後編

その違和感、気のせいじゃなかった

静かに人生を整える時間

現実と向き合い、支えを受け取り、
自分らしい未来を選び直すために
そっと見つめ直す時間。



揺れながらでも、
立ち続けていい。
あなたのペースで
未来を選び直すために。

HOPE8

第4章
生活を続けるための、静かな現実整理

ここまで読み進めてきて、
少しずつ気持ちが落ち着いてきた一方で、
別の不安が
顔を出しているかもしれません

別居するのか、
離婚するのか、

それとも、まだ決めないのか

この章は、
その答えを出すための章ではありません

ここで扱うのは、

覚悟や決断ではなく、
生活を続けるための現実です

現実を見ることは、
自分を追い詰めることではありません

お金のこと、
住まいのこと、
毎月の支払い、
子どもの生活

こうしたことは、
考え始めると、
気持ちが重くなりやすい話題です

でも、現実を見ることは、
自分に厳しくなることではありません

自分を守るための
準備です

分からないまま進む不安よりも、

「今、何があるのか」を
静かに把握していくことが、

安心につながる場合もあります

第1部｜見えない不安に、輪郭をつける

この章で大切にしたい姿勢

何かを決める必要はありません

正解を出す必要も、
今すぐ行動する必要もありません

ただ、

今の生活を成り立たせている要素を、
ひとつずつ見ていくだけです

見て、知って、

「そういう状態なんだ」と
理解するだけで十分です

不安が大きくなるとき、
多くの場合、

その正体が
見えていません

数字なのか
制度なのか
生活の流れなのか

この章は、

その輪郭を
ぼんやりとでも
掴むための時間です

はっきりさせなくていい

決めなくていい

ただ、

「知らないまま」から
少し離れるための章です

第2部｜全体像を、ざっくり見てみる

ここで大切なのは、
すべてを正確に把握することではありません

今の生活が、
どんな要素で成り立っているのか

その輪郭を、
なんとなく見てみることです

たとえば、
こんな視点があります

お金のこと

毎月、必ず出ていくものは何か
今、把握している収入はどこからあるか
自由に使えるお金はあるか

住まいのこと

今いる場所で、
安心して過ごせているか

頼れる場所や、
一時的に身を置ける先はあるか

日常のこと

子どもの生活で、
外せないものは何か

今の暮らしで、
守りたいものは何か

支えのこと

話せる人はいるか
相談先の名前だけでも知っているか
使える制度はありそうか

自分の状態

眠れているか
少しでも緊張が抜ける時間はあるか
考える余白は残っているか

第3部｜今、見えたところだけで十分です

ここで必要なのは、
完璧な答えではありません

「思っていたより、
こういう状況かもしれない」

そのくらいでも、
十分です

全体像が少し見えるだけで、
不安は和らぐことがあります

見えてきたこと自体が、
次の安心につながることがあります

この章も、
一度で読み切る必要はありません

必要なときに、
必要なところだけ、
静かに戻ってきてください

今、余裕がある時だけで構いません

今の生活について、
こんな視点で、

少しだけ眺めてみても
いいかもしれません

一日の中で、
緊張が抜ける時間はあるか

安心できていると感じる瞬間は、
どれくらいあるか

「無理をしていない」と
言える時間はあるか

気づかないうちに、

違和感を飲み込むことが
習慣になっていないか

答えを出す必要はありません

書かなくても大丈夫です

気づくだけで、

この章の役割は果たされています

第5章
支えを受け取れなくなった心について
――「私なんかが」と思ってしまう理由

第1部｜「私なんかが」という感覚は、どこから来たのか

支援や制度の話になると、
理屈より先に、
胸がきゅっと縮む人がいます

「私のレベルで、使っていいのだろうか」
「もっと大変な人がいるのではないか」
「申し訳ない気がする」

そう思ってしまう自分に、
うまく言葉をつけられないまま、
ここまで来た人も多いかもしれません

でも、この感覚は、
自然に身につくようなものではありません

こうした感覚は、
長く緊張のある関係に身を置いてきた人に、
とても多く見られます

エモーショナルアビューズを
経験した人の多くが、
同じ場所で立ち止まります

エモーショナルアビューズの関係では、

空気を読みながら、
違和感を言葉にしようとするたびに、
話がかみ合わないまま、
話の焦点が少しずつずらされていったり

そうしたやりとりが重なるうちに、
返ってくる言葉も、
だんだんと決まった形になっていきます

「大げさだ」
「考えすぎだ」
「お前が弱い」

そうしたやりとりの中で、
いつの間にか、
同じ言葉を何度も聞くようになります

助けを求めることは、
わがままなのかもしれない
甘えなのかもしれない
迷惑なのかもしれない

そんな前提が、
無意識のうちに、
当たり前のようになっていきます

