

心は頭にあるの？それとも胸にあるの？

～ 妻と夫のマインドマップ、娘のマインドマップ ～



倉橋 竜哉

目が覚めると、隣で寝ていた夫は、もういなかった。

夫の枕元には、かすかにアルコールのにおいが残っていた。体を起こして布団から出ようとするのだが、どうしても力が入らない。

時計に目をやると朝の8時を過ぎている。この時間に起きてしまったことを少し後悔した。

家の外から、通学途中の子供達の元気な笑い声が聞こえてくる。耳をふさいでも、布団をかぶっても、それは聞こえてくるのだ。

また、いつものように1年前のあの出来事を思い出してしまう。

1年前の4月中旬、ある日のこと・・・

---

「お母さん、ただいま。」

娘の葵（あおい）は、帰って来るなりランドセルを放り出して、リビングでファッション誌を読んでいた私にしがみついていた。

「ねえねえ、早く出かけようよー。」

今日は葵とデパートに新しい洋服を買いに行く約束をしていたのだ。

「学校の宿題が終わってからよ。早く済ませてしまいなさい。」

「今日は宿題、出ないもん。」

葵は口をとがらせてそう言うと、私の腕を引っ張りはじめた。

「はいはいわかったわ。支度をするから少し待っててね。」

「もう、早くしてよね。お母さんのお化粧って、いつも長いんだから。」



葵にせかされながらも、着ていく服に迷い、化粧もいつもより念入りに仕上げた。いつもの夕飯の買い物と違い、私も今日のお出かけは楽しみにしていたのだ。

「お母さん、遅いよ〜。」

「はいはい、お待たせ。出かけようか。」

家の目の前にある停留所からバスに乗って駅に向かい、そして駅で電車に乗り継いだ。そう言えば電車に乗るのも久しぶりだ。

電車の中でも、葵は待ちきれないといった感じでソワソワとしている。私も小学生の頃は、母に連れられて同じ気持ちだったのを思い出して、少し笑ってしまった。

「お母さん、どうして笑っているの？」

葵が不思議そうに私を見ている。

「ふふふ、なんでもないわよ。」

「・・・変なお母さん。そうそう、今日学校で秋山先生が言ってたんだけど、人間だけでなくイヌやネコとかの動物も笑うんだって。知ってた？」

秋山美智子先生は、4月から葵のクラスの担任を務めている先生だ。3月に転校手続きをしたときに一度会ったことがあるが、私よりも一回り年上で、優しさと落ち着いた感じを合わせ持った女性だったので、この人なら安心して娘を任せられると思った。

「へえー、知らなかったわ。動物にも、何かを面白いって感じる心があるんだね。」

「ねえお母さん、心ってどこにあるか知ってる？」

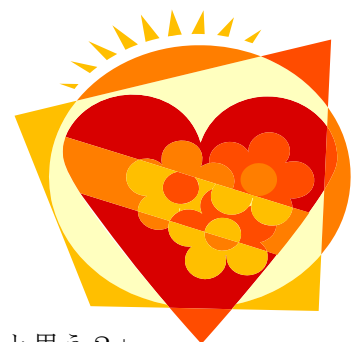
「えっ・・・。」

葵が言っていることの意味がわからなくて、一瞬とまどった。

「お母さんはどっちだと思う。心は頭にあると思う？それとも胸にあると思う？」

「う〜ん・・・。」

どこで覚えてくるのだろう。葵は4年生になってから、親の私が驚くような哲学的な質問を



ときどきすることがある。

心だから、頭の脳みその中にあるような気もするし、かといって胸がドキドキしたりするのは、やはり心が胸にあるからなのかなとも思うし・・・どっちなんだろう。

なんて答えたらいいものか悩んでいてふと気がつくと、乗っていた電車は目的地の駅に到着していた。

電車のドアが開くと同時に、葵が車外に駆け出した。

「ちょっと、待ちなさい。」

質問のことなんて忘れて、あわてて葵をつかまえた。

「迷子になったらどうするのよ。」

「私、迷子になんかならないもん。それよりも、お母さんが迷子にならないように気をつけてよね。」

はやる気持ちに勝てない葵が、私の手をつかんでグイグイ引っ張っていく。確かに手を引っ張っている葵の方が保護者なのかもしれないなんて思う。

デパートは駅の建物につながっていて、駅改札の目の前が入り口になっていた。私は手を引かれたままデパートに入り、そしてエスカレーターを早足で歩いて登っていった。

5階の子供服売り場に着いたとき、さすがに私の息は切れていた。

ちょっと止まって休ませて・・・そう言おうとしたら、葵は私の手を離して、目の前の子供服売り場に消えていった。

葵がどこに行ったのかはわかっている。

先月からずっと話している、あのワンピースが売っているところだ。昨日の夜も夕食から寝るまでずっと「あの水色のワンピースを買いに行こうね。」と何度も聞かされていた。

やっぱりここにいた。葵は、前から欲しがっていたワンピースを手にして、私を待っていた。

「お母さん、試着していい？」

横に立っていた販売員の女性と私の顔をささっと確認するように交互に見て、私が「いいわ

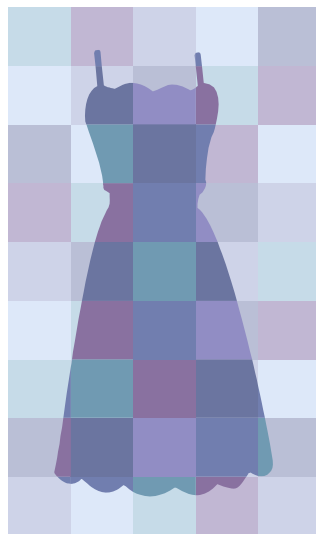
よ」と返事をする前に試着室に入っていった。

私が販売員の女性に申し訳なさそうな笑みを浮かべると、「どうぞお気になさらないで。」というように笑みを返してきた。

「じゃーん。」

自分でそんな効果音をいいながら、葵は自分で試着室のカーテンを開けた。

ショートカットの髪型とワンピースの少し濃いめの水色が、さわやかで清潔感を感じさせる。まだ10歳になっていないが、また少し大人になったんだと思う。



葵という名前をつけたからだろうか。葵は女の子が好きそうなピンクや赤の服よりも、水色や紺などの青い系統の色を好む。そして透明感のある白い肌のせいか、青い服が似合う。

自分の娘ながらよく似合っている。私は葵の成長が感じられるこの瞬間が大好きだ。葵と一緒に買い物に出かけるようになってから、自分の服を買うよりも、娘の服を買う方が楽しくなってしまった。

来年にはもうサイズが合わなくなっているんだろうなと思いながらも、春と秋の最初の買い物では、葵が一番欲しがっている服を買ってあげることにしている。

まるで何かの生きものが、脱皮を繰り返して成長するように、葵は新しい服を着て成長するんだな・・・なんて考えながら。

「お母さん、このまま着て帰っていいでしょ？」

「だめよ。ちゃんと着替えて、持って帰りなさい。」

以前、試着した服をそのまま着て帰ることを許した際、着てきた古い服をそのまま置き忘れて帰ったことがあったのだ。新しい服を手にしたせれば、絶対に忘れることはないのに。

