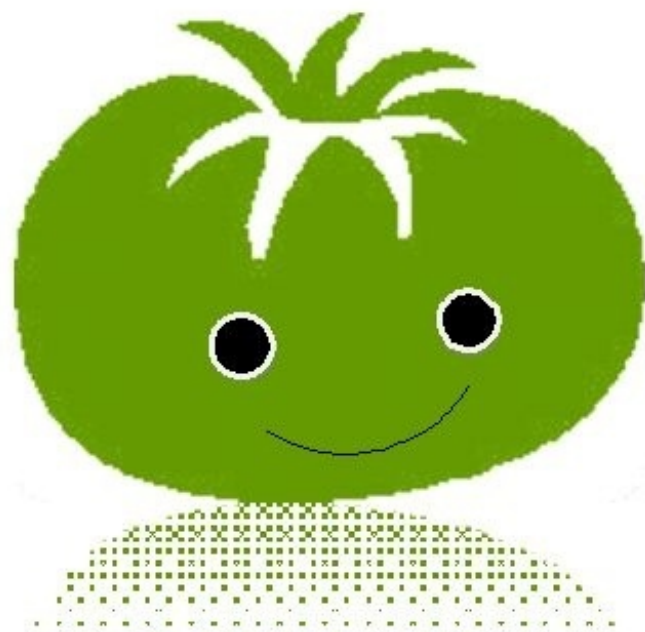


みどりのとまと





夏到来です。

畑には、まあるくてつやつやとした真っ赤なトマトが枝いっぱいになっています。

中には、まださくらんぼくらい小さいトマトや、大きくてうすだいたい色のトマトもあります。

まだ、ちっぽけでみどりのトマトのともちゃん。

「わたしも早く大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになりたいな。」

と、枝にゆらゆらゆられながらつぶやいています。



おひさまが少し西に傾いたころ、灰色の雲とともに、夕立がやってきました。

野菜たちの体を大きくゆさぶる強風と、打ち付けるような大粒の雨が畑を襲います。

こんな嵐はこの夏初めてです。

ともちゃんは目をぎゅっとなつぶり、枝にしがみついているのがやっとでした。

次の日の朝。

昨日の嵐はすっかりはれて、雲ひとつない青空です。

ともちゃんは、いつもの「チュン、チュン、チュチュチュン」という小鳥たちの歌声で目を覚ましました。

ところがどうでしょう。

ともちゃんはこげちゃ色の土の上にぺたっとすわっていたのです。

昨日の嵐で知らないうちに枝から落ちてしまったのです。

「どうしよう。もう大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになれない。」

ともちゃんは、泣き出してしまいました。

。

そこへ、テントウムシが通りかかりました。

「ねえねえ、みどりのとまとちゃん。枝から落ちて悲しいのは分かるけど、そんなに泣いていたら、しわくちゃなトマトになっちゃうわよ。」

「そっか。」

はっとしたともちゃんは、ぴたっと泣くのをやめました。



しばらくして、イモムシが通りかかりました。

「ねえねえ、みどりのとまとちゃん。枝から落ちて困っているのは分かるけど、こんなところに一日中じっとすわっていたら、腐ったトマトになっちゃうよ。」

「そっか。」

ともちゃんは、すくっと立ち上がりました。

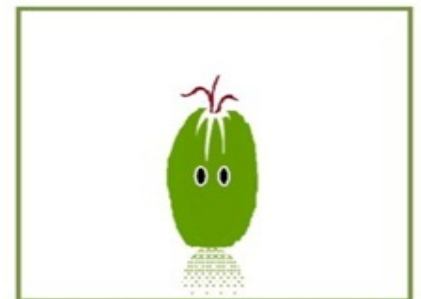
でも枝から落ちてしまったともちゃんは、いったい何をしたらいいのかわからず、なつかしいトマトの茎によりかかり、土をけているだけでした。



そこへ、ア리가通りかかりました。

「ねえねえ、みどりのとまとちゃん。トマトの茎が懐かしいのもわかるけど、そこにいつまでいても、大きくも赤くもなれずに、ひからびたトマトになっちゃうよ。」

「そっか。」



ともちゃんは、（大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになる方法を見つけなきゃ）と思い、そろそろと歩き始めました。

