

体をひらく、
心をひらく

第二回

いい女はこうしてつくられる②

さなぎが蝶になる

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐

金井とも子



ぽっかり空いた心の空洞

心の遣い方が分からず、自分を生きにくくして悩んでいる若者がたくさんいます。それは若い人たちの中に「心をきちんと遣って生きてゆきたい」という気持ちの芽が育っているからにほかならないのですが、そんな若者に触れ合い、生きていくのに必要とする智慧について話すことができる大人がいないのです。

子どもの気持ちを育てることのできる親がめつきり少なくなつた今こそ、落ち着いて自らを見つめ、育てていける身体が必要でです。ここに、身体智を通して、心の幅が広がり、さなぎが蝶になるごとく、自らを育ててきた女性の話を文にしていきたいと思います。

ヨウコさんが道場を訪ねてみえたのは二十七歳のときでした。このときの彼女は、荒さと汚れだけが目立っていました。実は荒れた分だけ彼女の内面はナイーブで優しいのですが、それがまったく表面に表れていなかったのです。

彼女は共働きの両親と年子の妹の四人家族の中で育ちました。母親は感情をあらわにする人のようでした。仕事に忙しい親の元で、彼女の子どもの時代は、心が満たされるような日々がなかったのでしょう。

私たちの子どものころは、物質的には豊かではなくとも、大人の心に静けさがあり、穏やかな家庭環境がありました。こういう中では子どもの心は荒れないものです。ヨウコさんの家庭環境は、その時代では普通だったと思うのですが、親

にしつかりと受け止めてほしいという彼女の気持ちと親の気持ちにズレを感じながら成人していきました。

野口晴哉先生は、幼いころに自分が欲していることを一所懸命に訴えているのに親の心に静けさがないと、落ちついて受け取れない。そのために、人間不信が生まれてくると説いておられます。ヨウコさんも、年子で生まれて、いつも置いてきぼりを食っていたことで人を信頼するということが育っていないかった。

二十歳のときに実家を出て仕事に就いた彼女は、「自分にとって仕事とは何か」ということに思いを巡らすことなく、ただ生活をするためだけに働いていました。

職場での人間関係において、相手を受け止められないために、仕事も人間的なごたごたとしたものも一つにしてしまい、不満を抱えることが多くありました。仕事の中で相手の立場が見えていないのです。常に不満を抱えた彼女は、寂しさを埋めようとして男性に求め、求めれば求めるほどにその寂しさは埋まらず、何人かの男性に求めても満足できない気持ちがあった。それと同時に職場もひと所に落ち着くことなく春夏秋冬のように変えていったのです。それは心にぽっかり空いた穴をなんとか埋めたいという心の叫びだったと思えるのです。内なる心を内観するすべもなかった彼女は、一所懸命外に求め、埋めようとしていたわけです。

例えば子どものころに、悪いことをして親から叱られると、泣いたりわめいたりしながらも「なんてばかなことをしたんだろう」と腑に落ちてくるものがあります。こうした経験を通して自分を振り返るといふことを身につけていくのですが、

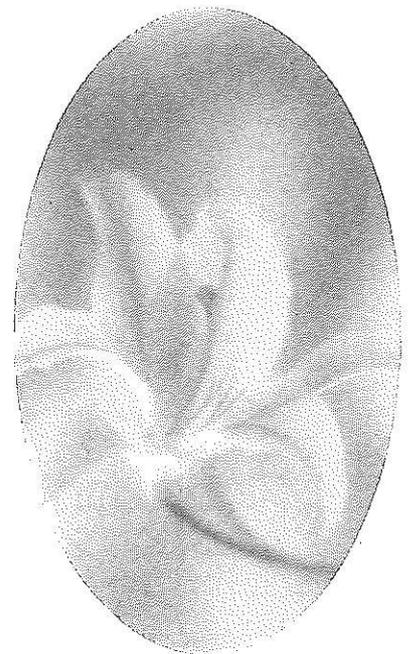
それがなかった彼女は、勤めても「嫌だから辞めればいい」となり、寂しいからふっと男性と「付き合う」という方向に行ってしまうのです。でも、その寂しさはぬぐいきれない。しかもそれが空しさにまでいつていないのです。当時の彼女にはまだ思考する力がなかったのだと思うのです。

無意識の要求に気づく

ヨウコさんは、心の空洞を埋めるために弱さが荒さとなつてその荒さが自己主張していた。弱さや優しさは時に卑怯ひきょうとなつて表れることがあります。保身へと心が動くからです。彼女にとって必要なのは、体を通して心に静けさを持つことでした。誰でも身体智の中に「強さ」と「弱さ」は持ち合わせています。「強さ」は時にきつくなり、荒くなることもある。一方「弱さ」は自分の心を見失うことがあります。「弱さ」が、人間の品の良さにもつながってくるのです。彼女の場合も、この弱さによって自分と向き合えず、感情の赴くままに自分を使ってきたのでしよう。

