒らなくなり普通に会話ができるようになりました。
家で暴れることもありましたが、次第にそれも少なくなり４カ月目でお母さんも家に戻れるようになりました。
その後お母さんは彼に「できることはできる、できないことはできないのよ」と伝えました。
本人も少しずつ言うことを聞くようになり、穏やかになってきました。
それから約１年経過すると、ほぼ家庭内暴力は収まり、家で普通に会話ができるようになりました。

お父さんとおじいさんも努めて会話をするようになり、今では１週間に一度、一緒に夕食を取るようになりました。
お母さんは言いました。
「１年前の、あのボロボロの傷だらけの家は、きっとあの子の心の中と一緒だったのだと思います。あの子だけじゃない、家族みんなの心だったのかもしれません」と。

＝＝

塩見もこの話しに登場するお父さん同様、子育てにかかわってこなかった。
塩見の家でも、もう少し悪い材料が重なっていれば、このような家庭内暴力が起きる可能性はゼロではなかった。
以前、金属バットで父親が子どもに殴り殺されるという新聞記事を読んだことがあった。なぜこのような事件が起きたのか、その時は思いもつかなかった。しかしこの実話を読み終えた今、漠然とだが事件を想像することができた。

さらに、この本には「子どもの心がどのように成長していくのか」ということについても触れられていた。

＝＝

子どもの心はどのように成長していくかというと、依存と自立を繰り返しながら成長していきます。
依存とは言葉を変えると「甘えること」です。

自立とは言葉を変えると「反抗すること」といえます。
赤ちゃんは、親に完全に依存した状態で生まれてきます。親は、赤ちゃんに最大限の愛情を注ぎます。そうして赤ちゃんは安心を得ます。

そこで十分な安心をもらうと、そのうちに子どもの心にもう一つの気持ちが芽生えます。それは「不自由」です。
十分な安心感を得た子どもは、次第に縛られていると感じるようになり、自分で何でもやりたくなります。
これが意欲です。意欲が出てくる源は安心感です。意欲が出た子どもは自立に向かいます。何でも「自分でやる」と言いだします。
そこで子どもはしばらく自由を満喫します。

ところが自立した子どもの心には、やがてもう一つの気持ちが生まれてきます。それは不安です。そこで子どもは安心を求めて「お母さーん」と依存の状態に戻ってくるのです。
お母さんがそこで充分に甘えさせてあげると、子どもはまた十分な安心感をもらいます。
そうするとまた不自由になって「自分でやる」と言いだして自立に向かうのです。
ここで大切なことは、この依存と自立の繰り返しが、あくまで子どものペースでなければならないということです。

また忙しいときに限って子どもは「お母さーん」と甘えてきます。
「あんた、もう６年生でしょ、いいかげんにしなさい」
というように、お母さんは子どもを突き放してしまうことがあります。すると子どもは、「愛されていないのだ」と勘違いします。
また子どもが「自分でやる」というと「あんた、まだ小学生なのにできるはずがないでしょう」と否定してしまうことがあります。
これが続くと、子どもの安心感も自立心も育たなくなります。
安心感は甘えから培われます。ですから甘えて人が自立するのです。
自立につまずく人を見ていると、幼少期に十分な甘えを経験できなかった子どもが多いようです。
手のかからなかった、聞き分けのよい子だった、駄々をこねたりしなかった、という表現はすべて甘えが不足する状態を表しています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

塩見は以前、躾は厳しい方がいいのではないかと思っていた。自分は営業で苦しんできたからこそ、良い成績を残せたのだと思い込んでいた。だから、「世の中は甘くないのだぞ」と子どもに伝えることが大事なのだと思っていた。
でもこの考え方は、家庭内暴力があった家のおじいさんの考え方に似ていることに気がついた。

子どもの独立

それからしばらくして長男一は独立して家を後にした。その結果４０年ぶりに塩見と幸子という夫婦二人だけの生活が始まろうとしていた。
塩見はその時、子育てという人生の一仕事を終えたあとの安堵感に浸っていた。

しかし、幸子にとってそれは気の重い生活の始まりだったようだ。二人きりの生活になってから幸子の様子が妙によそよそしくなった。口数もめっきり減った。
さらに気になったのは、食事のとき幸子は塩見からなるべく遠ざかって座るようになったことだ。なるべく目が合わないようにしている。
それはあきらかに、塩見との空間が鬱陶しい様子だった。食事をしながら沈黙が続く。塩見は落ちつかなくなった。
それは初対面の人と食事をしているとき、会話が途切れて困惑している様子に似ていた。
そんな時、「ダメなお父さん像」を思い出し、過去を大いに悔やんでいた。
これまでの４０年の月日は一体何だったのだろう。一生懸命働いてきたのはよかったが、根本では自分のことしか考えていなかったのだ。仕事の成績を挙げることを言い訳にして、大事な子育てや家庭内の雑事から逃げていた。それは、自分が無責任で未熟だったのだと気づいたが遅かった。
４０年近く存在の無かった塩見が、二人の生活になった途端に存在し始めた。それが幸子には許せなかったのだろう。

若いうちは家族を食べさせていかなければ、という一念で頑張ってきた。塩見は２０歳で子どもを授かったのだからそのプレッシャーはかなりのものがあった。
何とか人並みの生活をさせてあげたいと常々思っていた。でもそれはただ人並みにお金を稼ぐということに他ならない。

お金を稼いで生活を守ることは大切だ。しかし本当に大事なことは妻や子どもたちのことを思い、家族と触れあい、家族を愛することだった。
にもかかわらず、保険の営業を始めた途端、必要以上にお金を稼ごうと思うようになった。仕事に夢中になり結果的に家族をお座なりにしてきた。
そして休日は趣味のために出かけた。
このような数十年に亘る自分勝手な積み重ねが、今状況を作り出しているのだと悟ったがもう遅かった。

幸子に共に生きていくことを拒まれてしまった今、自分の生き方を問い直すべきときが来たのだと痛感していた。

自分を分解してみる

最初に塩見は自分の性格を分析してみることにした。

まず仕事について考えてみた。営業をはじめるようになってからスケジュールが埋まっていないと不安だった。休日や祝日でも約束があると安堵した。
心の中では常に他人の成績を意識していた。競争に勝つことや良い成績をとることが自尊心を保つ手段になっていたからだ。
ゆえに自分の成績を上げることも大事だったが、競争相手の成績が芳しくないとホッとしたのも事実だった。
基本的に待つことが大の苦手だ。人が約束の時間に遅れてきたりするとこの待っている時間に何かやることがないか？と探していた。
レストランなどで注文したものが遅いと落ち着かなくなることはしょっちゅうだった。何でいつもこんなに焦っているのか自分でも分からなかった。
車を運転していてもそうだ。運転中に割り込みをされるとつい舌打ちをしてしまう。
気持ちに余裕がないので暇な時間は辛かった。自由時間を楽しめない。暇な時間は自分を卑下し、劣等感に支配される時間に変わるからだ。

これらはすべて、「無駄な時間」に対する拒否感覚からきている。いつも同じような事で不安を抱き、思考は堂々巡りをしている。

こんな生き方をしていて心が落ち着くことはあり得ない。心の平穏には程遠い生き方である。溜息が漏れた。
このような感情は一体どこから来るのだろうか。自分は一体何を恐れている

のだろうか。

　これらを払拭するためのヒントを自分が書き溜めた資料の中から探すことにした。この作業が、不安に対する対処の仕方を教えてくれる礎になるはずであると信じて。

「お金の本質と人間の心理について」

　塩見はお金を貯めることで心の安らぎを保っていた。家出をした１７歳のころから３０歳過ぎまで、まったく余裕のない生活を味わってきたからだろう。
＝＝＝
　お金の多寡に自分の価値を見出そうとすると、懸命にお金を増やそうとしてしてしまいます。
　お金が減れば自分の価値も下がると感じるので、お金を減らさないようにするのが目標になってしまいます。
　しかし収入が増えれば税金も高額になり手元に残るお金は思いの外少ない事に気づきます。
　そこでもっと収入を増やそうとします。収入と税金の鬼ごっこが始まるのです。
　このように富ができる唯一のことは、それを失わないかと心配させることでしかありません。

　お金から安心感を得ようとします。お金があれば人生を不安なく生きられると思うからです。
　一生お金に困らないはずの億万長者の方々がお金に執着します。実はお金の多寡に関わらず、お金の不安から逃れられないからなのです。
　年収数億円もある高齢の著名人が脱税した理由は「将来の老後が心配」というものでした。
　残念ながらお金から安心感は得られないのです。

　収入は多くの人を豊かに幸せにした結果与えられるご褒美であると言えます。
　儲けるという字を分解すると「信者」となります。自分が人様から信用される人間に成長していくことが肝要なのです。

　人を騙して手に入れたお金には、大きな負債も憑いているということを忘れてはいけません。
　お金はエネルギーです。人を騙して得たお金には、人の怨みの想念も一緒に憑

いています。
　騙して得たお金は「怨ｴﾝ」というお金ですから、決していいことは起こりません。
　詐欺で逮捕されたり、顧客から見放され倒産したり、散々な結果は目に見えています。
　天は悪を見逃しません。「天網恢恢疎にして漏らさず」です。
＝＝

「時間に対する受け止め方について」

　塩見にとって自由時間とは次のようなものである。
　「自由時間は退屈である」
　「自由時間から本当の満足感が得られない」
　「自由時間があっても行くところがない」
　「自由時間を楽しむことに罪の意識を感じる」
　塩見はこのような固定観念を覆す言葉を探した。
＝＝
　人生には緩急のリズムが必要で、休みの時には思う存分時間を無駄にした方がいいのです。何もしない時間からリラックスすることを学べるからです。
　人生にとって重要な主体性や積極性、創造性はこういうリラックスした時間から生まれます。

