

新しい時代を拓く大切なものの見方、考え方を提言する「くだけかけ」

こころが楽になる

和田重良

この時代「気の重くなる」ようなことがたくさんあります。人間関係だったり、社会的制約だったり、先行きの不安だったり、過去の反省だったり、いろいろなことで「こころが楽にならない」ことになるのです。

悩み事を言えば「気楽になればいいじゃないか」とか「楽しいことでも考えれば」と簡単に言う人もいますが、それがほくのような人間はなかなか気楽でいることができないので困ることが多いのです。

◆心に苦を感じず(心)と

くだけかけの「子ども日めくり」に「拳を握れば掌になる」という、ちょっと見ただけでは何を言っているのかわからないような文句が出て来ますが、これは子どもたちはカンがいいので読んでいるうちになんとなく「心のグー」がどんなものかわかってくる。グーが「苦」をうんでいるのだということがわかってくるのです。病気や貧乏を経験したことのある人はそれがどんなに苦しいものかを知っ

ていますが、経験したことのない人は小説やドラマの「話題」でしかありません。その中身がどんなものかを想像するしかないのです。丁度、「若い」の不安を若者が論じているようなものです。「死ぬ」ということの苦に至っては今生きている人は誰一人として経験したことはないのです、まるで想像でしかありません。

老病死の苦は人間の定番の苦ですが、現代社会では学校や社会が苦を生む元になっていることもたくさんあるのです。

子どもが不登校になってしまった時に味わう苦はおそらく経験した人でさえ説明のつかないわけのわからないものですし、家族に一人でも「家から出たくない」人がいたら、その当人も家族も打つ手がなほど苦しむのです。

こういう「苦」から解放されたいからいろいろ手を尽くすのは当然のことですが、それがウツカリ手を打てばなおさら首をしめていくこともあります。大抵は、恐怖心や緊張感が原因なのでしょう。その

恐怖や緊張に負けたくないと思うと、自然と生活態度は防衛的になり、先手を打とうと思ったりします。怒りやイライラに振り回されて、仕舞に「誰かに助けて欲しい」となったりします。「助け」を求めるときはかなり有効なことも多々あります。ただ見当違いな余分な力が入ってしまうこともあります。

◆力の抜ける所

苦しいのは余計なところに力が入ってしまったからおそらく苦しくなるのだとすれば、こころが楽になるにはその力みを取ればよいわけですね。

体のアチコチに力が入っていて「苦しい」と言っているのです。例えば、肩に力が入っていたり、歯を喰いしばっていて緩まなかったりしています。背中がツツパツツしていると苦しくて仕方ないのです。中には踏んぱり過ぎて股関節や脚や腰が硬くなっている人もいます。

と、まあこれは体の例えですが、長年子どもたちが

の様子を見て来て感ずるのは「力の入る所」「抜ける所」の具合がとっても悪いという所です。

だから、14〜15歳で「人生の重荷」を背負って来るような子が多いのです。

頭に柔軟性がなく「心が重く」なっているのです。そこで、ほくがそういう子どもたちに生活の中でまずやったことは「息をユックリ吐く」ということです。……そんなことでこころが楽にならないような気もするのですが、実際にやってみると「よかつたね」という肯定されている安心感も心に入っていくようになるのです。

◆手を合わせる

最近ちょっと面白いことに気が付きました。人の心が一番楽になる形が「手を合わせる」という形だということです。そう言えば世界中の宗教がたいていはこの「手を合わせる」という形を採用している

わけです。

逆に、争ったり闘ったり威勢よくしようという場合は片手を肩より上に揚げています。主張して力んでいるのでしようね。

ですから、たぶん胸の前で手を合わせるのが一番「こころが楽になる」のです。やってみて下さい。できれば手を合わせてユックリと息を吐くのがいいでしょう。

手を合わせるなんてなんだか「宗教っぽくついでやだ」と言う人もいるでしょう。そういう人はたいして「宗教」というものを誤解しているのだろうと思います。それも仕方ありません。インチキのものもたくさんありますからね。

でも、手を合わせることによって全てをおまかせすることができたら、心はとっても楽になれるのです。だから本物の宗教というのはほくは「心の教育」と一つだと思っています。こころが楽になるには両手を胸の前で合わせてユックリ息を吐くことです。こんな簡単なことだったので。



和田重良 (くだけかけ会代表)
誰もが安心してその人らしく生きること
を願い、35年以上にわたり青少年や家庭の
生活にさまざまなメッセージを送りつづけて
いる。「両手で生きる」「子ども版人生タネの
本」「いのちの満足」など著書多数。NHK
テレビ・ラジオ深夜便「こころの時代」、テ
レビ静岡制作「テレビ寺子屋」などに出演。