

体をひらく、
心をひらく

第四回

いい女はこうしてつくられる④

蝶よ、羽ばたけ

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐

金井とも子

自分を見失う「スピード社会」

現代は長いスタンスで人を育てていけない「スピード社会」になっております。

だからでしょうか。気持ちの面でも、人と人が真正面から向き合って「おさめていくこと」も少なくなり、それによって相手の気持ちを感じ取る勘も育っていないようです。

例えば、昔は人と争うことがあったとしても、「これ以上相手を追い込んではいけない」と「感じ取る勘」が自然にはたきました。身体に組み込まれた生き物としての本能が、必要に応じてはたらいっていたのです。これが身体智であり、身の自然とは「秩序あること」です。

目に見える面だけが重要視され、白か黒かが問われる今の世の中であって、若い人たちも、「人より少しでも先に」と



の気持ちも前面に出して生きているようです。本来の若くて柔らかな気持ちを押しさえ込んで、自ら狭く苦しくしています。仕事においても、私生活においても、些細なことに心を奪われ、それを消化することなく気持ちの奥に残っていると、やがてそれが人生に大きく影響を及ぼしてしまいます。自分の中に滞^{とどま}っている気持ちを内観し、固まっていた気持ちをそのまま取り出してはつきり認めるのです。それらをきちんと整理できなくても、一つひとつをはつきり認めるだけで、心の持ちようが違つてまいります。逆に、小さな気持ちの不納得をずっと溜^ためておくと、それが心のクセとなり、仕事の原動力を奪つてしまいかねません。

「泣き」と心の気づき

前々号からご紹介してきたヨウコさんは、フロントの仕事がよく飲み込めないまま高級旅館の仕事についたものの、毎日が「泣き」の連続でした。仕事に取りかかっても、すぐに「気」が留守になり、ポカをしてしまうのです。

幼いころから寂しい思いを他に求めることで埋めてきた彼女は、自分の気持ちを無意識に他へ依存する癖がついていました。そして、いろいろな現象に気持ちを囚^{とら}われては感情をこねくりまわし、結局は自分を傷つけてしまうのです。元来が生真面目であるため、一つのことには囚^{とら}われると、本分である仕事に集中できずにミスをおかしてしまう。その時点のことん苦しむことができればよいのですが、本気になって仕事で苦しんだことがないので、ただミスをしたという思いだ

けが残り、経験の蓄積になつていかない。できなかった自分に向き合うことなく、そこで起きたもめ事にどっぷりと浸^{ひた}つてしまい、その結果すべてが嫌になつて、職場を辞めたくなつてしまうのです。

「あなたはフロントの仕事をついたなら、どこの部屋が予約になり、私は彼女に言いました。彼女の職場は旅館にしては珍しく定時に上がれるため、前の晩に何が起つていのか分かります。」

「例えば、朝、仕事についたなら、どこの部屋が予約になり、どの部屋が空いているのかをいち早く掌握するのがフロントの仕事でしょ？」

自分がやるべきことは何かを知り、何をするかをきちんと掌握できていること。これが仕事力です。それでも、整体指導を積み重ねることで内なる要求に気づき始めていたヨウコさんは、即「辞める」ではなく、私の言うことに耳を傾け、一呼吸おけるようになっていました。しかし、また次の「泣き」が始まりました。

「今度の涙は何？」と聞くと、支配人が辞めてしまつてしまいます。

「あなたはその人をどう思つていたの？」

「仕事を通じて嫌でした」

嫌いな相手のために泣く……。どうやら、支配人の退職を、漠然と自分の立場と重ね合わせて、理不尽に辞めさせられたと思ひ込んでいた様子です。よく聞くと、「常務が『支配人の仕事に関してどう思う？』と聞いてきたので、私は私なりに、納得していないことを話しました」と言います。彼女の

ひと言くらいで支配人がクビになるわけがなく、彼女とは関係のないところで辞めたのに泣いてしまう。それまでも、人が辞めると言っては泣き、「私も辞めようかな」が始まる。「人が辞めるたびに泣いたり、辞めると言うなんて。あなたは一月おきにそうやってるわよ」

本当に忙しい人です。

「なんでそうなるの？ あなたは常務の理不尽さを訴えるけれど、支配人の仕事についてあなたに聞いたことは理不尽ではない。常務は従業員のことを考えているわよ」と言いました。彼女にはまだ、そういった常務の気持ちを「汲み取る力」がないのです。

