

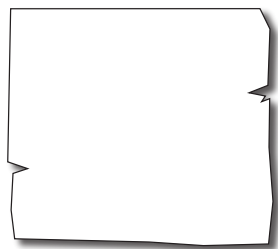
THE 7 FRAMES FOR ALL LIFE

# 7つのワクワク枠

## ふたりのコンパス②

### 第5フレーム

『For』



『Against』

木岬 さんぽ  
KIMISAKI SAMPO

## 彼女のために 僕は何かできる？

彼女<sup>る</sup>溜<sup>ね</sup>音、おじいさん…と支え合う  
思春期さんぽのフルーツフル青春物語

SAMPO FRUITS



## ふたりのコンパス②

『Against For』

プロローグ

97

高校2年の初夏。

おじいさんに会うために岬へと出発した。

カメラを持って——

速くで輝くキラリを——

カシャ！

——これがズーム・アウト。

近づいて、おじいさんの笑顔を——

カシャ！

——これがズーム・イン。

「アッハッハッ！ なんだか照れるのお。カメラは——」

それから僕は、あの恥ずかしい悲劇のことも含めて、おじいさん  
にあれこれ話して聞かせた。

「アハーツ、アハーツ、アツハツハツハツハツ！！ ——傑作じゃ！  
アツハツハツハツ！！」 その“悲劇”を聞いたおじいさんは、涙  
をこぼしながら腹を抱えて笑った。

——こんなに笑うおじいさんを初めて見た。

「ある意味、ラッキーじゃったの？」

「ったく—— ふざけないでくれよ。

笑いごとじゃなくて致命傷だよ。イメージ最悪だし——」

「ん？ すまん、すまん。

じゃが、若者よ—— そういうもんじゃ。人生はカッコいいこと  
ばかりじゃない。そういう、どうしようもなくカッコ悪いことも  
ありつつ人生は成り立っておる。

——心配いらん。

笑い飛ばせるときが、いつかきつと来るはずじゃ」

「——」 . . .

「わしなんか、もう、カッコ悪くて恥ずかしいことだらけじゃ。

それでも、これまで生きた。それでも、今、生きておる。

それでも、これからも生きるじゃろう。

人生は、いとおいしいもんじゃて」

「——」

しばらく遠くを眺めていたおじいさんが、ポツリと口を開いた。

「彼女のこと、今も好きじゃろうか？」

. . . 「——ああ」

「うむ、そうか。

では、さっそく第5フレームを紹介しよう。きっと役立つはず  
じゃ」

「そうは言っても—— どうあがいても、かなわぬ恋だよ」

「まあ、その恋がかなうかどうかは、“ふたりの相性”の問題があるから、わしもようわからん。

じゃがのお—— これだけは、はっきり言える。

人生における“大きな大きな財産”をもたらしてくれるじゃろう。

きつと」

「人生における“大きな大きな財産”——」

「そうじゃとも」

・・・「よくわからないけど——」とりあえず、おじいさん  
に地図を手渡した。

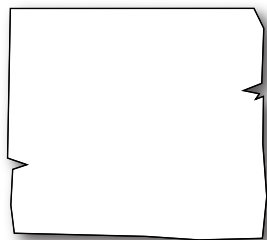
「——うむ。では、行くぞ？」

「ああ、来い来い」

音楽——テーマ曲イン  
♪ハーモニー Harmony  
タイトル流れて。  
——音楽フェード・アウト

# 第5フレーム

『For』



『Against』

「『Against For』じゃ」 そう言いながら、おじ  
 さんは紙のかみ下側としたがわ上側とうえがわ順番にじゅんばん指さした。

「『Against』と『For』—— 英語で習ったよ。『Against』

『For』は、フレーム・フォー・オール・ライフの中の“フォー”で  
 もあるよね？」

「ああ、その通りじゃな。——。うむ、ところで—— 高校生活  
 の方はどうじゃ？ 将来しやうらいどうなりたいのか、どうしたいのか…はっ  
 きり見えてきたかい？」

「いいや、見えてこない。そのせいもあって勉強べんきやうの方もさっぱりさ。  
 やる気も湧かないし、中学ちゆうがくのときよりグッと難むずかしくなっているし…  
 ——まあ、とにかくいろいろベストは尽くしてみるよ」

「——うむ。そうじゃな。ベストをく尽くしてみなさい。

ときには全力ぜんりよくでやってみて初めて見える何かなにもあるじゃろうし、  
 若いからこそ成なしと遂げられる頑張がんばりもあるじゃろう。

もちろん、健康けんこうにも十分じゆうぶん気をつけながらのお」

「ああ、そうだね。ありがとう」

それから——

初夏しよかの岬みさきの美しい風景ふうけい——

岬みさきから望のぞむ、かすかに丸まるみを帯おびた水平線すいへいせん——

おじいさんの、あたたかな眼差まなざし——

…

を写真しゃしんにおさめてから、家路いえじへ向むかった。

## 99

自分の部屋の椅子の背もたれに体重をかけながら、窓の外を眺めていた。

Against は、“～に逆らって、～に反して”という意味で、

For は、“～のために”という意味だ。

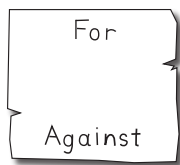
念のため、英和辞典を引いてみた。すると、『Against For』のペアには、“反対 賛成”の意味もあるとわかった。

——ふーん。

音楽イン ♪心地よき日々 Comfortable Days

それから、例によって、それを書き込んだ。

「『Against』と——『For』。——こんな感じ？」



さっそく、それを手に持って話しかけてみた。「こんにちは」

「キャー！ えっちい！」 コンパリーチェの第一声。

「ええ！？」

「——あっ！ ゴメンなさい！

——キャハハ♪ お久しぶりでーす♪ こんにちは」

「こ、こんにちは。あれ、大丈夫？ あれ、なんなら出直そうか？」

「いいえ、大丈夫よ。——それより、何か話があったんじゃない？」

「あ、あれ、やっぱり『Against For』の意味ってさあ——」

「つまんなーい！ せっかく、久々なのに——」

「って言っても——」

「あなたが好きな女の子、どんな子が教えて、教えて♪」

「は？—— 何だ？ いきなり——。

それより、今の僕は—— 将来の、はっきりとした目標を見つけて  
たくて—— 見つけたくて—— 見つけたくて—— …」

あんなことがあっても、いつも変わらず、あいさつし続けてくれる  
やさしさ——

女の子らしい何気ないしぐさ——

ふと、こぼれる笑み——

…

「うーん、カワイイ子ね？」

「あわっ！？ 見るな！」

「キャハ！ しっかり見ちゃったもーん♪ 青春ね？ キャハ♡」

「——。この子は、ただ——」

「ただ好きなのね。キャハハ♡♪ 赤くなっているし——

カワイイ♡」

「——」 ……

「私も、好きなコンパスいるんだあ。

——キャハ♡ 人たちの間では、“好きな人がいる”とかって言う  
んでしょ？」

「——。まあ——」

「わたし、その彼のことが、とっても大好きなの。彼のためにでき  
ることなら、何でもしてあげたいな♪ ——キャハ♡ “すぐにな  
も結婚できたらいいな♪”とと思っているわ」



「——。 ——で、できるといいね」

「キャハハ！ ありがとう♪

——ああ、ワクワクしちゃうよ～♪」

ペーパー・コンパスたちは、みんな結婚願望が強いのだろうか？

音楽フェード・アウト ♪心地よき日々 Comfortable Days

## 100

“ひるねちゃんが年上の彼氏と付き合っているらしい——”

そんな衝撃的なウワサが流れ出したのは、梅雨明け待ち遠しい季節の頃だった。

——ショックだった。信じられなかった。

可憐で、はにかみ屋で、優しい、あの彼女が—— . . .