　時間は贅沢そのものです。多くの人たちが自由時間を必要としていますが、時間はお金で買うことはできません。
　にもかかわらず、多くの人は自由時間があっても自由時間を楽しめないでいるのです。
　毎日予定がぎっしり詰まっていても、私生活が充実しているわけではないと感じています。

　のんびりしていると自然に右脳が活性化します。右脳が活性化すると芸術性や創造力などの分野が優位になります。
　のんびりしている王者はナマケモノです。動物園のナマケモノはただひたすら眠っているだけです。時々腕を伸ばして葉をつかみ、それをゆっくり食べます。そして一週間に一回、用を足しに木を離れます。これがナマケモノのする唯一の仕事です。

人生を川に例えてみましょう。川の流れがあるのに、その上クロールで泳ごうものなら周りの景色はあっという間に過ぎ去ってしまいます。
時には、流れに逆らって泳いでみることも大切です。景色をゆったりと眺める事ができるでしょう。
時の流れを緩やかにすることで気持ちも大いに安らぐことでしょう。物事を冷静に考える事ができるのはこういう時です。
空を見上げて雲を見てみましょう。そして雲の変化を追ってみましょう。このような時間が集中力を育んでくれているのです。
何もしない時間を恐れてはいけません。

喜怒哀楽のような感情は、記憶を元に創造されます。
新しい学習をすると、海馬の中に活性化していく脳神経細胞群があることが見つかりました。
そして脳神経細胞群から「特定の保存された記憶」を随時、意図的に取り出すことができるようになりました。
特定の記憶がどこに格納されているのかが分かり、格納されている細胞を刺激することで、特定の記憶を随時呼び出すことができるようになったということです。
さらにマウスの実験では、脳に「間違った記憶」を創り出すことにも成功したようです。
ということは、科学の力で自分の記憶を変えることができるようになったということです。ある意味恐ろしいことですが。

私たちは自分の記憶を元に「自分は正しい、あなたは間違っている」と判断しています。
しかし、脳学者は記憶ほど不確定で頼りないものはないと言います。
過去に起きた出来事を思い出すときに、脳は断片的な記憶を集めて記憶を再構築しますが、その際、一部を変化させてしまうことが往々にしてあるのです。
それは、以前と違った記憶が出来上がるということです。
強く記憶に残っているような出来事を思い出しながら、何か別のことをしていると、その両方が記憶の中で結びついてしまい、新しい経験が捏造されることがあります。
このように見ていくと記憶はあてにならない要素を多分に含んでいるといえます。

「無駄について」

無駄に関して塩見は異常に反応してきた。これを覆す言葉を探した。
＝＝＝

喜んでもらったことがあるか否かです。
　人には自分なりの価値観を持っており、それを土俵と呼びます。土俵が違えば「勝ち負け」自体が無意味になります。
　たとえば、「家」は仮の宿だから賃貸のほうがいいと思っている人にとって、家を買うという土俵自体が存在しません。
　自分の土俵を大切にできれば、他人の土俵を見て一喜一憂することはありません。

　いつもトップだけを目指す人がいます。
　頂上を目指し登りきることはいいですが、その後、麓まで無事下りてきて初めて登山をしたといいます。
　トップだけを目指し頂上から下りてこないのは遭難したといいます。
　人生は無限ではありません。下る勇気は必要なのです。
　人間には元気で生活ができる健康寿命というものがあります。男性の平均は約７０歳、女性で７４歳です。
　元気に動ける時間は意外に短いことを忘れないようにしましょう。
＝＝
　このような価値観に触れると塩見はホッとした。

　良寛は無一文で乞食のように生き、極貧という簡素な生を貫いたのに、どうしてあのように心豊かに生きられたのか。そこに塩見の求める答えがあるような気がした。

　「欲さなければ一切足り　求めることあれば万事休す」
　良寛は「生きるため」のすべてのハードルをゼロかマイナスに置くことによって、ほんの少しのプラスでも幸福を感じられるような人生を生きたのだと思う。
　反対に塩見は,プラスのうえにプラスをしていくという生き方をしてきた。欲求を足し算していくのだから幸福感を感じるハードルはどんどん高くなっていった。だから何時になっても満足するということはなかったのである。
　塩見はいつも「得する」情報に飛びつこうとした。
　でも何にでも得しようとする生き方は実はストレスとなっていたようだ。それが心の疲弊する原因になっていたようだ。

　では、どうしたらよいのかという答えがこれだ。
　それは、今までの生き方を反転させ「少し損をする」くらいの気持ちで生きて

行こうということである。
「少し損をする」という考え方の基本は、相手に対する思いやりとやさしさである。
「少し損をしてもいいかな」と思えると不思議と気持ちが穏やかになれた。人と競うという気持ちも減少していった。

資料を整理していたら、こんな小説が出てきた。
＝＝＝

もかなり無くなってきたことだし、今日は久しぶりに外食することにしようと思った。

　別荘から散歩がてら歩いて街に出ることにした。海に向かってだらだらと坂を下っていくと、町の灯が近づいてきた。時計を見ると針は７時半を指している。夕日が落ちて間もない。行きかう道には人があふれていて、さすがに伊豆高原は観光地だと思う。
　野村はフランス料理やイタリア料理は東京で毎日のように食べていたので、ここでは地のおいしい魚を食べてみたかった。旬な魚を食べさせてくれるような店はないかな、「魚」と書いてある看板はないかと左右に目をやりながらゆっくり歩いていった。
　ふと目を前方に戻すと、車を止め紫煙を燻らしているタクシーの運転手さんの姿が目に入った。ドアに寄り掛かって、マイルドセブンを吸っている。
　「そうだ、こういうときは地元の人に聞くのが一番だ」
　そう思った野村は、運転手さんに声をかけることにした。
　「すいません運転手さん、この辺でおいしい魚を食べさせてくれるお店を知りませんか」
と尋ねた。
　「うーん、あることはあるけど・・。でもこの時間じゃあの魚は売り切れているだろうな・・・」
と天を仰ぎながら、考えるようにして運転手さんはつぶやいた。
　「ええっ、まだ宵の口ですよ」
野村は、思わず大きな声を出していた。会社を経営していて、常に売上げのことを考えている野村は、売り切れるほどに人気のある魚ならば、もっと仕入れておけばいいじゃないか、と思ったからである。

　「いやー、その店に入ってくるキンメ鯛は特別なんだよ。何といってもその魚はよ、首藤という漁師しか知らない秘密の漁場でしか獲れないんだよ。でもよ、そのキンメの旨さといったらまず特別だね。上品な脂が乗っていてよ、別名、白身の大トロと呼ばれているんだ・・。しかし、首藤さんはよ、１日に１０匹しか獲らないと決めているもんだから、すぐに売り切れてしまうんだよ。いやー、わしも一度食べたことがあるけど、刺身、煮つけ、しゃぶしゃぶ、寿司・・・どれも最高だったな。普通のキンメと味が全然ちがうんだよ。それで地元の漁師だってよ、そのキンメを獲りたくてしょうがないけど、首藤さんがどこで獲ってくるのか分からないみたいなんだよ。貴重な魚だよ。それで、その幻のキンメを食べたくて、お客は早くから店の前に並んで待っているんだよ」

運転手さんは、いつの日か幻のキンメを食べた時のことを思い出しているようすだった。
「その店はどこですか？」
野村は、あわてていた。何とかそのキンメを食してみたかったからである。とりあえず、その店に行ってみようと思ったのだ。

教わった通りに歩いて行くと、その店は街はずれにあった。小さいけれど、小奇麗な店で看板には「地魚　活魚　一度食べてみんしゃい　伊豆高原」と書いてあった。
窓から中をのぞくと店はお客さんで溢れていたが、「幻のキンメ」が残っているかどうかは分からなかった。野村はどちらにしても店に入ることにした。店の人に「幻のキンメ」の情報について聞いてみたかったのである。もし、売り切れていたとしても、今日はここで夕食をとろうと決めていた。

野村がドアを開けて入ると、「チリン　チリン」という鈴の音がした。
「いらっしゃいませ」という威勢のいい声がして、若い女性が寄ってきた。
「タクシーの運転手さんに聞いてきたんだけど、何でも首藤さんとかいう漁師さんが獲ってくる幻の魚を食べてみたいんだけど」
「そうですか、でもお客さん、それなら３時ころから並んで待っていただかないと売り切れてしまうんです・・。申し訳ないのですけど１０人様分しかご用意ができないんですよ。首藤さん、１日に１０匹しか獲らないもんだから。でもお客さん、それ以外の魚だって今日水揚げされたばかりの新鮮な魚ばかりなので、充分満足していただけると思いますよ」
野村は、残念そうにそれでも思い直してビールと板長おまかせの料理を注文した。出てきた料理は、それでも東京ではお目にかかったことがないくらい新鮮で、満足のいくものだった。
アルコールも入り、気分も高揚してきたところで板長に聞いてみた。
「なんで首藤さんという漁師は幻のキンメを１日１０匹しか取らないのですか」
「お客さん、私ももっとたくさん獲ってくれればありがたいんですよ。でもいくらお願いしても、首藤さんは頑として１０匹以上は漁をしないんです。なんならお客さん、首藤さんに直接聞いてみたらいかがです。店を出て、左に数分歩いたところに空き地があって、そこに小さな小屋がありますよ。行けば分かりますけど、そこに１０人くらいの人が集まって、踊ったり、歌を歌ったり、中には将棋を指している人もいますし、ワイワイやっているからすぐ分かると思いますよ。そこの誰かに首藤さんいますか、と聞いてもらえばすぐ分かりま

