

体をひらく、
心をひらく

第七回

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐
金井とも子

いい女はこうしてつくられる

耐えることによつて育つ「美」

②

人生の節目と心体の成長

人の一生には幾たびかの節目があるといわれます。

二十代は大抵のことは笑つて済ませられ、本当の自分にはなかなか気づかないものです。でも、それがかえつて楽しさにもなる時期でもあります。

三十代には勢いがあり、それゆえ、「自分をどう使えるか」が重要になってまいります。内面では無意識に自分の人生に気持ち向き始めますが、いまだ親が築いた精神環境の枠組みの中に精神が留まり、想念も気持ちの使い方もその影響下

にあつて、心と体に影響しております。時には勢いを持って余し、自分を振り回すこともあります。身体が整うと静けさが生まれる時期でもあります。

四十代あたりで、ようやく気持ちの自立が始まります。自らの人生を踏み出そうとする気が芽生え、「体の成長」と「心の成長」がそれに呼応して動き出すのです。と同時に、それまで無意識の中に溜め込んできたことの整理が始まります。ですから、心意的なことが別の要因と重なり、気持ちの発露となつて表面に現われやすくなります。

これらは、一人ひとりの身体に自然に起こることです。起

こった問題と要因が同化し、「負の刺激」に心も体も揺さぶられていきますが、そのような時こそ大事なのが、身体の修め方です。

自分を内観し、心を整理していくと、一見「負」と思われる中に、心の成長が見え隠れしてきます。その「負」を成長の種として拾い、自らの自覚の下に収めていかないと、負が負を呼び込み、不納得を抱えたまま、人生が「宝の持ち腐れ」で終わってしまうことになります。

「わら」を掴むか、本当の自分を掴むか

前号で紹介した三十代のキヨミさんは、耐えることによって母親を客観視し、距離を置いて温かく向き合えるようになりました。親からの自立が始まり、自らと向き合いたした時に、はっきりしてきたのが、子どもの頃に遭遇したセクシャルハラスメントでした。

彼女自身、子どもの頃の出来事で、漠然と見た映画のように記憶が閉ざされていたのですが、身体は覚えておりました。事件の起きた土地へ仕事で出掛けると気分が悪くなるということが起こり、それが二度三度と続き、気持ちが沈んでいったといいます。

道場へ通う以前の彼女は、家庭の中で何か「聞きたくない」ことがあると、自分に向けられる母の気持ちに負担があるので、黙してやり過ごしたために、物事を漠然と捉えてしまふ癖として身体に染みついていました。ところが、身体を整えていく中で、身体に気づきが生まれてきていました。身体

の記憶は、良きにつけ悪しきにつけ、自分が人生を歩き出した時に、別の基準を作り、生きていきます。

身体に気づきが生まれていたとはいえ、まだ中心軸が一つになっっていなかったため、彼女の中で、嫌な思いと不安が同時に募り、「溺れる者は、わらをも掴む」ごとく、彼女は「わら」を探し始めました。このような精神状態になると、とりあえず分かりやすいものにすがろうとするのが人間です。キヨミさんにとって、本当の自分を掴めるか、わらを掴んでしまうのか、大事な分岐点でした。

野口整体には、身体を自然を呼び起こし、自らの身体を整え活かしていくための方法として「活元運動」と「愉気」があります（いずれ本連載で詳しく説明します）。「愉気」は誘導者の手で体の勢いを呼び起こし、心体が調和することを引き出していくことです。当時の彼女は、男性の差し出す「愉気」の手も、また、男性が近づくとさえも拒否してしました。

活元運動に入ると、性的要因に遭遇した「子ども」に戻り、無意識に封じ込めていたその時の感受性の内に入って、「いや、いや」の連続で、嫌な思いと、その時代の自分と成人した女性としての今のつらさとが一つになっての幾月でした。

その一方で、普通の時は、成人した女心に気づき、「自分はこのままでは、男性との接触ができなくなるのでは」と、意識の上で不安になり、愛してもいない人に接触しようとする。「わら」になるものを掴もうとする。自分が女であることを確かめておきたい気持ちの自然な表れだったのでしよう。子どもの頃の気持ちと成人した女性の気持ちが رفتり来たり

する日々が続きました。

そのうち、「活元運動をしていけば……」と、活元運動にも「わら」を求めようとし始めました。これではいけません。苦しきのあまり、ついつい「わら」を探してしまいましたが、そうした時こそ、自らの内に起こった問題の要因を客観視し、心と体を変化していくのを内観できるようにすると同時に、活元運動は「整う」ために必要だと気づくことが大事なのです。すがる気持ちを抱えたままでは、せっかく自覚し収めていたことも、自らの自信には繋がっていきません。

「過去の自分」を消したい

普段のキヨミさんでは考えもつかないような、心にもない言葉を口にすることがありました。「過去の自分」を消したくなる気持ちの表れです。こういう時の彼女は、気持ちが悪んだんと、「私には何もない、何もできない」から、忘れていたトラウマまで思い出して「自分を消してしまいたい」と、自分を全否定する方向に傾いていきます。そして、自分が真面目に向き合ってきた仕事にも自信が持てなくなるのです。

この「私には何もない」という感覚は、母親によって無意識の中に入れられた言葉でした。例えば、就職した時には、「会社が大きいからあなたでも雇ってくれるのよ」と、言葉を投げかける。母親として、成長した娘を認めることができなかつたのです。自分から娘が離れていくことが不安で、「いつまでもかわいい娘」でいてほしかったのでしょう。そのため彼女の身体は「自信」に裏付けられた明るさが出にくくな

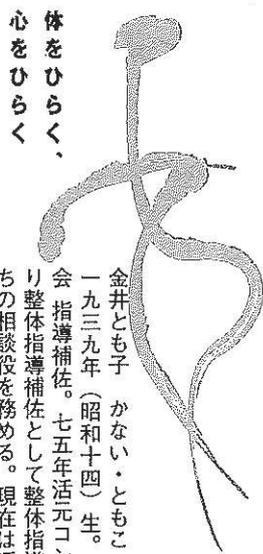
っていました。母と子の気持ちの捻れ現象です。

一年二年と道場に通ううちに、彼女はその苦しさを自ら収め、自らの宝として活かしていかうとするようになりました。「外国旅行に行かなくても、身近にある野の花が『美しいなあ』と感じるようになりました。それに、ボランティア活動で接する人の、表面だけでない内面の優しさも感じ取れるようになってきました」。

キヨミさんのこの言葉に、私は本当に人を大切に思う気持ちが芽生えてきたことを感じます。

もともと彼女は、自分の心だけに気持ちを留め置かず、きちんと向き合い、他の人を思いやる内面の優しさと強さを持っていました。それを内から気づき、落ち着きを持って、自らの人生の大切さを感じ、出発点として一つ捉えて生きていくものが見えてきたと思います。ときどき戸惑いや心体はつきりしなくなることがありますが、それは人生を歩き出す上での成長の一つの表れとして彼女は受け止めていけると思っています。

物事を捉える静けさと女性としてのたしなみを育み、そこで生まれた人との繋がりを大いに広げていくことを願っています。



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/shizenhi/>