きっと何かの間違いだ——。

そう思った。

でも——

それ以上にショックなのは、クラスメートのほとんどが、彼女に話しかけなくなったり、彼女を避けるようになったり、彼女に対して露骨に冷たい態度を取るようになったりしたことで——

一番のショックは、彼女の顔からいつもの笑みが消えたこと。

——心がズキズキ痛んだ。

ほんとうに可能性の方が高いのではないか？

あれほど優しい彼女が、こんなにひどい目にあうなんて、よほど、

おかしなことが起きているのではないか？

——そう考えた。

僕が、彼女を守る。

——そう決めた。

ウワサの真偽が確定していない以上——

まずは彼女の身の潔白を僕は信じる。

万一、たとえウワサが本当だったとしても

誰が何と言っていたとしても

僕は彼女を絶対裏切らない。

——そう心に誓った。

それが僕の責任であり、義務だ。

——そう感じた。

「年上の彼氏？」 通学路で会ったニュートン君は目を丸くして聞き返した。僕がうなずくと、彼は、はっきり、こう言った。

「それは、きっと何かの間違いだと思うよ。彼女は、そんな子じゃないよ。よく確かめた方がいいよ」

「君もそう思うだろ？ 僕も、そう思うんだ。

それに僕は彼女に助けられたから、ウワサが本当であろうとなかろうと関係なく、お節介かもしれないけれど、僕が彼女を守ってあげなければならないとも思うんだ」

「うん。きっと、それがいいよ」 力強く支持してくれた心笑君。

そのような親友との会話が、どれほど励みになったことか——。

## 101

その日の1校時には、英語の試験が控えていた。

その試験の結果は、英語の成績に直結し、大学進学にも影響する  
という話だった。

その日の朝は、少し余裕を持って早めに家を出た。

例の長い上り坂を、いつも通り腰を浮かせながらペダルをこいで  
過ぎた。

その後しばらく平坦な道を進んでいると、

——え？

そこには、なぜか自転車を引きながら、とぼとぼ歩いている彼女  
がいた。

——なぜ？

不思議に思いつつも、こちらから、いつものようにあいさつした。

そうして、いつものように、そのまま通り過ぎようとした、まさに  
そのとき——彼女の自転車の後輪の“つぶれ”に気づいた。

思わずブレーキを強く握って自転車を急停止させた。

その場で振り返ると、何も考えずに声をかけた。

「パンクしたんだ——」

「——。——ついてないね」彼女の声は、はっきり暗かったけれど、顔は、かすかに笑っているようにも見えた。

「え？ でも、その調子じゃ、間に合わなくない？

英語の試験」と僕。

「——。ええ、いいのよ。——しょうがないわ」

「って——」

「私は大丈夫よ。——先に行って？ あなたが遅れてしまうから。わざわざ止まってくれて、どうもありがとう」 健気に無理して明るく、そう言ったようにも思われた。

「——」 彼女のために僕は何ができる？

頭の中をフル回転させた。

## 102

「——ちつとも、しょうがないよ」と僕。

「え？」と彼女。

「途中で自転車屋さん、あるじゃん。——そこまで君を乗せていくから」

「え？ でも—— え？ 私の自転車は？」

「僕が片手で引いていくよ」

「え？ でも——」

「僕は大丈夫。——あ、もし君がイヤなら、あれだけど」

「ううん。そうじゃないわ」 首をふって否定する彼女。

結局、僕の自転車の後ろの荷台に彼女は座った。

それから、彼女の自転車のハンドルも片手でグイとつかむと、ペダルに力を込めた。始めはグラグラしていたけれど、だんだんと

ゆ ちい  
揺れは小さくなった。

さいわ さき へいたん みち  
幸い、そこから先は、ずっと平坦な道のりだった。

でも、しばらくすると――

「やっぱり、少し危ないわ」 彼女の、そう言うってから降りると、  
そのまま僕の自転車の荷台の部分をつかんで走り続けてくれた。

## 103

だいじょうぶ はし たず かのじよ  
「大丈夫？ ハア、ハア…」 走りながら尋ねる彼女。

「ああ、大丈夫、大丈夫。12分の1くらいだし―― っていうか、  
そっちこそ大丈夫？」

「ええ、大丈夫よ。ハア、ハア… ―― 12分の1？ ハア、ハア、  
ハア…」 彼女が僕に、はずむ息の中でそう聞き返した。

「そうなんだよ。自転車だと、同じ距離を歩くのに比べて、およそ  
12分の1の労力で済むんだって。

ちゅうがく ぎじゆつかてい なら  
たしか、中学の技術家庭で習ったよ」

「――ハア、ハア…」

「あつ、今は、2台分だから、6分の1？ ――あつ、でも、今は  
お 押ししてもらっているから、――9分の1くらい？ アレ？」

「――ハア、ハア…」

「っていうか、君の方は、今、3倍くらいになっちゃっている？  
アレ？」

「——シフフツ」<sup>かのじよ</sup> 彼女は、<sup>わら</sup>笑ったらしかった。

どうにかこうにか<sup>ぶ</sup>無事に<sup>じてんしゃ</sup>自転車屋さんに<sup>つ</sup>たどり着くと、すぐにパンクを<sup>なお</sup>直してもらうことができた。

そうして、ふたりとも、<sup>なん</sup>何とか1校時の<sup>えいご</sup>英語の<sup>しけん</sup>試験の<sup>かいし</sup>開始時刻に<sup>ま</sup>間に合ったんだ。

## 104

その日の<sup>ひ</sup>夕方<sup>ゆうがた</sup>の<sup>かえ</sup>帰り道<sup>みち</sup>——

まさに、そこから<sup>くだ</sup>下り坂<sup>ざか</sup>に入るとい<sup>はい</sup>うポジションに、<sup>かのじよ</sup>彼女が<sup>た</sup>立っていた。<sup>じてんしゃ</sup>自転車を<sup>ささ</sup>えながら——。

<sup>め</sup>目と<sup>め</sup>目が<sup>あ</sup>合った。

「おう」<sup>ぼく</sup>僕は、<sup>かる</sup>軽く<sup>えしやく</sup>会釈しながら<sup>ちい</sup>小さく<sup>て</sup>手を<sup>ふ</sup>振った。

<sup>め</sup>目と<sup>め</sup>目が<sup>あ</sup>合い<sup>つづ</sup>続けながらも、いつもどおり、そのまま<sup>げんそく</sup>減速せずに、<sup>あいさつ</sup>あいさつをして<sup>とお</sup>通り<sup>す</sup>過ぎようとする、まさにその<sup>しゆんかん</sup>瞬間、<sup>かのじよ</sup>彼女が<sup>くち</sup>口を<sup>ひら</sup>開いた。「あ、<sup>ま</sup>待って」

