

第159回 令和8年1月21日（水）

「つらい時期の考え方について。」

よく「明けない夜はない」とか「やまない雨はない」と言います。「何でこんなに続くのだろう」と思うほど、悪いときは辛いことが重なるものです。

私も去年は年始の母の死去に始まり、色々なことがありました。大怪我もしましたし、本当にいつ夜が明けるのかと感じました。いまでも夜明けまで至っていない状況です。

でも1年経つとほとんどのことは忘れてしまいます。いくつも悪いことが重なっていたとしても覚えているのはせいぜい1つか2つです。「あのとき何を悩んでいたのか」思い出すのに時間がかかります。

基本的に環境が変わることで消える悩みについては1年経てばたいていのことは消えてしまいます。みなさんも学校や職場が変わることで忘却される悩みをこれからたくさん体験することと思います。

肉親との別れであるとか、ペットとの死別、自分の健康面での大きな変化などはいつまで経っても忘れることはありません。自分にとって距離が近い記憶は薄れることがないので年齢を重ねるごとに蓄積していきます。

私くらいの年齢になると多くの別れを経験して達観する部分も生まれてきます。人生は出会いと別れの繰り返しで、いずれ自分もお別れをする日が来ることを痛感します。それにより日々の時間の大切さがわかることもあります。

「やまない雨はない」のと同時に「晴れが永遠に続くこともない」ということは自覚しておくべきだと思います。「好事魔多し」と言ったりもしますが良いときが続いている、もしくは何も無い「嵐」のような時間が続いているときは注意をしたほうが良いですね。実は「嵐の前の静けさ」かもしれません。

平和な時こそ準備、点検を怠らないことです。「災害は忘れたころにやってくる」といいますが、災害が起きてから備蓄をしようとしても間に合いません。本来は平和な時にやっておくべきことです。

平らな道を走っているつもりでも少しずつ下り坂であることが良くあります。

私が好きなプロ野球チームは、私の若いころはものすごく強くて「まさかBクラス（4～6位）落ちすることはない」と思っていました。ところがいまは10年以上ずっと低迷しています。

絶頂期だった頃に、実は補強の失敗が始まっていたのだと思います。こちらも「明けない夜はない」の思いで今年こそと願いつつ、応援を続けています。

どんなにつらいと思っても明けない夜はありませんから安心してください。