



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

ありのままに本当に大切な君だから

(있는 그대로 참 소중한 너라서 翻譯論文)

濟州大學校 通譯翻譯大學

韓日學科

藤掛朋裕

2018年 7月

# ありのままで本当に大切な君だから

(있는 그대로 참 소중한 너라서 翻譯論文)

指導教授 坂野 慎治

藤掛 朋裕

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2018 年 6月

藤掛朋裕의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 \_\_\_\_\_

委 員 \_\_\_\_\_

委 員 \_\_\_\_\_

濟州大學校 通譯翻譯大學院

2018年 6月

## 역자서문

제가 한국어 듣거나 웨도잉 같은 통역훈련을 하기 위해 매일 듣고 있었던 라디오 프로그램에서 이 책의 한 구절이 낭독된 것이 제가 이 책을 알게 된 계기였다. 통역훈련을 따라가지 못하고 제가 감독하는 야구 동아리 전적도 신통치 않고 그 이외에도 개인적인 고민도 많아 아파하고 있던 당시의 저는 "아파도 괜찮아. 분명 그 속에서 넌 무언가 배울 테고 그 아픔을 아름다운 선물로 여길 때가 올 거야. 그러니까 부디 좋은 마음으로 기쁜 마음으로 아파줘. 넌 아프지 않은 사람보다 더 큰 행복을 찾게 될 것이고 아팠기 때문에 난 행복하다고 말할게 될 때니까"라는 한 구절에 굉장히 위로를 받아서 간신히 아픈 시기를 극복할 수 있었다. 그 이후부터는 힘든 일이 생길 때마다 이 한 구절을 되새기며 "이것은 행복하기 위한 시련이다", "아픔 속에서도 뭔가를 배우겠다"라고 생각할 수 있게 됐다.

매년 300만 명 이상이 정신질환으로 의료기관에서 치료를 받고, 2만 명이상이 자살하는 고민이 많은 현대의 일본 사람들에게도 혹시 "아파도 괜찮아"라는 생각이 도움이 되지 않을까 싶어서 이 책을 번역하게 됐다. 지금 아파하고 있는 일본 사람이 한 명이라도 많이 이 책을 읽어 아프고 힘든 시기를 좋은 마음, 기쁜 마음으로 극복해서 행복해지길 진심으로 바라고 있다.

마지막으로 이번 번역에 아낌없이 지도와 조언을 해주신 교수님들께 진심으로 감사의 말씀을 올린다.

2018년 7월

후지카케 도모히로

## 국문초록

본서는 김지훈 작가가 사람들이 좌절에서 벗어나 스스로가 아름답고 소중한 존재임을 알게 되고 있는 그대로 얼마나 사랑스러운 존재인가를 깨닫길 바라는 마음으로 행복해질 수 있는 수많은 방법에 대해 이야기한 책이다.

원서는 '프롤로그', 'part 1. 너에게 주는 위로', 'part 2. 사랑을 말하다', 'part 3. 고민하는 당신에게', '에필로그', '감사의 글', '독자 분들이 보내온 소중한 진심'으로 구성되어있다. 이 중 '프롤로그', 'part 1. 너에게 주는 위로'('언제가. 많은 것을.'까지), '에필로그'를 번역하였다.

'프롤로그'에서는 혹여나 아파하고 있을지 모를 독자들을 생각하며, 독자들의 마음에 위로와 기쁨의 꽃이 피어날 수 있기를 바라며, 독자들을 위해 자기의 모든 진심과 정성을 쏟아 한 구절 한 구절에 그 마음을 느낄 수 있는 책을 쓰고 싶었던 작가의 심정이 쓰여 있다.

'part 1. 너에게 주는 위로'는 위로를 주제로 쓰인 30편의 쇼트 에세이로 구성되어 있고 그 중 전반 15편을 번역했다. "아파도 괜찮아", "있는 그대로의 너인 채 살아가", "용기를 내고 한 걸음 내딛어라" 등 작가가 독자에게 꼭 전하고 싶은 진심과 정성 어린 메시지가 가득 담겨 있다.

'에필로그'는 '프롤로그'와 'part 1. 너에게 주는 위로'를 짧게 정리한 내용이다. 여기서 본서의 특히 중요한 부분을 되새겨 음미할 수 있다.

## 目次

역자서문	
국문초록	
프로로그 .....	4
(PART1) あなたに 捧げる 励まし .....	7
苦しみが 私に 教えて くれた もの .....	8
今 大変な 旅路を 歩いて いる 君に .....	13
どうせ こんな 人生なら 私たち 笑おうよ .....	15
清楚さ .....	18
いま 歩いて いる この 道 .....	20
嘘つきの 人生 .....	22
時々 怖くなる とき なんだけど .....	25
後悔に 感謝すること .....	29
変化の 魔法 .....	32
後ずさりする 君に .....	36
最も 現実的な もの? .....	39
苦しみは 成長の 信号 .....	42
恐怖という 幻想 .....	45
苦しんで いる 君に 頑張れという 言葉は 言えそうにない .....	50
いつか 多くの ことを .....	53
エピローグ .....	55
日本語抄録 .....	57

## プロローグ

人はそういうものです。満ち溢れる物の中にいても、たくさんの人に囲まれていても、満足できないまま際限なく多くのものを望み、欲します。そのように外面的なものにおぼれ、満たしてはまた満たし……。

そうしながら自分が不幸だということを悟ったりしますが、その空虚な心は無視したまま、自分が不幸だということは、まだ何かが足りないためだという幻想にとらわれて、再び自分を取り囲んでいる世界を埋めていきます。そして自分という世界は空っぽになっていきます。実は埋めなければいけないものは外面ではなく自分の心だったのに、生きていく内にその事実を忘れてしまったのです。私たちが生まれた理由と生きていく目的をしばらくの間忘れて過ごしていたのです。そしてあるがままの私という光は弱まり色あせたまま、多くの嘘と仮面の影に隠れ死にゆこうとしていたのです。生きていく人生ではなく、死にゆく人生を送っていたのです。

しかしそれでも大丈夫です。その苦しみを知っているため、より切実な私たちだから。その事実をまた記憶し、これからは幸せになる私たちだから。

このような気持ちで文章を書きました。生きようと。これからは生きていこうと。世の中から私たちの心を守り抜こうと。そうできなければ返ってくるのは、生きている死という干からびた偽りだけだ。だから世の中に奪われる私たちの心を取り戻して来ようと。そして幸せになろうと。

私は人が最も苦しい瞬間は心を失ってしまった瞬間だと思います。より良い自分に見せるために自分を華やかに飾り立てた仮面と、それによって続けられる演劇のような人生。そのため本当の自分を知る人は世の中のどこにもいないという孤独と、自分さえもありのままの自分を尊重し大事にできないという自尊感情の不在により、空虚という病気にかかり呻いている私たち…。

それで「心」という言葉がこの本のテーマになりました。ありのままの自分を取り戻すことだけが自分を本当に幸せにでき、心から相手に寄り添った気持ちだけが他人の胸に染み入り、励ましと喜びの花を咲かせられるから。テーマが心というだけの本ではない、もしかして苦しんでい