すから」

　野村は勘定を払い、時計を見た。時計の針は９時をさしている。お店を出て左の方向へふらふら歩いて行く。そよ風が頬をなでてくれて、気持ちがいい。飲食ができるお店を中心に、土産物を扱っている店など、道の両端にお店が並んでいる。この時間でもまだ人通りは多く、ほとんどはカップルか家族連れだった。きょろきょろ左右を見回しながら歩いて行くと、やがてお店が途切れ、左手にテニスコートくらいの空き地が見えてきた。そこに１０坪くらいの小屋が建ててある。粗末な建物で、屋根はトタン、壁はベニヤ板、窓は１つ、灯りは裸電球が２個付いているばかりだ。
　小屋の前には焚き火が炊かれ、ねじり鉢巻きをした４０歳くらいのがっちりした体躯の男性がギターを弾き、その音色に合わせて数人がフォークソングを歌っていた。昭和４０年代のなつかしい歌だった。ざっと数えると全部で１０人以上はいそうだ。
　小さなテーブルの上には、ビールや焼酎のジョッキが数個置かれている。フォークを聴いている３０歳くらいの男性がジョッキを持ち上げて左右に振った。「カラカラ」という氷の音がさわやかだ。

　「すいません、首藤さんという漁師さんはいらっしゃいませんか」
と野村は焼酎を飲んでいる男性に尋ねた。
　「首藤さんなら、ほらギターを弾いている人だよ」
　と指をさして教えてくれた。
　「みなさんは毎日ここで楽しんでいるのですか？」
　「そうさ、メンツは変わっても誰かはここに来ているよ。雨の日だって小屋の中で遊べるしね」
と、ねじり鉢巻きの男性はニヤッとほほ笑んだ。
　「楽しそうですね」
野村は打ち解けるように媚を呈した。

　しばらくすると歌が一段落して、首藤さんがギターを片手に焼酎のジョッキを取りにこちらにやってきた。ざっと見たところ、背丈は１７０センチ位で、とにかく肩幅があり、筋肉が盛り上がっている。日焼けで顔が真っ黒だが、ぱっちりとした優しい眼差しが人を引き付ける。
　「あっ、わたしこの先の（一度食べてみんしゃい、伊豆高原）というお店のマスターに紹介されて、首藤さんに会いに来たんです。何でも（幻のキンメ）を獲られる方だと聞いてきたもんですから」

「そうですか。マスター、もっと魚を獲れって言っていたでしょう」
と言って首藤さんは、あはははと、豪快に笑った。
『「もっと獲ってくれれば、店も繁盛するのに・・」
といって、笑っていましたよ。』
「でもよ、今の生活なら毎朝ゆっくり７時ころに起きて、子供を学校に送り出して、朝飯食ってから漁に出ればいい。１日１０匹も獲れば、充分生活ができるしな。昼過ぎに帰ってきて、飯食って、本も読めるし、昼寝もできる。あはははは・・楽だぜ。子供が学校から帰ったら、一緒に泳いだり、野球したり、山に山菜を採りに行ったりして遊べるし、子供も大喜びだ。夕方は家族全員で晩飯が食える。それで、夜になればここに来て、仲間と酒を飲みながら、ギターを弾いて歌を歌って毎晩楽しく過ごせるしな。やりたいことをやって、何不自由なく暮らしているのに、これ以上何が必要なんだい」
それを聞いた野村は、目を輝かせて言った。野村の商売に対する情熱がふつふつと沸いてきたからである。
「首藤さん、もっと魚を獲ってみたらいかがですか。幻の魚なんですから、高値で売れること間違いないですよ。首藤さんの将来はバラ色です。首藤さん、私は東京で会社を経営しています。首藤さんが獲った魚を、東京で流通させましょうよ。私が責任を持って、仲介しますから。私はこう見えても、アメリカのハーバード大学でMBAという経営学修士を取得しています。ビジネスやマーケッティングに関して知らないことは何もないんです」
さらに調子に乗って続けた。
「バラ色の未来を実現させるために、まず毎朝早起きをして夕方まで漁に励んでください。できれば、誰かを雇って船も増やしてほしいな。そうすれば、あっという間にお金が貯まって、大型の船に買い替えることができます。数年もしたら、大型の船も５～６隻になって、仲間の漁師たちに賃貸できるようになります。何なら、独自のブランドを立ち上げることだってできます」
高揚した野村と違って、首藤さんは、明らかに困惑した表情をしていた。
「さらに、もっと頑張れば漁は雇った漁師に任せて、首藤さんは東京や大阪で、私と一緒にブランドを広めるために活躍してください。高級マンションに暮らして、三ツ星レストランで毎夜、豪華な食事ができます。そして、１５年もしっかり働けば、大富豪になるのも夢じゃない。そうなったら、あとは死ぬまで働く必要はありません」
「そうしたら、何をすればいいんだい」
首藤さんは、うんざりした様子で聞いた。
「そうしたら、海の見える別荘を買って、毎日のんびり生活ができます。昼寝だって何だって好きなことが楽しむことができるんです。そして、ゆっくり

温泉に入って、早めの夕飯をとって、友人を集めてワインを飲みながら、首藤さんの好きなギターを弾きながら歌も歌えます」
首藤さんは、鼻を鳴らして言った。
「それって、今俺が生活しているのと、ちっとも変わらないじゃないか」

＝＝＝

僕はもっと住みやすい場所があるのではないかと考えるようになりました。
　ある日岸辺から眺めていると、向こうの方にきらきらと輝いている水の流れが見えました。きっとあの水の中にはおいしい珪藻が付いている大きな岩があるに違いないと思いました。そこで僕は思い切って向こうの水にジャンプして飛び込みました。

　すると、その水は泥水だったのです。そこには僕の餌となるおいしい珪藻はありません。まずいけど何とか食べられる苔が少しあるだけです。仕方なく他の水たまりを探しました。でも探しても、探しても良さそうな水の流れは見つかりません。
　しばらく経ったある日、大雨が降りました。泥水の水たまりは大水で溢れ、僕は流れにそって泳いで行きました。気が付くと目の前にきれいな水の流れを発見しました。こんな所にもきれいな水たまりがあるのだと思った僕は、そちらの流れに飛び込みました。
　水の中に入って周りの景色を眺めました。なんだか懐かしい景色が見えます。そこには昔の仲間もいました。何のことはない、僕は元の川に戻ったのです。

　私たちは自分の住んでいる以外の場所にユートピアを見出そうとしてさ迷います。思い切ってその場所に行ってみたらそこは泥水だったということは間々あることです。仕方なくしばらくはその泥水の中で暮らさなければならなくなります。これが「修行」です。
　鮎はさまよい続けたあげく元の場所に戻っていきました。
「僕は何をさ迷っていたのだろう。ここに本当の居場所があったじゃないか」と気がつきます。
　他を探さなくても「今住んでいるここがユートピアなのだ」ということに気がついたのです。
　幸せも同じです。自分の外をさがしても見つかりません。何故なら幸せは「幸せだと感じることのできる」自分の心の中にあるのですから。

　「幸せ」は探すものではありません。「幸せ」とは自分で気づくものなのです。
　世の中には「幸」も「不幸」も存在しません。そう思う心があるだけなのです。幸せになりたければ今、「ああ、何て幸せなのだろう」と、そう思うだけでいいのです。

　私たちはふだん空気の存在を忘れています。空気があって当り前と思っているからです。でも空気がなければ私たちは生きていけません。

海の中にいる魚たちには海の姿が分かりません。
同じように幸せの中にいる時には、幸せの姿が見えないのです。幸せの時というのは、後で思い出して気がつくものなのです。

社会で働き、組織の中に入ればお互いに競争しあい、少しでも先へ出よう、人の上に立とうと焦り、一時も心の休まるときがありません。
今の現役の人たちは、そういう世界の中にいるからこそ世の中に不安を抱き、良き老後があるのかと疑っています。
でもひとたび競争原理から離れれば、その利益競争や出世競争から解放されます。

辛いときに、ただ楽しいことを追い求めてもすぐにその環境に慣れてしまいます。人は慣れ、飽きる生き物だからです。
たまに満たされるから快感を味わえるのです。いつも満たされていれば、何も感じなくなります。
そこで人間はより強い刺激を求めるようになります。より強い刺激でなければ満たされなくなるからです。

それがどんどんヒートアップしていくと、やがて麻薬や覚せい剤の力を借りないと満足できなくなる人すら出てきます。
アメリカのセレブといわれている人たちや日本でも芸能人が麻薬に手を出す人が多いのも、分かるような気がします。

生きるということは、欲をもつことに他なりません。
衣食住のように人が生きていくためにかかせない「必要欲」は大切です。
でもほとんどの欲は、絶対に必要なものばかりではありません。幸せは自分の外から手に入れるものではないということが理解できれば、モノを手に入れても人は幸せになれないことが分かります。
これから何かを求める場合には、生きる上で「必要なもの」なのか否かを見極めるようにしてください。

次の話は、千人以上の患者さんを看取ったホスピス医の話しです。
「終末期の患者さんや肢体不自由な方など、一見大変な状況に見える人の方が、健康な私たちより穏やかに笑顔で生活されていることが少なくありません」と教えてくれます。
ここに幸せの秘訣があります。つまり幸せは環境によって決まるのではなく、

