

## 書き記そう、コロナ禍を

倉田奈穂子

### はじめに

何事も、起承転結があつてこそ面白い。中でも、話においては“転”が一番肝心、と聞いたことがある。なるほど、と思い、コロナ禍を受けて感じたことを書こうと意気込んでみたものの、進まない…。

いや、進むはずもない。なぜならこの一年、非日常が日常になり、予想を裏切る“転”が勃発した。これまでなら話のオチになる“転”の部分が、話の前提である“起”になってしまった。

危ない。オチが当たり前になる前に書き残しておかなければ。この瞬間にも、時は過ぎてゆく。過去や思い出は、未来によって意味を書き換えられてしまう。この先の未来によっては、今現在の方がマンだったと思えてしまうかもしれない。そうなる前に、確かにこの一年で自分が感じたことを書き記しておこう。

### 1. 心に平静を

トイレトペーパーが消えた。

緊急事態宣言が発令される、といよいよ緊張感が高まりだしたある日の家路。何の気なしにドラッグストアへ寄ると、棚という棚から紙製品が消えていた。だがしかし、衝撃はこれで終わらなかった。

翌日、再びドラッグストアへ行くと、運よく紙製品が入荷するタイミングと重なった。「よかった…」と胸をなで下したもつかの間、店内は狂瀾怒濤の戦場と化した。我先にとトイレトペーパーに群がる人々。「順番に！」と必死に叫ぶ店員さん。レジ近くに置いてきぼりにされた幼い子…。

どうしてだろう、私はその場から動けなくなった。

あまりにも恐ろしく、あまりにも悲しくて。

何も買わず、家へ帰った。

新型コロナウイルスは、私たちからありとあらゆる当り前を奪っていった。家族や友人との気軽な交流、仕事、娯楽。立場によって、挙げれば切りがないだろう。でも、この社会から一番奪って欲しくなかったもの、それは、「心の平静」かもしれない。

人の不安は恐ろしい。人は不安に陥ると、思いやりを失う。あなたと私の考え方は違うけれど、共存できる方法を探しましょう、という余裕を失う。我先にと、周りをどう出し抜くかを考える。正誤も分からないうちに、自分の考えと反対の意見を非難する。みんな、不安でたまらなくて、自分の不安をより不安にしないために。

別に、コロナ禍でなくとも人は人を非難したがる。だが、当り前が侵される不安は、「禍」といえるほどの過剰な行動や言動を人間にとらせることを、私は知った。

私たちが一連のコロナ禍から学ぶことがあるとすれば、「なんだ、そんな当たり前のことか」というご意見は承知で、

「常に平静でいられるよう、日頃から心掛けること」ではないかと思う。日々、ぼーっと眺めているネットニュースへ、本当に？と日頃から問いかけてみる。普段から情報で溢れかえっている現代、練習台はいくらでもある。そして、この当り前がなくなったらどうする？を常に考え、備えておく余裕をもつ。

私たちは次の禍に、同じ轍を踏んではいけない。人間は経験から学ぶことのできる生き物のはずだから。

不安で泣いている幼子に、「大丈夫だよ」といえる余裕を、心に平静を、保ち続けたい。

## 2. 先ず、自分を整理する

コロナ禍で私たちの仕事環境は大きく変化した。変化せざるを得なかった、という方が正しい。誰もが新しい働き方に戸惑い、安定を望んだ。今日ほど、公務員がモテる時代はないかもしれない。

一方で、敢えて自分の仕事環境を変える人もいる。姉もその一人だ。コロナ禍前から「こんな会社辞めてやる！」と、辞める辞める詐欺かとツッコミたくなるほど口癖のように言っていた。が、ついに辞めた。しかも、次の当てもなく。(こんな状況で、転職先も見つけずよく辞めたな…と)内心複雑だったが、彼女の人生だ。

社内でも、同期が2人、部内の先輩が1人辞める。先輩は所謂、愛されキャラだ。彼自身も「俺、この世に嫌いな人とかおらんねん」と、いつも自然体だった。ある日先輩が、辞める旨を伝えるために丁寧に電話をくださったので、話ついでに思い切って尋ねてみた。

「先輩は本当に嫌いな人いないんですか？苦手な人も？」

すると先輩は平然と、

「おらんな～」と答えた。

だが続けて、

「あ、でも大学の時はこの世の全ての人が大っ嫌いやった。何もかもにイライラして、友達もおらんかったで」と付け加えた。

意外だ。こういう愛されキャラは、天性ではないのか…？

先輩曰く、大学時代のある日、行きつけのバーのマスターから、「他人は自分を映す鏡」という内容の本を貰ったそうだ。私はその本を読んでいないので、先輩がどう腑に落ちたか細かくは分からない。ただ、とにかく先輩は次の日から行動を改めてみた。すると、自然と誰とでも仲良くなり、何より自分自身、誰のことも何も嫌ではなくなっていったという。

「俺、単純やから」と先輩は笑っていたが、恐らく先輩は、他人を変えるのではなく自分を変えることで、人間関係をより良く再構築していったのだろう。

先輩が出逢った一冊の本のように、コロナ禍が人間関係を見直すきっかけとなった人も多いのではないだろうか。人との繋がりの大切さに気づかされた一方で、よく耳にしたのは「人間関係が整理できた」という言葉だ。