<sup>いりよう</sup>意表を<sup>つ</sup>突かれた<sup>ぼく</sup>僕は、あわててブレーキをかけた。

<sup>おも</sup>思わず、きょんとしながら<sup>ふ</sup>振り返<sup>かえ</sup>った。

<sup>かのじよ</sup>彼女は<sup>すう</sup>数メートル<sup>か</sup>駆け<sup>か</sup>寄った。

それから、おずおずと<sup>はな</sup>話し<sup>はじ</sup>始めた。

「あ、あの—— <sup>け</sup>今朝は、<sup>ほんとう</sup>本当に、ありがとう。

あれ、<sup>がっこう</sup>学校では、<sup>なん</sup>何だか<sup>はな</sup>話しづらくて—— それで、その、もう

いちど 一度、きちんと、お礼れいが言いいたくて——。 ——。

わたし 私、今朝けさちょっと投なげやりにななっちゃっていたの——。

だから、わたし 私、——ほんとうほんとうに助たすかったの。

ほんとう 本当に助たすかって、ありがたあくて——。 ——。

だから、わたし 私——。 ——。 わたし 私——」

とちゅう 「途中ちゆうまで一いっ緒しょに帰かえろっか？」

「——ウン♪」 かのじよ 彼女の顔かおに笑えみがこぼれた。

それから かのじよ 彼女は、自分じぶんの自じてん車しゃのサドルさどるの上うへに腰こしを下おろすと、口くちを開ひらいた。「わたし 私、この“帰かえりの下くだり坂ざか”、大だい好きす」

「——え？ どうして？」

「だって—— かげ 風かぜが気き持もちいいんだもん。 ——それにラクだし♪

フフツ」

「アハハッ。そうだね」

ぼく 僕ぼくも同おなじようかんに感かんじていた。

ゆうぐ 夕暮ゆうぐれの中なか、2台だいの自じてん車しゃが、ふたつふたつの笑えみを運はこびながら、なめらかに坂さかを下くだった。

## 105

帰り道の分岐点で、さよならのあいさつをする代わりに—— 思  
いきって、彼女のライフの中に飛び込むことにした。あのデリケー  
トなテーマについて、やんわりと質問してみることにしたのだ。

すると、意外な答えが返ってきた。

「え？ 義理のお兄さん？」と僕。

「そう。ショッピングモールで、ばったり会ったの」と彼女。

「ショッピングモール？」

「そう。あの日、私、寝坊しちゃって朝食を食べそびれていて——  
しかも、学校で、何だかんだで、お昼も食べそびれちゃって——。

だから、放課後、あまりにお腹がペコペコで、このままじゃまず  
いと思ったから、ショッピングモールに寄って、ありがたい焼きか  
おめでたい焼きかどちらかを食べてから家に帰ろうと決めたの——」

「——」

「それで、モールに着いたあと、目的地へ向けて少しフラフラしな  
がらも、ありがたい焼きかおめでたい焼きかどちらにしようかなと  
か、いつそのこと両方とも買っちゃおうかなとか思いめぐらせなが  
ら歩いていたの。そしたら、ばったり会ったの。お義兄さんに。

お義兄さんも、ちょうど遅い昼休みを取ろうとしていたときだっ  
たから、私に御馳走してあげようっていう話になって——。

最初断ったのよ。でも、つつい甘えてしまっ——」

「ごちそう——」

「御馳走って、ファミレスで—— はじめは慎重しく、おソバを注  
文して食べていただけよ。でも、私が、おソバを思わず勢いよく食



べてしまったものだから、それを見て、きつと不憫に思ったのね。  
お義兄さんが、知らないうちにデザートも追加注文してくれて——  
「デザート？」

「そう。アイス・オン・フルーツ・イン・ヨーグルト。

——ヨーグルト和えフルーツの上に、フローズン・ヨーグルトの  
アイスがのっているだけのデザートなんだけどね」

「——」 . . .

「私と、姉やお義兄さんは10歳以上も年が離れていて、私が小さい頃、お義兄さんも交えて家族みんなでファミレスに行ったことがあって—— そのときに、アイス・オン・フルーツ・イン・ヨーグルトを私が喜んで食べていたのを、もしかしたら覚えていてくれたのかもしれないけど——。 ——」

「——」

「私は、おソバをいただいたし、もうこれ以上食べられないって、はっきり断ったのよ。

でも——、——。店員さんが早々と作って持ってきちゃうし——  
お義兄さんは、早々と会計を済ませて仕事に戻っちゃうし—— 上  
にのっているアイスが溶け始めちゃうし——。 ——。

それで、何だかんだで—— ペロリと全部食べちゃった。アハ  
ハッ」 恥じらいながらも満面の笑みを浮かべる彼女——。

「——」 . . .

「アレ？ 私、何の話、していたんだっけ？

——あつ、そうそう。それで、そのときの様子を、同じクラスの  
誰かか、関係する誰かが見ていて勘違いしたんだと思うわ。

だって、その翌日から急にクラスのみんなの態度が変わったんですもの。ほかに心当たりないし、それ以外考えられない——。

変なウワサの内容を知ったとき、私、腰が抜けそうになるほど、びっくりしただけでなく、その誤解が原因でクラスのみんなの態度が変わっただけだったんだとわかって、ホッとして涙が出ちゃった」

「——そうだったんだ」・・・よかった——・・・

## 106

「そのことをしっかり説明すれば、誤解が解けて、クラスのみんなもわかってくれるはずだよ」

「——ありがとう。そう言ってくれて——。

でも——それでも、やっぱり、このままでいいのよ」

「え？ どうして？」

——このままじゃ、つらくない？」

「ちょっとね。——でも、大丈夫よ。——。

誤解されるようなことをしてしまった私にも悪いところがあったとおも  
思うし——それに、クラスのみんな、それぞれ受験勉強とかで  
ストレスたまっちゃって、自分のことで精一杯になっているのよ。

——みんなも、つらいのよ」

「そんな——」

「かりに、このウワサが否定されたとしても、今度はウワサを言い出した人の立場が、きっと、おかしくなっちゃうでしょ？」

「——」

「それに、この場合、みんな、大して悪気があったわけじゃくて、ただ、なんとなく——ただ、なんとなく、そういう態度をとってしまっただけのことなんだと思う」

「——」

「いいのよ。このままで。そういうったイヤな連鎖は、どこかで、きっちり断ち切らないと——」

「——」

「それに——ウワサを鵜呑みにせず、真実を知ろうとしてくれたあなたがいる。——本当に、ありがとう」

「——。そんな——」・・・「——それより、礼を言うべきなのは、こっちの方だよ」

「——え？ どうして？」彼女が聞き返した。

「だって——プールの更衣室で倒れてしまったときのこと、急いで先生方に知らせてくれたのは君だったって後から聞いたから——。

だから、どうもありがとう」

「ううん」はにかむ彼女。「それより、大丈夫だった？」

「ああ、おかげ様で——」

「よかった」

「——」・・・「——軽蔑した？」

「え？ 軽蔑も何も——。

——先生から話を聞いたわ。考えごとをされていて間違えて入りちゃったんだって——。許してあげてねって、先生言ってたよ」

「——」

「——それに、冗談でも言っていたわ。かりに、男の子だから、好奇心から入ってしまったとしても、許してあげてねって」

「ぜえったい、わざとじゃないよ！！ 絶対に！！」

「フフフッ。わかっているわ。大丈夫よ」

「——」

「男の子に好奇心があったとしても—— わざと堂々と女子更衣室に入るなんて、そんな割に合わないこと、ふつう誰にもできないわ」

## 107

「夏岬君は、数学や理科が得意だから、きっと理系よね。

やっぱり、その方面の大学とか、学部とかに進むんだ——」

彼女は、明るい調子で話題を変えた。

「どうなんだか——。まだよくわからないよ。そもそも、何のため  
に大学に行くのか、はっきりした目標さえ、まだ見つかってないし。  
早く見つけたいんだけどね」と僕。