結局は物事の捉え方しだいなのだということです。
　現代の社会は「欲」を上手に利用しています。
　必要以上に膨らんだ願望が大勢の人を苦しめています。望みが大きければ思うようにならない可能性が増えます。結局、多くの人が満たされないまま生きていくことになるのです。
　そこに情報社会が進展し、いろいろな分野の最高峰を面白おかしく報じるので、それと自分を比較して余計に苦しむことになるのです。

　未練は「欲」が作り出しているともいえます。したがって「欲」を少なくしていけば未練も少なくなります。
　こうして人間は「死」と折り合いを付けるようにしているのではないでしょうか。
　人の一生は必ず終わります。得たものはすべて失います。
　それなのに、いつまでもモノにこだわって生きていく人生に深い意味はありません。

　死んでいく人たちは、死ぬ間際に自分の人生が走馬灯のように再現されると言います。
　そのとき「自分が成してきた善行」を見つけ、救われると言います。
　死ぬ間際に「人を蹴落としてまで成功してきて良かった」などと喜ぶ人はいるでしょうか。
　でも生前中は、得てしてこのような生き方を選択していることが多いような気がします。
　やはり最期に自己を充足できるのは楽しみを極めたことよりも、むしろ誰かの役に立って喜ばれたという事実ではないでしょうか。
　人は死ぬ間際の涅槃という、煩悩が消滅し苦しみを離れた安らぎの境地を得るために、苦難の人生を一生懸命に生き、他者への思いやりを学んでいくのではないでしょうか。
　これが本当の生きる意味だと思います。

　塩見君、もう自分を責めることはやめましょう。君は十分頑張ってきました。
　そして、これからはあえて無駄なことをしてみましょう。君にはそれが必要です。無駄を経験しない進歩はありませんから、どうか安心してください。
　そして、ありのままの自分を認めてあげてください。
　毎日平凡に生きてこられた、これは君の努力の賜物です。
　そして、一生懸命生きようとしてきた自分自身に感謝しましょう。

パニック障害などの精神不安に何十年間もよく耐えてきましたね。勇気を出して逃げないで、よく自分と向き合ってきましたね。
この苦しんできた時間は、君に「大切な時間」を創出してくれました。君が自分と向き合ってきたことで君の本質が明らかになったのです。
これからも同じような不安が現れるでしょう。でも、もう君にはその感情を乗り越えるための「答え」を知っています。
不安を感じても何とかしようと思わないで、自然の変化、世の中は無常であるということを理解して、そのままにしておくのです。
心は抵抗しようとしなければ、不安は不安でなくなるのです。
もう「不安」という感情に漠然とした時間を費やす必要はなくなりました。
その分「今ここに」生きることができるようになったのです。

今回はここまでにしますね。

塩見は便箋を茫然と眺めていた。しばらくすると、徐々に意識が戻ってきた。
「そのままの自分を認めてあげて下さい」という文章が目に留まった時、目に涙が溢れてきた。
ずっと自分を否定しながら生きてきたので、そのままの自分を尊重してもいいのだと思えた途端、体から力が抜けて涙が出てきたのかもしれななかった。

還暦を間近に控えた今、仕事をやめてのんびりしている様子を妄想することがある。
でも自分の存在を必要としてくれている人がいる間は仕事を続けていこうと思い直した。
最後に「ああ、いい人生だった・・・」と思えればいいのだから。
塩見は仕事を通じて多くの人と出会い人生を磨いてこられた。お客さんの笑顔が塩見の血となり肉となってきたのだ。

少しずつだが塩見は生き方を修正してきた。相変わらずネガティブな感情に包まれることもあったが、整理した言葉を読み返すことで気持ちを切り替えることができた。
あの封書が届いてから半年経ったころ、２回目の封書が送られてきた。

「穏やかに生きるために」

塩見君。君は変わってきました。顔つきが穏やかになってきました。
もう、私が君にアドバイスをすることは少なくなってきました。
そこで今回を最後の手紙にしようと思っています。
最後に「生き方」「物事の捉え方」「心の持ち方」「心の育み方」「お金」についてまとめてみます。
少し長くなりますが最後まで読んでくださいね。
最初に、次の話しを読んでみてください。

むかし、南の国に金持ちの老人が住んでいました。彼の名前はモアといいます。モアは若い頃に一生懸命働いて裕福な生活をおくっていました。

モアは４人の妻を娶っていました。
その中でも一番のお気に入りはカーラでした。
モアはカーラが暑いといえば団扇で扇いであげ、お腹がすいたといったらおいしいものを食べさせてあげました。のどが渇いたといえば、水でもジュースでもお酒でも好きなものを与えました。何でもカーラの言うとおりにしてカーラに喜んでもらいたかったのです。
でもカーラは、モアに対して一度もお礼を言ったことがありませんでした。カーラは何でもやってもらえるのが当たり前だと思っていましたし、自分の言う通りになるまで我儘を貫き通しました。

モアの二番目にお気に入りの妻はザイといいます。モアはカーラほどではありませんが、ザイを愛していました。ザイはカーラみたいに我儘を言うことはありませんでした。ただじっと自分が必要とされるまで待っていました。
実際モアはザイがいなければ生きていけませんでしたし、ザイを心の拠り所のように思っていたのです。

モアの三番目の妻はサンといいました。モアはサンが幼妻のころは、手とり足とりほんとうによく面倒をみてあげました。
そのおかげでしょうか、サンもモアを心から慕っていました。でも、長年連れ添っていくうちにサンは自立心が旺盛になり、だんだんとモアから距離を置くようになっていきました。
それでも二人は心の中ではお互いに深く愛していましたし、助け合って生きてきました。

モアの四番目の妻はホケといいました。モアはホケのことをいつもは忘れて

いました。モアはホケのことをほとんど面倒を見たこともありませんし、見ようともしませんでした。
　モアはホケに自分の部屋を与えるわけでもありませんし、食事を出すこともしませんでした。
　でもホケはいつもニコニコ微笑んでいましたし、穏やかな佇まいはいつも変わることはありませんでした。

　モアは長い年月にわたり四人の妻との生活を楽しんできました。でもモアはどうしても遠い国へ旅立たなくてはならない用事ができたのです。そこでモアは四人の妻を居間に集めてこう言いました。
　「ワシは大事な用事で遠い国に旅に出ることになった。どうかお前たちも一緒に旅に同行してもらいたいのだがいいだろう・・・」

　最初にカーラが言いました。
　「ご主人さま。私はあなたが私を傍に置いて大事にしてくれましたから、ずっとここにおりました。でもご主人様が遠い国に旅立たれるのなら私は一緒には参りません」

　次にザイが言いました。
　「私もご一緒することはできません。ご主人様が私を深く愛してくれたことには感謝します。でも私はお伴することはできません」と。

　サンはこう言いました。
　「私はカーラやザイのように薄情ではありません。喜んで国境までは御供いたします。でも国境を越えてまでご一緒するつもりはありません。国境であなたが見えなくなるまでお送りしたいと思います」

　最後にホケは笑顔で言いました。
　「私は最後までご主人さまと一緒です。どこまでもついて参ります。何が起ころうと一緒に行動を伴にします。ご主人様が私を見捨てなかったことに感謝いたします。ですから私もご主人様を見捨てたりはいたしません」

　そう、遠い国とは「死」を意味します。
　そしてカーラは「身体」のこと、ザイは「財産」、サンは「子供たち」、そしてホケは私たちの心に存在する「仏の心」を意味します。
　ホケは、いつもは忘れられていますが最後は私たちを救ってくれる大切な心

なのです。

「生き方」について

塩見君、まず穏やかに生きるために自分との間で取り決めをしてみましょう。
まず次の２つのことを肝に銘じてください。
「小さいことにくよくよしないこと」
「すべては小さいことと理解し気にしないようにすること」

もし問題が起きたときには、とり合えず解決のために最大限の努力をしてみましょう。
しかし、問題に対し精一杯抵抗することはやめて「問題それ自体を手放す」ように心がけてみましょう。
思うが侭にならないことを思い通りにしようとして私たちは苦しみます。思い通りにならないことは、思い煩わないようにすることです。
問題がなくなることはありませんが、問題の存在が「苦」でなくなります。

思いやりややさしさは、意識して行動であらわす努力をしなければいけません。
思いやりややさしさは、小さいことにくよくよする癖を直してくれますし、ありのままの自分に感謝する気持ちを育ててくれます。
渋滞に割り込ませてくれた人に、道を歩いていたら軽く挨拶をしてくれた人に、どんな些細なことにでも素直に感謝するようにしていきましょう。

穏やかでリラックスしている人たちを観察してみてください。感謝の気持ちで満たされているのが分かるでしょう。
そういう人は一緒にいるだけで、自分の気持ちも穏やかになりますよね。
そういう人は、前向きな気分も否定的な気分も一過性だとよく分かっていて、どのような気分もやがては消えて無くなると知っているのです。
どんなに否定的な感情になっても、優雅にそれらを受け入れています。

何をする時もただ与えることに徹してください。見返りを求めることはしないようにしてください。親切なことをしても決して自慢してはいけません。どんなに良いことをしても普通にしているのです。
自分へのご褒美は「ほのぼのとした気分」です。
このような生き方ができれば、人生を生きる意味とは「どこかで自分が役立

っている」ことだと自覚できるはずです。

思いついたら躊躇ﾀﾒﾗわずに親切な行為をしましょう。親切にされた人は、今日一日を清清しい気分で過ごせることでしょう。
小さい親切が連鎖反応を起こすことは良くあります。良い連鎖反応により「親切」が世の中を蔓延していくって素晴らしいと思いませんか。
道端に落ちているゴミを拾う。匿名で寄付をする。ボランティアに参加するなど小さい親切でいいのです。
身の丈を超えるような大げさなことは、しなくてもいいのです。

