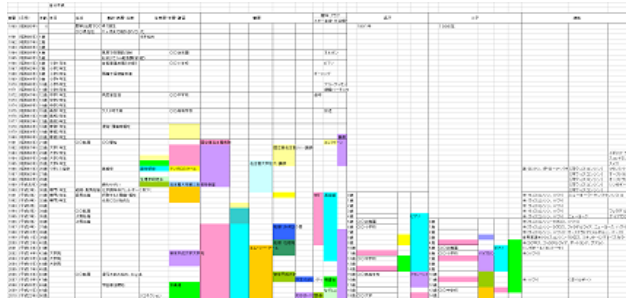


# 敬子先生の暮らしのヒント

このコラムはインナービューティコンソーシアムサイト様の許可を得て、2007年7月から2008年8月まで掲載されたものを転載しています。

## 第二回 “自分年表”を作っています



家事に育児、仕事にお付き合い…。女性の人生って、本当に忙しい日々の連続ですよ。

私も、16歳と11歳の男の子の母親をこなしながら、マイオセラピストという仕事を続けていますが、仕事を続けながらの子育ては本当にハードで、下の子が5歳になった時、ふっと自分の年に

気づいたのです。自分に関する記憶が飛んで、その5年間をワープしたように、年を取っていた自分に驚きました。

そういう人生を歩んできた私が、今熱中しているのが、『自分年表』を作ること。自分が生まれてからの年月を縦軸に、横軸にはその頃あった衝撃的なことや学んだこと、自分と子どもの通っていた習い事、仕事内容などさまざまなことをまとめていくのです。

これまで、自分のことを振り返るなんていう時間がない生活を送ってきました。

仕事が終わったら、電車に乗って家に向かい、帰りに銀行へ寄って、途中であった子どものクラスメートのお母さんに学校などの情報をきき、小学校へ行ってPTA活動をする。その帰り道で夕食の材料を買い、やっと家に着いたと思ったら家事と子どもの世話に追われ、疲れ果てて眠る。ほとんどの女性が経験する生活ですよ。でも、そういう頃が過ぎて、自分の人生を俯瞰的に見てみたいと思ったのです。

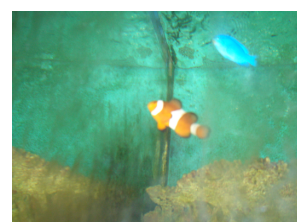
年表にまとめてみると、いろんなことが見えてきます。

〇歳の欄に「ヨガを習い始めた」とあると、「そういえば、この前に体が不調だったから始めたんだ」とか、子どもの習い事を書き込むと、「この頃は、夕方は送り迎いで忙しかったな」とか、当時の生活が見えてくるのです。また、〇〇さんとこの仕事で一緒したから、次の仕事を始めることになったんだとか、人間関係も見えてきます。

きっかけは、患者さんの症状とその原因となる事故などの既往についてまとめていたことでした。現在起こっている体の不調は、1年や2年前のことが原因ではなく、遡って10年、20年前のことが原因になっていることが多いのです。

例えば、子どもの頃にジャングルジムから落ちたことが理由で、30代になってから頭痛持ちになったりするのは。身体は、「木の年輪」と同じで捨ててくるものではなく、昔の出来事が今に、今が将来へと影響してきます。そして、自分自身の心の状態や環境もそうなのだと思います。過去を振り返ることは、未来の人生設計に役立ちます。

子どもが巣立つ前に揃えた自分作りの材料を「どのように育てていこうか」とか、「こんな材料をもう少し仕入れたいな」とか、考えることができます。それと、女性ってどんなに頑張っても褒めてもらえるのではなく、『して当たり前』と思われる仕事の連続ですよ。でも、その歴史を視覚的に表にして眺めることで、自分を褒めてあげられるのですよ。毎日は反省ばかりなのですがすけれども、長いタームで見ると、頑張りが見えてくるのです。



みなさんも、忙しい毎日から少し落ち着いたら、『自分年表』を作って、これまでの自分、これからの自分について考えてみてはいかがでしょうか？そして、自分を褒めて自信を持たせてあげましょう。



## Keiko Tsujii Special Column

