

## こころの出番

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日フォーカスチェンジ」第2140号  
(2009年9月7日発行)より

「私、緊張しやすいんです」というひとがいます。そんなひとに、すすめるアドバイスは、これ  
「下あごをゆるめて、口を軽く開けてください」

はい。はっきり言って、ちょっと、おまぬけな表情になっちゃいます。この状態で、緊張するのって、すごくむずかしいです。(笑)

あるいは、「くよくよしがちなんです」というひとが、います。そんなときには、背筋をしゃんと伸ばしてもらい、まっすぐ前を見てもらいます。ええ、これでくよくよするのも、けっこう大変です。

私は、やる気が起きないときには、まず、歩きます。最初は、ゆっくり、というか、ほとんど、のろのろと。それから、少しずつ、足を高くあげていきます。すると、普通に歩いてはいられ

なくなるので、いつのまにか、ステップになってしまいます。そのころには、たいてい、気力も湧いてきています

こころとからだは、ひとつながりのものです。というか、本当は、分けて考えるほうがおかしいのです。もともとひとつのものとしてあるわけですから、どこから変えても、同じなのです。

そのときに大切なのが、呼吸です。からだを動かすと、自然に、呼吸が変わるんです。そして、呼吸が変わると、こころも同時に変わります。

相手から攻撃的なことばや態度を投げかけられたと感じるとき、私たちは、おおくの場合、気持ちがあたふたります。頭にかっと血がのぼって、呼吸が浅くなってきます。(ひどい場合は、止まっちゃいます)

でも、呼吸が浅くなると、からだはかたまって、動きもにぶります。たたかうにしろ逃げるにしろ、あまり得策とは言えません。

こんなときは、まず、息をしっかりと吐くのです。相手から受けた刺激で、か

らだ(こころ)のなかには、見えない毒素がたまっていますから、それもあわせて、一瞬で吐ききってしまいます。

また、こんなとき、無意識のうちに、手を握りしめているひともいます。これも、ひらいてやると、余分なちからが抜けます。肩があがっているひともいますから、それもすっと、おろしてあげます。

ちからにたいして、ちからで抵抗しようとする、それは、文字通り、パワーゲームになるだけです。

パワーゲームは、あらたなパワーゲームを生むだけで、どちらが勝ったとしても、真の解決にはなり得ません。

どうぞ、考えてみてください。はげしい風が吹くとき、強靱なコンクリートの建物がこわれてしまっても、やわらかな草は、ふたたび頭をもたげられます。

本当の強さには、そのようなしなやかさがあるのです。しなやかさは、そのまま、生きるちからにつながります。

息を吐いてください。  
からだのなかに、たまったさまざまな

ものをすべて外に出すつもりで。吐ききったら、ゆるめて、ゆっくりと吸ってください。吸うときには、きらきらした新鮮なエネルギーが、からだのなかに入ってきて、全身を満たすようにイメージして。

あなたは、いつでも、そんなふうに、自分で自分を変えることができます。いたずらに、こころを、振り回されることなく、自分のありかたを、自分で決めることができます。その自分を受け入れましょう。

そして、そんな自分として、もう一度、相手と向き合ってください。何をすべきか、あるいは、何をすべきでないかは、ちゃんとわかると思えますよ。

こころの出番は、そこから先でいいのです。(笑)

●日刊メールマガジン「今日フォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2009年4月、2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>