「——見つかるといいね。うん、きっと見つかるわよ」

「ありがとう。」

——あれ、初果陽さんは、文系だよな。

やっぱり、その方面の大学とか、学部とかに行くんだ——」

「行きたい。私、小学校の先生になりたいの。小学生の頃、とって  
も、お世話になった大好きな先生がいてね、おかげで、とても成長

できたし、充実した楽しい小学生時代を過ごせたわ。それで、“私も、先生のように子どもたちに喜びや楽しみや希望を与えられたら、うれしいだろうな”って思うようになって——。

——私の、あこがれね」

「へえー、いいなあ。はっきりした将来の目標があって——」

一瞬、彼女がイキイキとした表情で小さな子どもたちに話しかけている姿が、心に浮かんだ。「——うん。きっと実現するよ」

「ありがとう。」

——お互い、頑張ろうね」

「ああ、頑張ろう」

それから彼女と僕は—— あいさつを交わし、それぞれの家路へ向けてペダルをこいだ。

それは、ほどよく熟し始めたみかんのように甘酸っぱい、おいしい体験だった。

この恋がかなうかどうかなんてことは、すっかり頭から消えていた。その日の出来事、その日の会話を通じて—— 目に見えないけれど、とてつもなく貴重な何かをプレゼントされた気がした。

——これが、大きな大きな“人生の財産”ってやつ？

108

『For』



『Against』

その日の晩のこと——

「ステキ♡♪」 コンパリーチェは、僕らのことを自分自身のことのように喜んでくれた。

そう。コンパリーチェのアップグレードが

第5フレーム『Against For』と関連しているのは、明白だった。

ほかにも、次々と、新しいプチ・マップを作ることができた。

『Against』

『For』

クライ	好き
悪い	よい・いい
(悪い状況だ、体調が悪い、気持ち悪い)	(よい状況だ、体調がよい、気持ちよい)
カッコ悪い、悪い方に考える、悪く言う…)	カッコいい、よい方に考える、よく言う…)
害になる、～のせいだ	ためになる、～のおかげだ
ひどいことするなあ、ひどい	ありがとう、ありがたい、すてきだ
逆風だ	追い風だ
反対する	賛成する、支持する
邪魔する、足を引っばる…	励ます、応援する…
恥ずかしい、恥	誇らしい、誇り
卑怯だ、嘆かわしい、残念	立派だ、すばらしい、見事
クヨクヨ、ビクビク	ワクワク、ウキウキ
悲観的	楽観的
悲しい、つらい、不幸だ	楽しい、うれしい、幸せだ
つまらない	おもしろい
こうなるのはイヤだ、反面教師だ…	あこがれた、理想だ、目標だ…
ハザード・マップだ	宝の地図だ
攻撃する、恨む	守る、ゆるす
憎む	愛する

## 109

自分の将来を方向づけるような大切な出会い—— それは、その  
 年の夏休みにあった。

音楽イン ♪ The Dream Coming True

それは、夏休みの課題図書『旅人』との出会いだった。

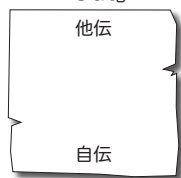
正確には、単に本に出会ったのではない。その著者である湯川秀  
 樹に出会ったのだ。

いや、さらに正確に言うならば、湯川秀樹に単に出会ったのでは  
 ない。“再会”したのだ。

小さい頃、祖母が買ってくれた湯川秀樹の子供向け伝記本を読ん  
 でいたからだ。

今回の本『旅人』は、彼自身が紡いだ言葉—— 自伝だった。

『Out』



『In』

湯川秀樹——

彼は新しく生み出した成果について高く評価され、ノーベル賞を  
 受賞していた。

彼は、朝も、昼も、夜も…考えて、考えて、考えて…考え尽くし  
 て—— そうして、ある日、あるアイデアがひらめいたことがきっ  
 かけとなり、新成果にたどり着いたのだった。その感動、迫力、興  
 奮…が、彼自身の言葉によってダイレクトに心に響いた。

かれ じんせい ぼく ひ  
彼の人生に僕は惹かれた。

あしもと およ いない いだい かん いけい ねん いだ いっぽう  
足下にも及ばない偉大さを感じ、畏敬の念を抱く一方で、どこか  
じぶん に かん あいちゆくかん も  
自分に似たところがあるようにも感じ、愛着感を持った。

それから間もなく—— 彼のように、思う存分生きてみたい。

そう強く望むようになった。

がくもん とく ぶつりがく ころぎ しんゆう くん ここえくん き  
学問、特に物理学を志していた親友ニュートン君——心笑君の気  
もちが、よくわかったような気がした。

それでも、たとえ湯川秀樹のような人生にあこがれていても、難  
かい すうしき やま ま ぶつりがく こうけん ぼく  
解な数式の山が待っているらしい物理学に貢献することは、僕には  
ぜったい むり ちよっかん 仰ら  
絶対無理だという直感は、どうにも揺らがなかった。

そこで、僕は、ライフサイエンス分野の学問を志そうと決めた。

もしかしたら、ライフサイエンス分野の学問なら、自分にも貢献  
できるかもしれない。それに、フレーム・フォー・オール・ライフ  
とも接点があるかもしれないし——。

そうだ、ライフサイエンスだ！

い がくせいり がくしょう じゅしゅう と ね がわすむ りがくぶ しやっしん  
ノーベル医学生理学賞を受賞した利根川進が理学部の出身だった  
こともあったので、せいぶつがつか いがくぶ かさんざん まよ  
特に理学部では助手のポストを得ることさえ大変で生活が厳しくな  
るとく りがくぶ じよしゆ え たいへん せいかつ きび  
りやすいという現実を知った僕は、医学部を選ぶことにした。

い がくぶ がくしゆ み た  
医学部なら、たとえ学者として身を立てられなかったとしても、  
けいざいてき かぞく あんしん  
経済的に家族を安心させられるだろう。

そうだ。医学部を目指そう。

がくしや はなひら かぎ なか げんじつぎ せんたく  
それは、学者として花開くとは限らない中での現実的な選択にす  
ぎなかった。それでも、こうして僕の将来が方向づけられたんだ。



## 110

このようにして育まれた将来の方向づけを、夏休みが明けて間もないときに、彼女に披露した。

「将来、学問をやりたい。特にライフサイエンスの学問をして、人の役に立つ、いい成果を生んで——世の中に貢献するんだ。

それが、はっきりしてきた将来の目標だよ。

そのために、まず医学部に行きたい。そうして自分の可能性を思いっきり試してみたい。そうやって思う存分生きてみたい」

「すてき。応援するね」 彼女は励ましてくれた。

「ありがとう。ようし、頑張るぞー！」 気合を入れるしぐさをしてみせた。

「その調子、その調子！ ——ノーベル賞、もらったりしてね？」

「そうそう。ノーベル賞、ノーベル賞。アハハッ」

「フフフッ」

「ただ—— こんなふう目標ができて、やる気が出ているのは確かにいいけど、学問のための勉強と受験のための勉強が別物であるせいか、“やる気だけが空回りしている”というか“受験勉強が思うようにはかどらない”というか、うまくいかないね？」