そして、一度に一つだけのことをする練習をしてください。あれもこれもやらなくては、と思わないでください。
何でもいいから、今やっていることに専念し集中するようにしてください。それが「今」を生きることです。

予定をくるわされたり、予定外のことが起こったり、今月の収入が少なかったとしても焦らないでください。
もし気持ちが焦っているようなら自分に
「肝心なことは、重要なことは『心の平穏』なのですよ」
と言い聞かせてあげてください。

私たちは人生の目標を真剣に考えすぎるあまり、それに到達する過程を楽しむことを忘れてしまうことがよくあります。
人生は「一大事ではない」と絶えず自分に言い聞かしましょう。
生きるとは、生まれてから死ぬまでのほんの一過程にすぎません。

自分の存在をありのままに認めることができれば、自分の人生は完璧でなくてはいけないと思うことも、完璧になって欲しいと願う必要もなくなり、今この瞬間に生きることができるようになります。
欠点だらけの自分をそのまま受け入れると、不思議と自分にもポジティブな感情が多くあることに気づくのです。

「人生に何を求めるのか」、「どういう目標をたてるのか」ということは一見大切に思えます。
でもこの思考法は、未来のことだけに眼を向けて、現在から眼を背けているともいえます。

反対に「人生に何を求めないようにしようか？」ということを決めるほうが大切のような気がしますが、いかがですか。

何かを必死で求めることは、ほとんどの場合不幸につながります。何かをどうしても欲しくなったら、その気持ちを明らめるのです。
「欲しがらない」ということを学ぶことは、もう手に入れた事と同じくらい素晴らしいことなのです。

そうそう塩見君、君には大事なことをお願いしておかなければいけませんでした。
君は、家族や友人に話しておくべきことはありませんか？
話しておくことがあるのに、そのきっかけを失ってつい先延ばしにしている事はありませんか？
「そのうち言えばいいや・・」などと高をくくっていませんか？
人生は突如終焉を迎えることが間々あります。
ある芸能人が事故で亡くなった。あの著名人が若くしてガンで亡くなった、という記事をよく目にします。

もし君があと一日しか生きられないとしたら「大事な人に感謝のメッセージ」を伝えませんか。
先延ばしはやめましょう。
君は心の底では長年連れ添ってくれた幸子さんに
「今までありがとう。おかげでいい人生だったよ」と感謝の気持ちを伝えたいと思っているのではありませんか。

「相手の方が私のことを愛してくれないから、私は相手の方を愛せません」という考え方は間違いです。
まず君が相手を愛せばいいのです。無条件にね。
相手の気持ちを変えることは大変難しいことです。まず自分が変わってしまうことです。

「心の持ち方について」

塩見君、完璧主義と心の平和は相いれません。
今より「もっといいもの」を求めてばかりいると、人生はつらいものになると肝に銘じてください。

欠点ばかりを気にしていると不満だけが膨らんでいきます。今のままでいいのだと自分に言い聞かせることを忘れないようにしましょう。
「心の平和」を維持することができれば欲望や願望や不安にとらわれずに済むようになるのですから。

自分のネガティブな感情を否定するのをやめると、ネガティブな感情に振り回されることはなくなります。
ネガティブなのは自分の思考であって、自分の人生そのものではありません。
この単純なことに気がつけば、幸せの第一歩を踏み出すことができます。訓練は必要ですが、根気良く続けていけば悠々と人生を楽しめるようになります。
心の葛藤の大半は人生をコントロールしたいという願望から生じます。ですから「あるがまま」でいられることが大切なのです。
「人生はこうあるべきだ」という先入観にとらわれると、今の瞬間を楽しむことや、そこから学ぶ機会を失います。
つまり人生は、自分の計画通りに進まなくてもいいのだ、ということを知ることから始まります。
日常の様々な問題の真只中にいても、やがて悩みの多くは気にならなくなっていきます。

不安をなだめる最善策は、「今この時」に意識を戻すことです。
塩見君、君は将来を不安視して生きてきましたが、実際によくないことが起きたことはありましたか？
もし君が１０年前の自分に何かを言ってあげられるとしたら、何と言ってあげますか。
「大丈夫だよ。君が心配していることは何も起きなかったし、君の人生は順調だったよ」と言ってあげるのではないですか。
良くないことがあったとしても、後で考えてみると「万事塞翁が馬」のごとく、これから良いことが起こる前のちょっとした試練だったよ、と言ってあげられるのではないですか。

どんな強者も自らの死期が迫るに従って、自らの行為を悔いることが多くなるようです。
「私にはやさしさが足りなかった。たくさんの人を犠牲にした。自分の利益のためだけに生きてきた・・」
人間が生きる目的にしてしまう「健康」「財産」「名誉」「知識」「権力」など

は、すべて自分から離れていくものです。
　これらを生きる目的にしてしまうので「不安」で生きる事になるのです。

　人を犠牲にして何かを成し遂げても、いい気分でいられるわけがありません。
　人を元気づけ、明るくさせ、喜びを分かち合うことを目標にすれば、自分もまた明るく積極的になれます。

　自分の葬式を想像してみましょう。
　棺桶の中で人生を振返った人の話によると、そこで思い出すのは人に喜んでもらったときの仄々ﾎﾉﾎﾞﾉとした情景だったと言います。
　「ああしておけば良かった」「こうしたかった」というような事柄がいくつか出てくることでしょう。
　今ならまだ間に合いますね。
　生きているうちに、自分が直すべきところは是非変えていきましょう。

　これからは適度・適量・必要なモノ以外はカットする、という所から始めてみましょう。カットした分だけ心が軽くなりますから。
　得るものが多くなるとそれを失う恐れも多くなります。
　必要以上のものを取得することによって、苦しみが増すのです。

「物事の捉え方について」

　今の状況がどんなに最悪でも、１年後には「すべて過去」のものになります。
　１年前に起こったトラブルも、その時は「人生最大にピンチ」などと大げさに考えていたことが、今思い返せば「ああ、そんなこともあったかな」位にしか思えなくなっています。

　話は変わりますが、人生は公平ではありません。
　人生が思うようにいかないことにイライラし、不公平だと愚痴を言う時間は必要ありません。
　生を受けたすべての人には、この人生の中で学ばなければいけないことがあります。それは人によって違います。ですから人生は不公平なのです。
　人生は不公平なのだという事実を認めてしまうと、何があっても平気でいられるようになりますし、自分を気の毒がらずに済むようになります。

　そして暗い気分はそのままにしておきましょう。自然に消滅する宿命的な感

情と割り切ってやり過ごすことを学びましょう。
　人生はテストにすぎません。人生に起きる様々な問題を「テストの連続」とみなせば、直面する問題の一つ一つが自分を成長させ、柔軟に身をかわすコツをつかむチャンスだと思えるようになりませんか。

　いいこと、悪いこと、認められること、拒絶されること、人生はこれの繰り返しですね。
　しかし自分を認めてあげて、自分に満足することができれば「人の評価」に頼らないですむようになります。

　塩見君、「不安症」は個性です。
　「不安症」の人はいつも謙虚でいられますし、人の良いところも目につくでしょう。
　「不安症」で良かったな、と思うようにしてください。

　４７億年という地球の時の流れの中で、１００年という時間はそれほど長い時間ではありません。
　４７億年を１年とすると、１００年は０，７秒に過ぎません。
　しかし確実なことが一つあります。
　１００年後には、君も家族も友人もこの地球にはもう存在しないということです。
　「売り上げが減った」「失業した」「失恋した」「上司に嫌味を言われた」「夫婦喧嘩をした」「落第した」「受験に落ちた」「タイヤがパンクした」「期待していた契約が流れた」「携帯電話をなくした」・・・・・・。
　こんなことが、１００年後にどんな意味があるのでしょう。
　何かに期待し、何かにしがみつけばストレスは貯まります。
　何かを手放せば心は軽くなります。

　真の幸福感は問題が消えたときに訪れるのではありません。
　問題に対する自分の姿勢を変えたとき、すなわち問題を気づきと忍耐を学ぶものとして捉えたときに幸福感はやってきます。

　行きたい場所ではなく、自分が今いる場所に目を向けてみましょう。たちまち穏やかな気分になれます。
　幸せは今いるこの場所にしか存在できません。当り前ですね。
　学校を卒業したら・・・

結婚したら・・・
子供ができたら・・・
子供が独立したら・・・
そして引退して自由時間を得られるようになればきっと幸せになれる・・・
幸せをそんなに先延ばしいていたら一生が終ってしまいます。
幸せになるのは、今この時しかありません。
幸せになる道などはありません。今歩んでいるこの場所に幸せは存在するからです。
心を静めて心の平和を感じてみましょう。心の平和が体の健康につながります。
ものごとを大きく眺めてみる癖をつけていきましょう。

死ぬということは肉体が元素に分解していくことです。
分解して酸素・炭素・窒素・水素・硫黄・リンなどの元素に戻っていくのです。
人間の肉体はこれら６元素で９８％を占めているのだそうです。
人は死んでも体を構成していた元素は変化せずにこの宇宙に残っていきます。
塩見君、このようにまったく次元の違う所から物事をみていくと、今までのちっぽけな自分の価値観が根底から覆されませんか。
「俺って、何て小さいことに拘ってきたのだろう」などと思いませんか。

