# スイッチオン（弁護士 谷川 聖子）

弁護士 谷川 聖子

好きな言葉は、と尋ねられ、数年前のネパール旅行を思い出しました。
閉塞感で一杯になり、突如旅に出たのですが、ちょうど里帰りしていた知り合いのネパール人に、現地の様々な名所を連れ回してもらいました。
ネパールが大地震に見舞われる前のことです。

ここからエベレスト山頂が見えるよ、と言われて目をこらしましたが、なかなか探せず、
あれだよ、と指さされたのは目線の遙か上方でした。
人を寄せ付けない、孤高の存在に、ただ畏怖のような気持を抱いたことを憶えています。

さて「Don't worry, be happy!」というのは私が旅の間中、同行のネパール人からかけられていた言葉です（鬱と思われたのでしょうか）。
特に現地で流行っていたわけでもない、挨拶代わりの言葉かもしれませんが、
繰り返し言われると、不思議とリラックスできるような、本来の自分を取り戻せるような気持になったものです。

まさか相談者に「クヨクヨしないで楽しんで！」と言うわけにはいきませんが、
思考停止しそうになったときには、いつしか頭の中で唱えています。
皆さんにもスイッチオンの秘密の言葉がありますか?