「そうなんだ——。 ——。

——ねえ、本屋さんへは、よく行く方？」

「ううん。あまり行かないな。たまにネイチャー写真やカメラ関係の雑誌を見て、気に入ったら買う程度？」

「——あ、そう言えば、前に写真のアルバムを見せてもらったよね。すてきで感動しちゃった」

「アハッ！ ありがとう。——あつ、そっちだって、この前、詩  
を読ませてくれたじゃん。上手で感心したよ」

彼女は詩を書くのが好きだった。彼女の詩は明るさと透明感を併  
せ持っていて、心地よかった。

「フッ。ありがとう」彼女は照れながら言った。「それでね、本  
屋さんをよーく見ると、本当にいろーんな本があるのよ。雑誌はも  
ちろん、文芸書、絵本、コミック、趣味の本、ビジネス書、人生に  
ついでの本、専門書…を含めて、本当にいろいろ。

それで、知恵とか工夫とかが書かれた本、——ハウツー本？ そ  
ういった本も、さまざまあって、その中に勉強法についての本も、  
けっこうあるのよ。

——理系向けの受験勉強に役立つ本も、きっとあるはずよ」

「へえー」初耳だった。

「だから、きっと本屋さんに行ってみるといいよ」

音楽フェード・アウト ♪ The Dream Coming True

## 111

つぎ 日曜日、さっそく書店へ行ってみた。

音楽イン ♪ Soaring Up Into The Sky

店内をめぐると、それらしき本のグループが見つかった。

——あった！

何冊か手に取ってページをめくってみた。

それらの本の中から、最も相性がよくて役に立ちそうな、お気に入り本を見つけ出した僕は、その本を購入した。

その本の中には、“こうしたらいいよ。こうすればきつとうまくいくよ。ぜひ、こうしてみよう。…”といった知恵や工夫、アイデアが、ぎっしりつまっていた。

さっそく、それらの言葉を、自分に合うようにアレンジしながら活用してみた。すると、そのおかげで、実際に、受験勉強がグングンはかどり始めたのだ。おもしろいように――。

それから最初に行われた秋の試験でも、すでに信じられないくらい成績がアップし始めていた。

本に書かれた知恵や工夫やアイデアを活用することで、こんなにも、はっきりとした効果が出るという体験――それは自分にとって初めてのことだった。

本の著者の方にも、“本屋さんに行ってみるといいよ”とアドバイスしてくれた彼女にも、感謝の気持ちを抱いた。

僕は気づいた。

やる気だけでは、うまくいかない。知恵も大事だ。

さらに、僕は目覚めた。

本を読もう。

もっと本を読もう。

読みたい本はもちろん、読むべき本が、ほかにも、まだまだあるかもしれない。いや、まだまだあるはずだ。

それからは、僕も、書店へと、よく足を運ぶようになった。

読みたい本はないかなあ。読むべき本はないかなあ。…

そんな気持ちで店内をめぐるために——。

当時は、わりあい、“こう生きるといいよ。こう生きればぎつと  
うまくいくよ。ぜひこう生きてみよう。…”のような、人生におけ  
る知恵や工夫、アイデア——いわば“人生の言葉”が、たっぷり、  
つまった本に心惹かれた。

その一例が、アインシュタインの言葉がまとめられた本だった。

アインシュタインの業績については相変わらずチンプンカンプン  
だったけれど、いつしかアインシュタインのファンになった。のち  
に、“アインシュタイン”に“1つの石”の意味があることが本に書  
いてあるのを読んだ時に、おじいさんにもらった丸い石を“アイン  
シュタイン”と呼び始めたほどだった。

音楽フェード・アウト ♪ Soaring Up Into The Sky

## 112

秋が深まりつつあったある休日のこと——

「大っキライ！ 最低！」コンパリーチェの叫び。

「え？ どうしたの？」と僕。

「あー！ やっぱり好きい〜！」

「ええ！？ ——どっち？」

「あー！ やっぱりキライ！ 考えるのもイヤ！」

「——例えば、どんなところが嫌いなの？」

「例えば、優柔不断なところ。大っキライ！」

「——もしかしたら、その部分は、それだけ“じっくり深く考えている”という意味で、長所かもしれないよ」

「ううん。ちつともよくない。それに優しすぎるし」

「アハッ。それってさあ、冷たすぎるより、明らかによくない？」

「あーっもう！ キライなものキライなの！ リクツじゃないのよ！ プンプンプンプン！」 コンパリーチェは、それぎり黙りこくってしまった。

しかたなく、コンパリーチェを机の上に置き、しばらく、そっとしておくことにした。

## 113

ベッドの上に横になり、天井を眺めた。

初果陽 瑠音さん——

最初は、リクツ抜きで、ただただ“好きだなあ”って感じで、いわば感情的に惹かれていたんだっけ。そうだ。好きキライは、感情、つまりは『カラダ』の方向で決まることが多いだろう。

それに対して、のちに、瑠音さんと知り合うことで、さらに、よい子だなとおもひかかっているのは、単に感情的に『カラダ』の方向だけで惹かれているのではなく、『アタマ』の方向が関わりながらも惹かれているってことなのだろう。

『アタマ』

好きキライ

『カラダ』

それは、好きキライに比べて、よい悪いは、感情、感覚、感性…  
 を含む『カラダ』の方向だけでなく、想像や思考、リクツ、論理、  
 理想、予想、見込み、見通し、将来、長い目、長期的な視野、周囲  
 への配慮、周囲への思いやり、社会的な視野、地球的な視野、広い  
 視野…を含む『アタマ』の方向も関わって決まることが多いからだ  
 ろう。

よい子だけでなく、よい性質、よい性格、よい行い、よい判断、  
 よい選択、よい見本、よい参考、よい成績、よい結果、よい環境、  
 よいコンディション、よい考え、よいアイデア…どれも『カラダ』  
 と『アタマ』の両方向が関係しているだろう。

中には、気持ちよい、心地よい…を含めて、  
 ほとんど『カラダ』の方向だけが関わっている  
 ように思われる“よい”もあるけれど、それ  
 も、好きキライより、よい悪いが『アタマ』の  
 方向へと意味が広がっているのは確かだろう。

まとめれば——好きキライが『カラダ』の方向にあるとすれば、  
 よい悪いは、相対的に『アタマ』の方向にあるだろう。

『アタマ』

よい悪い

好きキライ

『カラダ』

うん。好きキライは、イキイキして躍動感を持っているし——  
 よい悪いは、一貫的で筋が通りやすい。  
 ——それぞれに、よさがあるだろう。

## 114

コンパリーチェを再び手に取ってみた。

すると、開口一番、コンパリーチェが相談を持ちかけた。

「ねえねえ、わたし、どうしたらいいのかなあ？」

「え？ どうしたらいいって——」・・・「それはどんな相手なんだい？ もう少し詳しく教えてもらってもいい？」全く自信がなかったけれど、とりあえず情報収集にあたった。

「詳しくって言うても——」

「例えば、やっぱり、“でございますう〜♪”とか“ほういほういほうい〜♪”としゃべっていたり、“ギャハハ！”と笑っていたりしているとか？」

「そうよ。——え！？ 彼を知っているの！？」

「——え！？ そういうしゃべり方や笑い方って、ふつうなんじゃないの？ 君らの間では」

「いいえ、彼しかいないわよ。キャハハ♡♪」

「——ええ！？」！！！！

結局—— “コンパリーチェとコンパースの両想い”が確定するまで、大して時間がかからなかった。

## 115

その後、さらなる情報を得た。

コンパスがコンパリーチェに“結婚するですう〜♪”とかとプロポーズしさえすれば、うまくいくらしいこと。

コンパスと僕が直接話すことは許されていないこと。

このまま放置すれば、破局をまぬがれないらしいこと。 …

はて、どうしたらいいんだろう？

ふたりのために僕ができることは、——何にもない？

うーん。 . . .

