

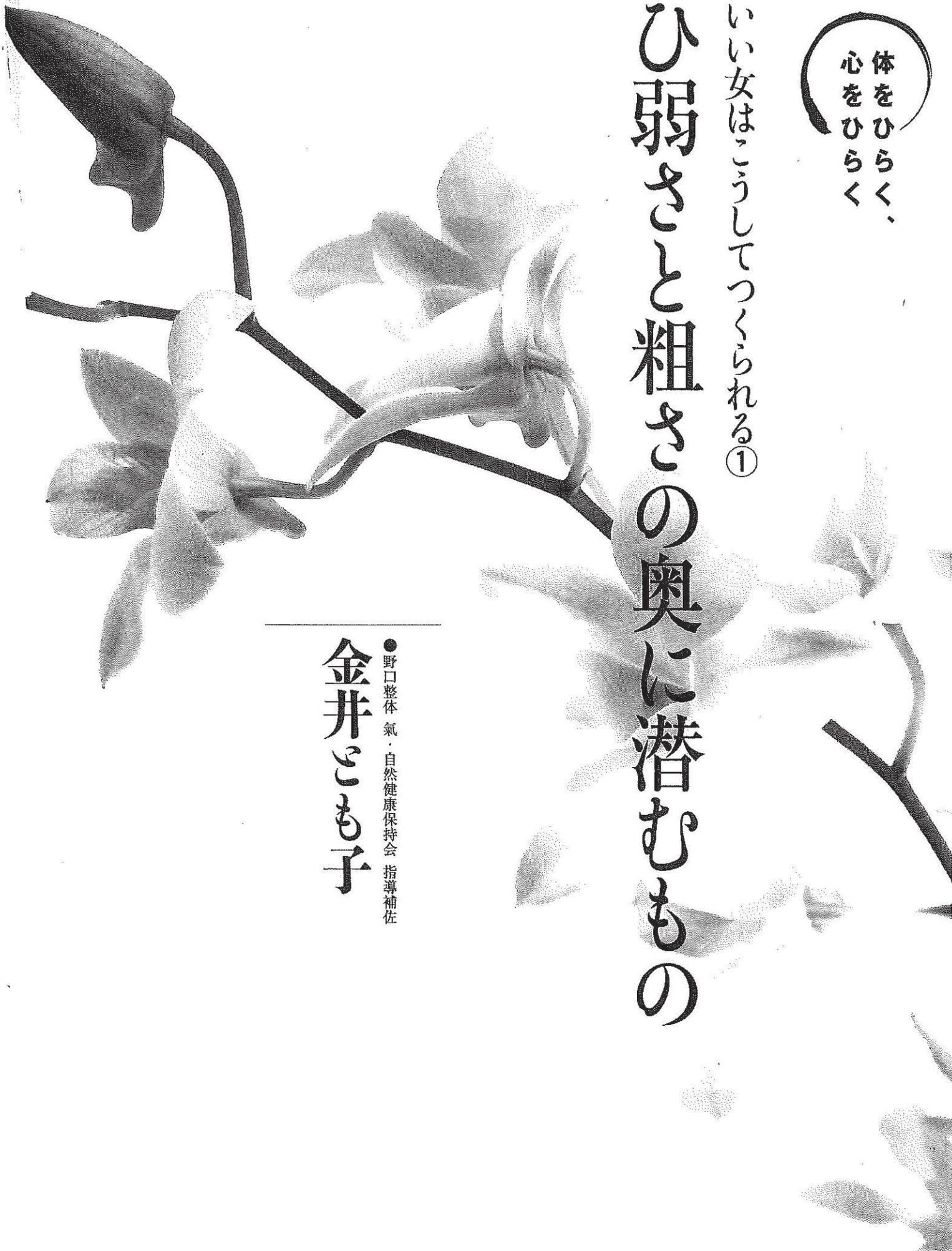
新連載

体をひらく、  
心をひらく

いい女はこうしてつくられる①

# ひ弱さと粗さの奥に潜むもの

●野口整体 氣・自然健康保持会 指導補佐  
**金井とも子**



## 父親の暴力と母親の無関心の中で

気持ちが不安定で、心の使い方が分からずに身動きができなくなった人たちが当道場にやっつて来ます。とりわけいまの若い人たちには気持ちに幅がなく、精神のひ弱さが目立ちます。その親たちが「良いか悪いか」「できるかできないか」といった二元的なモノサシでしか育ててこなかったからでしょう。