だから、支援の話に触れたとき、
頭では「使っていい」と分かっていても、
気持ちが、そこまで追いつかないことがあります

それは、
無理もない反応です

これまで、
自分を後回しにすることで、
関係や日常を、
何とか保ってきたからです

そうやって、
受け取らないまま、
日常を回してきた

その経験は、
今のあなたを支えてきた一方で、
受け取ることに、
少しブレーキをかけていることもあります

第2部｜それでも「選択肢」として存在している支え

ここまで読んで、
それでもまだ、
「これは自分の話ではない気がする」
そう感じている人もいるかもしれません

ここで、
何かを乗り越えようとしたり、
自分を変えようとしなくて大丈夫です

この章で伝えたいのは、
使うか、使わないか、ではなく、
外の世界に、
いくつかの道が存在している、
ということです

多くの制度や外の仕組みは、
まず自分を納得させてから
近づかなければならないものではありません

今すぐ何かを決める必要はありません
ただ、存在を知っているだけでいい

それだけで、
これまでとは少し違う景色が
見え始めることがあります

そして、
その苦しさを
うまく言葉にできていなくても、
それは不自然なことではありません

これまで、
感じたことを話そうとするたびに、

途中で遮られたり、
話をずらされた経験があれば、
言葉が出にくくなるのは自然なことです

だから、
あなたがどれだけ整理して話せるかは、
ここに近づいていいかどうかを
決める基準ではありません

分からないままでも、
言葉にならないままでも、
立ち止まって考えていい場所はあります

この章で伝えたかったのは、
何かを決めることでも、
自分を変えることでもありません

ただ、
現実に触れるとき、
自分を否定しなくていい、
ということです

進むかどうかは、
まだ決めなくていい

今は、
知っている、
近くに置いている、
それだけで十分です

第6章｜最終章
揺れながらでも、立ち続けていい

ここまで読んで、
少し疲れたと感じている人も
いるかもしれません

考えることが多く、
感じたことも多く、

はっきりしないままのものも
まだたくさん残っている

それで、いいのです

回復は「分かった瞬間」に
起きるものではありません

多くの人が、
「腑に落ちたら楽になる」
「理解できたら次に進める」
そう思いがちです

でも、現実は少し違います

回復は、
一度で完了するものではなく、

何度も揺れながら、
行きつ戻りつしながら進んでいくものです

分かったと思った翌日に、
また迷いが戻ることもある

それは後退ではありません
人として、とても自然な動きです

揺れがあるままでも、前には進めます

迷いがあると、
「まだ準備が足りないのでは」
「決めきれていない自分は弱いのでは」

そう感じてしまうことがあります

でも、
揺れているからこそ、
立ち止まって考えている

立ち止まって考えているからこそ、
自分を守る選択肢を
手放さずにいられる

揺れは、
あなたが真剣に生きている証です

この冊子の役割について

この冊子は、
答えを出すためのものではありません

決断を迫るためのものでも、
背中を押すためのものでもありません

ただ、
混乱の中で
「自分の感覚に戻る場所」
として、置かれています

必要なときに開いて、
途中で閉じてもいい

何度も読み返さなくてもいい

あなたのペースで、
あなたの距離感で
関わってもらえたら、それで十分です

今日、何もできなかったとしても

準備の途中には、
何も進まなかったように感じる日が
必ずあります

考える気力もなく、
情報を見るのもしんどくて、
ただ一日が終わる日

そんな日は、
こう言ってあげてください

「今日は、立ち止まっただけ」
「戻ったわけじゃない」

立ち止まることと、
引き返すことは違います

あなたは、
もう以前と同じ場所にはいません

最後に

あなたは、
自分の違和感から
目をそらさなかった

それで、十分です

答えは、
今出さなくていい

これからも、
揺れながらでいい

ここまで来たことで、
見えてきたものも
あるはずです

ここから先は、
あなたのペースで進んでいい

最後まで読んでくださって、ありがとうございます。

この小冊子は、
答えを出すためのものではなく、
自分の感覚に、そっと戻るための
読み物として書きました。

書いているのは、
Hope8 という名前で活動している、
海外在住のひとりの母親です。

特別な専門家ではありません。
今もまだ、揺れながら、考えながら、
自分の人生を立て直している途中にいます。

だからこそ、
「こうすれば大丈夫」と言い切る代わりに、
立ち止まってもいい場所を
残したいと思いました。

この冊子が、
あなたが自分の感覚を疑わずにいられる
小さな足場のひとつになれば、うれしいです。

必要なときに、
また静かに戻ってきてください。

Hope8
note : new_chapter_8
Instagram : @new_chapter_8