物事を決断する、判断をするといった力は「腰」にあります。腰がしっかりしてくると、背骨が通り、お腹なかにも力が出てくることで、物事を受け止める幅や力が育ってきます。彼女に限ったことではないのですが、年代に関係なく、お腹や腰のしつかりとした人間が少なくなりました。

私が接触したときの彼女は肩に力が入っており、「肩で風を切る」ようにオートバイを乗り回し、職場では「嫌だ、嫌だ」という思いが姿や形の乱雑さに出ていたと思います。



こういう場合、自分が無意識の中で要求しているものに出会う必要があります。それが、愉ゆき気と整体せいたい操法そうぼうでした。彼女が変わっていくには、頭で考えたり、意思の力だけでは限界があるのです。私どもは、人と関わるのに表の面を観るのではなく、人間を丸ごと受け止めて、一人ひとりにある内面の力を呼び起こさせ、自らを感じ取れるようにしていくことが大切だと思っています。愉気や整体操法で体を整えることにより、自然とその力が体の中から引き出されてくるのです。

ヨウコさんは指導を受け続けるうちに、少しずつ体を感じ取れるようになってきました。体の感覚を通して「自分を生きるとは何か？」を見つめ始めました。付き合っていた男性とのことでも、気持ちのズレを感じとったのです。自分の不安定さから、相手の不誠実も感じず、本当に愛しているかどうかもはつきりしないのに求めていたことに気づいたのです。
よう。

*体が整ってくるにしたがつて、他に求めるだけだった彼女が、自分の裡うちなるもの（無意識の中にある本当の要求）に、

何かを求めていけるようになってきたとき、一つの別れがありました。男性との付き合いを自ら終わらせたのです。

ある日、車で彼女がこちらへやって来るのが見えました。運転中にすでに泣いていました。「今度は何？」と聞くと、「ふられた」と言います。彼が、彼女の家にやって来て家の中に上がろうとしたとき、彼女の体の中より「嫌だ」という気が湧いて来たのです。「上がってもらいたくない」と言うと、彼女がムツとして帰ってしまったという話でした。彼女はそこでふられたと思い込んでいたのです。以前の彼女なら、勢いで自分をごまかしていたものが、体が整ってくることによって彼女が本気で自分を受け止めてくれないことも、分かってきていた。

「女はふられたと思っても、ふって別れる。その気持ちがないと、いい女になっていけないのよ」

私が言ったこの言葉に反応したこのときが、彼女の寂しさを他に向けなくなった身体智の始まりでした。

それから一年後、その彼から連絡があり、彼との間に区切りができていないと思っていたヨウコさんは、「彼と逢ってくる」と言いました。逢えば元に戻り、だからだとした生活が続くのではないかと心配しましたが、数日後に私のところに来て、「行く気になれず、逢いませんでした」とさっぱりとした顔をしていました。

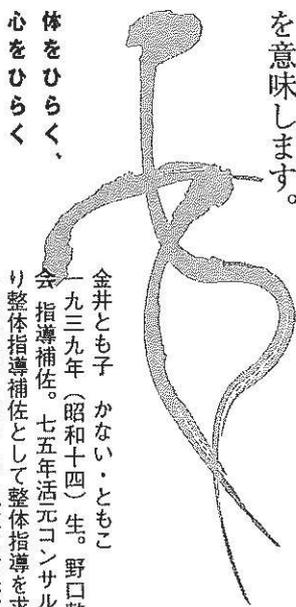
「やっぱりあなたがふったのよ」と言葉かけをしました。このことは後に彼女にとって自分を育てる一つのエネルギーとなりました。寂しくて求めていた自分とも、ふっ切れたのです。

仕事のことで泣き、男性のことで泣いて本当に忙しい人です。しかし内なる心は、真面目で愛らしく優しい女性なのです。

きれいな女性はたくさんいますが、「いい女」と思える人が少なくなりました。いい女とは、女の心意気や立ち居振るまい、柔らかさが生き方に表われているということです。

ある日、道場にみえた男性が、「彼女は匂うようになりますね」と言いました。この男性は三年前から彼女のことを知っているのですが、普段そういうようなことを口にする人ではないのです。最初、荒く汚れた雰囲気と漂わせていたヨウコさんが匂うような女性になった。私も本当にそう思いました。これも彼女の体の中に存在していたことです。実は、どんな女性でも、いい女になる要素を持ち合わせているのです。それまでにはまだ、彼女の試行錯誤をお話ししなければなりません。次号では、この後彼女が仕事を通してどのような蝶になっていったかを紹介していききたいと思います。

^{*}体が整う——野口先生は「整体である」ということを大切にされてきました。これは「命のはたらき」が整っていることを意味します。



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。