

体をひらく、
心をひらく、
第五回

いい女はこうしてつくられる⑤

男と女——夫婦円満の秘訣

金井とも子

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐

中心軸のできた身体

人間の身体には、自分の周りで起きるどんな問題にも対処できる力が内在されています。俗にいう「火事場の馬鹿力」です。野口整体の創始者・野口晴哉先生は、それを「潜在体力」と言っております。その潜在体力を眠らせておかず、日頃から使える身体にしておくには、日常の些細なことにも、きちんと向き合っていくことです。これがすなわち、自ら心を練り、新しい自分を作り出していく秘訣であり、そのため

には「中心軸のできた身体」にしておくことが大切です。

今の時代は、結婚生活も男女のありようも、昔とはずいぶん変わってまいりました。しかし、互いの気持ちに向き合い、どう生きるかという男女の関係の本質は少しも変わりません。自分が受け止めた気持ちに対して、どのように折り合いをつけて暮らすかは、まず、男女の身体の違いを見極めることから始まります。

男性は、夫婦になっても、心理的にも身体的にも、家庭と会社と自分とを一つと捉えて生きる傾向がありますが、女性

は、自分と夫をあたかも車の両輪のように捉え、気持ちの対象が「自分と夫」だけになり、自分が相手に向けた気持ちが一つひとつ返ってこないと不満を抱えてしまうことになりま

女の言葉を借りれば、その頃、アメリカ在住の日本人は「怖いもの知らず」だったのに、「私は、アメリカ社会に馴染めず、地下鉄に乗っていても、怖い思いだけで、気持ちが休まったときはなかった」そうです。小柄な彼女は、アメリカの高校生の中では、まるで小学生のようなもの。そんなことも作用して、オープンな性格の母親と姉とは対照的に、彼女は暗い思春期を過ごし、自分を受け入れられないまま長い年月を過ごしてきました。

夫婦生活を始めると、今まで表に出ていなかった側面がそれぞれに出てまいります。本能的な面が大きく関わるのです。その違いを受け止めて、互いの気持ちを感じ取っていくことです。つまり、「意識で」捕まえて固定観念にしてしまわずに、気持ちを内観し、身体を中心より柔らかく捉えていく。これが、実は気持ちも楽に暮らしていく秘訣です。

その後、同じ文筆の仕事をする夫と二人暮らしを始めた彼女ですが、三十代半ばなのに、体の一部に少しでも異常があると、恐怖で気が縮み、同時に身体も萎縮し、当然、痛みのために「痛み止め」に頼る。痛みで眠れず「睡眠薬」、気分が落ち込み「安定剤」という薬が放せない毎日で、仕事も手がつかなくなっていたのが、出会ったころの彼女でした。

見えないものへの恐怖

サチコさんは、結婚して夫婦生活を営みながら文筆活動をしている女性です。熱海の道場に見えたときの彼女は、小柄な体をさらに小さくして、肩を詰まらせ、まるで怯える小鳥のようでした。かわいらしい顔は苦しそうに歪み、暗い雰囲気

果、「繊維筋痛症」という病名が付けられました。この病で自ら命を絶ったアナウンサーがいたり、叔父や叔母が癌で亡くなったりしたことが彼女を恐怖に追い込んでいったようです。人間は見たことにも恐怖するが、見えないものに対しては、自分の想念で不安をつくりだし、体も心もなかなか戻れなくなり自らの想念の中に、もっと入り込んでしまいます。頭がよく働き、まっすぐな気質の彼女は、自分の身に少しでも変化が起きると、その一点を掴み、空想や妄想を次々に呼び起こして、それに囚われて恐怖するのです。そこまでいくと普通は意思の力だけではどうにもならないのですが、サチ

彼女は、日本がバブル経済で浮かれていたときに、高校、大学とアメリカのニューヨークで学生生活を送りました。彼

コさんは、身体を整え、その要求を感じ取っていく中で、無

意識に身体の中心から「よりよくなりたい」という思いを呼び起こし、薬に頼らない道を選んでいったのです。

人間も宇宙の中で生き、生かされている「いのち」です。地球の中心にマグマがあるように、人間の身体の中心にも大きなエネルギーが存在します。その大きな力を感じ取り、身体を整えていくことによって思いを可能にしていきます。ところが、身体に中心軸ができていないと、頭だけで突進してしまい、やがて軌道はずれて、思わぬ失敗を招いてしまうものです。たいがいそれは、社会的地位や名誉、お金の方向に思いを遂げようとするときです。しかし、身体に中心軸ができていないと、軌道修正ができ、人にも自分にも調和をもって「いのち」を生かしていくことができます。

彼女には、私以外の人と話をしていると、静かに耳を傾け、話の内容と自分を繋いで受け止めるところがありました。道場に言い始めて半年ほど経ったときには、身体の痛みを受け止め、自分を内観して、なぜこのようになってきたか、気持ちを整理できるようになってきました。身体が自分を取り戻し始めたと言えます。