初めて歩く土の上は、ちょっと冷たくて、湿っぽくて変な感じがしました。

でも、自分の足で歩き始めたともちゃんは、前より少し大きくなってみえました。

ともちゃんは、とぼとぼと畑のあぜ道を歩いていきました。

いつも農家の人を通る道です。

そこへ、カメが通りかかりました。

「ねえねえ、みどりのとまとちゃん。この道はかたくて広くて歩きやすいけどね、人が通ったり、犬がかけまわったり、危険がいっぱいさ。こんなところを歩いていたら、つぶれたトマトになっちゃうよ。自分の行く道は自分で歩いて作っていくものさ。」

「そっか。」

ともちゃんは、ちょっと考えてから、あぜ道から外れたぼこぼこの土の上を歩き始めました。足元を良く確かめながら、ぬかるみにはまらないよう、穴におちないように、石につまずかないようにしっかり歩いてきました。

ちょっと後ろをみると、カメの言ったとおり、ともちゃんが歩いてきたところに小さな足あとがてんでんとついた、小道ができています。

ともちゃんは、それを見たらふと力がわいてきて、体が少しずっしり重く、強くなっていくような気がしました。

ともちゃんは、また前を向いて歩き始めました。

そこへ、年をとったネコが通りかかりました。

「おや、まあ、みどりのとまとちゃん。あなたのようにころころ丸くてはじけそうなみどりのトマトははじめてみたわ。みどりのトマトもかわいいものねえ。」

それを聞いたともちゃんは、ちょっと照れて、ポツとほっぺたが赤くなりました。

そのとき、体がうっすらとオレンジ色にかわったのを、ともちゃんはちっとも気づきませんでした。



しばらくいくと、ウサギがピョンピョンと跳ねながらやってきました。

「ねえねえ、そのとまとちゃん。何でそんなに難しい顔してるんだい。」

「私、大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになりたいの。」

「そんなに難しい顔をしていたら、赤くなるものも赤くらないよ。いつでも楽しいことを考えてなきゃ。」

ウサギは、ともちゃんの目の前で、ほらね、というように、青い空にすいこまれそうなくらい高いジャンプを一つして、行ってしまいました。

ともちゃんはそのこっけいなジャンプにクスッと笑うと、ウサギの言ったとおり楽しいことを考え始めました。

太っちょで真っ赤なパパとのにらめっこ。

細長でつやつやなママとのひなたぼっこ。

まだ小さくてみどりのちびトマトたちとの、枝のブランコ。

そんなことを思い浮かべているうちにしだいに心がうきうきし、ともちゃんの顔に自然と笑みがこぼれてきました。

ともちゃんは、自分の体の内側からポカポカ温かくなっていくのを感じました。



すると突然、

「誰か～！助けて～！」

という声が聞こえてきました。

ともちゃんは、はっとしました。聞き覚えのある声です。

ともちゃんは全力でその声のするほうに走っていきました。

声の主は小さな小鳥ちゃんでした。

ともちゃんが前いた畑の上で、毎朝歌を歌ってくれていた小鳥一家の末っ子です。

昨日の嵐で、木の枝が折れて、太枝の下敷きになってしまったのでしょう。

「今助けるからね。」

ともちゃんは、折れた枝の端を力いっぱいもちあげました。

「うーん」

でも、びくともしません。

もういちど、もっと力をいれて、

「うーん」

それでも、太枝はびくともしません。

ちっぽけなわたし一人じゃ無理かもしれない。

ともちゃんは、少し泣き顔になってきました。



ふと目をおとすと、小鳥ちゃんは体をくねらせ、羽をばたばたさせて、必死に抜け出そうとしています。

体はすり傷だらけ。周囲には抜けた羽がいくつも落ちています。

それでも、小さな体で、自分の何倍もの大きさの枝の下から抜け出そうともがいているのです。

ともちゃんは畑にいたときのことを思い出しました。

小鳥の透き通るような歌声が響く、畑のさわやかな朝。

小鳥ちゃんの歌が聞けなくなってしまうたら、一日中枝にぶら下がったきりの畑の野菜たちはどんなに悲しむことでしょう。

この小鳥ちゃんを助けられるのは、今ここにいるわたししかいない。

ともちゃんは、気をとりなおして、もう一度大きく深呼吸をしてから、力いっぱい枝を持ち上げました。

汗が顔中からにじみでて、体が炎のように熱くなるのがわかりました。

それでもともちゃんは、全身の力をふりしぼります。

枝が、ギギギッと少し浮きました。それと同時に、すっと風を切るように、シューンと小鳥ちゃんが抜け出し、空に舞い上がったのです。

小鳥ちゃんは、うれしそうに何度も何度も空中旋回して、

「ありがとう。本当にありがとう。」

といって、今までより、うんと高い声で、「チュン、チュン、チュチュチュン」、といつもの歌を歌いながら森の向こうに消えていきました。

まだほてったままのともちゃんの体が、汗のしずくできらきら光っています。

「よかった。」

ともちゃんはへとへとでしたが、とてもすがすがしい気持ちでした。



もう夕暮れです。

ふりかえると、ともちゃんの足あとでできた細くて小さな小道が見えます。

だいぶ遠くまできました。

畑はもう、はるか向こうに、小さな長四角の風呂敷のように見えます。

ともちゃんはもう一度進行方向を向きました。

海が見えます。

真っ赤な夕日が水平線に見えました。昼間は真っ青な海も、今は真っ赤に染まっています。

「夕やけが、わたしの体も赤く染めてくれればいいのに。」

と、ともちゃんはずぶやきました。



そこへ、家へ帰る途中のカモメが、空からピューンと急降下してきました。

「へえ、こんなところでトマトを見たのは初めてだ。とまとちゃん、ここでいったい何をしてるんだい？」

「わたし、大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになりたいの。その方法を見つけようとしてここまできたの。」

カモメは、一瞬きょとんとして、ともちゃんの周りを2~3回上下左右クルクルクルクルまわってから、は~んとうなずいて、やさしい笑顔でいいました。



「そっか。大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになりたいんだね。でも、そんなにがんばってばかりじゃ、くたびれたトマトになっちゃうよ。今日はもう遅いから、ゆっくりお休み。」