るかもしれないあなたたちを想い、あなたたちの心に励ましと喜びの花が咲き始めることを願い、あなたたちのために私の真心をすべて注ぎ、一節一節にその想いが感じられる本を書きたかったのです。

私の真心があなたたちの胸に染み入り、温かいぬくもりを感じられるように手を合わせて願います。

私の真心が本物だったならあなたたちを励ますことができるから、私の心が本物かどうかはあなたたちの判断に委ねます。

苦しみの底からはい上がりながら書いた本『勇気を失わずに頑張る』にこんな一節があります。「よく言われる『時間が薬』という言葉は実は半分は間違っていると思います。心が変わらない限り、ある出来事で傷ついた心は時間が過ぎて癒えてもまた別の出来事で傷つくでしょう」。

変わらなければいけないものは世の中ではなく、私たちの心ということに尽きます。傷ついた心が徐々に癒えていくのに私たちが幸せになれないのは、また別の多くの出来事や状況から、あるいはそのときと同じ出来事から傷ついているからです。だから時間とともに成長する私たちになろうではないですか。負っていた傷は癒えるでしょうし、成長とともに強くなった自分はいくら以上世の中から傷を負い揺れ動くことはないのですから。

私たちの心を取り戻し、忘れて過ごしていた存在の理由を思い出して生きていくという目的が、一瞬一瞬を心で生きていきながら成長することになるのなら、私たちはとにかく幸せになれるはずです。

今の苦しみと傷もまた自分を成長へと導いてくれる貴重な宝物であるため、今のあなたに、苦しんでもとにかく大丈夫だと言いたいです。

大丈夫だと、とにかく大丈夫だと。



これらの苦しみによって成長できる自分だから、完全に幸せになれる自分だから。

私たちは、とにかく大丈夫なんです。

では今からあなたたちの心と成長の目的を取り戻すことを始めてみようと思います。どうか私が書いた文章があなたたちを励まし、また励ましにとどまらず、これまでないかしろにしていた多くの真実をこれからは守ろうと決心したことへ、見た目の成功を探し空っぽになってしまった自分の心が成長によりぎっしり満たされることへ、少しでも力になれることを切に願っております。

今の私の応援が、永遠にこの宇宙に残ってあなたたちを守り、またあなたたちの幸せを祈ってくれることを手を合わせて願いながら。

キム・ジフン

(PART1)

あなたに                      捧げる   励まし

いつか分かるよ。

あまりにも恨めしい今の苦しみが  
未来の自分を美しく幸せにしてくれる  
あまりに貴重で大切な人生の贈り物だったということ。

だから苦しくても大丈夫だよ。

今のこの苦しみを通して  
世の中に奪われた君の心と  
君だけの色を取り戻して幸せになれるのなら

苦しみの意味はちょうどそれくらいだったということだから。

君を成長させるために訪れた  
失くしていた君を取り戻してくれと訪れた  
今のこの苦しみという贈り物

だから、どうか

うれしい気持ちで受けとめてくれよ。

## 苦しみが 私に 教えてくれた もの

苦しむ前の私は  
ほかの誰よりも熾烈な私でした  
決して満足を知らなかった。

一番でなければ  
悔しくて悔しくて夜も寝られなかった  
そんなときがありました。

美術をしている兄が作業をしてうるさいときは  
物を投げて大声でどなり  
勉強のじゃまになると息巻き

共同で何かをしなければいけないときは  
完璧主義的な性格のため  
他人を信じられず  
一人で全てのことを背負い込んだりもしていた

このように他人の才能に対する不信により  
自分の才能に対する過度な傲慢により  
他人が人生において何かを学ぶ機会さえも奪う  
そんな身勝手だったときがありました。

すべてのことが完璧でなければならなかった私は  
他人の足りない部分を人間的だと思うよりも  
それは彼らの欠陥であり怠けだと思い  
判断して非難に明け暮れる、そんなときもありました。

今の私の話す言葉が  
誰かにとって励ましになり、力になるくらいの  
私、そして私の内面から何か  
学ぶ点が多いと人々が訪れるまでの

そんな私になるまで、私は死にそうなくらい大変な  
こんなに苦しいのならむしろ死んでしまおうと思うほどの  
そんな苦しみの長い時間をすべて耐えなければならなかったんです。

そんなとき私はそれが私が生きてきた人生に対して  
私が受けて当然の罰だと信じた。  
このように私は死んでもつぐなえないと思うくらいの  
巨大な罪の意識にさいなまれていた、そんなときがありました。

その苦しみが成長の贈り物だったということに気付くまでには  
かなり長い時間がかかったようです。

恥ずかしさと後悔、罪の意識に染まった私の心と  
息をするのにも苦しかった私の体、そのときのその痛み。

その苦しみの底からはい上がり  
私の人生、そして私の存在は  
以前に比べてとても美しくなったように思います。

私も他人も至らないからこそ、私たちは  
人間的であり、その人間的ということが  
どれほど美しいことなのか。

苦しむ前に私がしていた自身のための祈り  
成功しますように。一番になりますように。

そしてその後変わった私の祈り  
私心なしで他人を愛し  
彼らの幸せのために私の人生を捧げさせてください。

極から極の変化  
それを可能にしてくれたのがまさに、苦しみでした。

どんなに疲れて大変でクタクタになった日も  
母への愛にその姿が目に浮かび  
たまった食器を洗えるようになり

母と父が辛そうな時は  
抱きしめながら、ありがとう、愛してる。  
胸いっぱい真心を込めて言えるようになり

犬を愛情を込めてなでる時間が増え  
犬を見つめる瞳に以前にはなかった愛を込めるようになり  
犬も私の家族だという考えから美味しい料理があれば  
お皿によそってあげるようになりました。

そのように愛を学びました。

なにかすべき事があれば、一人ですべてするよりは  
他人がこれを通して何か学べるように  
そばで見守りながら支えることもできる  
そんな静かな忍耐も学びました。

他人の不親切に怒り  
より大きな不親切で対応するよりは  
むしろ哀れに思う気持ちで、より大きな親切で接する  
それにより、相手の心に変化を与える  
そんな美しい人生の知恵も学びました。

私を憎んでいた人たちを同じように憎むことよりも  
彼らが私を憎むからこそ彼らをより愛し  
彼らにより温かく接することによって  
彼らが私に向けていた、わだかまった感情を  
解く暖かさを学びました。

苦しむ前の私のあまりにも愚かな姿さえも  
人に話すことによって  
恥ずかしがらずにいられる  
ありのままの私をさらけ出す勇気を学びました。

そんな姿もまた私なのだから  
感謝をし、愛することのできる  
そんな内面的な品位を学びました。

私たちの人生のどの瞬間にも  
苦しみは思いがけず訪れます。

それが肉体的な苦しみであれ、心の苦しみであれ  
あるいはその二つが同時に訪れるのであれ。

でもその苦しみを恐れなくてください

そしてその苦しみによってこの人生を諦めないでください  
押しつぶされないでだけいてください。

そして苦しんだ分だけ  
私たちは学び成長するようになっています  
恨めしかった苦しみはいつの間にか  
私たちの人生に決してなくてはならなかった  
あまりにも貴重な贈り物になっていることでしょう。