「コロナ離婚」なんて言葉も生まれた。

自分にとってストレスになる相手は切ることができるようになった。連

絡だけ断てばよいだけだ。こんなご時世、会うことは叶わないのだから。更に、これまで切りたくても切れない存在だった社会的な人間関係も、在宅推進のお陰で必要最低限に抑えることができるようになった。断捨離、断捨離、と部屋を片付けるように、人間関係を整理していく。部屋も心もすっきりする…。

だがある時、私は虚しくなった。「何故、こんなに整理したい人間関係や捨てるモノが多いのだろう」と。

そこで気がついた。捨てることだけが整理ではなく、捨てるほどの人間関係やモノを増やしてしまった【自分】を根本的に見つめ直すことが、先ず、すべき整理なのではないだろうか。

「他人は自分を映す鏡」という言葉は、その点をよく突いていると思う。人間は、自分の中のネガティブな面を他人の中に見ると、その人から目を背けたくなるそうだ。当たり前だ。皆、自分自身の見たくない部分、認めたくない部分に目を向けたくない。かといって、他人を変えるのはもっと大変だから、苦手な人をどんどん捨てることで自分を軽くしようと思ってしまう。

でも、それって本当に生きやすいのだろうか？

自分を、好きになれるのだろうか？

自分の信条やプライド。好き、嫌い。苦手、得意。普通、異常。あらゆる自分の価値観を調整することで、鏡である他人への感情が変わるかもしれないのではないか。切り捨てることで自分を軽くするより、価値観を見直して付き合いたい人を整理する方が、人生ちょっと豊かかもしれない。

「常に、後ろを振り返って誰が笑いかけてくれるか想像してごらん。」  
昔、尊敬する伯父が教えてくれた。

自分の固定観念で断捨離し、限られた顔だけが笑いかける人生。

自分の色眼鏡を調整して、多様な顔が笑いかけてくれる人生。

どちらが良いだろうか。

この一年、私たちは常識や生活環境、働き方、様々なことを変えてきた。

よくできた方だと褒めてあげたい。せつかくなので、もう一段階変えてみようと思う。こんなにたくさんの変化を成し遂げたのだから、自分の価値観を整理し、調整して、もう少しだけ生きやすくなってみようじゃないか。

### 3. 今、伝えよう

私は毎日1時間ほどウォーキングをする。毎回決まって近所の警察署の前を通るが、警察署前には掲示板がある。そこには「昨日の交通事故数」が表示されており、「死亡者数」と「負傷者数」に分けて数字のパネルが置かれている。

死亡者数「3」。

2020年、年末のある日の掲示板には「3」という数字が置かれていた。「新型コロナウイルス新規感染者は～人です。」と数字に敏感になった一年。警察署前の掲示板に日々更新される数字は、新型コロナウイルスの感染者数と比較すれば、小さな数。だが、命に関わる数字に変わりはない。昨日も都内のどこかで、誰かの大切な人が命を落としている。

私も昨年、大切な存在を失った。一人は、習字の先生。幼稚園の頃から大学入学を機に実家を離れるまで、先生の教室へ通った。私に書道の素晴らしさを教えてくれた恩人だ。先生であり、友であり、そして、第二の母のような存在だった。昨年5月、持病の悪化によりお亡くなりになった。更に、実家の愛犬も逝ってしまった。老衰だった。

両者とも、ウイルスとは関係のない死因で旅立った。警察署前の数字が示すように、パンデミックの中でも命あるものは様々な理由で死んでゆく。死は自分の中から襲ってくる場合もあるのだ。

この一年、たまたま新型コロナウイルスというパンデミックにより日常的生命の危機に晒されただけで、例えこの禍が過ぎ去る日が来ても、常に危険は隣り合わせだ。今、この瞬間にも、ウイルス以外の原因で自分の大切な人や場所が消えてしまう可能性は大いにある。コロナ禍だからといって、他の禍はお利口に順番待ちをしてはくれない。

そんな当たり前過ぎる死の事実を前に私たちができることは、「今伝え

ておく」こと。それだけな気がする。

特別な日でなくても、今失ったら後悔すると少しでも感じる人たちに、感謝を伝える。伝え続ける。日々の数字に惑わされず、そんな日々を過ごせたらと思う。

## 最後に

私は心配性だ。それも極度の。心配が空回りすることもよくある。

4年前のミラノ出張の際のこと。私は海外経験が浅く、海外の衛生面が不安でたまらなかった。念には念をと、ミラノ行きのスーツケースに南アルプスの天然水 2ℓ を 2 本、ドキドキ詰め込んだ。他にも、こうなったらどうしよう…という考えがどんどん荷物を増やしていった。が、我ながら準備は万端。

「さあ、出国手続き！」と意気込んで向かうと、なんとスーツケースの総重量が荷受可能な重さジャスト！！極度の心配性が仇となり、危うく空港でお土産も入っていない重量 MAX のスーツケースの中身を大々的にお披露目するところであった。

そんな心配性の自分にとって、新型コロナウイルスの蔓延は気が狂うほどの不安を感じさせた。もちろん、今も不安だ。だが、こうして書き記してみると、気づくことがあったのだと、前向きな気持ちにもなれる。

不安に苛まれても、生きなければいけない。せつかく生きるならば、生きやすい方がいい。もうこんなに生きにくい世界なのだから、生きやすくなることに時間を使った方が有意義だと気づけたことも、一つの収穫かもしれない。

4年前の空港で、「倉田ちゃん、お土産は買わないのね…」と会社の先輩たちに失笑されたあの情景が、こんなにも懐かしく、恋しく思い出されるとは…。夢にも思わなかった。

空港で素顔を見せ合って、旅を気軽に愉しめる日々が戻ることを心から切に願う。