

自分を愛する

自分を愛する、と書くと、なんだか自己啓発とか宗教みたいに思われてしまうのが怖いのですが、全然そうではないのです。自分を愛する、というのはですね、知人に言われたことで、そういう発想がなかったので、ガーンときてしまったのです。

正確に言うと、言われた言葉は「自分のことを愛していないあなたは人のことなんて愛せない」。もうびつくりしてしまいました。だって、そんなこと学校でも家でも教わらなかったから。世のため人のため、って習ってきたのに、いきなり三十五歳を過ぎて、「自分を愛しなさい」って言われたのですから。

「え？ それってエゴじゃないんですか？ それってわがままじゃないんですか？」と聞き返しました。すると、「わがままとは違う。でも、人に迷惑をかけてもいいから自分を大切にしないといけないときがある。自分の気持ちを一番に考えてあげないといけないときがある」と言われたんです。自分のことを守ってあげられるのは自分しかないのだよと。

なるほどなあと思った訳です。今まで自分のことなんて二の次、三の次にしていたから自分が本当にどうした

いか、どう思っているのか分からなくなってきてはいました。哀しいのか、辛いのか、虚しいのか、寂しいのか。そういう感情をやむやんにしてきたところがあつたなど。

そもそも薬学部に入ったのも、父の病気を治したいと思ったから。でも結局向いていなくて、誰かの役に立てなくても自分が楽しいと思える仕事を、と薬学の道を断念し、広告代理店に。言葉の仕事をみつけたのです。そしてコピーライターになったのに、今度は会社のため、クライアントのために働きました。そういうものだと思っていたし、そういう側面も正しいのです。

でも、やっぱり、自分を大事にすること、それをおろそかにすると全てがおろそかになる。とはいえ間違っただけではないのは、自分を愛することは、人に依存することではないんです。自分の気持ちのよりどころ、はけ口を他者に求めるのではなく、自分の中で完結させることなんです。

森の中を歩いたり、朝の空気を吸ったり、芝生に寝転がったり、花を飾ってみたり、音楽を聴いたり、お風呂にゆつくり入ったり、香りのいいオイルで体をマッサージしたり。自分で自分を癒す。そういうことが、自分を愛することなんだなあ、やっと分かってきました。

お金かからないし、なんだか自立した感じですよ。なかなかできないけど、それと格闘している日々です。四十歳まででできるようになりたいなと思っています。



撮影：KENTA AMINAKA

1975年、大阪府生まれ。作家・脚本家・映画監督・演出家・CMディレクター・CMプランナー。東京大学薬学部卒業後、広告代理店勤務を経て、2006年に独立。以降、映画の脚本・監督、テレビドラマや舞台の脚本・演出など、多方面で活躍。主な著書に、『生きるコント』『生きるコント2』（文春文庫）、『思いを伝えるということ』（文藝春秋）、絵本『グミとさちこさん』（講談社）など。