口数の多いほうではない彼女から、ポツリ、ポツリと言葉が出始めました。彼女は、人には言えない苦しみを抱えていたのです。

夫の浮気と女の嫉妬と

夫とは、何年か同棲生活をした後、二年前に入籍しましたが、そのとき言われたのが、「これからは、自分の好きな仕

事だけをしていきたいので、生活費は君の収入で頼む」でした。夫は、お金を出せないとか、出さないということではなく、よく言えば金銭感覚が大らか、悪く取ればルーズだったのです。サチコさんの夫は独身のころ、住んでいたアパートを越した後も、光熱費を二年間も銀行口座から引き落とされていたことも気付かないような人でした。自分の関心事以外には気持ちが行き届かないのです。それは、一心不乱に事にあたって、他に気が行かないのではなく、自分が気楽なことが一番で、人の気持ちに鈍感なタイプでした。小さなことにも緊張過多となる彼女にしてみれば、夫の曖昧さが余分に気を張らなくても済むので心地よかったです。彼女は、二人で生活を営んでいる家だと夫に自覚してもらうため、今の自分の苦しさを話し、生活費について話し合いをしたりする中で、この問題は良き方向に向かっていきました。ところが、もう一つ、問題があったのです。夫の浮気です。

夫婦の間は、良い悪いで測れない理屈抜きの世界で、他人がとやかく言えるものではありません。ところが、ひとたび夫が女性問題を起こすと、妻は気持ちに波風を起こし、良い悪いで相手に向かいます。

相手の女性は、夫の文筆業の仲間でした。サチコさんは、寂しさや屈辱的な思いを自分の心の奥底へ押し込めて、夫に対して嫉妬心をおつけることもできず、彼女の身体はさまざま異常をきたし、心も乱れていきました。身体の不調を夫に訴えると、「おれも身体がそこかしこ痛む」と、まるで相手手を思いやる気持ちがありません。この人には、男気が育っていないのです。男気とは広い優しさと情の深さです。女気

すなわち女の心意気とは、身体の内部から働く、相手への細やかな気配りです。

女の嫉妬は、長く尾を引き、気持ちに残るものの、許せるところがあります。男の嫉妬は、情があるほど深く根に持ち、許さないところがある。男と女の身体の違いが、気持ちの差となり、言葉にも出てしまいます。女性は、生理、排卵と受胎をするための身体を保つために新陳代謝が旺盛おうせいなので、身体に不調が細かく出ますが、不調を自分の中にある「自然の力」と受け止め、整えて調和させていくと、粘りある身体になり、自分に気持ちの広がりを持つことができます。一方、男の身体は、女性ほど細かく身体に異常が出ないので、何かにつけて粘りがなく、もろいものです。そのあたりを理解し、男女が互いに思いやれないと、うまくいきません。

彼女は、私の話をよく聞き、心に入れてくれるものの、身体で受け止めるには時間が必要でした。「あなたは夫との暮らしをどのように思っているの?」と聞くと、「別れる気持ちはありません」と答えます。私は言いました。

「夫はあなたと暮らし直すことを決めたのですから、今は夫のことはひとまず置いて、夫との暮らしの中で、いかにあなたが気持ちよく生活できるかを考えるのよ。人間は自分の居場所を自分で作るもの。それには、あなたが元気な身体になり、精神が自立することに気持ちを向けていけば、夫婦としての道ができ、見えてくると思いますよ」

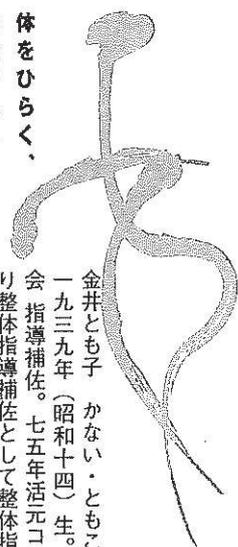
時が経ち、今の彼女は、夫との間に優しく距離を置いて暮らせるようになり、仕事にもちゃんと向き合えると、笑顔がこぼれてまいりました。

夫の浮気相手に対して、自分が憎み恨んだために相手の身体にも不調を起こしたと思ひ、「自分の魂を汚しました」との言葉が出てきました。悔しい思いをさせられた当人なのに、相手に気持ちを傾ける心が育っていません。

彼女のように問題を抱えながら夫婦生活を続けている人はたくさんいると思いますが、要は、相手と折り合いをつけることに固執するのではなく、自分が自分とどう折り合いをつけていけるかです。それが、夫婦生活を営みながら精神を自立させていく道です。女性が、苦勞の中から自らの「いのち」の輝きに気づき、それをより大きく輝かせていく……。苦勞を昇華させた女性はまた、美しいものです。多くの女性たちが、その輝きを人から人へ繋いでいってほしいと切に願います。

人は信じるごとくなる、
其の心のごとき生活を持つ。
憎まば憎しみを得、愛さば愛を得。
生活を変えんと、つとむるより、其の心を改めよ。

——野口晴哉先生の言葉



体をひらく、
心をひらく

金井とも子 かない・ともこ
一九三九年(昭和十四)生。野口整体気・自然健康保持
会 指導補佐。七五年活元コンサルタント取得。九一年よ
り整体指導補佐として整体指導を求めて道場に訪れる人た
ちの相談役を務める。現在は活元指導の会も行っている。
ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/ki/senzen/ky/>