そしてもう少し  
美しくなるでしょう。

そしてもう少し  
温かくなるでしょう。

私は本当に分別がなく愚かだったけれど  
今はこうして  
あなたたちを励ましているじゃないですか。

このすべてのことが  
苦しみにより可能になったのです。

だから

苦しくても、

「とにかく」  
大丈夫です。

## 今 大変な 旅路を 歩いて いる 君に

大丈夫。

君が歩いているいまのこの道が  
どんなに苦しくて大変でも大丈夫  
とにかく大丈夫。

君は上手く切り抜けていけようし  
その中でも結局、意味を見つけることになるから。

一步を踏み出すのが大変なだけだよ  
その一步を踏み出す勇気を学ぶために  
いま少し苦しいんだよ。

苦しみは体と心が私たちに  
成長してくれと駄々をこねている信号なんだよ。

いまはその信号が赤色に見えたとしても  
しばらくすると道が開けて青色になるだろうし  
君はこの試練を乗り越えていけるよ。

ちゃんとやっているし、これからも上手くやっていけるよ  
いましばし立ち止まっていることが、たいしたことじゃないじゃない？

遠い道を歩いて行く過程での休息にすぎないよ。

文章が集まって段落になり、段落が集まって



一つのチャプターになるように、一つの話在完成させるように  
君の話にもう少し深い余韻を刻むために  
より美しい追憶が宿る話に纏めるために

しばし休止符を打っただけだよ。

だから大丈夫なんだよ、とにかく大丈夫なんだよ  
その休止符の余韻をしばし楽しんでみなよ  
青信号になって渡っていけるこの苦しみを胸に刻んでおくんだよ。

いつか君にこう語る瞬間が訪れるよ。

「あの時のあの痛みによっていまの私があるんだ  
あの試練を経なかったとしたら私はいまも  
世間知らずの子供だったかもしれない。  
本当に大変だったけど、いま思うとなくてはならない贈り物だった。  
本当にありがとう」と。

/  
/

だから大丈夫、とにかく大丈夫。

どうせ こんな 人生なら 私たち 笑おうよ

とても大変でしょ?

その気持ち、私にもよく分かるよ

今の私が大変だから。

大変な思いをしていない人の「頑張れ」より

君に必要なものは

ともに大変な思いをしている人の共感じゃない?

この人生の重みがとてつもなくて

あくせく歯を食いしばって耐えていても

両足が震えて、痺れて

べたりと座り込んであきらめてしまいたい

その心の重荷を私も十分に理解しているよ。

「十分に」どころか骨が砕けそうな

頭が崩壊して心臓が破裂しそうな

そんな張り裂けるような気持ちで君を理解しているよ。

それでもこれが人生だとしたら

私たちが生きていかななくてはならない現実だとしたら

どうせ受けなければいけない試練だとしたら

一度大きく深呼吸して

がちがちになっている肩の力を抜いて

ただ一回笑ってみなよ。

頑張ってくれたらと思う  
どうか  
もう少し一君が  
笑う時間が増えたらと思う。

しきりにとても重くて苦しくなる。この人生。  
それで歩いていて泣きもして  
そのようにいきなりわんわん泣きもして

私だっていつもただ幸せなわけじゃないよ  
時々励ましてもらいたいし  
誰かの胸にぎゅっと抱かれて泣きたいんだ。

だから私たち、抱きしめあおうよ  
私の胸と君の胸の中で  
私たちになって抱きしめ泣こうよ。

思い切り泣いてお互いの不細工な姿を  
指さしながらけらけら笑おうよ。

そのように私たちは励まして  
笑いで洗い流して、その勇気で  
一步をまた踏み出すんだよ。

もう少し軽く  
もう少し幸せにだよ。

私たち、十分に上手くやってきたじゃない  
そしてこれからも

間違いなく上手くやっているとはいけません。

いままでとても苦しくて大変だったけど  
それでも私たちには笑う日もあったし  
今もよく耐えているじゃない。

だからこれからも上手くやれると  
自らを信じて  
一度笑おうよ、私たち。

どうせこんな人生だとしたら  
これからは  
もっとたくさん笑おうよ、私たち。

^^こんなふうに。

## 清楚さ

#華やかではないのに、澄んできれいな美しさを持っている

君にも

私にも

必要なもの。

華やかになりたくて飾り立てた君の姿  
その姿の後ろに隠されているありのままのきれいな君。

素敵で華やかな仮面をかぶったままスポットライトを浴びるけれど  
君の心は深く立ち込めた霧に隠され  
他人にも君にも忘れられていたんだよ。

最後まで無視してきたけれど、しきりに訪れる虚しさと喪失感  
そのひどい苦しみによってため息をつき頭を抱える君。

清楚さが消えたまま人工的に輝いている君の姿  
そのあせた光は君の心の奥深いところから放たれる光ではないから  
本物の君はしおれていたんだよ。

「私は間違いなく華やかなのに、しきりに耐えられない寂しさが、  
悲しさが押し寄せて一向に寝付けない  
人は私の華やかさを感動の眼差しで称賛するけれど  
私の人生は何か欠けていて満たされていない」

君のありのままの美しさを失ったからだよ  
人が愛する君は、本物の君ではなかったからだよ  
本物の君はいま、君の内側に立ち込めた霧をかきわけながら  
自分自身を失ってしまうのではという喪失の恐怖に震えているからだよ。

だから、これからは生气と活力を失った偽りの華やかさを捨て  
君の心の奥深いところからにじみ出る真実のきらめきで  
そんなふうにあるままの君という澄んできれいな本来のきらびやかな光で  
清楚という名の本物の美しい魅力を取り戻し、きらめいてほしい。

## いま 歩いて いる この 道

誤った道であれ、正しい道であれ  
すべての道を行ってみた人だけが  
心の中に広い地図を持つことができるんだよ。

常に正しい道だけを上手く訪ね歩けたのなら  
この世界に地図が生まれただろうか。

そう。  
地図を作るためには  
険しい挑戦の道をいつも歩いていかななくてはならない。

だから、いま歩いているこの道について  
後悔しないで。

その道によって君は  
より広くて心地よい地図を  
心の中に持つことになるのだから。

世の中を理解する地図をだよ。

ふと怖くなる  
いま私が歩いているこの道が  
正しい道なのかそうではないのか分からないので怖い。

しかし  
私が刻んできた足跡を眺めると

一步を踏み出す勇気があり  
その勇気を持ち続ける粘りがあった。

その過程で私はたくさんのことを学び  
混乱の時間に打ち勝ち、成長していたんだよ。

私も分からない  
この道の終わりがどこなのか  
そして、その終わりに立った私が富と名誉を手に行しているのか  
まったく分からない。分かるわけがない。

でも、明らかなことは  
私は、この道を歩きながらたくさんを学んで成長している。

そして私だけの地図を作り  
それはこの世の何物にも代え難い宝物になった。

そのように私が描いてきた地図は私の生涯でもあり  
私の人生で唯一価値のある、ただ私だけが手にできる  
世の中にただ一つだけの、最も高価な宝の地図だったんだよ。