若者のひ弱さは、実は感受性の良さから来ています。素直さと感性のよさは、年配者よりも、むしろ若者たちの身体しんたいち智ちの中に深く生きています。大人の大雑把な価値観からみているので、感じ取ることができないだけです。

カズミさん（仮名）が熱海の道場を訪ねてこられたのは二年前の二十五歳のとき。端正な顔立ちのかわいらしいお嬢さんでしたが、緊張のゆえか、目がぎらぎらして、全身からピリピリした雰囲気は漂っていました。

医師の父親と専業主婦の母親との間に三姉妹の末っ子として生まれたカズミさんは、もの心がついたときには、家庭の中は暗く、父親はいつもキレていたといいます。気のきかない母親を怒鳴り散らし、ものを投げる父親の前で、カズミさんは常に緊張し、いつまた暴力が始まるかとリーダーを張り巡らし、自分の存在を消して暮らしてきました。

とうとう一番上の姉は、家庭内暴力に走りしました。長女として両親の「粗さ」をまともに受けて、それを自分の中で処理することができなかつたのでしよう。母親は、「ハラハラ」

から「オドオド」に変わっていき、子どもたちに暴力が及んでも、それを守るどころか、無関心になっていきました。

唯一の救いは、母親代わりになってくれたすぐ上の姉の存在でした。この姉もまた、カズミさんの母親代わりになることで、自分の苦しさだけに入り込んでしまわずに済んだので

す。

カズミさんは大学に入学と同時に親元を離れ、就職しましたが、社会に出ても体も心も緊張したままでした。勤め先でも、あらゆるものを過敏に受け止めては、「あの人はなんとだらしないのか」などと、いちいち心に引っかかり、他を心の内で攻撃することで自分を保っていました。それは自分の部屋に帰って一人にいるときも続き、常に彼女は緊張の中にもいました。これは、物心ついたときから知らぬ間に育はぐまれてきた性質でした。こういう家庭環境で育ったからこそ周りを感じ取る繊細な目が育っていた。これは辛い経験きんげんの代償ですが、素晴らしいのはこれを良き方向に伸ばすことができるのです。

母親代わりの姉に対してもカズミさんは声を荒らげて攻撃することがあり、それを心配した姉が野口整体の本（金井省蒼著『病むことは力』春秋社刊）をきっかけに当道場を訪ね、せひ妹にも体験させたいと言ってきたのです。

愛情の薄い家庭環境で育ったカズミさんでしたが、父親を恨んだり、母親を恨んだりする言葉は一度も口にすることはありませんでした。憎しみの感情を通り超してしまっていたのです。むしろ私が心配したのは無関心の方向に走っているのかということでした。

あるとき、彼女が差し出す手みやげを受け取るときに、これは彼女が私たちのために選んできたものだというのが伝わってきたのです。こうしたことが何度かありましたが、いつもそうでした。

その後しばらくして、「お菓子を焼いてきたので、食べてみてください」と言ってきました。手作りのお菓子や料理というものは、味はともかくとして、作った人の気持ちがかかるものです。そこに私は、彼女に人に喜んでほしいという気持ちを感じました。これは、もって生まれた気質なのか、厳しい家庭環境で育まれたものなのかと考えてみると、どうやら気質だと思ったのです。こうした気質を家庭でうまく育てていたら、このお嬢さんは相当光る存在になったのではないかと思いました。これは彼女の身体智の表れです。彼女が本来持っている「素直なパワー」が出てきたのです。

## 女の本性に目覚める

ある日、カズミさんのもとに母親から誕生カードが贈られてきました。

「こんなものなら、もらわないほうがよかった」

彼女は寂しい目をして私に言ってきました。バラの写真のついたカードは何年も引き出しにしまっておいたような古びたもので、書かれたメッセージにも「娘の誕生日を祝う」気持ちのみじんも感じられません。親心がまったくない母親とということが伝わってきます。