「はい・・・」

それでもすぐに脱ぎたくないのか、鏡の前で何度も何度も自分の姿を映している。

会計を済ませて、試着したワンピースを包装してもらおう。着たまま帰ることはできなかったが、前から欲しかった洋服を手にして、葵はとても嬉しそうだった。

帰り道、葵はデパートからずっと買い物袋を大事そうに抱えたままだった。

「あしたね、これ学校に着ていくの。」

どうせ明日じゃなくて、帰ったらすぐに着るでしょ・・・と言いかけてやめた。私も昔そうだったから。やはり親子なんだなあと思う。葵も大人になって自分に娘ができれば、きっと同じことを思うのだろう。

家前の停留所でバスが止まった。

「降りるわよ。」

私がそう言う前に、すでに葵は席を立ってバスを降りようとしていた。

さて、家に着いたら夕食の支度をどうしようかしら・・・そんなことを考えながら、運転席の横にある料金箱に二人分のお金を入れようとしたその瞬間。

キキィーッ！！！！

甲高いブレーキの音が響き、そしてドンッという軽い鈍い音、そのあと激しい衝突音がした。

目の前で、黄色い軽自動車は道路を渡ろうとしていた葵をはね、そして電柱に激突した。

「あおいー！！」

私はそう叫んで、バスを駆け出して葵の姿をさがした。目の前には、ワンピースの入った買い物袋が落ちていたが、葵の姿が見あたらない。

どこ、どこにいるの？

あたりを見回すと、10メートルほど離れたところに、仰向けに倒れている葵の姿がいた。いそいで駆け寄って、葵を抱きかかえる。

「葵ちゃん、葵、葵.....」

息はあるようだが、何度呼びかけても反応がない。頭から血を流し、目を閉じてぐったりとしている。

家の玄関まで、ほんの数メートルというところだったのに、なんで。

しばらくして到着した救急車に乗せられて、病院に向かった。救急車の中でもずっと葵の名前を呼び続けていた。

病院に到着し、葵はストレッチャーに乗せられたまま、手術室に消えていった。手術室の前にある長椅子に腰を下ろし、両手を組んで祈った。どうか無事でありますように。

.....

しばらくして、手術着を着た男性が手術室から出てきた。

「お母様ですか？」

「はい、私が葵の母です。葵は、葵の具合は.....」



葵は無事なのだろうか。顔や体に深い傷を負ったりしていないだろうか。聞きたいことがいろいろあって、でも頭が混乱して何も聞けないでいると、医師が落ち着いた声でこう言った。

「他に家族の方がいたら、すぐに呼んでください。」

え、それはどういうことなの。問い返そうとすると、医師はそれ以上何も言わずに手術室の中へ戻っていった。

とにかく夫に電話をしなくては。入ってきた救急用の入り口から外に出て、夫の携帯に電話をした。

「あなた、葵が事故に遭って、救急車で病院に運ばれて・・・そしたら先生が家族を呼べて・・・」

落ち着いて話さないと・・・と思えば思うほど舌がもつれて何も言えなくなってしまう。

「おい、葵がどうしたんだ。無事なのか？」

「あなた・・・あなた・・・」

頭がパニックになって、言葉が出てこない。

「わかった、今すぐ行くから。おまえはそこで待っていてくれ。」

その一言を聞いて、電話が切れた。

.....

そこから記憶がとぎれている。

気がつくと、私は病院のベッドで寝ていた。夫が横のパイプ椅子に座っている。

「あなた、葵ちゃんは？」

夫は何も答えず、目をつぶった・・・

私は夫の腕をつかみ、同じことを聞いた。

「葵はどうしたの？無事なの？生きているの？」

夫は目をつぶったまま、首を横に振った。

ふっと全身の力が抜け、目の前が再び暗くなった。

.....



あれから、もうすぐ一年が過ぎようとしている。

あの日のことを思い出さない日は、一日たりとも無い。いや、一分たりとも私の心を離れることはない。

全身から気力を奪う悲しみ、そして誰にもぶつけられない怒り・・・際限なく流れる涙が肌に冷たい。

「葵ちゃん・・・」

なぜ、バスを降りるときに手を引いていなかったのだろう。

いつもだったら、私がバスのお金を払ってから一緒に降りていくのに・・・。家に帰ってすぐワンピースに着替えたかったのだろう。葵はバスの扉が開くと、すぐに駆け下りて道路に飛び出していった。なぜ試着の時に、ワンピースを着たまま帰らせてあげなかったのだろう・・・。

なぜ、あのタイミングで車が飛び出してきたのだろう。

事故の直接的な原因は、停車しているバスを、車が減速をせずに追い抜こうとしたことだと言われている。しかしそれも今となっては本当のことかどうか分からない。

運転手は24歳の女性で、仕事帰りにデートに向かう途中だったそうだ。事故の時、葵を避けようとして急ハンドルを切り、運転席から電柱に突っ込んでいった。即死だったそうだ。

事故の翌朝、運転手の女性の母親が私たち夫婦を訪れた。

頭の中で怒りと罵声が渦巻き、そのすべてを母親にぶつけようと思って待っていたが、彼女もまた、私と同じようにかげがえのない一人娘を失った母であった。それに気がついた瞬間、彼女に対しての憤怒の気力が萎えていった。

なぜ、葵じゃなくて私が死ななかったのだろう。

葵の代わりに私が死んでいれば良かったのに・・・と何度も後悔した。私の命と交換で葵が

生き返るのなら・・・と何度も願った。私がこうして生き残っていることがつらく、罪悪感で押しつぶされそうだ。

事故の直後からしばらくの間、夫はそれまで以上に優しくしてくれた。会社からできるだけ早く帰宅するようになり、私と一緒に過ごす時間を増やしてくれた。

しかし、今では帰りが12時を回ることも少なくない。どこかで深酒をしてくるのか、必ず酔って帰ってくる。家で食事をすることはほとんどなく、夫婦の会話も無くなった。

彼もつらいのだと思う。この陰鬱な家に酔わないと帰って来られない気持ちはわかるような気がする。しかも抜け殻のような妻がいるのだ。夫を責めることはできない。

そろそろ布団から出て、起きなければと思う。しかし、起きたからといって何をすればいいのだ。

娘の墓はもういない。  
夫もほとんど家にいない。

専業主婦の私がすることなど、ほとんどないのだ。

部屋が肌寒い。ガウンを羽織り、キッチンに行って水を一杯飲んだ。

壁に掛けてある時計は、2時半を指したまま止まっている。電池を替えて、再び時間を動かす気にもなれない。

このキッチンで料理をすることもほとんどなくなった。私の料理を食べってくれる人は誰もいないのだ。何のために料理をする必要があるのか。

少し前までは、友達や夫の両親が気をつかって訪ねて来てくれることも何度かあった。彼女たちなりの精一杯の慰めをもらった。でもそれは、私の心をよけいに逆なですることが少なくなかった。

