

実践クラスを終えて

2024.6.3

小村

5/13(月)

実践クラス第六回の最終日

あの日、投げやりな自分として接したことを木下先生に謝ります。

課題に向き合うことができない自分にどうしようもなく、頭の思考も何一つ整うことがなく成果のない自分を責めていました。

また、生理前のホルモンの乱れで感情が落ち込むタイミングが重なったことも一因でした。本当は欠席したい気持ちの方が強かったですが、後々最終回を出なかった後悔を懸念するよりは、出席して後悔する選択をしました。案の定「総まとめの今の自分」に回答できず崩れ落ちました。

しばらく途方にくれましたが、一つ行動にうつしました。

Audible を取得し、いくつかの啓発本を聴きました。

「やる気に頼らずすぐやる人になる 37 のコツ」大平信孝

「どう生きるかつらかったときの話をしよう」野口聡一

「とにかくメンタル強くしたいんですが、どうしたらいいですか？」下園壮太

「自信がある人になるたった1つの方法」下園壮太

特に宇宙飛行士の野口聡一さんと自衛隊メンタル教官の下園壮太さんの書籍が現在の私の心に響くものがありました。

⇒私は、アイデンティティを確立することを一番の課題にすべきことが分かりました。

⇒現状の私をまず受け入れること、認めること。

⇒私の「現在地」と言ってよいのでしょうか？

先生のワークに沿っているのかは分かりませんが、私の中では、宙に浮いていた足が地に着いた感覚です。

ただ、上記書籍から私はうつ状態の手前にいるプチうつ状態と考えています。

「母がお手本にならなければならない」「自分が変わらなければいけない」の取り組みがとても辛くて、この声掛けがさらにプレッシャーになっていることに気がつきました。

最終日の少し前に「ピンヒールで車椅子を押す」畠山織恵さんを読んでいて、これもまたあの日の私には追い打ちをかけられているようで刺激的だったと振り返っています。(織恵さんの生き方も本も素敵なのですが！)

また、がむしゃらに情報を収集しているなかで、私のアイデンティティを探す課題が木下先生の【食】を軸とした講座との関わりと少し異なることが理解できました。

特に実践クラスの ZOOM では、小林さんは娘さんとの関係、山本さんは復職の模索や夫さん息子さんとの関係について相談されているのを聞いていたため、他の方は自分と周囲との関わりについての悩みに向き合っているのに、長女や母との関係はあったとはいえ私は自分にばかり意識が強く向いていて、“やっぱり人(みんな)とは考え方が違う/額面通りに受け取らないグレた私”に落ち込んでいました。

もがいている自分が【食】に関わる課題を通して上手く取り組めなくても、他の方の悩みと交錯することがなくても大丈夫と思うと少し解放された気分になりました。

最終回るとき、武本さんが投げやりな態度の私をみて同情してくれたように感じましたが、非常に申し訳ないことをしてしまったなと思っています。