ともちゃんは、

「そっか。ありがとう。」

と、カモメと別れました。

本当に長い一日でした。

今日は、大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになる方法が見つかりませんでした。

でもまた、明日探せばいい。

きょうは、とってもがんばったもの。

ともちゃんは、海辺のさらさらとした白い砂の上に横になると、一分もしないうちに、すやすやと寝息をたて始めました。

やさしい潮風が気持ちいい静かな夜でした。

次の朝、ともちゃんは、カモメたちの鳴き声で目を覚ましました。

海は、おひさまの光を浴びて真っ青にきらきらと輝いています。

力強い波が、ザブーン、ザブーンと浜辺をおしよせてきます。

ともちゃんは、う～んと大きな伸びを一つしてから、体についた砂をはらおうとして、はっとしました。

初めて自分が、

大きくて、

まんまるで、

つやつやした、

真っ赤なトマト

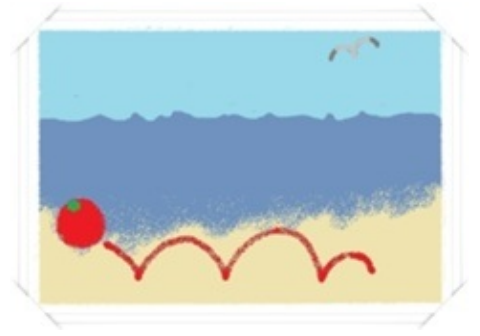
になっていたことに気づいたのです。



ともちゃんは、大喜びで、海辺を駆けまわりました。

昨日のカモメがニコニコしながら、飛び跳ねるともちゃんを空の上から見下ろしています。

それは、まるで、真っ赤なビーチボールが海岸で、ポンポンポンッとはねまわっているようでした。



おしまい

ともちゃんから学ぶ その1：人生の嵐

人生には、本当に思いがけないことが突然やってくるんです。

ともちゃんは、そのまま枝にぶら下がっていたら、大きくてまんまるでつやつやした真っ赤なトマトになるはずでした。

でも、嵐のせいで、その夢が叶わなくなってしまいました。

嵐で枝から落ちてしまったのはともちゃんのせいではありません。

でも、嵐のせいにして、嵐をうらんでみたところで、また枝に戻れるわけでもありません。

嵐があったから、ともちゃんは自分の足で歩くことを学びました。

人生の逆境も、自分を育てるいいチャンスです。

思い切り泣いたら、ともちゃんのように立ち上がってみてください。

ともちゃんから学ぶ その2：自分の力

今まで枝にぶら下がっていたのに、突然土の上に落ちてしまったら、ともちゃんのようにいったい何をしたらわからずに戸惑ってしまうのも当然です。

でも、そこにずっと立ち止まっても、何も変わらないどころか、腐ったり、干からびたりというように、今持っている力も失ってしまうのです。

せっかく持っている自分の力を失う前に、行動を起こしましょう。

ともちゃんは歩き始めました。

本当は何をどうしたらいいのかまったくわからなかったのです。

でも、とにかく何か方法を見つけようと、自分で歩くという行動を起こしたのです。

今まで土の上を歩いたことのないともちゃんにとって、初めて歩く土の感触は変な感じがしました。

なれないことをすると、はじめは奇妙な感じがするかもしれません。

でも歩き出すことによって、ともちゃんは少しずつ大きくたくましくなっていました。

自分の力があるうちに、その力を使ってみてください。

何かできます。

ともちゃんから学ぶ その3：一人じゃない

枝から落ちてしまったとき、ともちゃんは一人ぼっちでしたか？

いいえ。ともちゃんは新しい友達に次々と会いました。

つらいとき、困っているとき、あなたを助けてくれる人は必ずいます。

辺りを見回してみてください。

ともちゃんから学ぶ その4：納得すること

友達がともちゃんにアドバイスをくれたとき、ともちゃんは「そっか」と答えます。

「そっか」という返事は、気づいた、分かったという意味が含まれています。

人の話、アドバイスはためになるものです。

すべてを鵜呑みにするのではなく、自分で理解し、納得し、よいと思ったらそれを実行してみる
ことです。

大切なのは、自分で納得した上で自分の行動を決めることです。

ともちゃんから学ぶ その5：共感