「早く次の子を作りなさい。そうすれば気持ちを切り替わるわよ。」

そんな気持ちにはなれない。失う恐怖が先に立ってしまう。たとえ次の子ができたとしても、

葵の生まれ変わりではないのだ。

「そんな暗い表情をしているとダメよ。もっと明るく積極的にしないと。」

この状況でどう明るく振る舞えというのだろうか。今の私には苦しい作り笑いが精一杯だ。

「知ってる？全ての出来事には意味があるって言われているのよ。もしかしたら今回の出来事にも意味があったのかもしれないね。」

どんな意味があろうとしても、愛娘の命よりも大切な意味なんてあるわけがない。

・・・言葉を選んで慰めてくれる優しさに反論することもできず、小さな怒りをぐっと胸にしまい込む。最初のことはそれでも作り笑顔で話していたが、だんだんとそれすら億劫になり、人と会うことも避けるようになった。

「ねえお母さん、心ってどこにあるか知ってる？」

ふと、あの日電車の中で言っていた葵の言葉を思い出した。

私の心は一体どこにあるのだろう・・・

ブルブル・・・

家の電話が鳴った。携帯でなく家にかけてくるなんて一体誰だろう。

「はい、小田でございますが。」

「日吉小学校の秋山ですけれど。」

葵の担任だった4年3組の秋山美智子先生だ。

「秋山先生・・・」

「葵ちゃんのお母さんですか？」

「はい、葵の母です。」

「実は、葵ちゃんが描いた絵やお習字がクラスに残ってしまして。もうすぐクラス替えなので、できればお母さんにお渡しできればと思ひまして。」

「葵の絵が残っているのですか？ぜひ取りに伺います。」

「それでは、今日は半日授業の日なので、昼過ぎのお好きな時間に職員室まで取りに来ていただけますか。ご用意しておきます。」

「わかりました。ありがとうございます。」

葵が作ったものが、まだ学校に残っているという。  
取りに行くべきか、それとも今からでも断るべきか、電話を切った後もしばらくの間どうするか悩んだ。葵の絵を見ると、もっと悲しくなりそうで怖かった。しかし他の人の手で処分されるのもイヤだった。

いつもよりも熱めのシャワーを浴び、服を着替えた。ひさびさに化粧をしながら、鏡に映った自分の顔を見て、げっそりとやつれた頬に驚いた。

出かけ際に、仏壇の前で葵に手を合わせる。

「今から秋山先生の所に行って、葵ちゃんの絵をもらってくるからね。」

.....

小学校の職員室についたのは、午後1時を少し過ぎた頃だった。

食事が終わったところだったのだろうか、秋山先生は、自分の机でコーヒーを飲んでくつろいでいるところだった。

「こんにちは小田さん。ご無沙汰していました。どうぞこちらにおかけになってください。」

空いていた隣の席を勧められ、そこに座った。

「明日から春休みで、もうすぐクラス替えなんですけど、児童の作品を整理していたら葵ちゃんのも出てきました。」

「とっておいていただいて、ありがとうございます。見せていただけますか？」

秋山先生は、机の引き出しから大きさも厚みもバラバラな3枚の紙を取り出した。

一枚は、「小春日和」と書かれた習字だった。

その左側には細い筆で、「四年三組 小田 葵」としっかり書かれている。いつの間に習字がこんなに上達したのだろう。私が知らないところでもしっかり成長していたのだ。先生が筆を入れた朱色の二重丸がなんだか誇らしい。

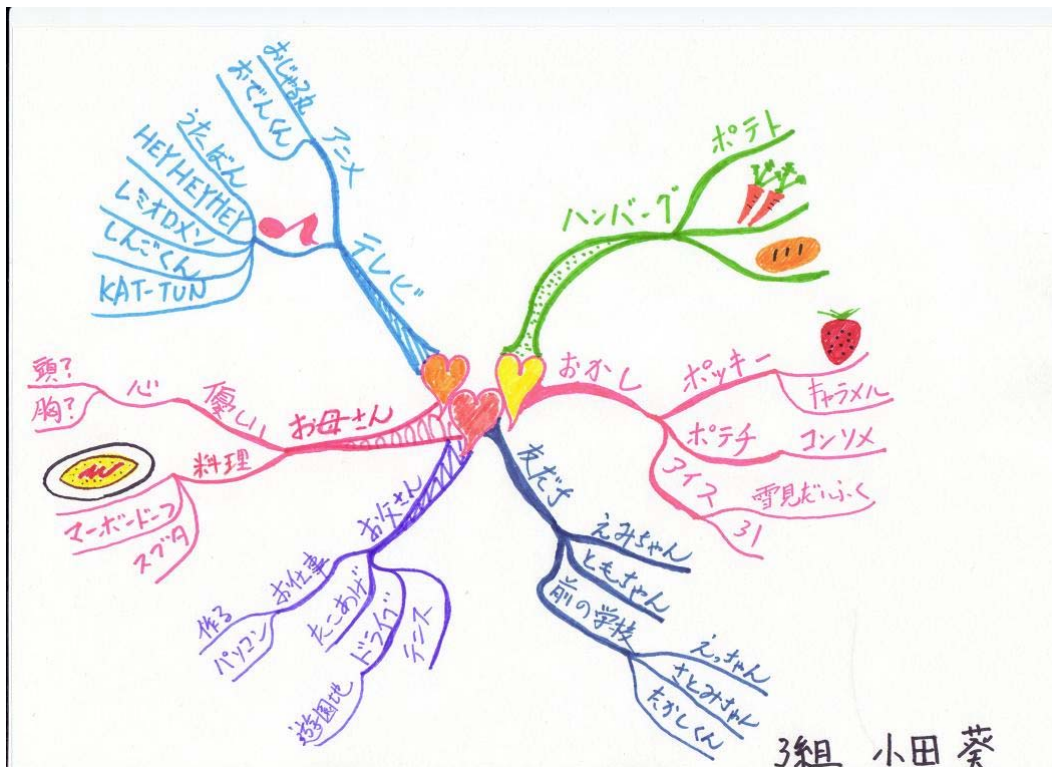
二枚目は、厚手の画用紙に書かれた風景画だった。

絵の左半分には色が塗られているが、右半分は鉛筆での下書きのままだった。

「葵ちゃんは校舎の階段に座って、校庭と向こうに見える森を書いていたんですよ。まだ授業の途中だったので未完成ですが・・・。」

三枚目は、・・・ん、なんだろうこの絵は。

中心にハートが3つ描かれていて、そこから枝のようなものが放射状に伸びている。その枝の一本一本の上には、言葉や絵が書かれている。



「それは、マインドマップっていうんですよ。今年から実験的に授業に取り入れています。」

マインドマップ？はじめて聞く言葉だった。

「そのマインドマップってなんですか？」

「中心に描いたイメージから連想することや関連することを、言葉やイメージで広げていくノートの取り方です。創造力や記憶力を高める効果があるんですよ。」

わかったような、わからないような・・・

「この時は最初の授業だったので「自分の好きなもの」というテーマで、まず中心にハートを描かせて、あとは好きなように描かせました。このハートにつながっているものは、全部葵ちゃんが好きなものなんですよ。」

