

「楽しそうに」

最近、暑さのせいで部屋の中でいることが多く  
外を歩くことが鬱とおしくなって  
良からぬことを考えがちになっている。

そして、何をしても楽しく感じないのだ。

何とか自覚しているうちに改善しなくてはと  
「楽しみ とは」と調べてみたら  
楽しみ = 未来への期待（ワクワク）・趣味  
と返ってきたので  
思わず、両方ともになくなっている事にハッとした。

自分では熱中する「趣味」はある心算だったが  
毎日、出社して「独り言川柳」を詠んで「エッセー」を書く  
という事が日課になっているし、  
毎日の生活リズムが出来ていて  
「行くところ」と「する用事」  
に恵まれている上に、一応「元気」なのだが  
「それで、趣味は？」  
と自問したら「趣味」よりも「義務」に近い状態  
と感じたので「ハッ」としたのだ。

確かに、朝の起床から夕方までは  
自宅と事務所の2往復や買い出しの自転車など  
「行くところ」があるので  
他の方より恵まれていると実感している。

一応、自宅も事務所も管理費だけで済み  
相続した実家もリフォームして息子が住んでいる  
というベーシックな面は充足しているし  
また、一応「相談役」なので  
少額だが給与もあり年金もあるという状況で  
贅沢しない限り、毎月の生活費に困ることもない。

健康面も腎性貧血で食事指導を受けているが  
それほど制限がキツイ状況でもないので  
血圧と体重の変化に注意しているだけである。

こうした現状だが「何か」が足りないのだ。

一日の時間を持て余す訳ではないが  
充実度や達成感が薄いのが悩みで  
何か集中する「趣味」が欲しいのが実情。

S N S などでは年をとると  
「まあ、いいか」と「流す」ことが重要だと言われているが  
時間を流すという事ができない性格。

その上、「未来への期待（ワクワク）」という点は  
高齢者なので自分自身への期待が薄いことが問題だが  
「孫」たちの成長が楽しみにしているし  
有難いことにL I N Eなどで顔を合わすことができるので  
この期待感も充足されている状況。

ホンマ、もう一人の自分から見ると「幸せ」な状況だが  
「ワクワク」って、最近、いつだったかと思う。

新しい「刺激」が乏しくなり、  
全てが充足された感じで有難いことだが  
生活の「ハリ」が乏しいのだ。

誰でも「通過」する「悩み」と思うが  
昨日より一歩でも進化した自分でありたい  
という大きな壁にぶつかっている。

こんな中、贅沢を言わず「楽しそうに」に振舞ってみると  
思いついたのだ。

例えば、身近なこと、息子が外食する時は一人なので  
具材を一杯入れたラーメンを作ってみようと

「もやし」を思いつき、次に「ワカメ」、  
そして「エビ」や「イカ」と冷蔵庫にあるものを入れてみたら  
結構、豪勢なインスタントラーメンになった。

ホンマ、「あれも」「これも」と思いついたら、  
ちょっとした違いで「楽しく」なった。

もうすぐ、秋めいて「外歩き」も楽になるだろうから  
狭い街でも普段は歩かないところも沢山あるし  
自転車なら、結構、行動範囲を広げられるので  
まずは「発見」を求めて動き出そうと思っている。

多分、傍目には「楽しそう」に映る筈なので  
イキイキと動ける「秋」の到来が待ち遠しくなった。