

体をひらく、  
心をひらく、  
第八回

# 苦しみの連鎖を断ち切る

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐

## 金井とも子

で経<sup>た</sup>っても自分自身の信を築けない。そんな人びとによって、心騒がしい社会が出来上がってしまいました。子どもは、幼稚園に入った頃<sup>ころ</sup>から経済的な尺度で測られ、「先へ、先へ」と、追い立てられるように育てられています。

このような環境で育った子どもは、自らの要求を感じても、頭で捉<sup>とら</sup>えるのみで行動に移せない、あるいは、身体を潑<sup>はつらつ</sup>刺と

## 依存度の高い現代人の身体

現代人は、身体が痛めば薬、疲れればサプリメントと、自ら考えることなく、気持ちを受け身的に遣い、「依存度の高い身体」をつくりあげてしまっています。

その時々で変化していく物質的価値観に心を乱し、いつま

使い切れないために、気持ち沈み、心を閉ざしたままの自分に慣れていきます。

本来、人間は、自ら想念して、それを実現させる道を行っていくのですが、それに戸を立て、事あることに不安に左右されて自ら不納得な人生を歩んでいるのが現代人だと言えます。命を活かしきれいていないのです。

それには日常の暮らしより、自分の気持ちの動きを感じ取って、身体にそれを落とし込み修めていく必要があります。そのためには、折に触れて「素」の自分を見つめ、そこに気持ちの中心軸を置いていくことです。このとき、自分が得てきた地位も財産も一旦心ではずすと、「素」の身体を心得て生きるということが分かってきます。

何事も成し遂げるには、自らに素直な人生観がその前提としてあるのではないのでしょうか。自らに素直な状態のとき、心体の力すべてが発現し、それが裡の力となって動き出します。これが自然の秩序ということです。

子育ても、命の裡にある見えない愛情によって、徳や生きていくための意志を育てていくことだと思えます。家庭内暴力や非行、ひきこもりなどの子どもの現象は、子の気持ちをなおざりにした大人の無神経さに起因していると思えます。

## 自らの負に向き合って苦しむ

これからご紹介するのは、アフガニスタンで国連の仕事に就いている二十代の青年、タカシくんです。

タカシくんは、「我」を超えて人と人とを繋げていくよう

な、実をもつて人を受け入れる心の持ち主です。彼の若さでは、負の状況でも面白さへと振り替えて生きてしまうことも多いのに、彼は自らの負に向き合って苦しむようなところがありました。この苦しみや悩みを身体でしつかりと受け止め、消化できた時に、彼の裡に備わっている仁愛が育ち、中心軸に修まりができ、男の身の丈を大きく使い、活かしていくことができるのです。

思春期の頃のタカシくんは、頭で消化できない悩みを、心がぐっと掴んでしまい、それをなんとか補おうとしてきましたが、結局、気の細さと脆さが、内面で苦しみの連鎖を造っていました。こういうときには、身体に記憶させてしまった「負」の部分を解放させ、自らの本質をもう一つ把握しておく必要があるのですが、人間は自分の内なる長所・短所を身体を通して分かっているのではないと、結局は、要求や想念が実現する方向に力となって表れないのです。

例えば、女性との交際において、相手との間に気持ちのズレを感じ取ると、自ら交際を終わらせるのですが、自分で捨てたにもかかわらず、自らの情の薄さに引掛かり、落ち込み、割り切れずに自分を責める。そんなところがありました。もともと情の薄い気質ではないのに、頭だけを使い、気が細ると、内面を受身に遣い、事に急いでしまうのです。

アフガニスタンへ二、三年の任務に入る前、タカシくんはすっきりとして任務に就きたいと思立ち、自分が捨てて傷つけたと思っていた彼女に電話をすると、「あなた今頃、何を言っているの？ 私はあのあと、別の人と一緒に暮らしているの」と、弾んだ声で「バイバイ」の一言。彼女の中で彼

は「過去形」になっていたのです。

自分を責めた日を思い、「悩んだあれば、何だったんだ？」  
「女というものはすごい」と、彼は苦笑しながら言いました。

## 気の方向性が分からなくなる

アメリカで生まれたのち二歳から九歳まで日本で暮らした  
タカシくんは、小学校でクラス一の人気者。エネルギーがあ  
り余るほど闊達で、彼自身、生き生きとしていた楽しい小学  
校時代だったようです。

ところが十歳の時に父の転勤で再びアメリカでの暮らしが  
始まりました。日本と比べて校則もなく楽しいはずが、一切  
自己主張ができなくなり、見るもの聞くもの、受け入れては  
みるものの、消化できないもどかしさに、日本の学校生活と  
比べて天国と地獄くらいに感じ取り、その憤りを、親へ向け  
ていきました。日本の小学校での「天下様」の楽しさを奪い、  
自分に一言もなくアメリカに連れてきた理不尽さに怒り、無  
意識に心を閉ざし、長く固めていったのです。

生きているということは、身体に気の方向性を持って生活  
しているということです。気とは身体と心の主軸です。人は  
ふだん、気の方向性を無意識に遣いこなしています。それが  
突如、風土も言葉も人間も違う国で生活を始めるということ  
は、実は大変なことなのです。

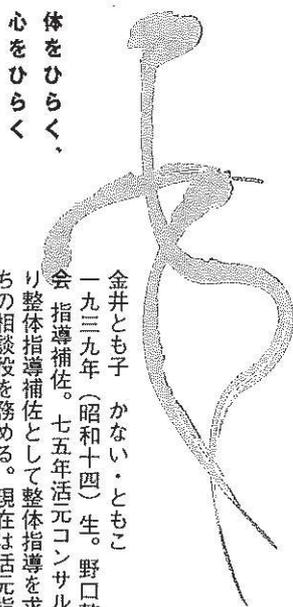
住む国を変えることは、身体の側面から言うと、感覚のい  
い人間ほど、新しい環境の中で気の方向性が掴めず、不安定

を感じるものです。それが不安へとつながっていくわけです。  
その不安定さが彼の思春期と重なって爆発していきました。  
自暴自棄に陥った彼は、周囲の人びとから心を閉ざして、事  
あるごとに反抗し、親との関係は最悪の状態になっていきま  
した。最悪の状態へいくか、良き方向へいくかは、親の愛情  
に左右されます。

このような思春期時代を、どう克服し、心に静けさを取り  
戻したか。それは彼の両親が、深い愛情を注ぐと同時に、親  
という立場を超えて「素」の人間として彼の人格を認め、真  
っ直ぐに向き合う時を持ったことです。そのような両親の気  
の世界で育まれ、彼は今、国情によって国民の命が荒れてし  
まったアフガニスタンで、自らの命そのものを使って「ここ  
ろざし」に生きようとしています。

今の社会は、親をはじめ大人たちが、真っ直ぐに若者と向  
き合えていません。

次号では、タカシくんの親が勇気を持ってどのように向き  
合ったか。また、彼が受け止めた、その気持ちについて紹介  
したいと思います。



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/shizenki/>