なるほど、確かに葵の大好物だったハンバーグの絵や、仲の良かった友達の名前が書いてある。よく見ていくと、「お母さん」「お父さん」の文字に目がとまった。

視線が動かさなくなり、涙が溢れてきた。

「葵ちゃんは、お母さんもお父さんも大好きだったようですね。」

秋山先生にそう言われて、涙が膝の上をポロポロと落ちた。何も言わず秋山先生は席を外し、どこかに行ってしまった。

葵が描いたマインドマップから目が離せない。

ハートの絵からつながった「お母さん」「お父さん」の文字。きつく叱ったり、手を上げたこともあったけれど、それでも好きでいてくれたんだ。一年越しで葵の気持ちが届いたような気がして、心が洗われる気持ちでした。

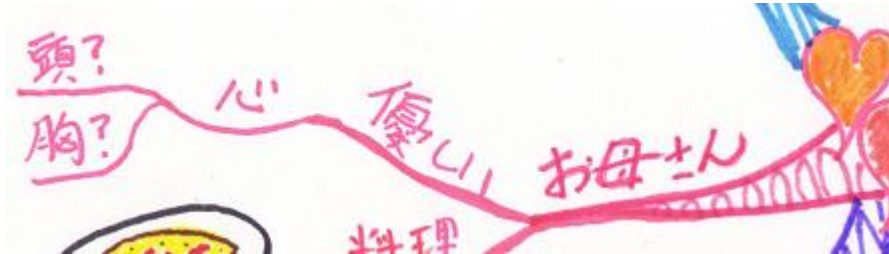
ふと気がつく、秋山先生が席に戻ってきた。お茶を入れてきてくれたらしい。

「よかったらどうぞ。」

「すみません……。取り乱してしまって。」

「いいんですよ、お母さん。ところで、もしよかったら教えて欲しいのですが、この「お母

さん」の枝から、「優しい」という枝に伸びていますよね。その「優しい」から「心」に伸びていて、「心」から「頭？」と「胸？」という2つの枝にわかれているでしょ。一体何を意味するのかわからなくて、・・・心当たりありませんか？」



「心・頭？・胸？・・・あ、そう言えば事故の当日、葵がこんなことを言っていたのです。心は頭にあると思う？それとも胸にあると思う？って。」

「なるほど、そういうことでしたか。葵ちゃんはこのマインドマップを描いていくうちに、そんな疑問を見つけたんですね。」

「秋山先生は、どっちにあると思いますか？」

「さあ、どっちでしょうね。同じ心でも、英語でマインドといえば頭にあるイメージですし、ハートといえば胸にあるイメージですね。」

マインドとハートの違い・・・ハートは何となくわかるけど、そもそもマインドって何を意味するのだろう。そういえば・・・

「そういえば、葵が描いたこれもマインドマップって言うんですよね。日本語で言うと心の地図ですか・・・面白い表現ですね。」

「もともと、1970年代にイギリスで生まれた考え方で、最近では日本でも学校教育やビジネスで使われはじめている手法なんですよ。」

ビジネスと聞いて、なんだか違和感を覚えた。

「ビジネスでも、こんなお絵かきが使われているんですか？」

「そうなんですよ。むしろイラストをたくさん描くことで、創造性や発想力を膨らませることができるので、よりラクガキっぽい方が良いマインドマップって言われているんですよ。」

私の世代は、こんなことを学校で習った記憶は無かった。

「なんだか面白そう。ラクガキっぽい方がいいなんて、描いていて楽しそうですね。」

「よかったら小田さんも一枚描いてみませんか？」

秋山先生からの突然の提案に驚いてしまった。

「え、今ですか・・・でも描くことがないですし、好きなことといっても今思い浮かぶのは娘以外にありませんから。」

「そうですね。一年前の事故では、ご夫婦でとってもつらい思いをされたことでしょう。」

「はい・・・」

あの事故のことを思い出して、心が少し沈んだ。

「あの後、周りの人からこんな風に慰められませんでしたか？時間が経てば良くなるとか、明るくしていないとダメとか、積極的に考えなさいとか・・・」

「そうですね。いろんな人にそう言われたことがあります。中には宗教に勧誘する人や、ちょっと変わったセミナーに連れて行こうとする人もいました。」

そう、本当にいろんな人からそう言われたのだ。

「いわゆるポジティブ思考っていうんでしょうか。小田さんはそれを受け入れる気になりましたか？」

「実は全然なれませんでした。むしろ怒りを感じることもありました。前向きに考えろと言われても・・・。それから、落ち込んでいる私がこんなことを言うのも変かもしれませんが、ポジティブ思考が強い人ほど、あまり幸せになれていないような印象を受けるんです。」

私に幸せを説こうとする人ほど、なんだか幸せそうではない場合が多かった。

「そうなんですよね。世の中ではポジティブ思考が大切と言われていますが、実際はポジティブ思考が強い人ほど空回りして、無理をして、つらい印象を受けます。実はポジティブ思考には大きな落とし穴があるんですよ。」



「大きな・・・落とし穴・・・ですか？」

それでもネガティブ思考より、ポジティブ思考の方がまだマシなような気もするが。

「ポジティブ思考の人の中で、「今は不幸だけど私は絶対に幸せになる」とか「私は将来お金持ちになれる」とか夢や希望の実現を熱く語る人がいるでしょ。将来の目標が、今の行動に落とし込めていけば問題ないのですが、今は何もしていないのに将来のことばかり目がいっている人は、落とし穴にはまっていると見ていいですね。」

「だから、空回りして、苦しくもがいているように見えるんですね。」

「そうです。「ポジティブ病」の人は、将来のことばかりに目がいって、今という瞬間をないがしろにしている人が多いんですよ。だから慰めるときに、小田さんの今の状態を無視して、時間が経てば良くなるとか、明るくしろとか、積極的に考えろって言うんです。」

