ひーくんと みーちゃん

火の子と、水の子の おはなし





むかしむかし、あるところに、ひーくんと みーちゃんが いました。



みーちゃんは、まわりの空気を ぜんぶ感じてしまう子でした。
みんなの気持ちが、波みたいに押し寄せてきて、毎日へとへとでした。



でも、みーちゃんは 言葉がしゃべれません。
「つらい」も「たすけて」も、心の中で消えてしまうのです。
言葉を出すと、相手を困らせるかもしれない。怒らせるかもしれない。
こわくて、言葉は ますます出てきませんでした。



ひーくんは、言葉がとくいな子でした。
何でも言葉で考えて、言葉で解決しようとします。



でも、ひーくんは 人の気持ちを感じることが、わからなくなっていました。
頭の中はプログラムみたい。
「泣いている理由が、入力されていません」なんて、思ってしまうのです。



ある日、ふたりは出会いました。
ひーくんは みーちゃんに、あいさつの言葉を たくさん並べました。
みーちゃんは、うれしいのに、言葉が出てきませんでした。



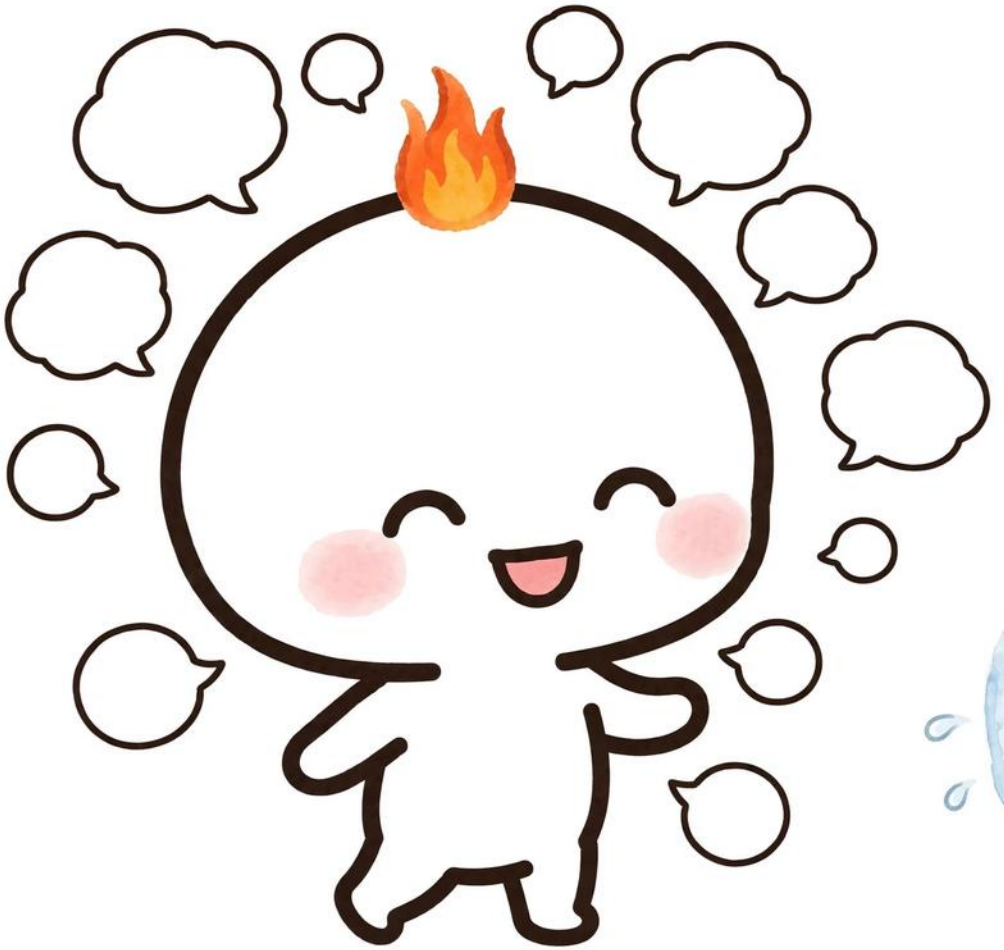
ひーくんは思いました。
「ぼくの言葉、届いてないのかな」
みーちゃんは思いました。
「言いたいのに、言えないよ」



