

## いつからでも始められる

2021年3月、私たちはまだコロナ禍中にあります。世の中が変化しています。コロナ以前に戻るといよりも、新しい社会を創っていかうとしています。一人ひとりの人生も「新しく何かを、小さく始める」きっかけになっているかもしれません。

「小さなかごに花を入れ、寂しい人にあげたなら、部屋に香り満ちあふれ、暗い胸も晴れるでしょう」。

讃美歌『ちいさなかごに』の始まりです。二番は、「『おはよう』との挨拶も心をこめて交わすなら、その一日お互いに、喜ばしく過ごすでしょう」と始まり、一番も二番も、「悩みの多い世の人を、明るく清くするでしょう」で終わります。2017年に105歳で亡くなった医師の日野原重明さんは、幼稚園のころこの讃美歌を歌い、100歳でFacebookを始めたそうです。

「他者のために自分ができること」を考えると、大げさなことを考えなくてもいいでしょう。「そと花をあげる」ことが、「人とつながっている。独りぼっちじゃない」と感じてもらえるかもしれません。相手の顔をみながら笑顔で「おはよう」と言うと、相手も笑顔になるかもしれません。誰かが自分にしてくれた何気ないことが、「悩みの多い私たち」にとっては、明るい清々しい気持ちになれることでもあるのです。職場で心がけたいことです。

精神保健福祉士国家試験の結果発表を待っている男性です。専門学校に入学願書を出したときは75歳。「65歳くらいまでの人でないと実習生として受け入れてくれない」と連絡が入りました。「どうしても学びたい」ので、「遠い地方の実習先でも構わない」とし、入学を許可されました。

会社員時代の60代から社会保険労務士資格を得ようと計画していました。合格したのは70歳です。障害年金受給のサポートをしています。「精神的な不調を抱え生活に不都合を生じている方に多数出会う。一人ひとり状況は様々で、いくら学んでも足りない。専門的に学びたいと思い、精神保健福祉士に挑戦することにした」と話してくれました。いつ会ってもにこやかな笑顔で接して下さる方です。

会社員時代から趣味で家庭菜園をしていた男性です。借りる畑はどんどん広がり、「農業をしたい」という思いも強くなっていきました。会社で早期退職制度が始まった際、すぐに手をあげ農業に転身です。50歳を超えていました。スーツから作業着と長靴にチェンジです。日焼けした顔が素敵です。

私たちは、何歳からでも始めることができます。新しく何かを始めるのに、遅すぎることはないのです。『いち』（谷川俊太郎・詩／佐野洋子・絵／国土社発行 しのはん6）に掲載されている詩が、私たち大人を応援してくれます。「『いち』ってね、つまり僕がね、いちなのさ。僕は世界で一人きり」と始まります。（漢字交じりに変換して表示）

自分はこの世に一人だけ。とても大切な存在です。その自分が自分らしく生きようとしたとき、何歳で何を始めてもいいのです。

詩は、「ママ、きみ、地球」が登場し、最後は、「『いち』ってね、だからはじめの数なのさ。小さいようで大きいな」で終わります。どんなことも「はじめの一歩」から始まります。『いち』は、大きく深い意味をもつものと感じます。私も誕生日を迎え、新しい『いち』がスタートします。