

体をひらく、
心をひらく

第三回

いい女はこうしてつくられる③

仕事への不満と心の寂しさ

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐

金井とも子

人間は、生まれ出たときより体の内なる要求を実現して生きていきます。

子どもの要求は、まさに親と子の「いのちづな」で、親にとっては些細なことでも、子どもの要求を感じ、それにしっかりと応えることで子どもの気持ちを満たされます。この小さな要求の積み重ねが子どもの心身を育てていきます。

寂しい思いだけが体の奥に充満し、心に空洞ができると、あるがままの身体智を捻じ曲げていくことになり、命をはたつと生かしていくことができません。

女性が、自分の心の空洞を埋められないままに結婚し、子を持つても、不満や寂しさを相手に求めるだけになってしまい、思うことも苦しむことも漠然としたまま生きていくことになりかねません。

前号で紹介したヨウコさんは、まさに親子の間に「いのちづな」がないままに成長し、精神のひ弱さゆえ、自らの要求が分からず、常に感情に左右されながら生きてきました。その彼女が身体智に目覚め、どう変化していったのか、引き続きご紹介したいと思います。

礼と間とひと呼吸

私が出会ったころのヨウコさん（当時二十七歳）は、いつも職場での不満を口にしていました。悩みというほどの深さがあるわけではなく、単に仕事が嫌になってふくれていただけでした。

彼女はこれまでも、不満から幾度となく職場を変えてきました。仕事は人一倍やるものの、それは体力に任せてやっていたようなものでしたから、肉体的疲労がたまり、疲れると「私は頑張っているのに……」といった不満となり、その不満を消化できないまま感情を溜め込んで、精神の弱さゆえに、怒りの感情を解消しきれずに辞めてしまっていたのです。

私は、そんな彼女を見ていて、人を責めている自分にも気が付かずに働き続けると、また同じことを繰り返してしまうと思ひ、「しばらくは仕事に就かないで、自分に『とき』を持ちちなさい」と言いました。体のうちの「とき」を意識的にゆつくりと穏やかにさせることによって、自分の体の中心を一つに絞り、その部分を育てていけるようにするためです。

昔から「ひと呼吸おく」と言います。今の人は若いも若きも、その「ひと呼吸」ができなくなっています。自分に間をおき、心を客観的に見つめることによって、自分の気持ちをはっきりと自覚する。そのことによって、始めがあれば終わりがあつたように、一つひとつ自分への区切りができていくのです。よく、「身も心もさっぱりする」と言いますが、自覚は力です。

しかし彼女は、私のアドバイスをよそに、感情の荒さが見

え隠れしている状態のまま、ときを置かずにレストランへ勤め始めました。そこでも気遣い・心遣いができず、店主より「この仕事に向いていない」と言われたらといって、泣いていました。ヨウコさんは友達同士では、気楽なところでラポール（親和関係）できるのですが、自然に心遣いができるようになるまでは、一皮も二皮もむける必要がありました。

しかしそれも、できなかった自分に対しての悔しさではなく、できていないことが自分で自覚できていないので、相手に対しての不満だけで、自分を全否定されたように思い込んで泣き、落ち込み、自分に入り込んでいました。何かあつたときに、少し注意されただけで、自分を全否定されたように感じてしまう。このような感情は、幼いころ親に受け入れてもらえなかった思いが、潜在意識に入り込み、不満の元となつていのです。

「店主はあなたを全否定しているのではないのよ。仮に全否定ならば、あなたはクビになつているわよ」

私は彼女にそう言いました。そう言いながら、そのころの彼女を見て、「まだこのような状態が続くだろうな」と感じていました。なぜなら、彼女の言葉遣いから感じ取れるのです。私との会話の中でも、語尾にはっきりと現れていました。

例えば、「このごろどうなの？」と聞いて、返ってくる言葉は「だめ」と、こんな感じです。「あつ、そう」「ふうくん」といった調子の言葉がずいぶん多く見受けられました。言葉の使い分けができず、気持ちにけじめがないのです。頭をきちんと使っていない証拠でもあります。「言葉は体の形なり」と言われるように、言葉、動作、姿、形はそれぞれ心の現れ

でもあるのです。

気持ちの使い方が分からない

最近の家庭では、気持ちの使い方も、女性としての細やかな体の使い方も、育てられずに子どもたちは大きくなります。「気働き」や「気が利く」というようなことは日常生活の中で身に付くものですが、それらが体に落とし入れられないまま育ってしまうのです。