もう一つ、「明らめる」という心情についてもお話ししておきますね。
今まで君は
「今ここで明らめたらこれまで積み重ねてきた努力はどうなるのか。途中で明らめるなんて弱い人間がやることだ。明らめることはいつでもできるじゃないか。もう少しがんばれば状況は変わるかもしれないだろう」
そう思って生きてきたのではありませんか。
でも明らめるとは「決断する力」なのです。
明らめることは決して簡単なことではありません。まして、いつでも明らめがつくわけではありません。弱い人間が明らめるわけでもありません。

明らめないとは、言ってみれば「現状維持」の姿勢です。今の生き方をただ続けていくことなのです。
反対に明らめることは、現状を一旦リセットして「新しい生き方を模索」することなのです。

明らめると「何も成果が残せなかった」という気持ちになります。
しかし、どのような経験も貴重な体験であり、いい勉強になって自分の身になったことは間違いありません。
これらを励みに現状を一旦明らめ、再出発しようと決意することが「明らめる」ことなのではないでしょうか。

「心の育み方」

塩見君、思いやりは訓練で養うことができます。いや訓練をしなければ思いやりという心は育たないのかもしれません。

たまには、ぼんやりすることが大事です。何もしない、それが君のやるべき訓練です。
たとえ一時間でもぼんやりする時間を創ってみると、退屈な気分はゆったりとした気分に変わっていきます。
少し練習すればリラックスするコツが身につくはずですよ。
何もせずにボーっとするのが何故いいのでしょうか。それは頭をからっぽにしてリラックスすることを教えてくれるからです。
退屈することを自分に許すと、毎日絶えず何かをしてなくてはいけないという大きなプレッシャーから解放されます。

君が最も苦手とする行列に並ばなくてはいけないときには「忍耐を学ぶ」最高の場だと、自分を諭してください。
渋滞にひっかかって約束に遅れそうになっても、大きく構えて、人生全体を見渡せば遅刻はたいしたことではない、と自分に言い聞かすことができる絶好の機会となります。
忍耐は慎重な訓練によって強化できるはずです。例えば今から五分間というように時間を決めて、「絶対イライラしないぞ」「忍耐強くなるぞ」と言い聞かせてみてください。

「忍耐」が養われてきたなと思ったら、今度はちょっとしたことでも喜ぶようにしてください。
驚くでしょうが、思った以上に楽しくなれるのです。
何故、ちょっとした事を喜ぶのでしょうか。それは、ちょっとした出来事は大きな出来事の何倍も起きるからです。

自分のことを幸せだと思っている人は、幸せを探しやすくなります。
君だってどん底を味わったことがありますよね。是非その時を振返ってみてください。

「入院したときは食事も満足に食べられなかったけれど、今はご飯をおいしく食べられて幸せだな」
「一時は借金をかかえて夜も眠れないときがあったけど、今は普通に安定した生活を送れるようになってほんとうに良かった」
など、どん底を経験しなければ見えなかった「平凡な幸せ」に気づくことができるでしょう。

話しは変わりますが、塩見君は「人を許さないことで相手を罰している」と思いますか？
もし、そう思っているのでしたら、考え方を改めましょう。
実は、人を許さないことで傷ついているのは「自分自身」なのです。人を許すことで、自分を過去から自由にすることができます。
人を許すということは、人をひどい目に合わせたり、殺めたり、傷つけた本人に責任がないという意味ではありません。
許すということは、自分の否定的な思いへのこだわりを手放すプロセスなのです。
許すことで、自分が心の安らぎを得られるのです。

「お金の話し」

塩見君、お金で買えないものをリストアップしてみませんか。
ちょっと私が思いついたものを挙げてみますね。
「健康」「創造性」「暖かい家庭」「親友」「満足」「誠実」「やすらぎ」「ユーモア」「遊び心」「感謝」「忍耐力」「やさしさ」「謙虚」「知恵」「時間」・・・・
どうですか、他にもありますか。

ここにリストアップしたものは、「モノ」のように目に見えるものではありません。
幸せはお金で買うことはできないことを、ほとんどの人は心のどこかで知っています。
しかし、心の奥底ではそれを受け入れていません。
もしお金で幸せが買えると思うのなら、一度自分の幸せを売ってみてくださ

い。
　幸せはお金では買えないということを本当に受け入れたとき、人は賢くなれるのです。

　世の中で最高に幸せと思われる人にも不幸せなときがあります。
　アメリカの著名な女優は、傍から見ればお金もある、二人の可愛い娘に恵まれ、愛する夫もいる。
　尊敬できる両親も健在で、誰が見ても幸せの象徴にしか見えませんでした。
　でも彼女が自分の心を記した日記には次のように書かれていました。
　「わたしの孤独は娘でも、夫でも、両親でも癒すことはできません」と。
　人間である以上、誰でも同じように悩み苦しんでいるのです。

　お金がたくさんあるとどうなりますか。
　お金があると欲しいものはすぐに手に入ります。
　高価な食事をいつでも食べることができます。
　豪邸に住んで、家事一切をメイドにやらせることもできます。
　旅行も好きなときにどこにでも行くことができます。

　でも人間は、すぐにその環境に慣れてしまいます。すべてが当たり前になってしまいます。
　想像してみてください。大勢集めた派手なパーティーも、自家用ジェットで行くプライベートな旅行も、いつでも出来る環境にあったら興味が薄れてしまいますよね。
　何でも自由にできるので、かえってやる気が失せてしまうのです。
　すべてが億劫に感じ、暇を持て余すようになります。そして暇は苦しみに変わります。

　アメリカの著名な作家の回顧録に次のような話があります。
　「私には愛する妻がいるし、友人もいます。それでも時々はどうにもならない虚無感に取りつかれることがあるのです。自分が世界の中に属していないというような孤独な気持ちです。妻も友人も両親も僕の心の奥底にある、そんな気持ちを癒すことはできないのです。買ったばかりの新車も同じです。新車を買ったときはいい気分が数週間続きましたが、興奮は徐々に冷めていきました。
　私はいい気分を継続させる為に、毎週新車を購入すればいいのでしょうか。
　五年ごとに新しい妻を取り替えればいいのでしょうか。仕事で有名になっても充実感が続くのはほんのわずかな時間です。私は次の成功を望み、自分の中

で追いかけっこを繰り返すしかないのでしょうか。」
「もっと多く」、「もっと大きな」、「もっと良いもの」、「もっと違うもの」を追いかけていくのは、自分の尻尾を追いかけるようなものです。
「私はこんな人生に愛想が着きました」と回顧しています。

「瞑想について」

塩見君、愛は与えれば与えるほど心が満たされていくのが分かりますか。
愛をもらうより与えることを優先させていると、いつの間にか愛で満たされていることに気づきます。
愛の報酬は愛なのですから。

そして心を静めるテクニックが「瞑想」です。
心は瞑想によって自由が奪われるのを恐れています。心は無我の境地に入りたくないのです。
思考を止めることによって、心を静めることができます。ただし訓練を継続していかないと、思考を止めることは難しいのです。
瞑想は自分を変えることに役立ちます。毎日少しずつ瞑想をして思考を止める練習をしてみませんか。
心のスイッチをオフにして、何も考えずに心を休ませているときが天国にいることなのです。
瞑想中に思考がスローダウンしてくると、自分の思いを眺められるようになりますよ。

不安というのはこの先どうなるか分からないから起きる感情です。分からない未来を予測することによって不安は生じます。ですから不安を消していくためには「今ここ」に集中することが大切になるのです。
森の中を散歩しているときはリラックスしようと思わなくてもリラックスできますね。なぜなら、森を歩くときには今という瞬間に自ずと心が向かっているからなのです。

人間の脳には１日に６万件以上の思考が去来するといいます。そして脳を自分の好き勝手にさせておくと、その思考の９０％以上は前日に生じた思考と同じものになるといいます。
過去を何度も反芻していれば、過ぎ去った悩みや不安や憤りから自由になることは難しいです。

そこで脳の思考を瞬間でも止めるためのトレーニングが必要になるのです。瞑想は「今ここ」にエネルギーを集中させるということに力点が置かれたトレーニング方法なのです。

塩見君、朝の静かな時間を見計らってやってみましょう。
まず目を閉じて深呼吸を 3 回してください。息を吸ってからゆっくり１０～１５秒くらいかけて吐くことに意識を集中してください。しばらくすると、頭がすっきりして気持ちよくなってきませんか。

それから「何も考えないように」と自分に言い聞かせながら思考を止めてみましょう。
塩見君、どうですか。瞑想に集中できますか？
１０秒もしないうちに思考は暴走しはじめませんか？
「昼ごはん、何にする？」
「週末どこに行く？」
「あっ、そうそう。今日中に銀行に行って支払いを済ませなくては」
などと勝手におしゃべりを始めていませんか。
君の心が思考によってチャンネルが変わるテレビだとすると、テレビのリモコンは君の手の中にはありませんね。
心が勝手にチャンネルを変えていくのがよく分かるでしょう。
君が思いもつかないことを心は勝手におしゃべりしているでしょう。

塩見君、自分が思考を制御していると思っていたのは大間違いだったのです。簡単に言うと、自分の考えというものはないのです。
君には、思考を変えるためのチャンネル権はありません。君の意志は思考に反映されていません。
心が勝手に思考を創り出しているのです。

この事実が分かると、「私」というものはどこにも存在しないということが理解できます。
今まで「私の意見は・・・・絶対正しい」などと大見栄をきってきたのは一体何だったのだろうかと思いませんか。