共働きの両親にまともに向き合ってもらえなかったことから、人が去ることに寂しさを覚え、人に去られる気持ちが過敏に働いてしまう。

もう一つは、自己保身です。「人が辞めた分、自分に仕事が増えてしまう」という怖れです。このときの彼女は、まだ仕事に腰が入っていませんでした。

自分の気持ちを使いこなせない

次の「泣き」はこうです。

ヨウコさんが引き受けたお客様が仲居さんを夜中まで「あれ持ってこい、これ持ってこい」と使った。翌朝、彼女はあの仲居さんへ、自分では良かれと思い、「お客様が、また来ると言って喜んで帰られましたよ」と言葉をかけると、「きつい言葉を返された」と泣いています。

「人には気持ちとか気分というものがあるのよ。そういうねざらには自分サイドの言葉であって、相手には通じないもの。あなたが受けたお客様でしょ。こういう場合、仲居さんに対してまずは『昨夜は遅くまで大変でしたね』という言葉を使うものよ。そのことによって、仲居さんに夜中まで仕事に追い回されたことをあなたに分かってもらえたという気持ちが生まれる。そのうえで『喜んでお帰りになりましたよ』と言えば、笑顔であなたに返したかもしれないわね」

若い人たちの会話に耳を傾けてみると、相手を温かい気持ちにさせるような言葉がめつきり少なくなりました。自分のことを一方的に主張して終わりにしています。大人社会の責任を感じます。私は彼女に言いました。

「仕事を通して自分の気持ちを使いこなしていくことが、相手の気も使いこなし、自らプロになっていく道よ。これがフロンツマンの心得です」

その後も彼女は、板場でのめごとや内部のごたごたに対して、あたかも自分も渦中にいるように捉えて泣いてくることもありました。あるとき、問題をしっかりと捉えきれずに感情に流され、仕事を辞めたくなくなったと泣いていたので、「あなたは自分のことばかり言っている。いい加減にきなさい」とひと言だけ言ってあとは黙っていました。このころの彼女は、多くを語らなくても感じ取る心が育っていました。のちに「あの言葉は堪えませんでした」と言ってきました。

職場では、言われる相手だつて、きりきり舞いして仕事をしているはず。昔なら「私も大変だけど、あの人も大変」と思いやれたものです。そういうことに彼女も気づき始めま

した。これをきつかけに、自分の中に踏みとどまって考え、気持ちを通られるようになってきました。内なる要求（本当の自分の気持ち）への気づきです。

人間の心（意識）は無意識によって動かされており、身体智を引き出すことによって無意識を活発にし、本来持っている能力を自覚することが大事です。

持て余すエネルギーを本気で使う

野口整体では愉氣と活元運動が柱になっております。

整体療法によって体が整うと、「気が静かになりました」と彼女の言葉が出るようになりました。野口整体の創始者・野口晴哉先生は、生きとし生けるものは「気」が先だとの教えでした。

心と体を繋いでいるのは、気です。例えばヒーラー、オーラの気、これも気ですが、オーラという自分から出ている気は、出たら発散して宇宙へ融合されます。体の勢いがきちんとしている「気」というのは、密度あるものです。生きていくものは「体」と「気」がとも大事なのです。野口先生の「気」世界は、自らの「気」を取り出し、磨き、普段の生活に使いこなしていくことです。

彼女も活元運動が自然によく出るようになり、その運動中に「裡の要求（内なる要求）」が体より出るのを感じたので、「持て余しているエネルギーを本気で使いなさい」と声をかけました。そのとき、彼女の体がストーンと腑に落ちたように反応しました。

やがて彼女に職場の後輩ができました。その後輩も、自分の言ったことをスムーズにやれない、やらないとの話です。

「ヨウコさん、後輩に言い渡すときに、あなたの気持ちの弱さが遠慮になって、言葉の前後に言い訳が余分につくのよ。それが時には相手に嫌味として伝わることもあるから、そこは頭で割り切って、一つひとつをはっきり言い渡したあとに、『お願いします』の言葉で伝えていくのよ」

現在、ヨウコさんは、相手も自分に取り込むうつわをもって、落ち着いて本気で仕事に向き合っております。「泣き」はなくなつたわけではありませんが、最近の「泣き」には明るさと静けさがあります。出会った当時の彼女は、汚れや荒さのみが目立っていました。それらはすっかり消え、今では何人もの人が、彼女の優しさ、やわらかさを持った雰囲気を読みます。女としてはこれからの年月をどう生きるかが大切ですが、自らの身体智と優しさを信じ、生きていってほしいと思います。

本当にいい女になりました。ヨウコさん！



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/shizenku/>