

# 人生を変えるなら、 ゴミ拾い？

自分らしく生きられる秘密

文・写真

## 東 真七水

text & photo by Manami Azuma



「スキューバダイビング×ゴミ拾い＝水中ごみ拾い」を専門としたダイビングショップ、「Dr・blue」でゴミ拾いダイビングインストラクターを務める東真七水です。海底に沈んだゴミを楽しみながら回収し、水中ゴミ拾いをマリンスポーツビティとして広める活動をしています。ちなみに、海のゴミは約8割が陸からやって来るといふ話があります。道端に落ちていくゴミが雨風で飛ばされて、最終的に海に辿り着くそうです。そのため私は毎日街中のゴミ拾いも実施しているのですが、今回は日常的にゴミ拾いをするためのメリットについて書かせていただきます。

### 人前で「ゴミ拾い」することは、少し恥ずかしい？

活動する中で、「人前でゴミ拾いすることがなんだか恥ずかしい」という声をよく耳にします。確かに私も街中でゴミ拾いをしていると、周囲から不思議そうに見られたという経験が何度もあり、昔はそんな視線が気になって隠れてゴミを拾うこともありました。しかし今となつてはその状況

に慣れてしまつたのか、あまり気にせず実施しています。このちよつとした変化が、実は精神的に大きな変化をもたらしめているようなのです。

そもそも「恥ずかしいけど頑張つてゴミを拾う」というのは、人の目よりも自分の意思を優先した結果からくる行動です。その小さな行動を積み重ねていくことで、他人軸よりも自分軸を大切にするとレーニングになるわけです。つまり、以前よりも自分らしく生きられるようになり、自己肯定感が自ずと上がるというカラクリです。

そんな私自身、ゴミ拾いを5年間継続してきた中で物理的にゴミがなくなるといふ変化以上に、精神的な変化がたくさんあったと感じています。例えばその一つが発信活動です。以前だとSNSで発言することが苦手で、月に1回程度の簡単な更新しかできませんでした。しかし今となつては毎日SNSに投稿し、積極的に自分の意見を綴つたり、

いつの間にか毎月コラムまで連載したりしています。

にわかには信じ難いかもしれませんが、皆さんが落ち込んだり、自信をなくしたりしたときは、ゴミ拾いをすると思外な力が湧いて来るかも。是非自分らしく生きるためにゴミ拾いを始めてみませんか。



### Profile

奈良県生まれ。大学を卒業後化粧品会社に就職。沖縄の綺麗な海を守りたいと2020年に沖縄に移住し、2022年、水中ごみ拾い専門店Dr.blueを立ち上げる。  
【Dr.blue ウェブサイト】  
[www.dr-blue.okinawa](http://www.dr-blue.okinawa)