ともちゃんにアドバイスをくれた動物たちは、「気持ちは分かるよ。」とともちゃんにしてくれます。

不安や、逆境にいる人に必要なのは、励ましではなく、「受け止めてあげること」です。

「こうしたほうがいいよ。」ではなく、「君の気持ちわかるよ。」のほうが、ずっと前向きにさせてくれるのです。

ともちゃんから学ぶ その6：道

もうすでに出来上がっている大通りは広くて硬くて歩きやすいものです。

ただ、みんながそこを歩いているから自分も歩くのでは、自分らしい生き方とはいえません。

「自分の道は自分で切り開いていくもの」

それがカメさんからのアドバイスです。

人が歩いたことのない道は歩きづらいものです。

ぬかるみ、穴、石ころなどにつまづくこともあるかもしれません。

けれど、自分の足で歩いた後には、必ず自分がつけた足あとが残るものです。

それが、がんばった証。

成長した証。

自分が生きた証。

誰の道でもない自分の道を、自分の足で、一步一步、歩き続けること。

それが自分の人生です。

ともちゃんから学ぶ その7：すんだ目

年老いたネコがともちゃんに会います。

年をとると、トマトは赤いものだ、赤くなければトマトじゃない、なんて先入観が生まれがちです。

でも、物を見るときに、決して先入観を持たないこと。

先入観は物を見る目を曇らせ、見えるはずのものを見えなくしてしまいます。

みどりのともちゃんを見た年老いたネコは、新しい発見をします。

みどりのとまともかわいいものだと。

年老いたネコのように、どんなに年をとっていても、見たことのないものは、たくさんあるはず
です。

いくつになっても、新しいことを気づく、学ぶことはできます。

目を曇らせずにしっかり見開いてよく見ると、何歳になっても、多くの発見があるものです。

ともちゃんから学ぶ その8：楽しむ

ともちゃんは、大きくてまんまるでつやつやした赤いトマトになることに必死でした。

だから、ともちゃんはものすごく真剣な顔をしていたんだと思います。

でもウサギは言いました。

「そんなに難しい顔をしていたら、赤くなるものもならないよ。」と。

ゴールにたどり着くことに必死になりすぎていませんか。

目標にたどり着くまでの、その過程を楽しめなければ、今いる時間がただの苦しみの時間に終わってしまいます。

がんばっている過程は決してただの通過点ではなく、自分がすごしたかけがえのない日々。

だからどんな状況にいても、楽しむことは大切です。

笑顔を絶やさず、肩の力を抜いて、リラックス。

心が温まれば、体の中から元気が沸いてきます。

中から徐々に赤くなれば、自然と外も赤くなっていくものです。

ともちゃんから学ぶ その9：自分だけじゃない

ともちゃんが自分のことに一生懸命だったとき、自分よりももっとつらい目にあっている小鳥ちゃんを見つけます。

自分が必死になっているときは、周りが見えないものです。

でも、周りを見渡せば、自分よりももっと苦しい思いをしている人はいっぱいいるんです。

つらいのは自分だけじゃないんです。

ともちゃんから学ぶ その11：自分にはできる

ともちゃんは、一人で小鳥ちゃんの上ののった枝を持ち上げようとしたが、できませんでした。

それはなぜでしょう。

「所詮わたしはちっぽけなみどりのとまと。」

「できっこない。」

そんな思い込みや低い自己評価のせいです。

後に、ともちゃんは、一人で枝を持ち上げて小鳥を救出します。

最初に挑戦したともちゃんも、後に挑戦したともちゃんも同じともちゃんです。

違うのは、心の中。

わたしなんかにはできない、と思うか。

できるのはわたししかいない、やるしかない、と思うか。

そこで「できること」が違ってくるのです。

自分の困難に立ち向かうために必要な力は、最初から自分に備わっているのです。

それを引き出せる心・考え方を持っているかいらないか。

ただそれだけです。

ともちゃんから学ぶ その10：助け

