心奥探訪

～誰かの期待に生きてきた女性が選びとった“自分の生（せい）”～

２０２５年３月頭。
まだまだ寒さの残る中、馴染みのバーに彼女は現れた。
慣れた手つきで自分の分をグラスに注ぐ。

「まずは、乾杯しましょ」

“笑顔”
彼女を形容する時、多くの人が抱くであろうイメージそのままに
朗らかな笑顔で彼女が音頭をとった。

そんな彼女が一月末で迎えた自身の誕生日。
20代から30代へ。

誕生日にも年齢にも、幼い頃から重きを置いていなかったという彼女がこれからの30代をどう生きようとしているのか？
そこには『生（せい）』と向き合う、ひたむきな眼差しが未来を見据えていた。
長崎で生まれ育った彼女。
実家が自営業をしていたこともあり、彼女にとって家と店は一つだった。
家族の中にお客さんも含まれる。
彼女にとって家や家族とは、血の繋がりを指す言葉ではない。
大切な人が集い、笑顔が生まれる場所
それが彼女にとってはお店だった。
「お店以外の空間は寂しい場所」

中学に上がり、家と店が物理的に離れたことによって
彼女が先に帰宅することも増えたという。
灯りのついていない真っ暗な部屋。
それでも家族の帰ってくる場所を守るように一人家事をこなしていた。

だからだろうか、家は寂しい、お店は寂しくない、
社会人になってから外へ出ることが多かったのは無意識の内に
そう感じていたからかもしれないと彼女は語る。

「同世代とこんなに話すようになったのは、ここにくるようになってから」
一見すると多くの人に愛され、その愛を受け取ってきたように見える彼女だが、
ずっと孤独感を抱えていたという。

「心から信頼、信用できる人ってなかなか居なくて」

みんなから愛されている私
それは彼女にとってどこか取り繕った私であり、
期待されていることを演じる私だったという。

出会う大人たちはお客さんでもあり、
その関係性は売上に直結することを子どもながらに感じていたからだという。
お母さんが大変そう、当時は母の心に余裕がないように映っていたという彼女。
うちの歯車を回すには売上が必要だとさえ考えていた。

この幼い頃から取り巻く親、大人、友人。
歪になった他者との関係性の中で浮かび上がる偽りの彼女自身。
それらを消化したのがこの誕生日だという。

彼女が自らと向き合い出したきっかけは18、19歳で発症したうつだった。
視界が半分見えない、5分以上シャワーを浴びると動悸が起こる、
それでも働き続けていた彼女はついにベッドから起き上がれなくなった。

「その時初めて、自分の自己肯定感の低さを知りました」

今振り返ると―学生時代、大好きな母のヒステリックの捌け口としての役を
必死に耐えていたのかもしれないと語る彼女。
ＰＴＳＤが起こるようになり、逃げるように実家を飛び出し、
大阪で住み込みのような形で働いていた。

無償に近いような働き方は、母を見ていたからだろうか、
自分がお給料をいただくにはもっと売上を上げなければと、
ここでも考えていたという。

約半年から９ヶ月の療養期間中、心理学の本、
そして子育て本を購入し学んでいた彼女。

「知識でわかるのと体に落とし込むのは別だと思って」

もう一度、自分自身を子育てしよう。

彼女が今に繋がる"心"を学ぶ"始まり"がここだった。

そして同時に自分でビジネスをしていきたいという想いも強くなったという。

16歳までは親を見ながら自営業は大変そうだと感じていたというが、

当時の彼氏の母親が自営業をやっており、カッコよく映ったという。

「会社を辞めて、自分の守りたいものとか想いの為に、自分で立つを選んだ人」

だからこそ、その人の元で働き、学び、結果として疲弊してしまった。

そんな自分をまた否定しながら、
人にいいように使われない為にもと短大へ進学。
在学中の起業に向けて動いていたが、
またしても目上の人にいいように使われてしまう経験があったという。

「入社して4年ぐらいはいいなぁって思いながら、
でも私には才能ないからって」

完全に心を折られ、就職。
しかし、その時に出会った会社の取締役が彼女の心を解(ほど)いていく。
『神戸のお父さん』と親しみを込めて呼ぶその人と結んだ信頼関係。
幼い頃にできなかった反抗期を経て、親離れを経験させてもらったという。

それまで誰も信頼できなかった彼女にとって、信頼を教えてくれた人。

そしてここで「家族」と「職場」が彼女の中でちゃんと分かれたという。

3年前に神戸のお父さんは独立。

続くように優秀な人材が抜けていく中、

残った人たちをどうやってまとめて一致団結していくか。

近づいて、壊れて、離れて・・・

自分自身の繰り返しを断ち切るため、これまでとは違う立ち位置で動き出したという。

そうして繋がって、迎えていく誕生日。

「友達の概念を変えてくれたのは短大メンバーで」

一年後の自分に宛てた手紙を彼女は毎年書いているという。
今年はこんなことをやっていく
来年にはこんなふうになっている
けれど一年後、その手紙は開かれない。
開かれないまま、また一通と増えていく。
一人では開けられない――
彼女にとって、それは出来ていない自分との向き合いであり、
想像を絶する恐怖だったのだろう。

「一緒に読んで出来ているか確認して欲しい」

頼まれた友人は一つ一つ、一緒に読みながら『出来ているよ』と伝えたという。
初めて友人の前で嗚咽を漏らしながら泣いた瞬間だったという彼女。
きっと一人では出来ているなんて認められなかった。
自分の弱いところを受け止め肯定してくれる存在。

それまでは何かを成し遂げてこそ人生に意味があるとさえ思っていた彼女が―

「ただ私が私で生きているだけで価値がある」

と、心の底から話せているのは友人のおかげだという。

そんな彼女の誕生日には大切な三人の友人たちから、
これまでを振り返るように30個のプレゼントが
サプライズで用意されていたという。
嬉しそうに、そして少し恥ずかしそうに、涙を浮かべながら彼女は話す。

「みんな違う価値観の中で優劣をつけるのは意味がない」

幼い頃から抱いてきたという疑問。
疑問と真っ向から向かい合う中で出逢った上司や友人。

彼女が彼女の価値観で生きていることを受け入れ、
彼女もまた受け取ってきた。

20代を振り返り彼女は答える。
自分というピースの形を知って、使い方を学んできたのが20代。
これからの30代はそれを周りに伝えていくと。
それと同時に学び得たものを越えていくと。

「生(せい)をつかいたおす」

彼女自身が経験してきたこと
これから経験していくこと

誰かに使われてきた彼女が今度は自分の命を自分で使っていく
活力に満ちたその言葉に迷いは感じられない

時に隣で伴走し、
時に支える伴奏者として
今日も彼女は悩み、葛藤する目の前の人たちを祐(たす)けている
何にも縛られない佳(よ)き笑顔をふりまきながら