「そうだったんですか・・・」

でも、それとマインドマップにどんな関係があるのだろう。

「実は、いわゆるポジティブ思考ではなく、人生を良くするための考え方に「メタポジティブ思考」というものがあるんですよ。名前は似ていますが、全くちがう考え方です。」

メタポジティブ思考？

頭に「メタ」が付いただけで、なんだか怪しいなあ・・・と思ったが、そのまま聞いてみることにした。

「実は、マインドマップもメタポジティブ思考もトニー・ブザンという同じイギリス人が考えた思考法なんです。」

同じ人が考えたからといって、その二つにどう関係があるのかはよくわからない。

「メタポジティブ思考というのは、ポジティブ思考とちがって「今の瞬間」に注目する考え方なんですよ。」

秋山先生の言っていることがわかったような・・・わからないような・・・

「そのメタポジティブ思考で、マインドマップを描いてみませんか？紙と色ペンはここにありますので、15分でできますよ。」

なんだかよくわからないけど、少なくとも危険なものではなさそうなので、やってみることにした。秋山先生は机からA3の大きなコピー用紙と、カラーペンを取り出した。

「それでは、まず中央に家庭を象徴する絵を描いてください。」

絵を描くなんて久しぶりだ。あまり絵は得意ではないので、紙の中央に簡単な家の絵を描いた。この年になっても先生の前で何かをするのは少し緊張する。



「ここから枝を伸ばして、葵ちゃんの事故の直後と比べて、今のお母さんの生活で少しでも良くなっていることを書いてください。」

「良くなっていること・・・ですか。そんなこと何もありません。」

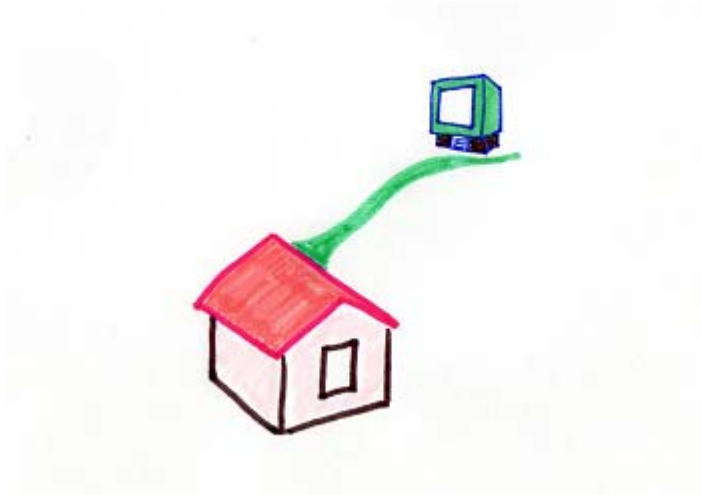
本当に何も思いつかなかった。ずっと葵がいないことには変わらないのだ。

「どんなに小さなことやバカバカしいことでも結構ですよ。」

「たとえば、以前は見られなかったのですが、テレビを見られるようになったということでも良いですか？」

「もちろんOKです。中心から枝を伸ばして「テレビの絵」を描いてみましょう。」

私は枝を伸ばして、その上に簡単なテレビの絵を描いた。



「どんな番組を見るようになりましたか？」

「ニュースやドラマなど、子供が出てくるような番組はまだ怖くて見られないのですが、NHK でやってる趣味の番組やグルメ紀行番組は見られるようになりました。」

「それでは、テレビから枝を伸ばして「趣味」と「グルメ紀行」と書きましょう。他にはありますか？」



「以前に比べて、ものを食べられるようになりました。」

「それでは、新しく中心から枝を伸ばして「食事」と書きましょう。何が食べられるようになりましたか？」

「料理をしなくなったので、レトルトとかインスタントばかりです・・・」

「食事から枝を伸ばして「レトルト」と「インスタント」と書きましょう。」



「こんな感じに、少しでも良くなったことを枝に書いて、そこに関係あるものや連想するものを追加していってみてください。」

「秋山先生、これを書くだけでメタポジティブ思考なのですか？」

「そうです、好きに書くだけです。こちらから何か考え方を強制したりはしませんのでご安心ください。」

なんだか子供だましを受けているような、そんな気になってきた。それでも不快感は全然なかった。むしろ楽しい感じがする。

「そうそう、書くときはできるだけいろんな色のペンを使ってください。そして文字だけでなく絵も入れるようにしてみてくださいね。」

テレビと食事の他に、あの日から良くなったことなんてあったらどうか……。そう言えば、事故から1ヶ月の間は家の中を掃除する気にもなれなかったのだが、少しずつ掃除をするようになった。

中心から枝を伸ばして「掃除」と書いた。そしてちょっと迷って横にほうきの絵も入れてみた。



「そうですね。そうやって絵を入れるといいですよ。」

なんだか落書きをしているようで、でもそれが学校の先生にほめられているのが、なんだか

不思議な気分だった。

「掃除」と書いて、葵の部屋のことを思い出した。

事故があつてからしばらくの間は、葵の部屋に入るのも怖くて、部屋の片付けをするのにも抵抗感があつた。しかし今では、葵の部屋の掃除もするし、新しく買って来た観葉植物のシクラメンに毎日欠かさず水もやっている。

掃除から枝を伸ばして、「葵の部屋」と書き、さらに枝を伸ばしてシクラメンの絵を描いた。そして水やりにつかっているジョウロの絵も。

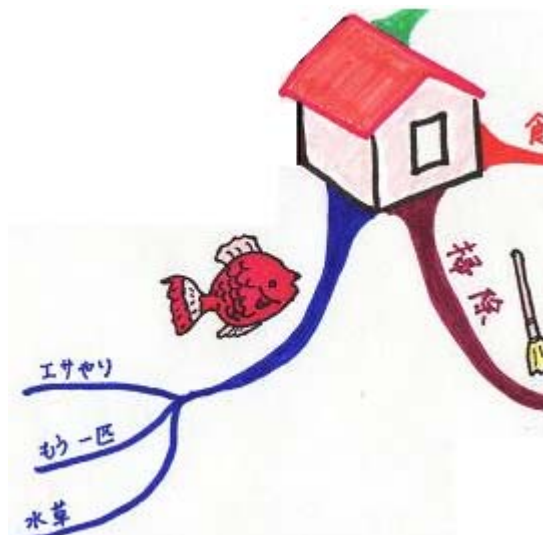
ゴミ捨ても行くようになった。以前は近所の人に会うのが怖くて、ゴミ捨てにさえ行きたくなかったのだが、早い時間なら誰にも会わないことを知って、ゴミ捨てぐらいは出かけられるようになった。

掃除からもう一本枝を伸ばして、ゴミ袋の絵を描いた。



自分で書いたゴミ袋が「金魚鉢」に見えて思い出したのだが、そういえば去年の夏に夫が金魚を買ってきて、それを飼うようになった。はじめは夫がエサをやっていたが、今では私がやっている。そういえば、「一匹だと寂しそうだから、もう一匹買ってきて。」とお願いしたのは私だった。

中心から枝を伸ばして金魚の絵を描いた。そして、さらに枝を伸ばして「エサやり」と「もう1匹」と「水草」付け加えた。



マインドマップを描いているうちに、いろんなことが浮かんできた。もともと生活習慣になかった小説を読むようになったことや、生活のリズムを取り戻しつつあることなど。

今まで、全く意識することはなかったが、あの事故の日以来、少しずつではあるが、私の生活は改善されつつあることに気がついた。

.....