だから大丈夫なんだよ。少し揺らいでも、とにかく大丈夫なんだよ。



## 嘘つきの 人生

嘘つきの人生はいつも寂しい。

もう少し尊敬されるための「嘘」

もう少し愛されるための「嘘」

そのように多くの人から人気を得るために

君は偽りのままで君自身を飾っていくけれど

本物の君を知る人は、この世のどこにもいない。

人が好きな君は

君ではなく

君の仮面だから。

そのように過ごしていれば

いつしか寂しさが急に弾けて

仮面の間で氾濫し始める。

そのとき晒された君の本当の姿を見て

人は顔をしかめて失望したまま

背を向け離れて行くんだよ。

そうして寂しくなるんだよ。

本当に尊敬されたくて愛されたいのなら

「ありのままの君で」生きていきなよ。

失敗する君のままで

完璧ではない君のままで

悲しければ心ゆくまで泣き

嬉しければ心ゆくまで笑う

時には些細なことで

すねたりもする君のままで生きていくんだよ。

皮肉なもので

そんな人が尊敬もされ

愛されもするんだよ。

だから仮面をかぶって人気を得られるという

そのとんでもない誤解を捨て去るんだ。

いまから正直になるんだよ。

正直さだけが

ひどい寂しさと虚しさの沼から

君をすくい上げてくれる唯一の綱になってくれるのだから。

ありのままで向かい合ったとき

その姿のままで受け入れられること。

私はそれが

本物の縁の定義だと思っている。

そうはできない関係をどうにかして続けようと

無理を通し心を砕いている間「本物の君」はどれほど大変だったのだろうか

君にさえ受け入れられない君の心の  
奥深いところにいる君は、どれほど寂しく苦しんできただろうか

だから焦らないで  
ただ君の人生に正直な心で  
最善を尽くし本心で生きていってくれよ。

いつかお互いの本心、その美しい香りに惹かれた  
本物の縁が現われ君に溶け込むのだから。

無理やり作った縁は  
結局は押しつぶれるようになっているから。

本物の縁だったのなら  
君の些細な失敗や未熟な姿にも  
決して押しつぶれない確かなものがあるべきなのだから。

だから君は  
君のありのままを大切にすることが必要というだけなんだよ。

## 時々 怖くなる とき なんだけど

夢に向かって一步を踏み出している  
いまの君が恐れているそれ  
私もよく分かるよ。

タイムマシンに乗って未来に向かい  
タイムトラベルさえできたら  
いまの挑戦、その終わりがどこなのか  
飛んで行って確認したいんだろ？

押し寄せる不確実な未来への恐怖  
どんな物も確信できないこの先の君  
その漠然さに揺れる信念  
そうして夢に向かう道の上で疲れゆく君。

夢に向かう挑戦をやめて  
安全な道へ戻らなくてはいけないのではないのか  
恐怖と彷徨の涙の中で悩みながら  
行く道を失ったまま、じたばたもがく君。

上手くやれているだろうか、上手くやれるだろうか  
あれこれ心配と悩みが途切れない  
線路のように果てしなく続いている現在という時間。

でも、知っているかい。  
君は十分に上手くやれているということ  
本当に上手くやっている。

そして上手くやり遂げられるということ  
間違いなく、上手くやり遂げられるよ。本当に  
だから君だけは君の夢を裏切らないで。

信じよう、私たち。君の夢を、私の夢を  
そして夢に対する私たちの情熱と愛を。

私たちの努力が、神が感動するくらいの  
それで空から涙が降り注ぐくらいの  
最善だったのなら、宇宙はその感動の贈り物として  
成長という最も価値のある成功をプレゼントしてくれるから。

だから最善を尽くしてみるんだよ  
そういう努力なら、未練も後悔もないんだよ  
それ自体が成功だと思えるくらいの情熱を  
注ぎ込んだのなら、未練も後悔もないんだよ。

君はそれだけ成長しているだろうし  
成長という成功ほど私たちの人生において  
偉大な成功は他にないのだから。

だから一度だけ励ましてあげてはだめかな。  
君は上手くやっていると  
そして上手くやり遂げられるだろうと。

そのように君くらいは、君を信じてあげてはだめかな。

/

こんなに大変なのに  
君だけでも励まして信じてあげなくてはいけない  
君自身じゃないか  
だからお願いするよ。

/

そしてあまり恐れなければいいな。

君は既に、世の中から最も偉大な成功を  
価値のある贈り物を宇宙から保障されたんだから。

成長という最も偉大な成功と  
成長という最も高価な贈り物をね

怖い。

足跡がほとんどないこの道を歩いて行くことがあまりに怖い  
一向に次の一步を踏み出せない。

安全にきれいにならされたアスファルトの道がすぐ横に見えるのに  
なぜ私は葦の茂みをかき分けて、茨の道を通り  
回り道をしなければいけないのか、傷だらけにならなければいけないのか。

決められた道に沿って決められた目標に到達できる

安全な人生がすぐ横に開けているのに

なぜ私はこれほど恐怖に震えなければならないのか分からない。

/

それは君が決められた道に満足できない人だからだよ

それは君が安全な未来と保障された人生より

夢を食べて生きる、そう何人もいない他とは違う人だからだよ。

それでよりスポットライトを浴びながら、きらびやかに輝く君じゃないか

それで他人ができなかった冒険をたくさんしながら

ただ君だけの思い出という価値のある宝物をたくさん抱える君じゃないか

それでその「他とは違う」という魅力で愛される君じゃないか。

だから疑わないで。君の夢と君の挑戦を信じて。

その夢の道に失敗というものは決して存在しないから。

ただ成長という偉大な成功だけが存在しているにすぎないから。

## 後悔に 感謝すること

人生は後悔の連続だと言う  
それなら、人生は成長の連続とも言えるんだよ。

ある時点にさしかかると、私たちは過去偏執病にかかったように  
膨大な過ぎた歳月を後悔しながら  
恥ずかしさに染まった心を抱えたまま苦しむけれど

振り返ってみると  
そのときはその選択をするしかなかったんだよ  
その選択が君ができる最善だったんだよ。

しかし、いまは違う。

君の心の壺はより大きく広くなり  
より良い物を入れることができるようになったし  
それによって、より良い選択ができるようになったんだよ。

それで後悔するんだよ  
より成長したから。

だから後悔に  
君の成長の証拠に感謝してくれよ。

後悔の暴風が君の心の中で吹き荒れるとき  
その猛烈な想念の風が  
君のすべてをずたずたに引き裂いてしまいそうなとき



過ぎし日の選択とその選択の結果を受け入れられなくて  
こめかみを押さえたまま、もどかしさに張り裂ける胸をつかんで  
後悔していて、わんわん泣きながら苦しんでいて、前が見られないとき

恥ずかしさで傷ついた君の心に対して  
後悔に染まりぼろぼろになった君の心に対して  
こう言ってあげるんだよ。

大変だった。あの時あの選択をした自分が  
とても情けなくて恥ずかしくて恨めしい。  
でもそんな失敗から立ち上がって  
こうして成長してくれてありがとう、と。

