

ひとりでの時間 ー会社から離れて5か月。いま思うことー

会社生活を40年続けました。毎日通勤し、大きなオフィスで過ごす勤務時間。誰かと話し、誰かと一緒に仕事をし、誰かと決め事をし、誰かと一緒に喜び、一緒に悲しんだ時間。それはとても充実した時間でした。それを40年間続けると、「誰かが周りにいることが当たり前」になっていました。

今年になって、突然その世界に別れを告げ、ひとりになりました。「誰とも話すことができない状況」というのは、かなりつらく、違和感があり、寂しく、ストレスに感じました。

あれから5か月。いまはまったく異なった心境になっています。「ひとりでの時間」は、すばらしいと感じています。変われば変わるものです。人間の環境適応能力に感心する今日この頃です。

「ひとりの時間」は、「なにをやっても自由」です。

「仕事をしていてもいいし」「好きな本を読んでもいいし」「散歩しながら考え事をしていてもいいし」「好きな時間にランチに行ってもいいし」「食べなくなかったら食べなければいいし」「好きな番組を見てもいいし」「音楽を聴いてもいいし」。

『自律』しなければなりません。朝起きる時間を守り、(自分で設定した)ワーキングタイムを守り、家事をし、就寝時間を守れば、あとは自由です。とても「幸せな、いい時間」です。

なぜ、「ひとりの時間」が、こんなに心地よいのでしょうか？
ちょっと考えてみました。

「他人のことを気にしなくて良い」ということが、とても大きいのではないかと思います。

平日の10時から18時は、完全に『ひとりでの時間』です。連れ合いが働きに出かけると、『パーフェクトにひとりの世界』になります。誰からも制約を受けず過ごすことができる時間です。他人の存在から解放された『自由な時間』。こんなにいいものだとは知りませんでした。

贅沢な選択 ー気の合った人だけとのお付き合いー

上に書いたとおり「ひとりの時間」はすばらしいのですが、「ずーっとひとり」ではありません。

10時から18時までの時間は、物理的にはひとりですが、気の合った人とはつながっています。別の言い方をすると「気の合った人とだけ」つながっています。

また、朝と夕方は家族と過ごす時間です。土日は孫と過ごす時間でもあります。

すてきな「ひとりの時間」は、こうした気の合った仲間が居て、家族と過ごす時間があってこそ、成り立つもののように思います。これがなければ「すてきな時間」は存在しません。「ひとりの時間」は「孤独」とは違うと思います。