「そろそろ、一息入れてはいかがですか？」

秋山先生がお茶を入れ直してきてくれた。

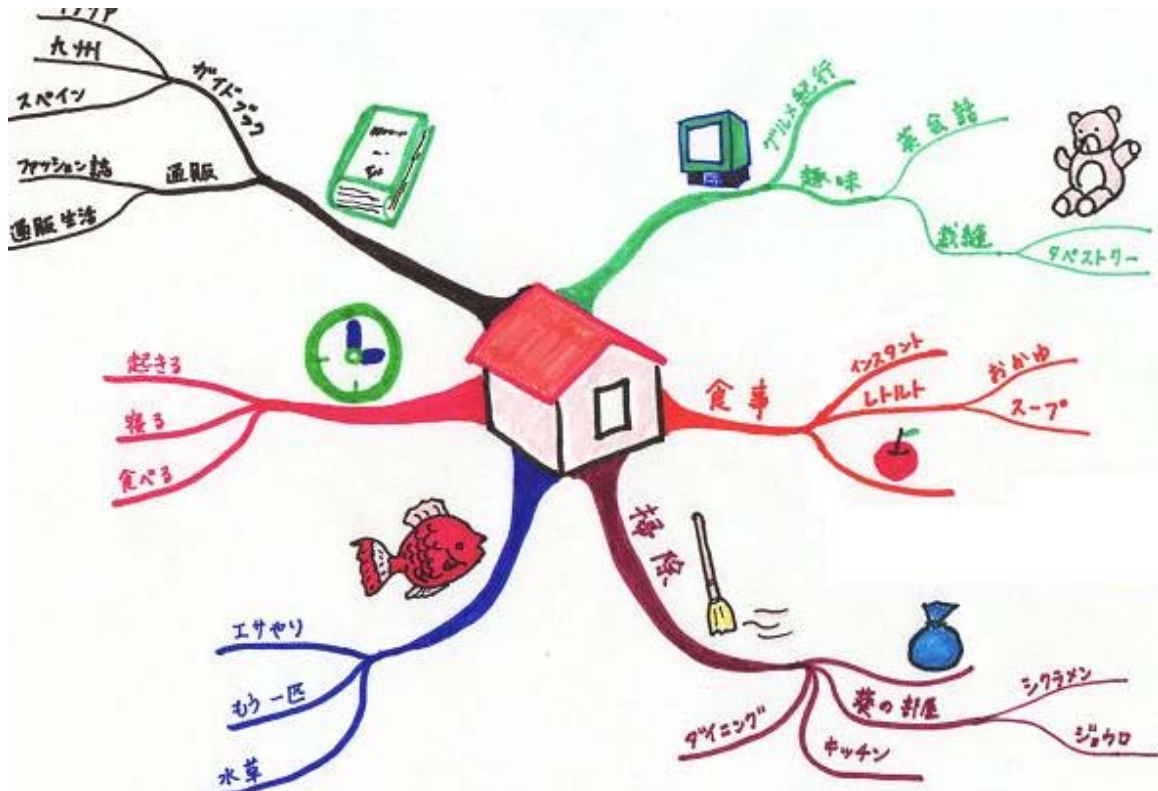
ふと時計を見ると2時を回っている。15分のはずが、30分近くマインドマップを描いていたことになる。

「ずいぶん集中されていたので、声をかけるタイミングがありませんでしたよ。ここにいられた時の表情とくらべて、ずいぶん明るい表情になっていますね。」

鏡がないのでわからないが、自分でも表情がゆるんでいるのがわかる。こんなに何かに集中したのは久しぶりだ。色ペンをつかって枝や絵を描いたりするのが楽しい。できればまだこのまま書き続けたいとも思う。

「秋山先生、こんなものでいいのでしょうか？」

自分の好きなように描いた、まるで落書き帳のような一枚の紙を見せた。



「素晴らしいですよ。さすが葵ちゃんのお母さんですね。葵ちゃんもマインドマップが上手だったのですよ。はじめてマインドマップを描いてみて、どうでしたか？」

「マインドマップという名前なので、なにか難しいことをするのかと思ったら、自分の好きなように描けて・・・なんだか楽しかったです。描き出したら止まらなくて・・・芋づる式にたくさんでてくるのですよ。」

不思議なことに、一つ描くと次のイメージが自然に浮かんでくるのだ。

「これを書く前、お母さんは良くなっていることなんて何もありませんって言っていましたが、実際はいかがですか？」

「書き出してみると結構あるものですね。でも書いてみるまで「良くなっている」なんて全然気がつきませんでした。」

「なんで今まで気がつかなかったのかわかりますか？」

「さあ・・・なんで気がつかなかったのでしょうか。葵のことや、あの日のことで頭がいっぱ

いだったので・・・。」

「そうなのですよ。葵ちゃんや事故のことなど「失ったこと」「取り戻せないこと」に意識が集中していたので、日々良くなっていることに気がつかなかったのですよ。」

「そうかもしれませんね。」

「でも、こうやってマインドマップを使って、「良くなっていること」に集中したら、たくさん出てくるでしょ。」

「確かに・・・」

「いわゆるポジティブ思考って、手元に無いものに意識を集中して「今は無いけど、将来手に入れるぞ。」って思いこもうとすることが多いでしょ。たとえば「今は貧乏だけど、将来は絶対にお金持ちになるぞ。」って。でも今無いものに意識を集中してばかりいると、さっきまでのお母さんみたいにつらくなるばかりなのですよ。なんで今、私は貧乏なのだろうって。」

さっきまでの自分を思い返して苦笑いをしてしまった。

「メタポジティブ思考はその逆で「今、手元に<ある>こと」に意識を集中するのですよ。たとえば「今は貧乏だけど、夫婦関係は円満」ってね。そうすると、今のお母さんみたいに明るい表情になれるのです。」

そういえば、ここに来た頃に比べれば、今も少しずつ良くなっていると言えるかもしれない。しかしマインドマップを描いていて、楽しいことばかりでなく、つらいこともいろいろ思い出した。

「でも先生、実はこのマインドマップを書いていて、いろいろ気がついたことがあったのです。例えば葵の部屋のことを書いていて、遺品の整理や処分をどうしようとか、まだ葵の死を知らない転校前の学校の友達から来た年賀状をどうしようとか・・・。「今、手元にないこと」もたくさん頭に浮かんできました。」

「それでいいんですよ、小田さん。それが正しい姿です。たとえば家の掃除をして、一部をきれいにすると、それまで目立っていなかった汚れが目につくようになったりしますよね。それと同じです。その時に目についた汚れはどうしますか？」

「簡単なものならすぐにきれいにします。でも面倒なものなら・・・一旦そのままにしておくかもしれません。」



「そうなんです。このマインドマップでも、今すぐできることならすぐ着手したらいいですし、今はちょっと手に負えないものであれば、しばらくそのままにしておいたらいいのです。」

「秋山先生が言われるように、確かにマインドマップを書いている、今から帰ったらいろいろやりたいことが見つかりました。」

そう、このマインドマップを書いている、いままで返事を書かなかった葵の友達から来た年賀状のことを何とかしようという気になったのだ。

このまま放っておいては、天国にいる葵に叱られてしまう。

「どんな小さなことでも、今できることがあるならば、それを少しずつやっつけていけばいいんです。もちろん無理はしなくていいですよ。」

秋山先生の「無理はしなくていいですよ。」という言葉が、私の気持ちをホッとさせた。

.....