しかし私には、泣いているカズミさんの姿に初めて親にこ

うあつてほしいという気持ち芽生えてきたのを感じました。自分を消し、人にも無関心だった彼女は、これをきっかけに自分の中の感情が動き出したようでした。

私は、「来年は、私があなたに何かプレゼントをするから」と言葉を掛けました。自分独りではないと思ったのか、以後、彼女は母親のことを掴まなくなりました。普通、こういう経験をするとき寂しい感情を引きずっていくものですが、彼女には「母親に求めるのは無理だ」といい意味の客観性が育ち、見切りをつけることができたのです。その一年後の彼女の誕生日には、彼女が喜ぶものをと、プレゼントを贈りました。お祝いをされたことをきっかけに自分を掛けられているということと彼女の気持ちもやわらかくなっていきました。

体の内部を整えていくと、自分の深い気持ちを感じ取り、成長していくことができます。これを、野口整体では「内観」と呼びます。個人指導を受け、内観していくうちに豊かな感情が引き出されてきたのでしょうか。カズミさんが「何か生き物を育ててみたい」と言いました。そして「文鳥」のママになりました。

これは女性にとって大事なことで、どんな環境で育っても、生き物に「気」が行く。自分の満たされなかった部分を埋めるためだけに飼っているのではないのです。これが女性の本性です。小鳥に「気をかけて」育てているうちに、母性が自分の体の中から引き出されてきたのです。

カズミさんは本来細やかな愛情の持ち主でした。細やかな感受性で仕事へも真っ直ぐに向き合っている気質を持っていたのです。彼女は、自分の体が育つと同時に、そのことに

自ら気づいていきました。

男性とお付き合いをしていたカズミさんは、道場に来ると盛んに「彼といると疲れると言うようになりました。デートの中で無理をして相手に合わせている自分に気づいたので。これは愛するということとは違くと気づいた彼女は、もっと自分自身に分かるようになってから男性とお付き合いしたいという思いが自然に湧いてきました。

体の深いところに寂しさを秘めた女性は、つい男性から男性へと走っていきがちです。その結果、さらに寂しさを味わうことになり、いつまでたっても安らぎが得られないという悪循環に陥ってしまいます。

相手の内部に起こっていることを察知して受け止め、それに寄り添っていく。それだけで人間は優しく自分を育てていくことができます。また、自分の体に想念をきちんと合わせることによって、女性は変わってきます。

## 若い女性に期待する

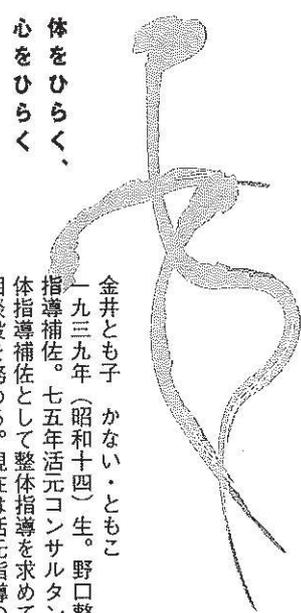
将来を案じる人間から見れば、次代を担う子らを産み、育てていく若い女性の言動に目を覆いたくなることもあるでしょう。現代の若い女性は、体を見ると、確かに「粗さ（気が密でなくて粗野の状態）」を感じます。だからといって、彼女たちを非難しても、なんの解決にも進歩にもなりません。

彼女たちにほんの少しアドバイスすると、もっと分かりたという「氣」が返ってくるのが分かります。ちよつとした言葉で気づく感性を持っているのです。

これからは、そうした若さの感受性に訴えていくしかありません。学校を出てキャリアを身につけたいという女性でも、いずれ家庭を築き、子どもを産みたいという思いがあるものです。それを呼び起こすことができれば、将来への心づもりができる。それがあつて結婚するのと、結婚はオトコとオナのことだからと動物的に交わって子どもができて悩むのはまったく違つてきます。

親の役割は子どもの「氣持ちを育てる」ことです。そのためには親自身が落ち着いて自らの声に耳を傾ける「身体智」が必要です。そのことによって心の幅が広がり、受け止め方にふくらみが出てくるのです。

親による幼児への虐待や、人に対して無関心になってしまった日本人は、身体智を育てなおい、女性は女性らしく、男性は男性らしく、体の基軸をしっかりとさせることが大事です。体の基軸ができてくると、成長するプロセスが自分の中から生まれてきます。そのことによって、自分というものを「はっきり分かつていく」ことができるのです。



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。