それから僕は、考えて、考えて、考え続けた。

## 116

そんなある日、かつてのコンパスの優しさが心に浮かんだ。代りに、わたくしをランプベリーとお呼びになるのでございませう〜♪

これが手がかりとなり、ついに、あるアイデアがひらめいた。

そのアイデアを、さっそく行動に移した。

「ランプベリーゴー♪ ランプベリーゴー♪ ——これは、ふたりがうまくいくための、おまじないさ」と僕。

「おまじない？ ランプベリーゴー♪？」聞き返すコンパリーチェ。

「そうさ。『ランプベリーゴー♪のおまじない』。

ランプベリーゴー♪ ランプベリーゴー♪…」

「ランプベリーゴー♪ 不思議な響き——。キャハハ♪ どうもありがとう。ランプベリーゴー♪ ランプベリーゴー♪…」



“ランプベリーゴー♪”とは、“Lampberry, go!”という意味の、  
コンパースへの“暗号エール”だった。

——微妙？

## 117

「キャハ♡♪ プロポーズされちゃったあ♪

わたしたち結婚するのよ♪」

音楽イン サビの部分から ♪ Joy of Life

コンパリーチェがその朗報を伝えてくれたのは、それから数日も  
経っていないタイミングでのことだった。

「よっしゃあ！」自分のことのように喜んだ。

「ありがとう。『ランプベリーゴー♪のおまじない』のおかげよ♪」

「——いや、そんなことは、ないんでない？」

「——キャハ♪ そんなことがあったのよ♪ よく口ずさんでいた  
の。そしたらね、間もなくよ、本当に間もなく——。彼の方から  
“結婚するですう～♪”って。

——キャハハ♡！ うれしーい♡♪ 幸せ♡♪」

「アハッ！ おめでとう。よかったね」 ——ピンゴ！

「ありがとう。」

——今度は、あなたの番だからね。

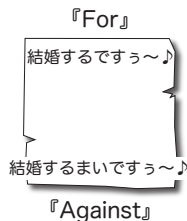
夢の実現のことも、瑠音ちゃんとのことも、応援しているからね。

キャハハ♡♪」

音楽フェード・アウト ♪ Joy of Life

## 118

そうだ。“結婚するまいですう♪”が『Against』  
 の方向にあるならば—— “結婚するですう～♪”  
 は、『For』の方向にあるだろう。



——似た例は、ほかにも見つかった。

『Against』	こう生きるまい、こう生きるのはイヤ	こう生きよう、こう生きたい	『For』
	宝探しに行くまい、宝探しに行くのはイヤ	宝探しに行こう、宝探に行きたい	
	目標を見つけまい、目標を見つけるのはイヤ	目標を見つけよう、目標を見つけたい	
	フルーツのような何かを生み出すまい	フルーツのような何かを生み出そう	
	フルーツのような何かを生み出すのはイヤ	フルーツのような何かを生み出したい	
	小学校の先生になるまい	小学校の先生になろう	
	小学校の先生になるのはイヤ	小学校の先生になりたい	
	学問をするまい	学問をしよう	
	学問をするのはイヤ	学問をしたい	
	考えまい、考えるのはイヤ	考えよう、考えたい	
本を読むまい、本を読むのはイヤ	本を読もう、本を読みたい		
詩を書くまい、詩を書くのはイヤ	詩を書こう、詩を書きたい		
写真を撮るまい、写真を撮るのはイヤ	写真を撮ろう、写真を撮りたい		
食べまい、食べるのはイヤ	食べよう、食べたい		
眠るまい、眠るのはイヤ	眠ろう、眠りたい		
(～するまい、～するはイヤ)	(～しよう、～したい)		

...

つまり、これらは、結局——

“自分自身の”『ミライ』の行動や思考について、よい悪い、好き  
 キライ…を判断しているってことなのだろう。

『Against』

ほんや い わる  
 本屋に行ってみては悪いよ  
 ほんや い  
 本屋に行ってはイヤだよ  
 こう生きては悪いよ  
 こう生きてはイヤだよ

こう生きればきつとまずいことになるよ  
 こう生きるとつらいよ、悲しいよ

がんば  
 頑張ってはダメ  
 がんば  
 頑張るのはイヤ

ベストを尽くしてはダメだよ  
 ベストを尽くしてはイヤ

行ってダメ、ランプベリー！

どう生きればまずい？  
 どう生きれば困る？

(～しては悪いよ  
 ～してはまずい…)

(～してダメ、～するな  
 ～を禁ずるよ、～を抑止するよ…)

(～してはイヤ  
 ～したら苦しい、つらい、困る…)

『For』

ほんや い  
 本屋に行ってみるといいよ  
 ほんや い  
 本屋に行ってほしい

こう生きるといいよ  
 こう生きてほしい

こう生きればきつとうまくいくよ  
 こう生きるとうれしいよ、楽しいよ

がんば  
 頑張りなさいよ  
 がんば  
 頑張ってほしい

ベストを尽くしてみなさい  
 ベストを尽くしてほしい

行け、ランプベリー！

どう生きればいい？  
 どう生きればありがたい？

(～するといいよ  
 ～すれば好ましい…)

(～なさい、～しろ  
 ～をお願いするよ、～を勧めるよ…)

(～してほしい  
 ～したらうれしい、ありがたい…)

...

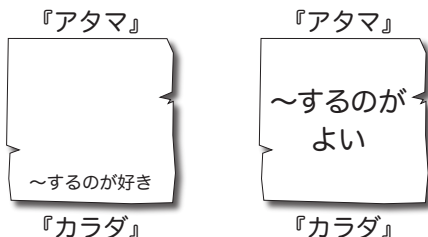
つまり、これらは、結局——

“自分以外の誰かの”『ミライ』の行動や思考について、よい悪い、  
 好きキライ… を判断しているってことなのだろう。

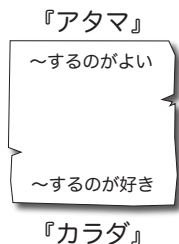
かんが  
 考えは、さらに進んだ。

～するのが好きは、結局、『カラダ』の方向の感情、感覚、感性…

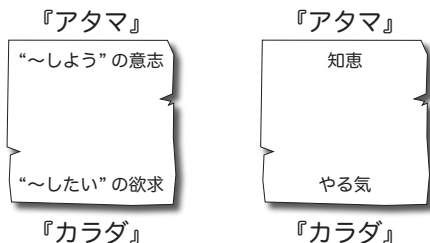
で決まることが多いだろうし—— 一方、～するのがよいは、部分的に『カラダ』の方向の感情、感覚、感性…で決まっても、『アタマ』の方向の想像や思考、リクツ、論理、理想、予想、見込み、見通し、将来、長い目、長期的な視野、周囲への配慮、周囲への思いやり、社会的な視野、地球的な視野、広い視野…も関わって決まることが多いだろう。



