

明るい兆し

ジャズのスタンダードに「明るい表通りで On the sunny side of street」という曲があります。それまでの僕の人生は暗かったが、その子に出会ってから変わった、というせりふがあり（これはあまり歌われませんが）、その後、軽快なリズムで明るい本歌が始まります。元気になる歌です。同じ出来事やきっかけでも考え次第では、明るくもなり、暗くもなります。この歌もまだ何もその子と進展していないのに、明るく歩み始める気持ちの切り替えが歌われています。

明るい気持ちは、次はきつとうまくいく、良くなっていくという未来への希望と言ってもよいかと思います。私はたくさん手術を行なってきましたが、若い修行時代はとても苦しく、投げ出したくなることもありました。そんな時、カーペンターズのオンリーイエスタディという曲の中の「Tomorrow maybe even brighter than today(明日はきっと今日より明るくなる)」という歌詞を心で歌っていました。

このような歌には脳内物質に変化をもたらし、気持ちを変えてくれるエネルギーがあるようです。苦しい中でも明るい兆しを見つけて、それを大きく育てる歌を歌ってみましょう。

ちなみに、「明るい表通りで」はロック歌手のロッドスチュワートのものがお勧めです。是非聴かれてみて下さい。