学びと経験の場である私たちの人生、生涯で  
私たちは常に後悔するんだよ。

それだけ成長したから  
その成長を示すために。

だから大丈夫なんだよ  
成長しなかったのなら後悔もないんだから  
暴風が過ぎた後により強くなる君なんだから。

全ての時間が過ぎ去り、いまの君になったじゃない？

その時間が、覚えていたくないくらい恨めしかったのであれ  
胸が張り裂けるくらいの苦しいものだったのであれ

思い出ただけでも笑いの花がぱっと咲く  
あまりにうれしく幸せに満ちたものだったのであれ

すべていまの君という存在を完成させたものだから  
あまりに大切に美しい、君が生きてきた人生なんじゃないか。

苦しかったことも恨めしかったことも  
いま振り返ってみると、いまの君になるために  
なくてはならない、必ず起きなくてはならなかったことなんじゃないか。

だから、いまの君という存在を作ってきた  
その美しく大切な記憶を、あまりにきらびやかな時間を  
後悔でおれさせたりも、色あせさせたりもしないでくれよ  
これ以上、君自身を責め立てて苦しめないでくれよ。

いまもとても美しく大切なあなただから  
この世にたった一人だけのあまりに高貴なあなただから  
そんなあなたを作ってきたあまりに大切な記憶だから。

だから、いまの君を作ってきた大切な記憶に後悔するよりも  
一つも消し去ることができないくらい大切に美しいそのきらびやかな出来事を  
君の胸にまるごとしまい込み、大切に思い大事にするんだよ。  
君が成長してきたという証拠だから、君の存在を完成させてきた大切な記憶だから。

## 変化の 魔法

生きてきて固めてきた多くの決意と  
自らへの誓い  
いままでどれくらいたくさん破ってきたんだい。

今日の目標を明日に先延ばしたら  
明日もその目標を翌日に延ばしている  
君がじゃじゃじゃーん、と出来上がるんだ。

君が変われる瞬間は  
ただ、いまこの瞬間しかないから。

すべての瞬間が君を作り変化させる機会なのに  
君はその瞬間にどれくらい最善を尽くしているんだい。

いま先延ばしすれば、君はいつも先延ばしする君になるのだけれど  
いま君の足を引っ張っている  
その惰性を振り切って一步を踏み出せば  
君は常に一步を踏み出す君になれるんだよ。

だから、少しは警戒心を持って  
そのように先延ばししては  
いつの間にか人生の非常に危なっかしいふち  
その上に立つ君の姿が  
いまと別段変わっていないかもしれない。

変化の魔法は簡単だ。

思ったらすぐに実践するんだよ  
いま何かをしようと心に決めた後  
怠けや自己合理化が君の心の中へ  
浸透する前に、すぐに行動するんだよ。

変化に対する切実さで  
過去のすべての古い習慣と  
それによる惰性を払いのけて  
意志の一步を踏み出すんだよ。

そうして成長して、より幸せになるんだよ。

惰性に浸ってためらっていた今日の一步が  
一生のためらいにならないように  
まさにいま歯を食いしばって踏み出してくれよ。

その歩みが  
君の人生を180度変えてくれる  
魔法の一步になるのだから。

これまで先延ばしにしてきたことがあるのなら、しばらく本を閉じて  
どんな言い訳にも、合理化にもだまされしないで  
いますぐ一步を踏み出し始めるよう願っているよ。

そうできないのなら生涯変わらないよ。お願いするよ。

たっぷり、惰性に浸った怠け心で  
過ぎた時間を振り返りとめどなく後悔して

それでも変わらない自らを恨んだまま  
自責に自責を重ねて苦しんでいる君。

大丈夫  
その後悔と恨めしさ、苦しみがあったから  
変わりたいという気持ちがより切実になったじゃない。

だから大丈夫。とにかく大丈夫。

君を縛っている習慣より、さらに大きくて偉大な君の意志で  
過去の怠けと惰性に打ち勝って、変化の一步を踏み出すんだよ。

過去は記憶の中にだけ存在し  
未来は想像の中にだけ存在するから  
変化の瞬間はただ、いまにしかないことを覚えてくれよ。

そのように君を取り囲んでいる終わりのない言い訳と合理化の雲を  
いま先延ばしすればじゃじゃじゃーん、と少し後にも先延ばしをする君になると肝に銘じてくれよ。

そのように永遠に先延ばしをしていては、この人生のふちに立った君の姿が  
いまの君の姿と変わらないということを肝に銘じてくれよ。

大変だったいまの一步が君の人生全体を変えられるように  
そうして君が望む姿が成就し幸せになれるように  
ただ、いま歯を食いしばったまま惰性に打ち勝ち一步を踏み出してくれよ。

これからは君の人生を取り囲んでいた惰性の黒雲を一つずつ取り去り  
意志の暖かい日差しを照らし、変化の喜びに思い切り浸ってみるんだよ。

これ以上一步を踏み出せなかった罪の意識に  
君自身を苦しみ傷を負わせないでくれよ。

そうしてしまうには、あまりに大切な君じゃない？  
そうしてしまうには、あまりに愛おしい君じゃない？

そうできなかった君を責め立てるより  
これからはそうできるように君を導いていくことが重要なことじゃない？

だから、いまありのままでもとても大切に美しい君  
罪の意識ではない愛で抱きしめて一步を踏み出すんだよ。

一向に足が進まないようでも  
惰性の重みがとてつもなく、再び横になりたい瞬間にも

あまりに大切な君の人生。その変化に向かう切実さで  
負けないで。必ず勝ってくれよ。歯を食いしばるんだ。こぶしをぎゅっと握りしめて。

いま踏み出せなかったら生涯踏み出せない君だから  
そうして生涯輝くことができないまま、しおれていく君だから。

そうしてしまうには、あまりに大切な君の人生だから  
あまりに大事な君の人生だから。そんな君だから。

どうか、変化の一步で君の人生一よりきらびやかに輝きますように。

## 後ずさりする 君に

世の中の風景を  
すべて視界に入れるために  
後ろに下がって遠くから見るのが  
君に必要なったんだよ。

もう少しより遠く跳ぶための  
「助走の距離」が  
君に必要なったんだよ。

だからいまの君  
後ずさりしているんだよ。

もう少し  
広く見るため

もう少し  
遠く跳ぶため

だから  
落ち込む必要はないんだよ。

少し後で眺める  
より広くて美しい世の中  
涙でさえぎるのかい。

少し後で跳び上がるのに

そのように後ずさを止めて  
遠くに跳躍するのに

そこに憂鬱の重さを加えるのかい。

うれしい気持ちで  
良い気持ちで  
ときめく気持ちで

いまの後退を楽しみな。

言葉どおり君の後ずさは  
一步後退、二歩前進の跳躍になるのだから。

時には取り残されているように感じ  
とてもつらくて胸がふさがるときがある。

だけど大丈夫。

目前に差し迫った現実からしばし遠ざかり  
君が行かなくてはいけない全体の情景を見渡すため  
少し後ろに下がる必要があるんだよ。

それで取り残されるんだよ。

もう少し正確な場所に到達するために  
君の目標をもう一度胸に刻むために  
そうして、もう少し遠く跳ぶためにだよ。

だからとにかく大丈夫なんだよ。



いまの置いてけぼりを通して君一  
君が歩いてきた道と歩いていかななくてはいけない道を  
もう一度胸の中で見つめ直して成長するんだよ。

前だけ見て走っていて余裕がなかった君のため  
そして苦しんでいた、疲れていた君の心のため  
人生が君に休息と再充電という贈り物をくれたんだよ。

その休息と余裕の中で深まった君の心と  
なおざりだった自分を振り返る温かさ、そして大きくなる君一  
そのため人生は君に置いてけぼりという贈り物を渡してくれたんだよ。

