



このレポートは、私・和仁が毎月のコンサルティング活動や日常生活を通して気づき、学ばせて頂いたことを書き留めたものです。  
お気軽にご笑読頂ければ幸いです。

## 【今月の気づき】

『きっかけの訪れを待つ人、  
自らきっかけをつくる人。』



「**急**ぎではないけど、いつかはやってみたいことをリストアップしてください」  
そういわれたら、どんなことを思い浮かべますか？

わたしは「何年も前からやりたいと思っていたながら、やらずに過ぎていること」がたくさんあります。部屋に飾れるレベルの絵を描くこと、落語やお笑いライブを観に行くこと、オーケストラのコンサートをCDではなく生で聴くこと、などなど。

その一方で、「前からやりたいと思っていた、実際にやれたこと」もあります。

自分で料理をして家族に食べさせること、裏庭での家庭菜園、社交ダンス、生け花、陶芸、などです。(いずれも短い時間ではありましたが)

どちらも「やりたいと前から思っていたこと」です。

それなのに、やれたこととやれなかったことがありました。その違いは一体何か？  
やりたい度合の強さか？ あるいは、自分にとっての必要性か？ いずれもNOです。

よく振り返って考えてみると、その違いは「きっかけがあったかどうか」でした。

もっと正確に言うと、「誰かに声をかけてもらったかどうか」です。「花を習おうよ」「ダンスを習おうよ」「料理を作ってみてよ」と、誰かに背中を押してもらえたことは、やれた。逆に誘われていないことはやっていない。ただそれだけの違いでした。

「なんだか、他人依存的な理由だな」と思いました。でも、そんなものかも知れません。ただでさえ、「やらなきゃいけないこと」が沢山ある中で、「急ぎではないけど、いつかはやってみたいこと」は強制力がない分、先送りしやすい、つまり「きっかけをつくりにくい」からです。理由がわかったら、対策は打ちやすい。**はじめの一步は、「これをやってみよう」と人前で言うこと。そして、人に誘ってもらえる可能性を高めることです。**そしてできれば、こちらから人を誘い、自らきっかけをつくる人になれば素敵ですね。

## 【今月の一冊から】

### 『これは、ホントにいまのわたしに必要な我慢か？』

僕が手術したのも、間抜けな我慢をしていたせいなんだ。「マヌケなガマンはガンになる」と言ってね、間の抜けた我慢は病気の元なんだわ。間抜けな我慢を続けていると、どんどん調和がとれなくなってって、バランスが崩れてしまうんだな。調和するには、適度な間がなければいけないわけよ。車のハンドルでも、ちょっと遊びがあるのは、間みたいなものでさ。今いる部屋の空間だって、間があるから成り立っているし、何事にも間というのは必要なんだね。

間抜けな我慢をしないためには、間抜けということに気づかなきゃいけんのだけど、これが、当事者である本人はなかなか気がつかんのよ。人から見たら間抜けなことでも、本人は自分にとって価値があると思いついて我慢しちゃうんだわ。

（『いま伝えたい生きることの真実』 竹田和平 著 生活文化社 P.32 より引用）

わたしは15歳のころ、腹膜炎の手術で10日ほど入院しました。そのとき医者からは、「なぜここまで放っておいたんですか！あと少し遅かったら命が危なかった」と言われました。その原因は、数か月前から感じていた腹痛（実は盲腸だった）を我慢していたこと。

「このぐらい大丈夫」という思い込みがあった。

それまでも、わたしは「他人が諦めるところを、なお頑張るのが、カッコいい」という信念を持っていて、座右の銘は「Never give up」でした。

そして、入院当日も強風の吹く中、30分以上かけて自転車で学校に向かっていました。しかし、「我慢し過ぎて腹膜炎」で入院という出来事は、部活動も受験勉強もストイックにやっていたわたしにとって、大きなパラダイムシフトでした。

「我慢していいことと、いけないことがある」ことを、身体で覚えた瞬間でした。

自分の人生を一生懸命に生きている人だからこそ、休むことは、かっこ悪いことではない。身体に十分すぎるほどケアすることはかっこ悪いことではない。かっこ悪いどころか、その蓄積は、歳を重ねるほどに結果となって跳ね返ってくる。つまり、人生を尻あがりに、カッコよく生きられるようになる。

30代のうちはわからないことがある。40代、50代、60代、70代の人たちと接しているうちに、「人生は短距離走ではなく、長距離マラソンだ」ということを実感する。

ちょっとツラくなったとき、深呼吸して自問自答してみよう。

「これは、ホントにいまのわたしに必要な我慢なのか？」と。