

体と心の力に ヨガを通じて

2021年3月11日

30代 B・Z

印刷機の前で、その人は大量の書類を印刷していた。

同じ組織で働いているけれど、めったに顔を会わせることがない。

その日は、私も大量に印刷するものがあり、コピー機ではなく印刷機を使おうと3階の印刷室へ行った。印刷機のゴーゴーという大きな音が、小さな部屋中に響いている。

「あとどれぐらいで終わりますか？」

「あと10分ぐらいです。」

私は自分の部署に戻って、また出直してくるより、ここで待つことにした。

今日は2021年3月11日。あれから10年であった。

「あの日は、どうしていたの？」

私は、ふいに口から出てしまった言葉に対する彼女の反応が怖かった。問いを放ってから、彼女が口を開くまで、おそらく1秒もなかったかもしれないが、私にとっては長く感じた。

「あの日は、量販店で働いている時、激しい揺れを経験しました」

私はホッとした。嫌な顔もせず、怒った顔もせず、そして悲しい顔もせず、彼女は静かに話し始めた。

「ショッピングカートを押している若い女性と一緒に、窓からなるべく離れてしゃがんでいました。もしかすると窓ガラスが割れて飛んでくるかもしれないとカートの子どものを守るようにしていました。揺れがおさまって状況を確認した後に従業員は解散しました。私は夫と合流しようと、海から1km程の所にある自宅か、自宅近くの彼の実家に向かおうと思いました。夫はその日は実家にいる予定でしたから。しかし、夫から『こっちに来るな。逃げて!』とメールがありました。私は、2009年に結婚により福島県南相馬市から石巻に移住したばかりで、正直、海がどちらの方向なのかも把握していませんでした。防災無線から「近くの小・中学校に避難して下さい」という指示で、近くの大型ショッピングモールや学校に避難しました。その日の夜には携帯電話の充電がなくなり、夫とも連絡が途絶えました。次の日には帰れるだろうと思っていましたが、津波が道路にあふれていて、近づくことができません。明るくなって少しずつ状況が分かり、変わり果てた世界を目の当たりにしたとき、大変なことが起こったことを理解しました。避難所で数日を過ごしながら、夫に会いたい一

心で毎日行ける所まで歩きました。震災から3日目も歩いていると、道端で偶然夫と再会することができました。また、福島県南相馬市にいた私の両親は福島第一原子力発電所の事故により、住居を転々としました。その間ずっと連絡がとれずに、やっと連絡がとれた時に交わした言葉は今でも忘れられません。」

私は、彼女の話に耳を傾けながら、ふと窓の外を見上げた。薄い青空。10年前もこういう空だったような気がする。10年前は、チラチラと雪が舞った。

「私の勤める店が再開したのは10日後ぐらいでしょうか。品物をもとめる人々の長い列ができ対応に追われました。電気がなくて、レジが使えないので、手で品物の代金を計算してお客様に渡しました。被災した人たちは、『もっと品物を出せ』と声を荒げる人もいました。」

印刷機は、まだゴーゴーと音をたてている。

「3月11日から10年経ちますが、最近自分の中で何かが変わってきています。あの日は生かされました。夫からのメールが届いたこと、自宅や職場が被災しなかったことなど様々な良い状況が重なりましたが、たくさんの方々が犠牲になる中で、私は生き残りました。これは自分の力ではありません。生きたくても生きられなかった日を私は生きているのですから。その方々の分も日常の暮らしを大切に本気で生きたいと思っています。」

私の母は、生まれつき目が見えません。母自身の顔も、私の顔も見たことがありません。私は目が見えないのだから、何事も完璧にできなくても良いと思っていますが、母は人に迷惑をかけてばかりで、申し訳ないと思うタイプです。常に周りに気を遣ってばかりいます。そんな母は、震災後、避難しながら親戚の家を転々としているうちに、鬱になりました。連絡をするたびに病状が進行して、どんどん痩せていく母をみて、自分が遠い所に嫁がなければ、もう少し近くに居られれば母はあそこまでならなかったのではないかと考えながら、何もできない無力感から自分を責めました。そして、私の心も次第におかしくなっていました。母の病状が少しずつ、少しずつ良くなって行くと共に私の心もゆっくり回復していきました。心が回復してきた頃は、「良くなって良かったー！」という気持ちだけでしたが、最近経験をしたことを伝えていきたいと思うようになりました。誰かに私と同じ思いは絶対に絶対にしてほしくない…。

生かされた自分にできることは何か…。震災やコロナの問題など、この先も想像できない色々なことが起こると思います。その度に起きたことに怯えて生きる人生は嫌です。私の人生は私が主役だから。起こる状況は変えられないけれど、立ち向かう私の心は変えられると思うようになりました。体も心も本気で鍛えたいと思って、最近ヨガを習い始めました。体を動かし瞑想をします。体と心はつながっています。自分のことは自分が一番分かっているつもりでしたが、自分でも知らない自分がたくさんいます。ヨガを通して体はどうなっているのか、呼吸はどうか、心はどうか…よく観察します。今まで知りえなかった世界を知るこ

とができて、前よりずっと自分のことを好きになれています。

以前読んだ本に書いてあった、『自分のことを好きになれない人は、他の誰かを好きになれない』という言葉の本当の意味が理解できた気がします。ヨガと出会って本当の自分を知る（自分に戻る）きっかけをもらえました。体と心との関りは一生続くので、ヨガを誰かに教えたいと思っています。体と心を健康にすることで人生を前に進めていけると思います。私は今 35 歳で、子どもはいません。今までは結婚しているのに子どもを産まないことは、いけないことなんじゃないか…と、どこかで感じていました。でも今は、人の数だけ考えがあっていいし、私は私だと心から思っています。子どもを産まなくても、ヨガを教えながら、私の思いを伝えて、誰かの何かきっかけになれば、社会に貢献することができると思います。そのためにも、あと 100 年は生きなくちゃ。」

「10 年じゃだめなの？ どうして 100 年なの？」

「やりたいことが他にもたくさんあるから、100 年が必要なんです。今自分が成長してきていることを少しずつ感じています。135 歳まで生きられたら今の年齢の 35 歳なんて生まれたばかりの赤ちゃんじゃないですか。これからもっともっと成長していけると思うとワクワクします。そのためにも、135 歳を目標に生きていきたいです。」

私は彼女の目を見つめた。冗談で言っているのではないかと。彼女は真剣だった。

「あと 100 年生きるためにと思いながら、日々の食事を考えています。毎日の一食一食が明日の私を作っていきますし、何を食べるかで将来が変わってきます。でも時々、カップヌードルを食べる時もありますけどね。」

二人で声を出して笑った。

印刷機の音がパタリと止まった。コピーが終わり書類の束を段ボールに入れて、彼女は自分の部署に戻っていかうとした。

「お話をありがとう。いつか、もっと聞かせてね。」

「はい、いつでも。やりたいことがいっぱいありますから。」

私は再び空を見上げた。今日、彼女とこうして印刷室で過ごした偶然の不思議を空にむかって、感謝した。

終わり