だから今の置いてけぼりをうれしい気持ちで受けとめてくれよ。

## 最も 現実的な もの?

忙しく回っている灰色の世の中で  
夢という赤いロマンを持つ人たち。

世の中は彼らを非現実的だと言い  
情けないとあざ笑ったりもし  
現実感覚がないと無視したりもし  
ぶち当たった現実が怖くて夢という  
避難所に逃避した逃亡者だと思ったりもする。

夢を見ることが非現実的だという誤解  
しかし実はもっとも現実的だという真実。

この世のすべての偉大な人物は  
自身が描いた夢の道を信じていて  
その道をあきらめず最後まで歩んだ  
非現実的な夢想家であり  
世の中からかけ離れた変わり者だった。

彼らが誰かに自身の夢を  
輝く目と燃える情熱を込めて  
浮き立った気持ちで、熱を帯びて説明するとき

彼らと向かい合った人たちは退屈そうな表情で  
首を左右に振りながら、チッと舌打ちをしていたけれど  
それでも彼らは失望しなかったんだよ。

信じていたんだよ。自身の夢を  
そして、あきらめなかったんだよ。

彼らの夢から流れ出た数多くの建築物や発明品  
詩や小説そして音楽、数多くの理論  
そして、この世界になくはならなかった指導者たち。

いまこの時代を作ってきたものは彼らの夢だったんだよ。

だから夢を見ることが非現実的だという  
冷たくて乾いた誤解を投げ捨て  
いまからは君の夢を信じて進むんだ。

その夢が君に  
最も偉大な現実をプレゼントしてくれるから。

そして後日、世の中に向かって言うんだよ。

私が偉大になれたのは夢を見ていたからで  
その夢をただの一度たりとも疑ったことがないからだ。

そして夢は私を裏切らなかったし  
最後にはいまの偉大な現実をプレゼントしてくれたんだ。

毎日訪れる朝と押し寄せる不確かさ  
今日一日どうやって過ごさなくてはいけないのだろうか  
そして吐き出すやるせなさともどかしさのため息  
そして君を立ち上がらせる灰色の義務感。

ひょっとしたら生にむかっているのではなく死にむかっているのではないか  
そんな気持ちになり耐えることのできない虚しさにうなだれた肩と  
情熱を失った乾いた眼差し、そして冷めてしまった心臓の温度。

ふと聞こえてくるある場所のある人、その夢の話。  
明るく輝く瞳と澁刺とした表情  
尋ねなくても分かる彼らの幸せさ  
絶え間なく拍動する彼らの心臓、その赤い高鳴り。

いつも多くの人たちに無視されていたけれど  
結局は偉大な業績を成し遂げた夢の人たち。

そして彼らが余りにうらやましくて、みすぼらしい君。  
無意味な人生の約束と価値のない毎日の暮らしに  
活力を失って、熱を冷ましてしまい  
人生に向かう情熱と意欲は枯渇してしまったんだよ。

だから  
君を最もときめかせた、楽しませてくれた、生かしてくれた  
君の夢—その疲れることのない情熱と幸せを守ってくれよ  
夢が非現実的だとあざ笑う世の中から君の夢を守ってくれよ。

夢をみることに、それがもっとも現実的なものだから。

## 苦しみは 成長の 信号

時に苦しみが染み入ることは  
成長の跳躍のための信号だよ。

深い悲しみと冷え冷えとした世の中。  
深淵の憂鬱、その中でのもがき。

大丈夫  
君は打ち勝てるだろうし成長するんだから。

試練が訪れ  
君にこんな言葉をかけるんだ。

「この関門を超えて成長しろ  
そのために俺はお前のもとへ来たんだ」

私たちは経験を通して成長する  
地球という星の旅行者なんだよ。

だから疲れて苦しむ覚悟をしろ  
歯を食いしばるんだ。

平坦な道だけの旅路があると思うかい  
痛みがあるから幸せがあるんだよ。

その両面がなかったら  
私たちは感情が干からびた機械になるしかないよ。

だから押しつぶされないで  
揺るがない君の幸せのために

君が耐えられるちょうどそのくらいの痛みが  
君に訪れるだけだよ。

そして、それを乗り越えて立ち上がった頂上で  
すべての美しさを満喫しながら笑うんだよ。

そうするために  
しばし大変な旅路を歩いているだけだよ。

本当に大丈夫、大丈夫だから。  
どんなことであれ、私たちは経験を通して成長するのだし  
苦しみと試練は自らを助けてくれる  
それによって私たちがより成長できるように  
人生が私たちに渡してくれた贈り物の山なのだから。

だから  
大丈夫なんだよ。とにかく大丈夫なんだよ。

君をより確実に幸せにするために  
訪れた苦しみ、試練という贈り物  
うれしい気持ちで抱きかかえ、必ず成長し  
本当に健康で健やかに幸せになればいいんだよ。

あまりに暗くてもどかしい試練の長い川を渡りながら  
いま自分はちゃんとした道を歩いているのかという心配に

あまりにも大変ですべてのものをあきらめてしまいたい君に  
その終わりをまったく知ることができず、あきらめてしまいたい君に

私は確信を持って言ってあげたい。

いま君が歩いている道はとにかくちゃんとした道だと  
必ずしも川の果てに到達することだけが、ちゃんとしたものでは決してないんだと。

君だけが歩いている人生のある道の上で  
君は君だけができる経験をし  
君だけの意味と価値を探し成長できるんだよ。

君はいまの川を渡りながら、とにかく成長するだろうし  
その成長があるから、君の道はとにかく正しい道なんだよ。

時には失敗の苦しみを味わい、無惨に倒れるときも  
最善をつくしたのに君が立てた目標地点まで到達できず  
むなしい嘆きにくれる瞬間もやはりあるだろう。

しかし君は経験のなかでたくさんを感じ  
たくさんを学び、その分だけ成長していたんだよ。

それが試練と苦しみがくれるすべての意味だったんだよ。

だから苦しくても大丈夫。とにかく大丈夫なんだよ。  
その苦しみが君にくれる意味を完成させてどうか、幸せになってくれよ。

## 恐怖という 幻想

幼いとき漫画を読んでいて、こういう場面があった。

弟子が師匠から本当に狭い、両側とも絶壁の  
見ているだけで総毛立つ道を通るといふ課題を与えられた場面だ。

弟子は危険極まりないその道を渡る決心がつかず  
恐怖に襲われ目をぎゅっつつむったまま、ぶるぶる震えてばかりいた。

ふとその漫画を思い出し  
私が、そして怖くて震えている君が思い浮かんだんだよ。

その漫画で師匠は弟子にこんな教えを与える。  
いまおまえが渡るこの道が絶壁に囲まれているという  
その絶望的な考えから抜け出し、色とりどりの花と  
緑の樹木で囲まれた野原だと想像できるなら  
おまえは恐怖に打ち勝ち、この道を軽やかに渡っていけるだろうと。

