

体をひらく、  
心をひらく

第十回

# 丁寧に分を生きる

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐  
**金井とも子**

## 素の自分に向き合う

年代別に展開してきた本稿も、二十代、三十代、四十代を経て、五十代に入りました。私たちは、重ねてきた年代をより良く、命の自然を全うしていくことがたいへん難しい時代を生きています。

六十、七十代をより良く生きるには、五十代が大事です。心と身体が深く関わっていることを知り、日々の暮らしの中で自分の心の動きを感じ取り、それを生活に繋ぎ、暮らすこ

とで、自らの精神を育てて生きることです。また、身体に内在する本気を使いこなし、人間力を引き出して、身体に胆力を根付かせることです。

物の豊かさや利便性を追いかけてきた現代人は、抑制もなく、耐える力を養っていません。過度の忍耐は、人間の気持ちや心を頑なにしますが、ほどよい抑制は、たしなみや心の美を育てます。

自分に丁寧に分を生きると、人には無責任にはなれないものです。人間の歴史を振り返ると、自分の運命も、他によって決

められてしまう時代のほうが長かったと言えます。しかし、そのような中でも、気持ちを重んじて、人と人との間に心を行き渡らせて、老いを凜として生きていた人がたくさんいました。私の若いころは、年配者が愚痴をこぼしたり、捨て切れない我を言葉にして、周りを振り回しているのを、見たことも耳にした覚えもありません。

年輪を重ねてこそ年代の味わいが滲み出て、それをもって若い人たちに伝えていくことがたくさんあるはずなのに、現代の年配者はどうでしょう。老いや病に対する心の備えがななく、いたずらに年を取ってしまったような身勝手な年配者が目立ちます。したがって、いまは、老いも若きも身勝手に、人間社会そのものが呼吸困難に陥っているかのようです。

現代にこそ、一人ひとりが素直に裡なる心を捉え、精神を育てていくことが大切です。

五十代といいますが、「老い」もまだ実感として迫ってこないでしょう。特に男性は働き盛りで、スピード社会の中で自分の内面を掘り下げることなく、生きておられることでしょう。そういう方には、これまで積み重ねた知識や価値観を、勇気をもって捨てることをお勧めします。身体の自然な智慧に生きるには、頭で作り上げたものを捨て去ることで「素」の自分を感じ取って、それに素直に従って生きることです。

## 人間の味は五十代から

熱海の道場に通っている方の中に、五十代の教師がいます。障害児のクラスを受け持っている男性ですが、自らの内面に

深く入って、より良く生きたいという、思い入れの強い気質の持ち主です。

受け持ちの子どもたちに対して、自らのきめ細かな気持ちを活かして、良いと思う考えや方法を進んで行い、そういう自分を他の人にも理解してほしいと思っていました。しかし、そうした思いを理解してくれる人はほとんど現れず、理解を得られないもどかしさを常に抱いて生きてきました。それは、彼の育った家庭環境にも原因がありました。感情の起伏の激しい母親の下で、それに翻弄されて子ども時代を過ごし、自分にも他人にも不納得な思いを重ねてきたために、自分の気持ちに常に定まらず、ひいては生き方も定まることはなかったのです。

しかし、この男性も整体を通して身体が整ってきまると、自分の中にある丁寧に気持ちを使う気質が引き出され、人にも気持ちを丁寧に渡すことができるようになりました。やがて彼は、年を重ねていくそのことに「夢」を持てるようになり、退職後も自分の成熟した力を活かすことで子どもたちの成長に役立てたいという希望を持って暮らしています。

では、五十代の女性はどうでしょうか。男性と違って、女性には身体の転機というものがあります。野口晴哉先生は、「女性は、四十五歳から五十五歳まで身体が弱る」と言っておられました。女性の五十代は人間の性の入れ替えの時と言えます。

月経が終わりを迎えると、身体は成熟した女性から成熟した人間へと変化を遂げます。このとき、自分の眠らせている身体の力を引き出して生きることを心がけなければなりません。

ん。女性は月経によって感情、感受性に起伏が大きく、身体の変調に振り回されてしまう傾向にあります。だからこそ、更年期の身体は非常に大事で、心身を入れ替えるような気持ちで、心して生きなければならぬのです。

この時期に自分の感覚を「きちっと」受け止め、気持ちに落ち着きを取り戻さないと、なり振り構わず他に依存するようになります。「あれや、これや」と心を乱して、正しい判断もできずに、肉体的な老いを受け入れることができず、不満足感を募らせていくのです。実は、不満足も満足も、自分の生き方しだいです。

女性の身体は小宇宙にも似て、母なる愛が宿った肉体は、命を育む器のようなもの。その愛を育む子宮は、女性の身体を中心に位置するため、月経が終わりを迎えると、気持ちや体力の持続が難しくなり、中心の「たが」をはずして暮らしをみたくなくなります。行儀の悪い中年女性を見かけることがあると思いますが、それも身体から来るもので、「身体の要求」が先である女性の場合は閉経を迎えると、身体から何もかもはずしたくなるのです。

日本は女性の年齢に対して大変シビアです。年を取ることが罪悪であるかのように、アンチエイジング（年齢に逆らうこと）は当たり前という感覚が社会全体を覆っています。よく、年配の女性が、「若い人はいいわね」、「年を取っているから私はだめ」という言葉を口にします。自らが重ねた年齢に対して否定的に捉えて、残り少ない人生を豊かに生きることができずにいます。なんとも、もったいないことです。

閉経を迎えた女性は、日常の暮らしや気持ちを丁寧な細や

かに使うことです。そのことは身体を細やかに使うことにも通じ、それによって自分の力に気付き、本当の意味で自らを使うことができるのです。やがて、その人となりが出てきます。

熱海の道場には、気持ちに「負荷」を抱えた多くの若者たちがやってきます。その原因をつくったのは私たち年配者です。年を重ねた人間が、自らの生き様を通して人間としての生きる道を次代に伝えていないのです。人は人によって幸せになっていきます。年を重ねていくということは、死を待つだけではありません。

人間の価値は何によって決まるのでしょうか。地位、名譽を持つ人が偉い人だとは限りません。「晩節を濁さず」という言葉がありますが、いまの世の中には「晩節を濁している人」が多いように思われます。そういう大人の姿が若者の感性の中にも組み込まれていきます。何がなくとも、自分の本分に素直に、いきいきと生きている人が、後の世代の人に「良きもの」を伝えていくことができるのだと思います。

年を重ねたからこそ、分かることがあります。それを自分の「実」として、若い方に伝えていってほしいと思います。



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/kishizenky/>