

“ままならなさ”と生きていく

新しい年度が始まって3か月ほどが経ちました。授業や実習、アルバイト、人間関係など、新しい生活にも少し慣れてきた頃かもしれません。一方で、思うようにいかないことや、自分の力だけではどうにもならないことに直面している方もいるのではないのでしょうか。

そんな“ままならないこと”を描いた作品の一つに、
小説『夜明けのすべて』（瀬尾まいこ，2020）があります。

PMS（月経前症候群）を抱える藤沢さんと、パニック障害のある山添くんの物語です。

藤沢さんは、PMSの影響で、時に自分でも抑えられないほどのイライラを感じてしまい、周囲にぶつけてしまうことで悩んでいます。そして後になって、「どうして普通にできないのだろう」と自分を責めてしまいます。

一方の山添くんも、突然襲ってくる発作への不安を抱えながら生活しています。美容室に行くことも、電車に乗ることも難しくなり、自信を失っていきます。家族にも打ち明けられず、自分の人生が思い描いていたものから遠ざかってしまったように感じています。

二人はそれぞれ異なる悩みを抱えていましたが、一緒に働く中で、お互いが自分の力だけではどうにもできない、“ままならないこと”を抱えていることに気づいていきます。相手の苦しさを完全に理解することはできなくても、「自分にも思い通りにならないことがある」という実感が、相手へのまなざしを少しずつ変えていきます。

そして、自分自身の問題を解決することはできなくても、相手のためにできることはある。大きなことではなくても、相手がつらそうなときにそっと力になることはできる。二人はそんな関わりを重ねていきます。

また、二人を取り巻く職場の社長や同僚たちの存在も印象的です。特別なことをするわけではありません。多くを尋ねず、ただ見守り、ときには手を差し伸べ、安心してそこにいられる場をつくっています。

そうした経験を重ねる中で、山添くんは「俺は全てから切り離された場所にいるわけではない。完全な孤独など、この世の中には存在しないはずだ」と感じるようになります。

二人の姿は、どこか私たち自身の姿にも重なります。誰もが、大なり小なり“ままならないこと”を抱えて生きています。思い通りにならないことがあるからこそ、人は支えられたり、支えたりしながら生きているのかもしれない



総合相談室も皆さんにとって
そんな「安心してそこにいられる場」でありたいと思っています。
自分の力ではどうにもできない“ままならなさ”を抱えたとき、
一人で抱え込まずに、少しだけ話してみませんか。



引用文献：瀬尾まいこ（2020）『夜明けのすべて』水鈴社。

※2024年には映画化もされました。原作とあわせて楽しめる作品です。

専任カウンセラー
糸林剛志
(2026年7月1日発行)