

おわりに

この本の着想は、友人の工藤優子さんからプレゼントされた*Mindfulness for Children : Help Your Child to be Calm and Content, from Breakfast till Bedtime* (Uz Afzal, Kyle Books, 2018) という1冊の本からでした。

スクールカウンセラーとして働くかたわら、教育現場に必要なヨガやマインドフルネスのあり方を深めていた私にとって、子ども向けのマインドフルネスは、とてもかわいらしくよりシンプルで親しみを覚えました。しかし、ざっと読み切ったからは、子どもたちとゆっくり取り組んだりはしていませんでした。すでに学んで知っていることであり、体験していることであり、改めて練習するまでもない、そんなふうに思っていました。

その本を手にした後、私は悪性リンパ腫のため、入院生活をするようになりました。世の中が未知のウイルス、新型コロナで怯え、全国の学校が一斉休校になったあの頃です。大好きな仕事をたった2週間の間に辞める決意をして、6クール of 抗がん剤治療をしました。入院を待つことはできないと主治医には言われ、病理検査の後、すぐに入院。

とはいえ、どんな体調であっても、ヨガやマインドフルネスの練習はできるものです。入院中、一度も欠かさなかったのは、「一日過ごす中で、3つのマインドフルなことを見つける」ことでした。水が飲める・シャワーを浴びれる・起き上がれる……。ノートに書き出すことが難しい日は、横になったまま、スマホにメモを残しました。入院生活を経て、これまで当たり前でできていたことにこそ価値があり、特に「呼吸ができること」と「仰向けになって寝ること」がどれほど豊かな体験であるかを学ぶことができました。もちろんたくさんの方に心配をおかけし、支えていただきながらではありましたが、実はとっても充実していました。

同時に、私は〈今、感じているこの感覚〉を、必ずや子どもたちに届けなければならない、そう直感しました。入院生活の毎日を貴重な学びの時間とし、他領域のジャンルの書籍を読み、自分が構想する本の企画書の作成、翻訳、マインドフルネスの研修にオンラインで病室から参加する、などという挑戦をしました。その間、身体意識と感覚、感情の揺れ動きを事細かくノートに記録。つまり、自分を使っての“研究”に明け暮れました。

私の“からだ”は、学びの教科書となり、変化していきました。これまでもヨガやマインドフルネスの練習を積み重ねてきたつもりでしたが、それは

まったくの思い違いであったことを知るので。

退院するちょうどひと月前のこと。生まれて初めての感覚に出会うことになります。まったく動けないけれど、心のすべてが満ち足りたような、まさに“今”を味わった瞬間でした。私の能力では言葉にし難いものです。ただ1つ記憶にあるのは、朝日の光に照らされた「Just Be here」のページ。冒頭の友人が私にと選んでくれた1冊の本の最後のアクティビティでした。オレンジと赤の間のような色の光の輝きが、自分の体の中にも在るような、なんとも言えない感覚でした。あの瞬間、まさに「ああ、生きてるんだな」と感じたのです。

「先生、死にたい」「先生、私を殺して」と相談室で涙する子どもに出会ってきた私は、なんとかして命をつなぎたい、そのためにできることはなんでもしたいと思うようになりました。そして、自分自身の内側に太陽よりも光り輝くものがあることを子ども自身が気づいてくれたら、人生という長い道のりを踏ん張れるのではないか、そう確信しました。

また、苦しい状況の子どもたちを守り、子どもたちを守っているからこそ葛藤される大人たちのためにも、この本の言葉を紡ぎました。

時代が変化しても決して変わらないのは、あなた自身があなたであること。あなただけがあなたを支える存在だということ。自分自身を信じ、手を取り合って歩む世界が、学校にも家庭にも広がりますように。

無菌病棟の開かない窓から見た大きく広がる朝日、
在るはずのない
風が頬を撫で、花の香りがし、波打ち際の音が聞こえ、
大きな光に包まれる。
Just Be here
自分の内側に湧き起こってくる幸福感を
分かち合っていると信じて。

最後になりましたが、参考にした英文の教材の翻訳では、ニューヨーク在住でアーティスト・社会起業家である工藤優子さんと、グローバル教育を推進する中村恵さんのお力添えをいただきました。ありがとうございます。

そして、この本ができあがったのは、私がこれまでかかわってきたすべての皆さんのお力添えがあったからです。最後までお読みくださった読者の皆さんを含め、深く感謝申し上げます。