学校からの帰り道のコンビニで、手紙を書くために便せんや封筒を買った。そして少し迷って10色セットの色ペンも買った。

家に帰って、葵にきた年賀状や手紙を読み返した。

可愛い字やイラストがたくさん並んでいる。そのほとんどに「あおいちゃん、またあそぼうね。」と書かれている。おそらく彼女たちは、もうそれが叶わないことを知らないのだ。そして葵が死んだ事故のことさえも。

買ってきた便せん紙を前に、早く返事を出さないと・・・と思ったが、幼い彼女たちに、どうやって葵の死を伝えたらいいのかわからなかった。なんて書いたらいいのだろう。

書き方に悩んでいると、あの事故のことに意識が集中していった。そもそも、なんで葵が死ななくてはいけなかったのだろう。なんで他の子供ではなく、うちの娘だったのだろう。

そうやって意識がグルグル回り始めたとき、ふと秋山先生の言葉を思い出した。

「無理はしなくていいですよ。」

そうだった。無理はしなくていいのだ。

便せんを目の前に、ふと夫のことが頭に浮かんだ。

そうだ、夫に手紙を書いてみよう。そして今日、葵の作品をもらってきたことを書こう。そう思い立つと、ペンは簡単に進んだ。

「あなたへ

今日、学校に行って葵ちゃんの作品をもらってきました。どう？習字も絵もうまくかけているでしょ。もう一つあるのはマインドマップという絵だそうです。先生も葵ちゃんはマインドマップがうまかったとほめていました。」

少し迷ってから、次の一文を付け加えた。

「久しぶりにあなたとゆっくりお話がしたいです。明日は夕食を用意しておくので早く帰れませんか？ 知美」

便せんを二つ折りにして、学校からもらってきた葵の作品と共にダイニングテーブルの上に置いた。ここに置いておけば、朝にかならず読んでもらえるだろう。

.....

次の日の朝、目が覚めると、いつもと同じようにすでに隣には夫はおらず、彼の枕元からは、いつものようにかすかなアルコールの匂いがした。

しかし、キッチンにいくと昨日の返事らしきメッセージがメモ書きされていた。

「知美へ 今夜は7時に帰る。伸二」

夫らしいシンプルな返事だ。彼は昔からメールや電話でさえも一言二言で済ますことが多い。このシンプルな一言が私を妙に安心させた。

さて、何を作ろう・・・夫が夕食を外で済ませるようになってから、何も料理してこなかつ

たことに気がついた。もちろん冷蔵庫の中には何もない。

せっかくだから、何か美味しいものを作ってあげたい。そうだ、大好物の少し辛目の麻婆豆腐を作ってあげよう。しかし豆腐や挽き肉どころか、調味料すらない。

とにかく買い物に行かなくては。

そうだ、ついでにキッチンの止まっている時計も電池を替えよう。

.....

久しぶりに夫と食べる夕食。以前は葵が食卓にいないことが寂しくて、なんだか空虚さを感じしめるような食卓だった。しかし今日は二人で食事ができることがなんだか嬉しい。

最初は久しぶりの気恥ずかしさか、会話も少なめだったが、お互い話したいことがたくさんあったのだろう、食事が終わってもテーブルについたまま話が続いた。

夫は食後のコーヒーを2つ入れてきてくれた。それを口元でさましながら、夫に聞いてみた。

「ねえあなた。心ってどこにあると思う？」

「心？どこってどういう意味？」

「心は、頭の中にあると思う。それとも胸の中にあると思う。」

「頭の中・・・かな。心臓じゃ、モノは考えられないよ。」

予想通り、エンジニアである理系人間の夫が考えそうな答えだ。

「どうしたんだい、突然そんなことを聞くなんて？」

「実はね・・・」

そう言って、あの日、葵が私に同じ質問をしたこと、秋山先生に聞かれたこと、そしてマインドマップのことを話した。

「そう言えば、マインドマップなら会社で使ってるよ。マニュアル作りやプレゼンの台本、会議の議事録なんかでもよく使うよ。パソコンにも専用ソフトが入ってるし。」

「へえー知らなかったわ。そんなに使われているんだ。」

「知美が知らないのも無理ないよ。使われ始めたのってここ最近のことだからさ。僕も最初は、こんな落書きみたいなモノが本当に使えるのかどうかとまどったし……。でも今ではこれがないと仕事がスムーズに進まなくなるぐらい手放せないよ。」

私は、おそろおそろ、昨日学校で初めて描いたマインドマップを見せた。

「秋山先生にメタポジティブ思考っていうことを教えてもらって、書いてみたの。」

「本当に初めて書いたのかい？うまく書けているね。ところでそのメタポジティブ思考ってなんだい？」

夫にマインドマップが褒められて、ちょっと嬉しかった。そして秋山先生に教えてもらったメタポジティブ思考についてかいつまんで説明した。

いわゆるポジティブ思考とのちがい、そして「失ったこと」「取り戻せないこと」ではなく「今手元に<ある>こと」に集中すること。以前と比べて良くなっていることをマインドマップにまとめたことも。

「なるほどね。だからこのマインドマップなんだね。それだったらこれも追加しないと。」

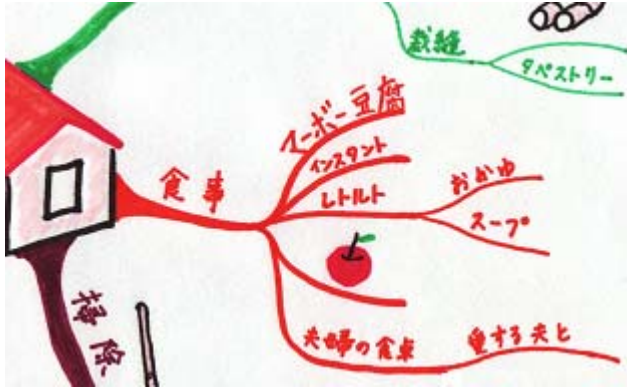
そう言って夫はカラーペンを手にとって、料理のところから枝を伸ばし「マーボー豆腐」と書き加えた。



「今日の麻婆豆腐、美味しかったよ。久々に辛いのがあったね。そういえば、葵がいた頃は辛いモノは食べられなかったから……。なんだか一緒に暮らし始めた頃を思い出したよ。」

