

# あたたためて

〈家庭の同行26〉

# 引きだされる力



NPO 法人くだかけ会代表

和田重良

1948年小田原市生まれ  
くだかけ生活舎での共同生活（人生科や農作業）をとおして、青少年や家庭の生活にさまざまなメッセージを送っている。

# 大事なことは呼吸を整えてから

最近また「山尾三省」の詩を読むことの意味をちよつと味わい直しています。

いろいろな受けとり方がありますが、三省さんの詩はノボセが下がるのです。たぶん、ドッシリと落ち着いて生活（暮らすこと）を味わっているところ

から詩を書いていたのだろうと思います。三省さんが亡くなって10年経ちますが、くらし生活の中の大事なことが伝わって来ます。

## 大事なこと

人間の生活にとって大事なことは何なのでしょう。大事と小事の区別はあるのでしょうか。人生には大事なことはたくさんありますが、ここは、「分かれ目だ」という場面がやって来ます。

それがどんな時なのか受けとれない親では困りもですが、ドッシリ構えてよく見ていればわかりやすい。

そんな「ココ」という時の相手の変化を見逃さないことと、「ズバッ」と相手に大事さを伝えることができたらいのです。

そういう時に最も大切なのが「呼吸」です。どんなことでもそうですが大事のときはなおさらです。相手の呼吸も読めずに伝えようとしても伝わらないのです。

どんなことでもそうなのですが、殊に「人生の一大事」にノボせていたり、アガッていたりしていたのではまずいのです。

## 呼吸をととのえる

「シマッタ」とか「ヤバイ」と思って身体が硬直してしまっている呼吸は浅く、乱れてしまうのです。呼吸が浅いというのは胸の上のほうで息をしています。

心配ごとのある人はたいてい腰骨がフニヤ〜としているか、腹がへこんでいて、これでは呼吸が下腹の方に深く入って行きません。それどころか、深く吐き続けることもできないので、浅く乱れてしまうのです。

不思議なことにこれでは人間の頭や心は「よきこと」に出会えないのです。

腰骨を立てて、背筋を伸ばして、ユックリと息を吐くのです。

大事というのはそうして受け取れるのです。

## 伝えるコツ

ですから、大事なことを伝えたい時には、それなりのコツを考えなければなりません。そのコツが身につけば「伝える力」は飛躍的に向上するはずなんです。

●まず、先走らずにジツクリ相手の様子を見ます。一番伝わりやすいのは変化の節目の時ですから、

よく見てチャンス待ちます。

●相手の呼吸が読めたら、自分の呼吸に合わせて……というのには自分の呼吸を整えるということですね。座り直して呼吸を整えてじっくり、ゆっくりになつてください。

●頭ごなしではなく、自分のこととして伝えます

（この辺は一番難しい）

●それには相手の言うことをまず「よく聞く」ことです。ちゃんと聞いてから、それから二呼吸置いてから自分のことを言うのです。途中でさえぎつて意見を言えば、それは押し付けになり、せつかくの意見や提案も聞いてもらえません。

「聞く」時は心の内にあるものを聞きとるので、言葉を聞くのではないのです。

●心の内を聞きとるにはキチンと向き合って呼吸をととのえてから聞きます。腰骨をキチンと立てて向き合ってください。

## いろいろなチャンスが

普段から呼吸をととのえる練習をしておくことは大切です。チャンスはいろいろな時にやってくるのですから。

例えば、「歩きながら」なんてことが効果的なん

てこともあります。それから「振り向きざま」に言うなんてことが効果的な時もあるのです。「車に乗って」いる時にチャンスが来ることだってあります。

不安や心配はあるものですが、どれほど心配しているかを相手に伝えたいところです。しかし、その心配や不安が「自分の都合」から一歩も出ていなかったり、心底「相手のため」ではなかったりすると、落ち着いて肚の底から伝えることができないのです。

スミズミまで神経の行き届いている状態であること

## 自然の風景

### ひまじん

晩秋小春日和の小田原ほどよいところはありませ

ほとんど黒に近い濃緑地に輝く金色の星を無数にちりばめたような蜜柑畑が、どの丘もどの丘も覆っています。うしろの大きな山々には楓やばやしちやうの目の覚めるような彩が点々としています。空も海も青く碧く、足下の土手にはスミレのかえり

とが求められています。ボンヤリしてしまつて、大事なことを伝え損なうのは相手の呼吸をちゃんと見えないからなのです。相手の体勢や呼吸を見るのはかなり具体的なことです。ですから、その気になって実行してみてください。

大事なことから目を離さずに逃げ腰にならずに腰を決めることからやってみましょう。

咲きさえほほ笑んでいます。

お浄土のようなこんなところを一人ふところ手歩いてみると、誰かもう一人の閑人を呼んで来たくなります。よそでよばれたおいしい物をわが子にも食べさせたい母の気持ち、美しい花を好きな人とともに眺めたい男の気持ち、誰かと共に楽しみたいのです。

和田重正著「山あり、花咲きて 父母いませり」より

