

# デジタル

# ボイス

メルカソセリジの職場から

## 安藤 房子

最近、お菓子作りにはまっています。きつかけは、娘に手作りのお菓子をあげたいという気持ち。今まではホットケーキをときどき作る程度、ごくたまにクッキーを焼く程度だったが、最近は一週に二、三回ほどお菓子を作るようになった。

マフィン、パウンドケーキ、マラーカオ(中華風蒸しパン)、フィナンシェ(焼菓子)…。お菓子は、材料や分量を少し変えるだけで、さまざまに変化していくから楽しい。薄力粉や砂糖、バターや卵の量を調節して別の何かをプラスすると、今まで知らない味に出合える。

作ったあとには食べる楽しみもあるし、家族が喜んでくれると、また張りきってしまふ。ラッピングして知人にプレゼントする喜びにも目覚めた。しかも、お菓子作りは、節約気分が満載

できる。自分がいい家庭人のような気さえしてくる。ハンドミキサーで材料をぐるぐる混ぜながら、私はなんてしあわせなのだろうと思うほど楽しい。しあわせとは、こういうものなのだろう。日常の小さなことに熱中し、作り、上達し、誰かが喜んでくれる…。そしてしあわせは、誰でも簡単に手にすることができる。見つけようという気持ちさえあれば。

だけど、人はときどき、それを忘れ

# 日常生活の中に 小さなしあわせ

てしまふときがある。たとえ、誰もが羨むような学歴と社会的地位と経済力と美貌のある女性でも「死にたい」と言つ。いや、私の過去の相談事例をふりかえると、恵まれてるように見える人ほど「死にたい」と言う場合が多い。

政財界で働く人、有名大学の教授、芸能人、一生働かなくてもいいくらい



「テイスト……。そんな、周囲から注目されるような華やかな場所にいるも、死を意識してしまふ人がたくさんいるのだ。結局のところ、その人がしあわせかどうかというのは、他人との比較ではない。誰でも悩みを持っている。日常生活の中に、ちょっとしたしあわせを見つけたらなくなったとき、人は死を選んでしまふのではないか。

悩んだときには、少しだけ視点を変えてみる。自分の心の奥へ奥へと入り込まずに、行動してみる。そうすれば、生活の中に楽しみを見つけれられる。仕事が辛いなら仕事以外に、プライベートが辛かったら仕事に楽しみを見いだしている。趣味が命をたすけてくれることもある。

私など、たいして収入もなければ、いつ仕事がなくなくなるかわからないような自営業である。自分の外見へのコンプレックスもあるし、文章を書くのが周囲のプロの人たちの何倍も時間がかかるほど、のろまである。自分に嫌気がさしてしまふこともある。

だけど今、わが家の冷蔵庫には、フィナンシェの素が眠っている。明日の朝焼くために、ついさっき下ごしらえをし、寝かせているところなのだ。明日の朝、この素を冷蔵庫から出して大まかに練り直し、バターを塗りつけた型に均等に入れ、オーブンで焼くと、小さな台所にはアーモンドとバターのこんがりという匂いが広がることだろう。それを想像するだけで、しあ

わせな気持ちになれる。大げさかもしれないけれど、生きる勇気さえわいてくる。

しあわせは、自分でつくっていく。どんな環境の人でも。

(恋愛カウンセラー・作家、大江町出身)

毎月第一日曜日に掲載します