つまり——  
～するのが好きが『カラダ』の方向にあるとすれば、～するのがよいは、相対的に『アタマ』の方向にあるだろう。



それは、“～したい”の欲求と“～しよう”の意志、あるいは、やる気と知恵も同様だろう。



## 120

ゆきど きせつ ころ  
雪解けの季節の頃、コンパリーチェとの別れを迎えた。

音楽イン ♪春 Spring

コンパリーチェの任期も3年であり、“次の年が最後の担当になる”とのことであった。

ぼく ほう ぎ せつ ご ほん あた ち え たす  
僕の方はといえば、その後も、本が与えてくれる知恵に助けられ  
ながら、彼女の応援に励まされながら、目標実現のために、精一杯、  
どりよく ひ び かさ  
努力する日々を重ねていた。

音楽フェード・アウト ♪春 Spring

そうして、高校3年に進級して迎えた初夏、  
スランプ——。

音楽イン ♪冬 Winter

べんきょう まった て  
勉強が全く手につかなくなってしまった。

“べんきょう ほう  
勉強する方がよい”と頭でわかっている——

かのじょ おうえん はげ  
彼女の応援が励みになっていても——

ほん か ち え やくだ  
本に書かれた知恵が役立っている——

…

このとき、どうしても“やる気”が出ず、逆に、ヘトヘト感が満ち続け——。

こんど き よつめう たいせつ ち え い し たり  
今度は、“やる気や欲求も大切だよ。知恵や意志だけでは、足りないよ”ってこと？

——うん。それはわかる。それはわかるけれど—— . . .

その“べんきょう おも だ かん  
勉強のことを思い出すだけでも感じられるようになった、  
けん おかん しょうそうかん ふ ぜんかん む のうかん ぜつぼうかん ゆううつかん い ま  
嫌悪感、焦燥感、不全感、無能感、絶望感、憂鬱感…が入り交じっ

たイヤーな感じの<sup>かん</sup>程度<sup>ていど</sup>”は半端<sup>はんぱ</sup>でなくて—— おじいさんと<sup>さいかい</sup>再会したの、そんなタイミングだった。

音楽 ♪冬 Winter 121 に続く

## 121

「アッハッハッ！ そうかそうか」とおじいさん。

「だから、<sup>わら</sup>笑いごとじゃないって」と<sup>ぼく</sup>僕。

「うむ。——<sup>いま</sup>今のおまえさんには、<sup>すく</sup>少なくとも2つの<sup>ほうこう</sup>方向の<sup>せんたく</sup>選択肢<sup>し</sup>がある」

「2つの<sup>ほうこう</sup>方向の<sup>せんたくし</sup>選択肢——」

「1つは、このまま<sup>かんぱ</sup>頑張り<sup>つづ</sup>続ける<sup>ほうこう</sup>方向。もう1つは、<sup>やす</sup>いったん<sup>ほうこう</sup>休む<sup>ほうこう</sup>方向じゃ」

「え？」

「1つは、<sup>きたく</sup>まっすぐ<sup>べんきやう</sup>帰宅して、<sup>さいかい</sup>すぐ<sup>ほうこう</sup>勉強を再開する<sup>ほうこう</sup>方向。

もう1つは、ここで<sup>よこ</sup>横になって、<sup>あおぞら</sup>青空や<sup>くも</sup>雲を<sup>なが</sup>眺めながら<sup>ほうこう</sup>ゆっくりくつろいで<sup>ほうこう</sup>リラックスする<sup>ほうこう</sup>方向じゃ」

「——」・・・

「<sup>わかもの</sup>若者よ—— <sup>じんせい</sup>人生、<sup>やす</sup>休みも<sup>たいせつ</sup>大切じゃよ」

「でも、<sup>いま</sup>“今できることは<sup>いま</sup>今のうちに<sup>ほう</sup>やった方が<sup>う</sup>いい”<sup>う</sup>っても言うし——」

「<sup>とお</sup>その通りじゃ。たとえ<sup>たしょうつか</sup>多少<sup>いま</sup>疲れていても、もし<sup>ぼあい</sup>今できる<sup>う</sup>場合なら、<sup>いま</sup>今のうちに<sup>ほう</sup>やる方が<sup>けつか</sup>きつと<sup>つ</sup>よい<sup>つ</sup>結果に<sup>つ</sup>たどり<sup>つ</sup>着き<sup>つ</sup>やすい<sup>つ</sup>じゃろう。」

——しかし、もし今できない場合、例えば、今のおまえさんのような状態の場合は、今やらない方がよいとは思わないじゃろうか？」

「——」・・・

「もし、このまま休まずに無理して前進し続けたら、どうなると思う？」

「——いいんじゃない？ それだけ目標に近づけるから」

「たしかに、少しは近づけるじゃろう。」

じゃが、その“少しの前進”と引き換えに、いずれ、頭や体、そして、心も壊れてしまいうるんじゃないよ。——その“少しの前進”は、長い目で見て、莫大な停滞をもたらさうる」

「——ん？」

「極端な場合、そのまま命を落としてしまうことになるかもしれん」

「——んん？」

「それは、どんなに好きなこと、やりがいのあることをやっても同じじゃ。休まずに続けておれば、いずれ壊れる。そんなふうにできておる」

「——」

「それは、どんなに優れたスポーツ選手であろうと、どんなに優秀な学者であろうと同じじゃ」

「——」

「将来、長く続けるために——今、休むんじゃ」

「——」

「生きるために、休むんじゃ」

「——」・・・

## 122

「頭や体、心は、もし、どこかに過剰なストレスが加わり続けられれば、壊れてしまう前に“もう無理だよ”とシグナルを発して知らせてくれる。ある意味、実によくできておる——」

「——」

「まあ、人生経験を積んだわしらのような場合は、そのシグナルが発せられるずっと前に、早め早めに余裕を持って休む。じゃから、ほとんど疲れ知らずじゃ。アッハッハッ！」

「——」・・・

「極端な話、“何もかもがイヤになるほどつらい感じ”が生じてしまった場合にも、少なくとも2つの方向の選択肢があるじゃろう。

1つは、“シンデしまった方がラクだろう。シンデしまいたい。どうやってシノウか？”という方向。

もう1つは、“生き続けるために、一時的に休んだ方がいいってことだ。休みたい。どうやって休もうか？”という方向。

前者しかありえないと思いつているなら、それは、つまらなすぎる悲劇じゃ」

「——」

「おまえさんは今、いい体験をしておるんじゃよ。なぜなら、この体験を通じて、そういった“人生の危機との付き合い方”という大切な知恵を身につけられるのじゃからのお」

「——」・・・



## 123

「いい機会じゃから、今ここで、そういった“人生の危機”を乗り切るための知恵を具体的に1つ教えておこう」

「はい、お願いします」

「うむ。それは、自分自身が自分のためのライフセーバーになってあげるといふ知恵じゃ」

「——」

「むろん、身近な人を含む誰かに助けを求めることが可能なときは、大いに助けを求めればよろしい。

しかし——長い人生、たとえ誰かに助けを求めたくても、何かの事情で、やむを得ずそれが不可能なときもあるかもしれん。あるいは、誰かに助けを求めるときさえもイヤに思ってしまうほど深刻な状態に陥るときもあるかもしれん」

「——」

「そんなときは、自分が自分自身のためのライフセーバーになってあげるに限る。具体的には、まず最初に自分自身に心地よく呼吸を続けさせてあげるんじゃ」

「——心地よく呼吸を続けさせてあげる？」

「そうじゃ。心地よく呼吸をしておるときは、たいてい、その呼吸は、ゆっくり、ゆったり深くなっておるし、表情は、自然に、心笑んでおる——。

人によっては、息を吸うときにお腹が膨らみ、息を吐くときにお腹がへこむような呼吸、腹式呼吸がいかもしれんし、あるいは、息を吸うときにお腹も胸も膨らむ呼吸、完全呼吸がいかもしれん。