その教えを聞いて弟子は想像し始めた  
そしてその想像をそのまま信じ始めた。  
その次には信じたまま行動し始めて  
とうてい渡れそうになかったその道を軽々と渡ることができたんだ。

もし絶壁に囲まれていたこの道とまったく同じ道が  
野原にあったのなら、私たちはその道をまったく怖がらなかつただろう。

恐怖というものはそういうものなんだよ



いざやってみたらなんでもないので、先立つ想像が  
私たちの足を引っ張り、始めることさえ困難にするもの。

その道を歩いていて崖から落ちでもしたらどうしよう  
どう猛な獣に出くわしでもしたらどうしよう  
茨の道で全身が傷だらけになったらどうしよう

友達の選択を間違えて見限られたらどうしよう  
余計な挑戦をして恥をかいてしまったらどうしよう  
自分が愛してるのと同じくらい、あの人が私を愛してくれなかったらどうしよう  
夢に対する信念が気づいてみたら驕りであり  
成功ではない飢えと辛い試練だけしか残らなかったらどうしよう。

道を歩き出す前から恐怖に躊躇してあきらめたまま  
もう少し安全な道はないだろうかと探していた私たちだったんだよ。

しかし危険を受け入れない人生には  
価値のある学びも、貴重な経験がくれる人生の意味も  
勇気を出したことがもたらしてくれる君だけの成長もないんだよ。

この人生を地獄と天国にするものは  
ただ、いまこの瞬間の君の信念と考え方に過ぎなかったんだよ。

君が歩いている道が切り立った絶壁の間の狭い道になるのか  
鳥がさえずり花が風とキスをし揺れる  
生い茂った樹木が君の日よけになってくれる、そんな楽園になるのか  
そのすべては君がどのように心を決めるかにかかっていたんだ。

いまこの瞬間を生きていることだけでも

この先この人生を生きていくことだけでも奇跡じゃないか。

こうして息をして、呼吸をしていることだけでも  
ただ産まれて存在しているということだけでも  
二度と起きないあまりにも感動的な奇跡じゃないか。

だから恐れる必要がどこにある。

生きてきた奇跡、生きていく奇跡に感謝しながら  
君の前で繰り広げられたすべての人生の経験をうれしい気持ちで  
一たとえそれが君を苦しめるとしても一  
感じて学んで成長していけば、それが幸せだということを。

存在しているという奇跡が既に起こっているのに  
なぜそれに満足できず  
多くのものに欲を出し、渴望し、君自身を  
不完全な存在と思い、自ら不幸を選択するんだい。

だから、どんなことも恐れなくて。

君が歩いているこの道が  
あまりにありがたくて幸せな贈り物だということを  
君をとにかく成長させるために人生がくれた  
あまりにも希少な宝物だということを信じて

人生というこの豊かな森のすべての息吹一つ一つを感じながら  
一步一步踏み出し歩いていきながら成長していければ、それだけでいいんだよ。

道を歩いていて、しきりに私について回る

否定的な考えにとらわれて、すべてのことをあきらめてしまいたい瞬間がある。

霧のかかった暗い沼の中を歩いているようで  
一向に先を見通すことができない息苦しさに絶望して  
歩けば歩くほど重くなる足どりに、肩を落としたまま  
間違った道を選択したようだという恐怖が押し寄せ  
後ろに戻ることも、前に一步踏み出すこともできないまま  
活力を失いしおれてしまった眼差しで空だけを見つめている君。

そのすべての恐ろしい人生の道を作ったのは  
他の誰でもない君の考えでしかなかったんだよ。

実はそのすべてが君の否定的な考えが創造した  
妄想の地獄でしかなかったから、その総毛立つような暗い沼は  
ただ君の幻想の世界の中にだけ存在するものにすぎなかったんだよ。

だから、これからは考えを変えてみるんだよ。

立ち込めた霧を晴らし、澄んだきれいな風で。  
暗い沼を消して、君の両足を気持ちよく濡らす  
水底の石が見えるくらい透明で穏やかな小川で。

決して満足することができなかつたいまの不幸な君から  
生きて息をする奇跡だけで満足し幸せを享受する君へ。

君というきらびやかな光を遮っていたすべての否定の雲を取り去って  
これからは満ち溢れた豊かな幸せの道を歩いていくんだよ。

一步踏み外すせば落ちてしまう絶壁の間を歩いているようで

両足をぶるぶる震わせながら一向に一步を踏み出せなかった  
いままでの私、いままでの君、しかしこれからは違うんだよ。

不幸な想像に陥り、顔をしかめたまま  
力のない表情といらだちの混じった眼差しで  
他人にまで否定的な影響を与えていた君から

相次ぐ幸せな想像で笑みを浮かべ  
生気に満ちあふれた活力とそれによって君の瞳に咲き始めた喜びの花で  
肯定的なエネルギーを放出する君になるんだよ。

考えを変えることによって起きた、君の存在が放つ雰囲気の変化により  
人も、宇宙も、すべてのものが君に好意的に変わって  
以前はできなかったことが、これからはたやすくできるようになるんだよ。

物足りないという気持ちの目隠しをしていた君に  
人生は君が望むものを与えるために、より大きな物足りなさを与え

豊かだという気持ちの目隠しをしていた君にも同じく  
人生は君が望むものを与えるために、より大きな豊かさを与えてくれたんだよ。

君の人生が地獄になるか幸せになるかは  
ただ君の決心と君が描く考えと信念にかかっているんだよ。

だから、いまからはどうか幸せになってくれよ。  
君はすでに幸せだから。君はいつも幸せになれるから。  
君の幸せを邪魔するものは、ただ君自身しかいないのだから。

