

## いとおいしい朝時間

ayuko

朝時間がこんなにもいとおいしいとは思わなかった。

以前から漠然と思っていた。私には必要で、素敵な時間になるに違いないと。朝にはきつと深淵なる何かが潜んでいる。掻き立てる予感がある。

今年からほぼ完全在宅勤務で余裕ができたので、朝時間（軽い朝散歩とカフェに行くこと）がようやく実現した。これまでの生活で出勤前にカフェに行くことはあった。しかし、在宅勤務という私に最も合った働き方と共に在る朝時間は感覚がまるで違う。心身に余裕があり、朝時間を存分に楽しむことができる。仕事面では、通勤ラッシュにもまれずに、一人の空間で仕事ができることがこんなにもリラククスへとつながるのだと改めて知った。通勤ラッシュは想像以上に心身に負担をかけていたのだな。一人の空間での仕事は、こんなにも集中できるのだと痛感。やはり一人が好きなのだ。

元々緊張しがちであらゆる影響がすぐ心身にあらわれる。昔から感覚を無視することができないため、少しでも心身の風通しが悪くなると環境を変えてきた。あらゆる気をキャッチして疲れやすかったため、就職して以来、組織の中で長期に渡り働くことが難しくかった。しかしようやくここ数年で経験と共にリラククスする術を身に付け始め、ほとんど緊張はなくなった。バリアをはることができるようになり、どこに居ても自分のペースでいながら周りとの調和できるようになってきた。そんなわたしだが、周りからの印象は昔から違っていったようで、落ち着いているとか悟っているよねなどと言われてきた。不平不満を表現しないからか、いつも退職の意思を伝えた時の相手の反応はみな揃ってきょとん顔。いつも誠実に仕事に取り組んできたので（自分でいうのはなんだが）、慰留いただくのは毎回のことだった。時に断り切れずに「もう少し考えます」などと言ってみたりもしたが、結局はやめると決めたら答えは変わらない。それは自分で始めから分かっていた。退職を重ねる毎に段々とシンプルに伝えられるようになり、こうした時の答えの先延ばしも無くなっていた。

朝時間は時の純真さをそのままに感じられる気がする。人々の気が活性化する前で、フ

ラットで無垢な気が漂うからなのかもしれない。少しぼうつとするこの時間帯にこそ、真実が宿る気がする。

朝時間は長年の予感通り、とても自分に合っていた。先々週から始めた一時間の早起きはいとも簡単に続いている（先週からはさらに一時間早起きになった）。まだ眠気を感じることもあるが、じきに慣れるだろう。

この澄んだ感覚は失いたくない。いつもこの感覚を抱いていた。何物にも代えがたい美しい感覚。

朝習慣が身に付いている人はこの感覚を自然と求めているのかもしれないと思った。

昔から書くことが好きだった。学生時代は国語が好きで、漢字テストが得意だった。書き順もきちんと覚えた記憶がある。今でも文字や書体を見るのが好きだ。

そして昔から漠然と、いつか物語を書きたいと思っていた。いつもノートとペンを持ち歩き、時間があれば書いていた。浮かんできた言葉や詩など、出てくるままに。書くことはとても落ち着く行為でいつも私のそばにあった。一番自分でいられる気がした。

これまで、物語だけはまだきちんと書いたことがなかった。何となく、けれど確かな感覚として、「物語はまだ書く時期ではなく、その時が来たなら自然と生まれてくるだろう」と思っていた。生まれてくるかもしれない物語への期待をずっと抱いていた。

ここ数週間の朝時間でそれが微かに動き始めた感覚がある。以前から、朝は書くことに一番向いている時間帯だと感じていた。思考が必要以上に動き出す前の、まっさらな状態で紡がれる言葉たちは清々しく、外に出さなくてはいけない言葉たちだと感じた。

今ならば朝時間を味方に、物語を書くことができるかもしれない。一人噛みしめるわくわくどきどき。ずっと書きたかったものだから。無性に突き動かされる何かがあったから。朝時間を始めて以来、次の日がくるのが楽しみになった。この感覚は人生で初めてかもしれない。

素敵な予感と共に、これからも朝時間を楽しもう。

数日前、行きつけの朝カフェで頼んだホットティーがコーヒーになっていた。こうした時、よほど気分ではないものでない限りは、そのままに受け入れて楽しむ。元々コーヒーよりは紅茶派で、ここ1年くらいでハーブティーが定番になった。年を重ねて好みが明確になり、本来の体質に合わないものはほとんど飲まなくなった。特に朝のコーヒー、すきっ腹のコーヒーはわたしの身体には強すぎる感覚がある。久しぶりの朝コーヒー。うん、

やはり強かった。けれど、たまに細胞に変化球を与えるように新鮮な気持ちにもなる。心身に活！を入れるようで楽しい。予期せぬことは日常への程よい変化となり、発見もある。自分を粹にはめることなく、いつも柔軟に。

その日のコーヒーには砂糖二袋とミルクを一つ入れた。砂糖とミルク、レモンの塩梅は、いつも気分とパンとの相性で決める。朝は頭を働かせるためにも、砂糖を入れることが多い。甘いパンの時には砂糖なし、などと配合を考えるのは楽しい。毎日できるだけ、あらゆる場面で最高のパフォーマンスをしたい。自分の最大限の力を発揮したいので、こうした糖分の割合には無意識に気を遣っている。今年から、半分フリーランスで仕事をしているので半分は裁量次第。裁量次第ということは、自分次第。自分をできるだけ最高の状態にしておくことはいい結果へとつながりやすいので、微細に感覚をキャッチしながら行動に移すことにしている。

元々、フリーランスのスタイルが合っている。裁量次第、結果次第が性に合う。ゆくゆくは完全フリーランスになる予感があるので、今はそれに向けても動く時期。力まず、決めすぎずに今をまっすぐに生きていたなら自然とすべては巡りゆく。この感覚はずっと変わらないので、流れに委ねながら歩んでいこう。今のわたしならば、大丈夫。自分への圧倒的信頼。この感覚があるならばどこでだってやっていける。

朝に書いていると、日々書くことは尽きないと改めて思う。同じ瞬間は一度もなくて、全ての物事は繊細な感覚の元に成り立っている。感じることをやめなければ、いつだって今ここは新鮮だ。生まれたてのような毎日。辛いこともひっくり返してすべてが愛おしいと感じられたなら、世界はただ美に満ちている。

昔から「感じること」だけは失いたくなかった。濁りなき喜怒哀楽を感じる事ができる心でありたかったので、今思えばそれを失いそうになると環境を変えていた。今改めて思う。今までのすべてはなるべくしてなっていた。だから、今の感性がある。人生半ばにして尚、世界を美しく見つめる事ができているのは本当にありがたいことだ。こうして感覚に素直に生きてこられたのは家族の助けがあったからこそ。家族には毎日本当に感謝している。

これからは意識せずとも、すべては健やかに流れていくだろう。余計な事は考えなくて

も自然とふさわしい選択をしていくだろう。今の自分ならばすべてを委ねられる。だから、さらにただ日々を楽しんでいたならいい。ありがとう、わたし。これからもよろしく。

書くことは、美しいこと。朝時間で改めて感じた。

書き、向き合い、考え感じて。なんて豊かなのだろう。

わたしのこれからは、最大の味方となった朝時間と共に、一層輝きに満ちるに違いない。

いつか、物語であなたにあえますように。