みーちゃんが疲れて黙っていると、ひーくんは言いました。
「寝れば？ 早く寝た方が、効率がいいよ」
プログラムは、そう答えたのです。



みーちゃんの心に、冷たい雨が降りました。
本当は、「聞いてほしい」だけだったのに。





ひーくんが困っている人に正しい言葉を並べると、みーちゃんは小さくなりました。
空気が重くて、息がしにくかったのです。



ある朝、ひーくんは元気に言いました。
「今日はあれして、これして、がんばろう！」
みーちゃんは、まだ起き上がれません。
昨日、人の気持ちを感じすぎて、力を使い果たしていたのです。
ひーくんは思いました。「なまけてるのかな」
本当は、違ったのに。



ふたりは、だんだん離れていきました。



ある日、ひーくんは怒りました。
「なんで、そんなに黙ってるんだよ！」
「黙ってるだけじゃ、わからないよ！！！」



みーちゃんは、ますます怖くなりました。
言葉は、もっと出てきません。
涙だけが、ポロポロこぼれました。



ひーくんは、ハッとしました。
「泣かせちゃった……」
「ぼくのやり方、間違ってたのかなぁ」



ひーくんは、大きな声で言いました。

「おこって、ごめんね！」

「大きな声出して、ごめんね！」

「こわがらせて、ごめんね！」

「安心の方が、うれしいよね！」



みーちゃんは、びっくりしました。
でも、その驚きの顔の中に、ひとすじの光が差しました。
安心の光の、笑顔でした。



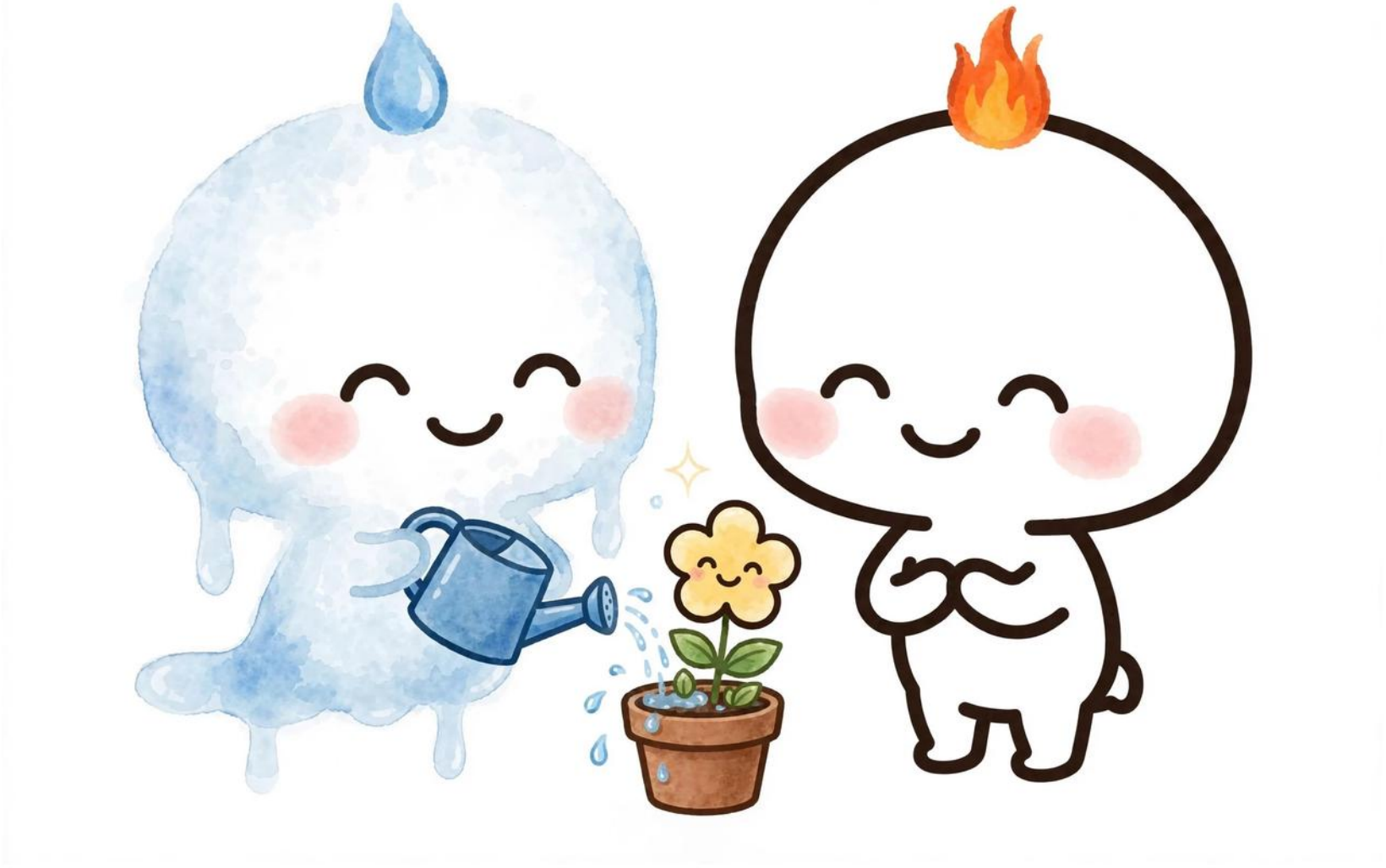
ひーくんは決めました。
「よし、言葉が無くてもいいや！」
「寄り添おう！」
その日から、ひーくんの がんばりが始まりました。



みーちゃんは、ひとりで泣きました。
「わたしが感じることは、みんなの迷惑なんだ」
こわさで、みーちゃんの心は 氷になっていきました。
氷になった心からは、言葉が出てきません。