苦しんで いる 君に 頑張れという 言葉は 言えそうにない

私も苦しんだことがあるから  
本当に苦しんでいる君に  
頑張れという言葉は言えそうにない。

それでも大変なこと  
それでも苦しいこと。

だから  
大丈夫だと言うよ。

苦しくても大丈夫。

間違いなくその中で君は  
何かを学ぶだろうし  
その苦しみを美しい  
贈り物と思えるときがくるよ。

だから  
どうか良い気持ちで  
うれしい気持ちで苦しんでくれよ。

苦しみの絶望の中にいる人は  
その中から幸せを探すために  
もがくものだから。

幸せを願う気持ちが

より切実になるものだから。

幸せを探して旅立ってくれと  
君の体が、君の心が  
君にお願いしているのにすぎないんだよ。

それで  
少し苦しいんだよ。

だから大丈夫。

君は苦しんでいない人よりも  
より大きな幸せをつかむことになるだろうし  
苦しかったから  
私は幸せだと言うことになるのだから。

だから大丈夫  
苦しくてもとにかく大丈夫だよ。

より大きな幸せを手にする君を信じて  
いまからはどうか

良い気持ちで、うれしい気持ちで苦しんでくれよ。

/  
苦しみの意味は  
本当にそれがすべてだったんだから。

本当に苦しんでいる君に

なにがあったのかと聞くことさえも  
おこがましいような瞬間。

だからといって漠然と、頑張っしてほしいと言うには  
その言葉が苦しい瞬間に置かれている君に  
なんの力にもならないということが分かるから

苦しくても大丈夫だと。  
いまのこの苦しみによって  
君—いつか成長するだろうと  
だからどうか  
うれしい気持ちで心ゆくまで苦しんでくれと

私—そう言いたい。

心ゆくまで苦しんで  
頑張る必要もないし  
苦しまない必要もない。

ただ苦しむだけ苦しむんだよ。  
そして君の体と心から苦しみを吐き出し  
ただ真実だけが残る君になり

そして真実の美しさになり  
本当に幸せになればいいんだよ。

本当に、それがすべてなんだよ。

## いつか 多くの ことを

いつか多くのことを話さなければならない人は  
多くのことを胸に静かに積み上げている。

いつか稲妻に火をつけなければならない人は  
長い間—  
雲として生きなければけない。

いつか多くのことを

Wer vier einst verkunden that

#フリードリヒ・ニーチェ

じっとときが来るのを待つ忍耐  
我慢ができてはじめて光になることができるんだよ。

雲の間を歩いているようないまもどかしい時間は  
人生が君の切実さを試すために  
雲の向こうの光になる資格があるのかを確かめるために  
試練に変装して訪れた贈り物なんだよ。

だから肝に銘じて。

—多くのことを成し遂げるため  
稲妻に火をつけるため—



少し疲れる大変な時間を経なければいけないと  
それで雲の中をしばしまよっているにすぎないと。

これからの君の人生をより充実させるための忍耐を  
そうしてゆるぎない幸せと奥ゆかしさの深さを学ぶために  
いまこの時間が余すことなく過ぎていかななくてはいけないんだよ。

だから大丈夫、とにかく大丈夫。  
いままで上手くやってきたんだよ、十分に上手くやってきたんだよ。

より美しくて素敵な存在になるために  
少し遅くなるんだよ、少しもどかしいだけだよ。

だからいまの君を隠している雲に  
君を成長させてくれる人生の贈り物に感謝してくれよ。

## エピローグ

自分をありのまま大事にし愛する自尊感情を失い、自分の人生と自分の存在を大切に思えないのなら、私たちは決して幸せになれません。それで私たちは人生のどの瞬間でもありのままの私たちを守りきらなければいけないのです。

偽りの欲望と華やかな世界を求め、自分の心をないがしろにしたならば、それで仮面をかぶったまま演劇を始めたならば、心の不在にさらに苦しむ私たちだからです。自分自身にさえ愛されず捨てられた私たちの心は、その心の隅で傷ついてうめき苦しんでいるでしょうから。

成長するために生きていくこの人生で最善を尽くし、ありのままの自分を、自分だけの色と魅力を、その本来の美しさがくれる大切さを失わなければ、私たちが何を持とうと何をしようと、そんなもの関係なくとにかく幸せになれるんですよ。成長していく過程自体に感謝できるんですよ。

私たちを成長させるために一日の間にも無数に訪れる人生の経験と課題を吟味し、立ち上がり、進んでいく私たちだから、その学びの中で私たちだけの意味と価値を発見し成長する私たちに、私たちの心臓は常にときめいているんですよ。それで明ける朝がもう怖くないんですよ。新しい一日が楽しみでうれしいんですよ。目を開けた瞬間、そのときめく気持ちでさわやかな気分になるんですよ。

だからこの世の中から私たちの心を、私たちが生きていく目的を失わず、忘れもせず守ろうじゃないかと。そうできなければ返ってくるのは、生きている死という干からびた偽りしかないから。だから最善を尽くして生きていこうじゃないかと。これ以上きらびやかな私たちの美しさをしおれさせないようにしようじゃないかと、あなたたちをお願いします。

ひょっとしたら、あなたたちもあまりにもよく知っていたのかもしれないこの話を、しかしすっかり忘れて過ごしていたこの話をあなたたちの胸により深く刻みたくて、それによってあなたたちが本当に幸せだったらと思い、空っぽの心から抜け出し、ぎっしりとつまった豊かな人生を生きていったらと思い、あなたたちの幸せを願う私の真心を尽くして書いた文章です。

私の真心に引かれてここまで私の本を読んでもくださった読者の皆様方が、世の中に奪われ

ていた自由と完全さと自尊感情とありのままの自分を取り戻すことを切実に願い、あなたたちを応援しています。

時には耐えられないと感じられるこの人生の重さを震える両足で支えて、揺れる私だから、そんな私だから、そんなあなたたちを励まして応援します。

あなたたちの苦しいいまを励ますことができるものは他の何物でもない、いま共に苦しんでいる者の、胸に切実な共感であることを知っているから。

いまの苦しみがなかったのなら私たちはその場所にとどまったまま、成長しなければいけないという、心を取り戻さなければいけないという、幸せを探さなければいけないという気持ちを持つことがなかっただろうから、必ず苦しまなければいけなかったんだと。だから苦しくてもとにかく大丈夫だと、その痛みによってより成長できる私たちという私のストーリー。

この本を閉じた後には信じられるように。

それでも苦しむ君だけど

これからはうれしい気持ちで苦しむ君であるように。

それで、

本当に苦しくても、とにかく大丈夫という君であるように。

## 日本語抄録

本書は著者のキム・ジフンが、人々が挫折から這い上がり、自身が美しく大切な存在であることに気付くこと、ありのままどれほど愛しい存在であるかを悟ることを願う心で、幸せになれる数多くの方法について記した本だ。

原書は「プロローグ」、「part 1. 君への励まし」、「part 2. 愛は語る」、「part 3. 悩む君へ」、「エピローグ」、「感謝の文」、「読者の方々からの大切な真心」で構成されている。この中から「プロローグ」、「part 1. 君への励まし」(「いつか,多くのことを。」まで)、「エピローグ」を翻訳した。

「プロローグ」では、もしかして苦しんでいるかもしれない読者を想い、読者の心に励ましと喜びの花が咲き始めることを願い、読者のために自身の真心をすべて注ぎ、一節一節にその想いを感じられる本が書きたかったという著者の気持ちが書かれている。

「part 1. 君への励まし」は励ましをテーマとした30編のショートエッセイで構成されており、その中から前半の15編を翻訳した。「苦しくても大丈夫」、「ありのままの君で生きていけ」、「勇気を出して一步を踏み出せ」など、著者が読者に必ず届けたい、真心のこもったメッセージが詰まっている。

「エピローグ」は、「プロローグ」と「part 1. 君への励まし」を短くまとめた内容になっている。ここでは本書の特に重要な部分を反芻できる。