

いまいき

14



もう一人の存在の ありがたさを認識する。

皆さんは一人になってしまったら、寂しいでしょうか？ それとも気楽になったと思うのでしょうか？

多くの場合パートナーが居なくなつて一人になってしまったら、心の中にポカンと穴が開いた状態になり、それまでの生活のリズムが現状に伴わなくなり体や心のバランスを崩してしまいます。

今まで二人で行つてきた食事などの行動が一人に変わり、購入する物の種類も変わります。

また、今まで当たり前のよう存在していた相手との会話が無くなり、言葉を話す機会が極端に減少してしまうことにも寂しさを感じるでしょう。

しかし、いつまでもそのまま

で居る訳にはいきません。寂しい生活から抜け出し、新しい生活パターンを作り、リズムに乗せなければなりません。

生活パターンを作ることは、一人になった時の方が意外に難しいものです。

一般的には二人の場合、妥協することが不可欠で、お互いが譲り合い、何事も相談して決めないで生活のリズムを維持することが出来ないため難しいように思われがちです。

それに対し、一人の場合は、一日中誰に気を使うことも、誰かに合わせることも必要ないので大変気楽に思えます。しかし、気を緩めると自分の都合の良い楽な方法ばかりを選択してしまいがちです。

自分の都合の良い生き方ができるなんて、一見楽しそうに思いますがそんなに良いことばかりではないのです。

全ての物事や生物、考え方はプラスとマイナスが同時進行で発生し、常時無意識のうちにバランスを保っているのです。

そのバランスを維持できなければ、物は破損し、機械は停止し、生物は死滅し、人間も体の調子を崩します。

そのバランスを保つために一番重要なのは自分の意識かもしれません、しかし、それだけでは本当にバランスが保てているかどうかを確認することが出来ませんよね。

本人はまっすぐに立っているつもりでも、周りから見ると少し右に傾いていて、おかしく見えていることがあります。自分では傾いていることに全く気づいていなかったとしても、誰かの目線と指摘によって修正することが出来るのです。

このことから考えてみると、一人になって初めは好きなように生き、解放感や自由に満足するかもしれませんが、指摘してもらえないパートナーが居なくなつたことを認識しておかないと、いつの間にか周囲から変わった人と見られることになるかもしれません。

ここでお伝えしたいことは、

周りとは良好な人間関係を保つことも難しいのですが、一人で自己管理して、自分の精神、体調のバランスを保つことはもつと難しいということです。

そのために、一日のうちの数時間ぐらいいは、良きパートナーでもお友達でも構わないので、出来るかぎり、誰かと共にする時間をもつようにしてほしいと思います。

いつか一人になる可能性は誰にでもあります、決して他人事ではありません。

今、皆さんの周りに居てくれる人の存在を再認識し、感謝の気持ちを持つて、お互いの関係が長く続くように意識してみてはいかがでしょう？

よしだ たいち 吉田太一

1964年大阪市生まれ。調理師、引越運送業を経て、2002年、遺品整理のサポートの必要性を感じ、日本初の「遺品整理専門会社キーパーズ」設立。著書は「遺品整理屋は見た!」「遺品整理屋は見た!! 天国へのお引越しのお手伝い」「孤立死 あなたは大丈夫ですか?」(いずれも扶桑社)など多数。