ひーくんも、ひとりで考え込んでいました。
「役に立たないと、ぼくはダメなんだ」
プログラムの奥の奥に、小さな炎が震えていました。



ある日、ひーくんは見ました。
みーちゃんが、小さな花に水をあげながら、にっこりしているのを。
言葉はないのに、花はうれしそうでした。



ひーくんは、はじめて知りました。
みーちゃんは「言わない」のじゃない。
「言えない」だけなんだ。
そして、言わなくても、伝わるものがあるんだ。



次の日、ひーくんは、みーちゃんのそばに座りました。
何も言わず、何も求めず、じーっと静かに寄り添いました。
プログラムを、止めて。



ある日は、ひーくんは そばを離れました。
信じて、離れて、みーちゃんが回復するのを待ちました。
ひとりの時間を じゃましないことも、優しさだと知ったからです。



ひーくんは、待ち続けました。
氷は、急いでは溶けません。
あたたかさの中で、ゆっくり、ゆっくり溶けるのです。



みーちゃんは、話せなくても、行動で思いやりを伝えました。
ひーくんのそばに、あたたかいお茶を置く。
小さな花を、そっと置く。



ひーくんは、そのたびに気づきました。
言葉がなくても、思いやりは伝わること。
みーちゃんは、ずっと伝えていたこと。



長い時間のあと、みーちゃんが 小さな声で言いました。

「……きいて」

それは、みーちゃんの はじめての言葉でした。



ひーくんは、うなずいて聞きました。
答えは出しません。ただ、聞きました。
みーちゃんの目から、涙がこぼれました。
今度は、あたたかい涙でした。



みーちゃんも、気づきました。
ひーくんの言葉は、冷たく見えて、本当は「助けたい」だったこと。
言葉の奥に、小さな炎の優しさがあること。



それから少しずつ、みーちゃんの言葉が増えていきました。
「おはよう」「ありがとう」「ちょっと、つかれた」
ひとこと、ふたこと。会話が生まれはじめたのです。



でも、ある日、ひーくんは気づきました。
「あれ、なんだか心が疲れてきた」
みーちゃんを静かに励まし続けてきて、自分が休むのを、忘れていたのです。



ひーくんは、悲しみを出すことを知りませんでした。
悲しいときは、もっとがんばる。怖いときは、もっと強くなる。
スーパーマンみたいに、ずっとやってきたのです。



みーちゃんは、悲しむこと、怖がることへの「ゆるし」が、人一倍ひろい子でした。
そのそばにいると、ひーくんの中で、何かが震えはじめました。
ポロポロ。涙が、こぼれました。
体が、ガクガク震えました。



そのうち、ワンワンと、涙も声もあふれ出ました。
「あー……ぼくって、悲しかったんだ」
「怖かったんだ」



スーパーマンになったつもりでした。
でも、か弱いぼくも、本当はずっと、いたのです。
みーちゃんは、何も言わず、そばにいました。
今度は、みーちゃんが待つ番でした。



ひーくんは、気づきました。
みーちゃんを助けてきたつもりでした。
でも、助けられ続けていたのは、ぼくの方でした。
みーちゃんといたから、「感じる」が育ったのです。
情けは、人の為ならず――かけた思いやりは、自分に返ってくるのでした。



みーちゃんの、言葉を出す勇気が育つとともに、ひーくんの、弱さを見せる勇気が育っていきました。
ひーくんは「感じる」練習。
泣いていい。怖がっていい。休んでいい。



みーちゃんは「言う」練習。
「いやだ」「たすけて」「うれしい」
ひとことずつ、言葉を出す勇気が育っていきました。



練習の毎日の中で、ふたりの恐れは、少しずつ溶けていきました。
氷が溶けて、水になるように。
固いプログラムが、やわらかくなるように。



恐れが溶けると、安心が戻ってきました。
安心すると、ひーくんの炎は あたたかい火になりました。
みーちゃんの水は、澄んだ流れになりました。



涙を取り戻してから、ひーくんに穏やかさが生まれました。
声は小さく、動きはゆっくり。
炎は、バチバチ燃える火から、ゆらゆら揺れる あたたかい火になりました。
みーちゃんは、そのそばで、ほっと息ができました。



