

『自己肯定感がドーンと落ちたとき読む本』（古宮昇）

読者プレゼント

生を輝かせる言葉

死に直面するとき、生が輝きます。

私たちは必ず死にます。大切な人ともかならず別れる時が来ます。私たちの多くはついつい明白なその事実を避け、ごまかして生きていこうとしてしまうもの。でも死に直面してこそ、生の貴さが分かり、人生を大切に精一杯生きることができます。

あなたがこの読者プレゼントを手に入れてこうして読んでいるのは、ご自身を大切にするおこないです。この世に存在しているあいだ、こうしてご自身を大切にしてください。

以下は、「ぶり返す、怒り、寂しさ、悲しみは捨てられる」（古宮昇著）あとがきからの抜粋です。

末期患者をケアするホスピスの看護師さんが話してくれたのですが、人は死を身近に感じると、つぎのような思いになるそう。

最も大切なことを始めなくては、と思う。

真実なもの、価値のあるものを求める。

不条理な人生に深い怒りをもち、

過ぎ去った多くのことに後悔し、

深刻な虚無感に捕らわれる。

死が近づく前に、最も大切なもの、真実なもの、価値のあるものを大切に、幸せな人生を生きたいものです。

次の詩は、ナディン・サティア Nadine Satier という名のおばあさんが、死を目前にして書いたものだと伝えられているものです。元は英語で、私が翻訳しました。「しあわせの心理学」（古宮昇著）より引用します。

もしもういちど人生を生きられたら

もしもういちど人生を生きられたら、

もっとたくさん失敗をしようとするでしょう

もっとリラックスして、のびのびして、

いままでの旅よりもっとばかになって生きるでしょう

いまになって知ったことは、
重大なこととして受け取ることなどほとんどないということ

もっと危険に挑戦し、もっと旅行をして、もっと山登りもして、
川泳ぎだってもっとして、もっと夕日を見るでしょう
アイスクリームをもっと食べて、豆はあまり食べないでしょう
想像だけの困難は減らして、現実の困難をもっと抱えるでしょう

そうよ、私はたくさんの人間と同じように、来る日も来る日も、
浅く、正気に、常識的に生きてきた

そりゃ、きらめく瞬間もあったわよ
もし全てがもう一度やり直せるなら、
あのきらめく瞬間をもっともっと生きようとするでしょう。というよりも、
それ以外にはなにもいらないでしょう

ただ、いまの瞬間だけを生きる。瞬間、そしてつぎの瞬間...。
何年も先々のことを心配するのではなく

たくさんの人々みたいに、私も、
どこへ行くにも必ず温度計と、保温水筒と、水中めがねと、雨具と、パラシュートを抱えていく人だっ
た

もし全てがやり直せるなら、
きっと今までより軽く、ずっと軽く旅をするでしょう

今までよりも春がずっと浅いうちから外をはだしで歩かし、
秋がずっと深まるまでそうするでしょう

孫をもっとしょっちゅう抱きしめるし、
メリーゴーランドにももっとたくさん乗るし、
子どもが楽しむようなことをもっとたくさんするし、
もっとたくさんの人にあいさつするし、
もっとたくさん花を摘むし、もっとたくさん踊るでしょう

もし全てがもういちどやりなおせたら、

でもね

もうやりなおせないの