数十年前までの家庭では、「この子は学校を出て、社会に出して、人様のお役に立つだろうか？」といった思いが親にあり、親たちの、こと細かい教育によって、親や他の人間に心配りがごく普通にできる子どもたちが育ちました。例えば、自分の子が大事だから、その子を通した後ろの人も大切にするような生活が、家庭の中に行き渡っていました。今の時代、親たちの教育に対する意識は、子どもに学問を修めさせるというものでもなく、学校を卒業させることはやるが、子どもが社会に出ていけるような「気持ちの教育」がありません。昔は家庭の中で、人様に礼を欠くようなことがあると、「あなた、自分が恥ずかしくないの？」と、自分自身に向き合わせるような言葉の教育がありました。親子で話をするようなことも少なくなりました。比較的にこのことが、身に付いていないのです。

自分の気持ちの使い方が分からないままにレストランを辞めたヨウコさんは、やがてホテルの仕事を見つけました。「そのホテルに勤めるのなら、社長が道場に来ているから

声をかけてみようか？」と言うと、「けっこうです」との言葉が返ってきました。私の口利きで就職すると辞められないと思っただけでしょう。これは精神の自立ではなく、気楽に勤めておきたいという気持ちの現れで、本気で仕事に就くという気持ちにはなっていないのです。

今の若い人は、どうも、「何かいいことないかな」「良い運が来ないかな？」という気持ちで職場を変わっているかのようです。

運とは何か――。これは人の縁です。仕事でもまず一カ所に落ち着いて、人と人の交わりができてきてからが、仕事は楽しくなるものです。それが、「天」「地」「人」の法則なのです。仕事に就く、あるいは収入を得るということは、「プロ」になつていくという心構えが必要です。

ヨウコさんは、結局、ホテルも辞めることになりました。



配属された部署を二転三転したことで、職場に馴染めなかったのです。しかしこのとき、以前と違っていたのは、「辞めた」ではなく、「辞めようと思っっている」と言ってきたことです。これが、彼女の少しの変化でした。相手に（この場合は私に對してですが）沿うということができるようになっていたのです。

事後報告ではなく、「辞めようと思う」という言葉が口に出た。このときより、身体智の成長とともに、仕事を通しての、幼い自分、荒い自分からの「脱皮」が始まりました。

転機が訪れる

そんな彼女に転機が訪れました。整体指導を積み重ねるうちに体が内なる要求をはっきりと自覚し、そこへ高級旅館での仕事の話が私のところへ舞い込んできたのです。

以前は、肩に力が入り、気持ちに余裕がなかったため、他人の言葉を素直に受けとめることのできなかつたヨウコさんでしたが、体が調和されてくるとともに、私の話を全身で受けとめ、何とか応えたいという気持ちが伝わってきました。私はこのとき、私から送った「気」が彼女の中で動くのを感じました。彼女の内部にスツと気が入り、抵抗を感じなかったのです。「これは、いくな」と思いました。彼女は素直になったのです。

かねがね私は、相手の「奥から動いた要求」に対してしか手伝ってはいけないと思ひ、人に接触していません。こちらが先に介入してしまうと、本人の自発性をなくしかねないから

です。誰にでも「とき」があります。

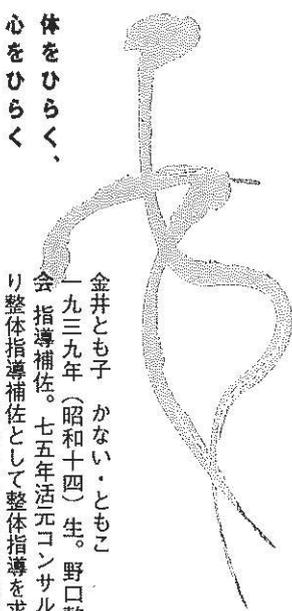
結果、ヨウコさんは高級旅館に勤めました。

人間は誰でも、育てられていない部分を持ちながら、社会で生きていかなければなりません。育っていないことで、内なる要求が分からず、自分をゆがめてしまうという結果を招くのです。体を通して、小さなことにも感受性がよく働く体にし、生活を組み立てていくことが大切です。彼女の中にも「本当の自分を組み立てたい」という気持ちが働きはじめました。

昔の彼女でしたら、洗い場か下働きといった表に出ない仕事に配属されたはずですが、このころの彼女は、内面の弱さが、落ち着きある雰囲気を持った女性に変化していたので、フロントに配属されました。フロントは、ホテルや旅館の顔です。そこで初めてマニュアルどおりにはいかない、知的な気遣いをする仕事に就いたのです。

ヨウコさんにとって、本当の自分探しの日々が始まったのです。

(つづく)



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/ki/shizenki/>