「それなら、これも。」

私もペンをとって、「夫婦の食卓」と書いた。そして枝をさらに伸ばして「愛する夫と」と付け加えた。



夫は困ったな・・・という表情で微笑んでいる。そして何も言わず私からペンをとって、その下に「愛する妻と」と付け加えた。



しばらく沈黙があった後、夫が言った。

「葵のことは忘れないよ。これからもずっとずっと大切に思っている。でも、もう一度二人からスタートしようよ。」

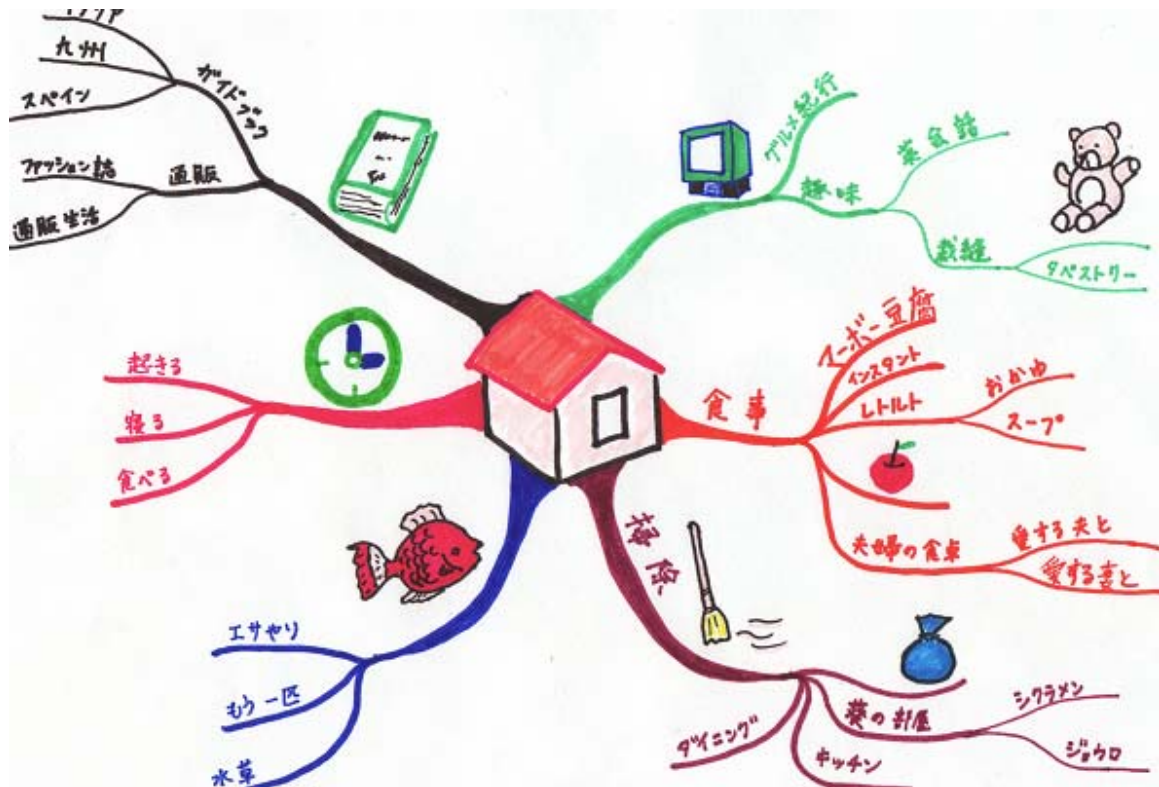
私は何も言葉にできず、ただ夫の手をぎゅっと握りしめていた。  
今朝までとは違う、あたたかい涙が頬を伝ってポタポタとテーブルに落ちた。

心は一体どこにあるのだろうか？頭の中、それとも胸の中？  
わからない。

でも、葵の心は私たち夫婦の中にある。

そう、間違いなく<ある>のだ。

完



「あとがき」

この物語はフィクションです。

ですので、ここに書かれていることは実際に起こった出来事ではありません。しかし、私自身の経験や私の身近にいる大切な人たちの経験談を元に執筆しました。

パソコンのキーボードをパチパチと打ちながら執筆を進める中で、私はいくつかの底のない悲しみやキリキリとするような心の痛みに触れる機会がありました。そのたびに私はキーボードから手を離し、その時に感じた自分の感情をカラーペンでマインドマップに付け加えていきました。

今回のように、人にお見せする物語を書くのは初めてだったので、最初は執筆が進まず苦勞したのですが、少しずつスムーズに書けるようになっていきました。徐々にできあがっていった、そのマインドマップが私の背中を押してくれたように思います。

マインドマップは「ノート術」のテクニックとして語られることが多くあります。記憶しやすいノートの取り方であったり、頭の中の思考をまとめる際のメモ術であったり。

もちろん、それが間違っているとはいいません。事実、私もそのようにマインドマップを使っています。

しかし、この物語でお伝えしたかったマインドマップは、単なる便利なノート術ではなく、「新しい可能性や人間関係を生み出す創造的なツール」であるということです。

たった一枚の紙と数本の色ペンを使うだけで、子供から大人まで、年齢・性別・国籍にかかわらず誰でも簡単に使えるって素晴らしいことだと思いませんか？

今回はその一例として、マインドマップの創始者であるトニー・ブザン氏が提唱している「メタポジティブ思考」についてお伝えしました。

もちろん、マインドマップはメタポジティブ思考だけでなく、様々な場面で応用することができます。ちなみに、この物語の構成もマインドマップを使って制作しました。

ぜひあなたもマインドマップを想像的かつ創造的に使って、新しい第一歩を踏み出してください。この物語が少しでもお役に立てれば幸いです。

最後に、マインドマップとメタポジティブ思考の創始者であるイギリスのトニー・ブザン氏、そしてマインドマップを本格的に学ぶ機会を作っていただいたブザン・ワールドワイド・ジャパン株式会社の神田昌典氏、沢田淳子氏、マインドマップに関する知識と経験を共に磨いた公認研修インストラクターの仲間達、イラストを手伝ってくれた勝木陽子氏、いつも私のクリエイティブマインドを刺激してくれる坂上家の皆さん、そして本作品の執筆あたって物語のインスピレーションをくれた家族や友人に感謝いたします。

倉橋 竜哉



弊社では、こちらのサイトでマインドマップや能力開発に関するより詳しい情報を提供しております。

マインドマップ講座 <http://ainest.com/ach/118mindmap>

マインドマップ倉橋道場（無料メール講座） <http://ainest.com/ach/120dojo>

初心者のための記憶術 <http://ainest.com/ach/119kioku>

また、著者より毎日メールマガジンをお送りしております。  
毎朝4万人以上の方にお読みいただいております。  
よろしければご登録ください。（無料）

毎朝1分☆天才のヒント <http://www.mag2.com/m/0000258954.html>



## <著者プロフィール>

倉橋 竜哉 (くらはしたつや)

トニーブザン公認 マインドマップインストラクター  
アイネスト株式会社 代表取締役  
日本メンタルサービス研究所 代表理事  
社団法人日本アスリートアカデミー 理事



神奈川県出身。同志社大学経済学部卒。

システムエンジニア、経営コンサルタントを経て、日本で初めてのカウンセラーやセラピストなどのメンタルビジネスに特化した営業支援サービスの提供を開始。

2003年に日本ネットカウンセリング連絡会（現、日本メンタルサービス研究所）を設立し、多くのカウンセラーやセラピストの独立開業をサポートする。

現在は日本メンタルサービス研究所の代表理事を務める。

過去には、小・中学校にての講演や授業、カウンセラー向けのビジネスセミナー、企業向けのコミュニケーション研修、メンタルヘルスの講演などの開催経験を持つ。現在は、大学にて「社会人としてのあり方」というテーマで外部講師も務める。

公認マインドマップインストラクターとして、マインドマップのセミナーや研修などを行っている。

著書のネット小説「マインドマップの小さな物語」は、多くのサイトで紹介され累計で42,000ダウンロードを越える（2011年12月現在）

マインドマップ講座の開催数は400回、受講者数は5,000人を超え、一般の方向けのマインドマップ講座では開催回数、及び受講者数共に日本で一番多い公認インストラクターである。

（2011年12月現在）

とくにアフターフォローについては評価が高く、多くの方が既に受講された方の紹介がきっかけで参加し、受講者のマインドマップ活用事例についても圧倒的な事例数を保有している。

大人向けでも楽しみながら理解できる授業と、優しく丁寧な語り口に人気がある。

趣味はパラグライダー、登山、料理、自転車など。