瞑想をする意義は、この思考を「瞬間」だけでもいいから制御するためなのです。
瞑想しているときに思考がおしゃべりを始めたら君は思考に向かって諭すの

です。
「今は瞑想の時間だよ。少しおとなしくしていてね」と。

心のチャンネル権を得るための練習方法がいくつかあります。もし自分でできそうな方法があれば是非試してみてください。

一つ目は、数を大きい数字から逆に数えることです。思考を止めようとするより、数を数えた方が意識を集中しやすいので、思考を止めやすいのです。
まず深呼吸をゆっくり３回行います。呼吸は吸うより吐くほうに意識をかたむけます。１０～１５秒くらいかけてゆっくりと息を吐きます。
気持ちが落ちついてきたら「１５・・１４・・１３・・１２・・」と数を逆に数えていくのです。
心が違うことを妄想し始めたら、意識を数字に戻してまた数えていくのです。

心という暴れ馬は、やるべき仕事を与えるとけっこう歩みを緩めてくれるようです。
そのうち頭の中が落ち着いてきます。気持ちのいい成分に包まれているような感じがします。
しかし、心はまた妄想をはじめます。妄想が始まると心は意識を現実に引き戻そうと躍起になります。
頭の中は騒がしくなりますが、がんばって瞑想に集中するようにしましょう。

次に試していただきたいのが、息を吸って吐くときにおこる鼻の内側の皮膚と空気の摩擦感にのみ意識を集中させる方法です。
これも案外うまくいくようです。呼吸でおこる鼻の中の空気の流れに意識を集中させることにより、空気の暖かさ、スーハーという呼吸音に意識を集中していきます。

思考が止まっている間、心は緩やかになります。静かで平和な感覚が広がっているようです。
その他にも自分の好きな香りを嗅ぐ方法、自分の好きな音を聞きながら瞑想する方法、森の中や海辺でリラックスしているイメージで瞑想する方法などがあるので自分の好みで試してみてください。

しばらく練習すれば、意識を何かに集中させなくても心を静められるようになるようです。

そして、これから起こることへの期待や、今起きていることへの思いなど、何もなくなったときに瞑想の世界に入ることができるのだそうです。

不思議なことに、瞑想の世界に入るとひとりでに素晴らしいことが起きるといいます。
瞑想とは思考と思考の狭間に起こるものであり、呼吸と呼吸の狭間や、吸った息を吐くまでのほんの一瞬の空白時間に瞑想しているといいます。
今練習しようとしているのは、この思考と思考の狭間を引き伸ばすためです。その結果、世界と自分がつながっているように感じられるようになり、自分が世界の中で占める位置に深い意義を見出せるようになるといいます。

どこかおかしくなった人生を軌道修正するにはどうすればいいのでしょうか。
答えは瞑想して自分自身の源に触れることです。
なぜなら自分が求めているものが「自分の外の世界」に見つからなかったのですから、「自分の内なる世界」に向かうしか解決の道はないからなのです。
瞑想の練習をしていると、自分が万物と結ばれ共鳴しあっているような不思議な感覚になります。

量子物理学が教えるところの「原子と原子の間の空間」は、太陽系の惑星同士の間を、あるいは太陽系と宇宙の間を構成する素材と同じもので構成されているといいます。
つまり私たちの身体の中には、世界全体・宇宙全体の空間を構成するのと同じ素材があるのです。

そして瞑想のもうひとつの利点があります。
自分は世界の宇宙の一部であるという感覚が身についてくると「もうこれで充分」という充足感が生まれてくるといいます。

瞑想によってもたらせられるのは「世界との一体感」ですが、その他に「自分は何の為に存在するのか」という永遠の疑問に対する答えを浮かび上がらせてくれるといいます。
それもただ心の耳を澄ませて待てばよいのだそうです。

塩見君、それが本当なのかは瞑想を続けてみるしかありません。それを楽しみに瞑想を続けてみましょう。

これで私は君に伝えるべきことをすべて話しました。
塩見君、これからもいろいろなことが起こるでしょう。もし迷いが生じたらこの手紙を読み返してください。
きっと気持ちが落ちついて穏やかになると思います。
君は仕事を通して多くの人に愛され慕われてきました。それは君の資質なのですよ。その資質は君の欠点を差し引いても有り余るものなのです。自信を持ってください。

そして自分のマイナス面を少しずつプラス面に直していくようにしてみましょう。
マイナス面をプラス面に直していくのですから君が良くなる比率は倍になりますね。
少しずつでいいのです。一緒に成長していきましょう。

最後に君にプレゼントです。
般若心経について私が訳したものを差し上げます。お釈迦様が長い修行の末悟りを開いたことが書かれています。
少し難しいのですが何か得ることができるように思います。
それでは塩見君、良い人生を・・・・。
私はいつまでも影で見守っています。