小鳥ちゃんは、助けを呼びます。

人に助けを求めることが、恥ずかしいとか、自分の問題は自分自身で解決しなければいけないと思っていないですか。

人は助け合って生きていくものです。

小鳥ちゃんのように、自分がどんなにがんばってもできないことはあります。

だから、必要なときに必要な助けを求めるのは、決して甘えではないことを覚えておいてください。

手を借りてもいいんです。

頼んでみてください。

手を貸してくれる人はたくさんいます。

ともちゃんから学ぶ その12：勇気

ともちゃんがあきらめかけたときも、小鳥ちゃんをあきらめませんでした。

自分の何倍もの大きさの枝と戦ったのです。

そしてともちゃんはその小鳥ちゃんの姿に心を打たれ、勇気をもらいました。

がんばっている人は、周りの人にがんばる力、勇気をくれます。

あきらめかけたら、がんばっている人達を見てください。

自分もがんばれる気がしてきます。

ともちゃんから学ぶ その13：回り道

ともちゃんは赤いトマトになることに必死でした。

でも、ともちゃんは、足を止めて、困っている小鳥ちゃんのために力を貸しました。

そしてそのことがともちゃんを成長させ、ついに真っ赤なトマトになれたのです。

自分がどんなに大変なときでも、人に力を貸すことを惜しまないでください。

自分の役に立つことを一生懸命する人が多いけれど、人の役に立つことを一生懸命するほうが、本当は自分の役に立つんです。

回り道、それは自分の更なる成長につながります。

ともちゃんから学ぶ その14：離れて見る

小鳥ちゃんを助けた後、ともちゃんが振り返ると、昨日までいた畑が見えます。

あんなになつかしくてともちゃんが離れようとしなかった畑が、今は、薄っぺらい風呂敷のように見えるのです。

がむしゃらにしがみついていたものが、はなれてみると、あんなものだったかと思うくらいちっぽけなものに見えるときがあります。

一歩下がって全体を見てみてください。

その本当の価値が見えます。

ともちゃんから学ぶ その15：成長

ともちゃんの体の大きさ、色が、徐々に変わっていきます。

自分の足で歩き始めたともちゃんは、少し大きくなりました。

ネコにほめられたときともちゃんは、少しオレンジ色に染まりました。

小鳥を助けたときともちゃんは、赤いトマトになりました。

しかし、ともちゃんはそんな自分の姿の変化にちっとも気づきません。

でも、上下左右いろんな角度からともちゃんを見回したカモメは気づいていましたね。

自分の成長は自分では気づきにくいものです。

でも、努力をしていれば、確実に成長しています。

結果が出なくても、見えなくても、がんばり続ければいいんです。

ともちゃんから学ぶ その16：がんばりすぎない

がんばりすぎると、自分が無理をしていることに気づかないことがあります。

何でもしすぎることは良くありません。何事もバランスが大切です。

健康な体なしには、自分の人生に立ち向かうこともできません。

自分の人生を歩むには、ただがむしゃらにがんばるだけでなく、適度に休むこと、自分の体のメンテナンスをすることも必要なのです。

今日はよくがんばった。

明日またがんばればいい。

その日その日でベストを尽したあとは、そんな風に気持ちを切り替えることです。

そして体と共に、心もゆっくり休めてください。

健康な心と体があってこそ、なりたい自分になれるのです。

自分を大事にすることを忘れないでください。

神様は、あなたをいつでも見守ってくれています。

ゆっくりでもいい。

とぼとぼでもいい。

やすみやすみでもいい。

大切なのは歩き続けること。

立ち上がって、自分の足で歩き続けてください。



「みどりのとまと」を最後までお読みいただき、ありがとうございました。

作者 Rosemary

Copyright(c)2010 Rosemary All rights reserved