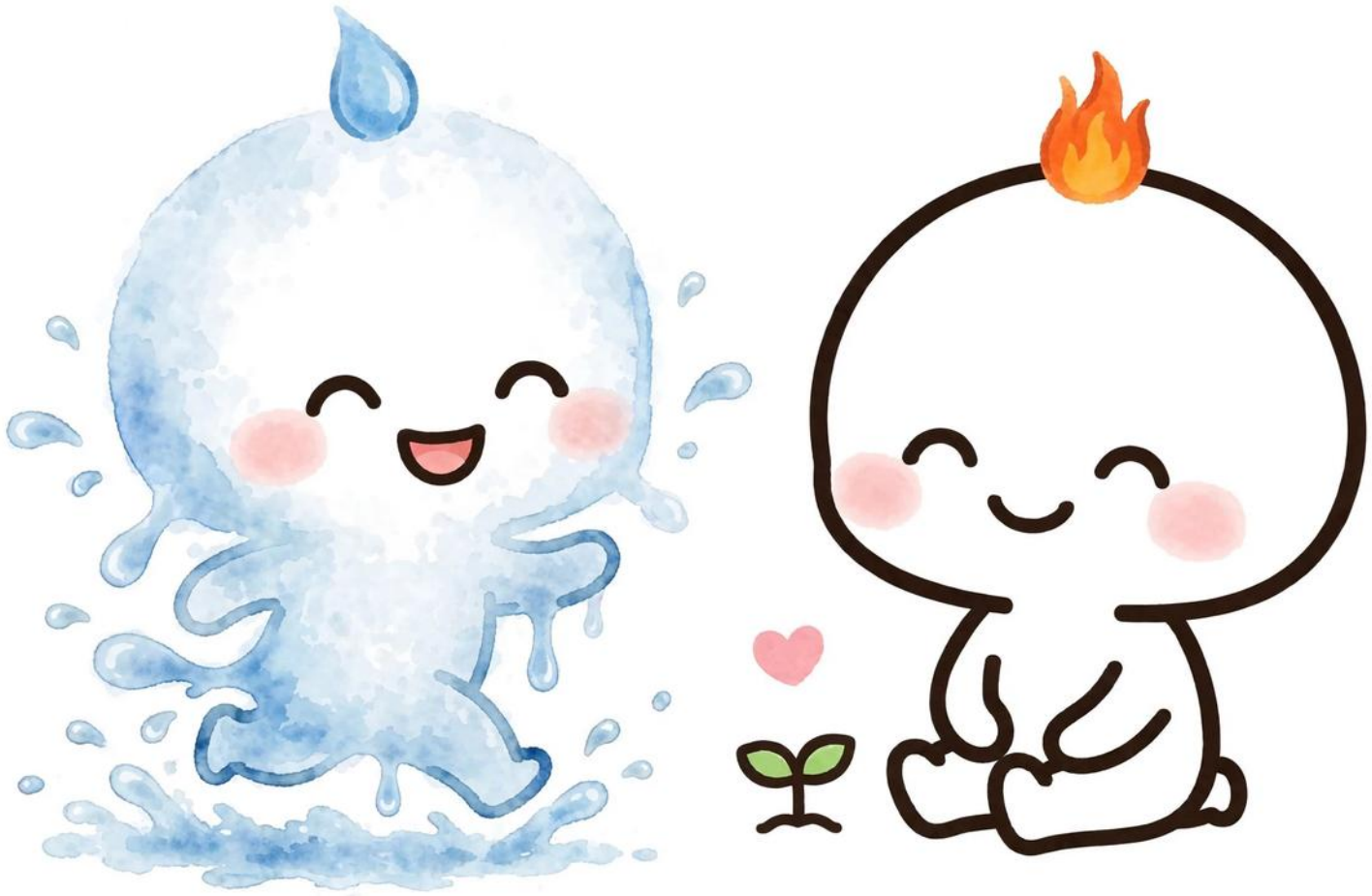
そのころには、みーちゃんの中にも、火のあたたかさが生まれていました。
ある日、ひーくんが落ち込んでいると、みーちゃんが言いました。
「だいじょうぶ。ひーくんは、がんばったよ」
今度は、みーちゃんが ひーくんを励ます番でした。



ある夕方、ふたりは並んで座っていました。
ひーくんが言いました。
「今日は、いい日だったね」
みーちゃんが言いました。
「うん。あたたかいね」



言葉と、感じること。
ふたりの間に、どちらの力も流れるようになりました。



気がつけば――

みーちゃんは、おてんばになっていました。

ひーくんは、おだやかになっていました。



ひーくんの中にも、水があります。
みーちゃんの中にも、火があります。
ふたりは、同じように つながれるようになりました。
心が、ぽかぽか あたたかくなりました。

あとがき

この絵本は、火水性質分析をもとにした物語です。

火と水は、優劣ではなく「状態」のちがい。

恐れが溶けて安心が戻ると、人は本来のバランスを取り戻します。

――心体調整塾 たけちゃん

くわしくは、このページの下のリンクからどうぞ。