般若心経

ｶﾝｼﾞｻﾞｲﾎﾞｻﾂ
観自在菩薩　　観音さまが

ｷﾞｮｳﾊﾝﾆｬﾊﾗﾐﾂﾀｼﾞ
行般若波羅蜜多時　彼岸に至る修行中

ｼｮｳｹﾝｺﾞｳﾝｶｲｸｳ
照見五蘊皆空　　この世に存在するものや肉体・精神の構成要素は空と見極めたがゆえに

ﾄﾞｲｯｻｲｸﾔｸ
度一切苦厄　　一切の苦厄から解き放たれた

ｼｬﾘｼ
舎利子　　仏陀１０大弟子の一人

ｼｷﾌｲｸｳ
色不異空　　形あるもの、森羅万象は何もないことと異ならない

ｸｳﾌｲｼｷ
空不異色　　何もないからこそ、形あること物質的現象も起こりうる

ｼｷｿｸｾﾞｸｳ
色即是空　　一切の形あるものが、そのままで何もない

ｸｳｿｸｾﾞｼｷ
空即是色　　何もないことが、そのまま形あるものを現出している

ｼﾞｭｿｳｷﾞｮｳｼｷ
受想行識　　感受作用、表象作用、意志作用、認識作用なども

ﾔｸﾌﾞﾆｮｾﾞ
亦復如是　　色ｼｷと同じく実体がない

ｼｬﾘｼ
舎利子　　仏陀１０大弟子の一人

ｾﾞｼｮﾎｳｸｳｿｳ
是諸法空想　　すべてのものは空のありようを免れない

ﾌｼｮｳﾌﾒﾂ
不生不滅　　生じることもなければ、なくなることもない

ﾌｸﾌｼﾞｮｳ
不垢不浄　　汚れているのでもなければ、きれいということもなく

ﾌｿﾞｳﾌｹﾞﾝ
不増不減　　増えるということもなければ、減るということもない

ｾﾞｺｸｳﾁｭｳ
是故空中　　このように実体がないという立場においては

ﾑｼｷﾑｼﾞｭｿｳｷﾞｮｳｼｷ
無色無受想行識　色（形あるもの）や受想行識（感覚、知覚、表象、認識）などの心というものもない

ﾑｹﾞﾝﾆﾋﾞｾﾞﾂｼﾝｲ
無眼耳鼻舌身意　知覚、認識の根本である眼・耳・鼻・舌・身・意もなく

ﾑｼｷｼｮｳｺｳﾐｿｸﾎｳ
無色声香味触法　色・声・香・味・触・法もなく

ﾑｹﾞﾝｶｲﾅｲｼﾑｲｼｶｲ
無限界乃至無意識界　目に見えるもので成り立つ世界もなく、また意識に構成されているような世界もない

ﾑﾑﾐｮｳﾔｸﾑﾑﾐｮｳｼﾞﾝ
無無明亦無無明尽　無明（無智）もなく無明がなくなるということもない

ﾅｲｼﾑﾛｳｼ
乃至無老死　　また老死もなく

ﾔｸﾑﾛｳｼｼﾞﾝ
亦無老死尽　　老死がなくなるということもない

ﾑｸｼｭｳﾒﾂﾄﾞｳ
無苦集滅道　　人生の苦しみもなければ、その原因もない

ﾑﾁﾔｸﾑﾄｸ
無知亦無得　　悟りを得る智慧というものもなく、悟りもない

ｲﾑｼｮﾄｸｺ
以無所得故　　得るべきことは何もないのである

ﾎﾞﾀﾞｲｻﾂﾀ
菩提薩埵　　悟りを求めて修行する者は

ｴﾊﾝﾆｬﾊﾗﾐﾂﾀｺ
依般若波羅蜜多故　彼岸（生死の海を渡って到達する理想、悟りの世界）に至る智慧によって

ｼﾝﾑｹｲｹﾞ
心無罣礙　　心にこだわりはない

ﾑｹｲｹﾞｺ
無罣礙故　　こだわりがないが故に

ﾑｳｸﾌ
無有恐怖　　何も恐れることがないのだ

ｵﾝﾘｲｯｻｲﾃﾝﾄﾞｳﾑｿｳ
遠離一切顛倒夢想　あらゆる本末転倒している妄想を遠ざけて

ｸｷｮｳﾈﾊﾝ
苦竟涅槃　　絶対的な心の安らぎの境地を極めつくすことができる

ｻﾝｾﾞｼｮﾌﾞﾂ
三世諸仏　　過去、現在、未来

ｴﾊﾝﾆｬﾊﾗﾐﾂﾀｺ
依般若波羅蜜多故　彼岸（生死の海を渡って到達する理想、悟りの世界）に至る智慧によって

ﾄｸｱﾉｸﾀﾗｻﾝﾐｬｸｻﾝﾎﾞﾀﾞｲ
得阿耨多良羅三藐三菩提　この上のない正しい悟りを得るであろう

ｺﾁﾊﾝﾆｬﾊﾗﾐﾂﾀ
故知般若波羅蜜多　故に知るべし、般若波羅蜜多は

ｾﾞﾀﾞｲｼﾝｼｭ
是大神呪　　偉大にして神聖なる真言

ｾﾞﾀﾞｲﾐｮｳｼｭ
是大明呪　　偉大にして智慧のある真言

ｾﾞﾀﾞｲｼﾞｮｳｼｭ
是大上呪　　この上ない真言

ｾﾞﾑﾄｳﾄﾞｳｼｭ
是無等等呪　　比べるものもない最上の真言である

ﾉｳｼﾞｮｲｯｻｲｸ
能除一切苦　　一切の苦をとり除き

ｼﾝｼﾞﾂﾌｺ
真実不虚　　真実にして正しい

ｺｾﾂﾊﾝﾆｬﾊﾗﾐﾂﾀｼｭ
故知般若波羅蜜多呪　ゆえに知般若波羅蜜多の真言を説く

ｿｸｾﾂｼｭﾜﾂ
即説呪日　　すなわち、その真言とは次の通り

ｷﾞｬﾃｲｷﾞｬﾃｲﾊﾗｷﾞｬﾃｲ
羯諦羯諦波羅羯諦　行く者よ、行く者よ

ﾊﾗｿｳｷﾞｬﾃｲ
波羅僧羯諦　　彼岸に行く者よ

ﾎﾞｼﾞｿﾜｶﾊﾝﾆｬｼﾝｷﾞｮｳ
菩提薩婆訶般若心経　彼岸に完全に行く者よ、悟れよ、幸いあれ

般若心経についての独訳

原文をそのまま解釈しようすると上記のように訳せます。

ただし意味がよく分かりません。そこで、私なりの解釈を試みてみました。

お釈迦様が生死を超えた理想の境地に至る智慧を実践していると、この世に存在するものや肉体、精神の構成要素は、みな空ｸｳだと見極めることができ、苦しみと禍の岸から解き放たれました。

（説明）
空とは万物はすべて因縁（宿命）によって起こる仮の相（吉凶などの現れた姿・形・ありさま）で、実体がないということ。
仮に自分が目も見えず、耳も聞こえず、味わうこともできず、触感もなかったら、自分をどのように感じるだろうか想像してみる。これが空の感覚なのです。

お釈迦様が弟子の舎利子に語りかけました。
「形あるもの、森羅万象は何もないことと同じなのです。たとえば物質を構成する最小の粒子である原子は、原子核とそれを取り巻くいくつかの電子でできています。原子全体の大きさから見ると原子核は１万分の一の大きさに過ぎないのです。原子全体の大きさが４００メートルだとすれば原子核の大きさはピンポン玉の大きさにすぎません。遠くから原子全体を見渡せば、その中身はスカスカで何もないように見えるということは分かるでしょう」

さらにお釈迦様は言いました。
「人の命は肉親と繋がっているばかりでなく、食べ物も日光も水も、この宇宙にある全ての物質は原子から成り立っているのですから、誰でも他から切り離されて存在しているわけではありません。あらゆる命はあらゆる物質と溶け合っています。故にこの世の全てが巨大な一つの生命であると言えるのです。
この巨大な生命を『空』と位置付けると、この世の全てが空であり、空もまたこの世の全てであると言えるのです。あなたも私も、アインシュタインもニュートンも、鳥も花も星も、そして石ころでさえ宇宙にある原子で構成されていますから全く同じ構造だと言えるのですよ」

「形ばかりではありません。何かを感じることも、心に浮かぶことも、意識も認識も実際には何もないのです。嘘だと思うなら、目を閉じて瞑想してごらんなさい。そして自分の心の中を見つめてごらんなさい。そして何も考えないように気持ちを集中させてごらんなさい。・・・・どうですか、どんなに頑張って気持ちを集中させようとしても自分の心は勝手におしゃべりを始めてしまうでしょう。今日のお昼ごはんを何にしようか？とか、後で散歩に行こうとか、あ

の子、今頃どうしているかな？　などと自分の思惑とは関係なく、心は次から次へと妄想をはじめているのが分かるでしょう。舎利子よ、そうした妄想を自分の意思で制御しようとしても儘ママならないことが分かりますか。人間は自分の心すら制御できないにも係らず、これが自分の考えだ！　などと大声で自己主張する戯け者なのです。もし、こうした妄想など心の動きを止めることができれば、そこが最高の安らぎの場となるのです。それが涅槃ﾈﾊﾝという理想の境地なのです。煩悩ﾎﾞﾝﾉｳ（肉体や心の欲望、他者への怒り、モノに対する執着など苦しみを生み出す精神のはたらき）が消滅し、苦しみから離れられる安らぎの世界なのです。それを成すために私たちは修行をするのです」

お釈迦様はお話しを続けた。
「舎利子よ、すべてのものは空のあり様を免れないのです。形あるものは壊れて他の形に変化します。人間の細胞とて年がら年中壊れては新しい細胞を作りだしています。つまり生じることもなく、無くなることもないのです。豚にとって泥の床は至福のふとんです。しかし人間にとってはただの汚い泥水に過ぎません。つまり見る対象によって見方が変わるので、汚れるということもなければ、またきれいということもないのです。（アインシュタインが特殊相対性理論で明らかにしたように）エネルギーと質量の総量は変わりません。質量が減るときに質量はエネルギーに変わります。エネルギーの発生は質量の消失になります。つまりは増えるということもなく、また減るということもないのです。ゆえにすべてのものは実体のないという立場においては、形あるものや感覚、知覚、表象や認識などないのです。眼、耳、舌、身、意、声、香、味、触などから感じる感覚・知覚もないのです。ゆえに無智というものもなく無智がなくなるということもありません。生物自体は原子の集合体であり、その原子は瞬間、瞬間で飛び回ってじっとしていることはありません。だから、生物という形は不確かなものなのです。原子の有り様により生物は壊れ死ぬこともあるし、また生まれることもあります。ゆえに老死ということもなく、老死がなくなるということもないのです」

お釈迦様は続ける。
「舎利子よ、もう少し話しをしますよ。人生の苦しみや、煩悩がなくなることもないのです。またその原因を見つけることもないのです。何故なら、そもそもすべてのものには実体がないのだから、苦しみも煩悩も存在しないのです。では何があるかといえば、自分の心の中に苦しみや煩悩にこだわる妄想があるだけなのです。ゆえに悟りを得る智慧も必要なければ、悟りも必要ありません。必要なのはこの真実に気づくことだけなのです。得るべきものは何もないとい

うことが分かれば、心にこだわりはなくなります。心にこだわりがないということを理解できれば何も恐れることはないのです。もっと分かりやすく言うならば、幸も不幸も存在しません。そう思う心があるだけなのです。だから幸せになるのは簡単です。『ああ、なんて幸せなのだ』と思えばいいのです。今日も無事１日を終えた。何とありがたいことだろう、と感謝できればいいのです。そこには、何も求めるものはないでしょう」

お釈迦様は最後にこう話された。
「思いのままにならないことを思いのままにしようとするから、そこに『苦』が生じるのです。『苦』から解放されるためには、こうしたいという思いを無くすことです。あらゆる本末転倒している妄想を遠ざけることによって、絶対的な心の安らぎを極めることができるのです。過去・現在・未来、生死を超越した理想の境地を得ることができるのです。ゆえに絶対的な心の安らぎを教えてくれる般若波羅蜜多心経ﾊﾝﾆｬﾊﾗﾐﾀｼﾝｷﾞｮｳは、神聖なる真言であり、智慧の真言であり、この上ない真言であり、最上の真言なのです。一切の苦を取り除いてくれる、真実にして真の心経なのです。どうか般若心経を唱え、真実に気づいてください」

「何か危ないことをしてまで欲を満たそうとしている人がいたら『あなた、そんなに頑張っているけど、やっぱりあなたもいずれは死ぬのです。バランスの取れた生き方をしてごらんなさい。それは自分のためと社会のための両輪で働くことなのです』と、教えてあげなさい。生死を超越した理想の境地に至る智慧を目指す者よ、悟れよ、気づけよ、幸いあれ」

人を変えようと思わない
自分が変わろう

読み終わると塩見は次のようなことを考えていた。
人は自分が選択したストーリーを歩んでいく。そして人の数だけ台本のないストーリーが存在する。この世に存在する一人一人は悩んで苦しみながら生き抜いた結果、今の自分がある。
塩見の場合、自分の人生を救うべき手紙を書き続けてくれた人がいた。塩見はその人のおかげで何とか苦境を乗り越えてきた。
でも今はその人が誰なのかを詮索する必要はないと思っている。何故ならもし苦しんでいる人が目の前にいたら、今度は塩見がその人に手を差し伸べていけばいいのだから。多分、手紙をくれたその人もそれを望んでいるのではない

だろうかと思えた。
　このような生き方をしていけば、みんなで助け合う流れが生み出され、未来永劫多くの人が幸せのバトンタッチをしていくことになる。

　この手紙は塩見のバイブルとして机の引き出しに大切に保管した。また自分に迷いが生じたときに紐解くために。

　やがて塩見の私生活にも少しずつだが変化が生じてきた。
　「それは何かですって？」
　どうということはありません。
　幸子との間に会話が復活しただけです。でも塩見は、こんなにも「当たり前のことがありがたくて幸せなこと」なのかと痛感しています。
　そりゃたまには幸子から
　「あなた、どこかに出かけてきたら・・。そうしたら家の中が静かなのに・・・」と、心にぐっさり刺さるような皮肉を言われることはありますが、塩見はそれが嫌ではなくなりました。
　「あっははは・・・」と笑って聞き流せるようになりました。
　こういうときが一番幸せだと気がついたからです。