これらを含めて、さまざまな呼吸法があるし、それらの中で、どの呼吸法がよいかは相性の問題じゃが、いずれにせよ、心地よく呼吸することの本質は、まさに“心地よさ”であり、心からの笑みであり、イキイキ感であり、つまりは、イキイキ息じゃ

「イキイキ息——」・・・

「そうじゃとも。——やってみてごらん」と促した。

実際にやってみようとしたけど、うまくいかなかった。

「まず、力をぬいて、ゆっく〜り、ゆった〜り深呼吸してみごらん」

とにかく、呼吸に意識を向けながら、ゆっくり、ゆったり深呼吸を繰り返して続けた。リラックスを心がけながら——。

「——うまい、うまい、その調子、その調子。」

この“ゆっくり、ゆったり深呼吸”ができるだけであっても、とっても、ありがたいことじゃ。例えば、おぼれて呼吸がろくにできない状況、激しい運動で息が弾んでいるときの状況…を想像してみれば、好きなだけ、ゆっくり、ゆったり深呼吸できることが、どんなにありがたいかがよく実感できるじゃろうと思う

あの“海でおぼれて苦しかったときの状況”、それから、あの“急な坂を上り終えて息が乱れきっていたときの状況”を思い出した。

次に、心底ほっとしながら思う存分ゆっくり、ゆったり深呼吸できる、今の自分を見つめてみた。——確かに、心底、ありがたいや。

「うん。確かにそうだね。——ありがたいねえ〜♪」と僕。

「——おつ、なかなか、いい表情じゃ」

そのとき、はじめて、心笑んでいる自分に気づいた。

「——このイキイキ息は、リラックス休養モードの呼吸であり、“心

地よくのんびり過ごしているときの呼吸”でもありうるし、“心地よく眠っておるときの呼吸”でもありうる。

このイキイキ息を取り戻してあげることが、自分自身のためのライフセーバーにとっての何より優先すべき最初の仕事じゃ。

——まあ、それは、海で働くライフセーバーの方々が、おぼれて心肺停止になってしまった方に対して、何より優先して、まず呼吸を取り戻してあげようとするのと、よく似ておる」

「——」

## 124

「自分自身のためのライフセーバーにとっての最初の仕事が、どうして心地よく呼吸させること、イキイキ息を取り戻すことなのか、わかるじゃろうか？」

「さあ——」

「それは、このイキイキ息を回復できれば—— “息が詰まるようなドヨンとした憂鬱感”が解消されたり、“何もかもがイヤになるほどつらい感じ”が解消されたり、悲観的な考えから抜け出して心の自由が取り戻されたり、脳を含めて全身に十分な酸素が供給されたり…を含めて生命力の根源部分が回復するからじゃ。

じゃからこそ、まず何より最優先して、心地よく呼吸するイキイキ息を取り戻してあげることが効果的であるんじゃ」

「——」

「この取り戻されたイキイキ息を土台にした上で、次に、ニッコリ

と顔をほころばせてみたり、手足のぬくもりを感じてみたり、横になつて体を休めてみたり、楽しみを思い出してみたり、好きなことをしてみたり…を1歩1歩達成しながら“本来の自分”を取り戻してあげればよいじゃ」

「本来の自分——」

音楽イン ♪心地よき日々 Comfortable Days

「むろん、“本当の自分”でも、“いつもの自分”でも、“慣れ親しんだ自分”でも、“好きな自分”でも…自分にぴったりの呼び方に置き換えて理解すればよいじゃろう。

この“本来の自分”を回復すること、これこそが、心地よく呼吸するイキイキ息を取り戻したあとに最初に目指すゴールじゃ。

ここにゴールできれば、こっちのものじゃ。例えば、どうすれば問題が解決できるか、自分で考えてみたり、誰かに相談してみたり、文献を調べてみたり…も含めて次の段階に進めるじゃろう」

「——」

「もちろん、こういった人生の危機に至らないように、早め早めに余裕を持って対処したり、前もって予防したりを含めて、積極的に“本来の自分”を保ち続けようとするのも、よいじゃろう。

例えば——

荷物を右手に持っていたら、右手が大きく疲れる前に、左手に持ち替えて右手を休ませる。

頭を使って考えていたら、頭が大きく疲れる前に、見たり聴いたりを含めて体を使って感じながら頭を休ませる。

将来のために努力していたら、心身が大きく疲れる前に、“今この瞬間”の心地よさを味わいながら心身を休ませる。 …



ことば 言葉をもっと重ねておけばよかったのじゃろう。

むずか 難しいのお。アドバイスというのは——

「——」 なに ことば で 何も言葉が出なかった。

音楽 ♪心地よき日々 Comfortable Days 126 に続く

## 126

しばらくの間、水平線の方を眺めていたおじいさんが、ふいに、  
くち ひら 口を開いた。

「誰かがよかれと思つて紡ぐ言葉—— それがそのまま、やくだ 役立った  
り、ためになったり、ありがたかったり…というときも、たし 確かにあ  
るじゃろう。

じゃが、いっぽう でな—— それをそのまま鵜呑みにしたり、それ  
について特定の解釈しかあり得ないと思ひ込んだりすることで、害に  
なったり、きず 傷ついたり、ひどい目にあつたり… というときも、あり  
うるんじゃよ」

「——ん？」

「それは、たとえ過去に自分自身で紡いだ言葉であつたとしても同  
よう 様じゃろう」

「——んん？」

「じゃから—— ことば 言葉は、“だれ つむ ことば 誰が紡いだ言葉か”よりも、“だれ  
て、どんな意味のあることば 言葉か”、“だれ なに ことば 誰に何をもちたす言葉か”の方が、  
じっさい 実際は、はるかに重要なんじゃ」

「——んんん？」

「なぜじゃとおもう？」

「——」・・・「——たとえ、ある状況<sup>じょうきょう</sup>で、ピッタリ合う言葉<sup>あことば</sup>であつても、——別の状況<sup>べつじょうきょう</sup>では、ズレた言葉<sup>ことば</sup>になってしまうから？」

「うむ。その通り<sup>とお</sup>じゃ。言葉<sup>ことば</sup>にも“相性<sup>あいしやう</sup>”がある。恋愛<sup>れんあい</sup>とも呼吸法<sup>こきゅうほう</sup>とも同じ<sup>おな</sup>じゃな」

「——じゃあ、どうしたらいいの？」

「はて、どうしたらいいんじゃないかな？」

「——」

「——うむ。では、さっそく、次のフレーム<sup>つぎ</sup>、第6フレーム<sup>だい</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>しよう。きっと、その答え<sup>こた</sup>にたどり着<sup>つ</sup>くための、よいヒントの1つになるじゃろう」

「——1つ？」 そう尋ねながら地図<sup>ちず</sup>を差し出<sup>さ</sup>した。

「そうじゃとも」 おじいさんは地図<sup>ちず</sup>を受け取<sup>う</sup>ると、それをゆっくりうらがえ裏返<sup>うらがえ</sup>した。

「では、行くぞ」

「はい、お願い<sup>ねが</sup>します」

音楽終了 ♪心地よき日々 Comfortable Days

7つのワクワク枠 / The 7 Frames For All Life

ふたりのコンパス②

第5フレーム

『Against For』

【完】