

清流

題字：芳野 充

平成29年7月30日

第7号

発行所 加来不動産(株)

発行者 加来 寛

北九州市小倉南区守恒本町1-12-23

穏やかに
静かに
清流のように

礼儀ただしく健康に

思いやりの具体的な行動をあげています『日常の心がけ』の五番目には「腰骨を立てた正しい姿勢」とあります。この項目はわたしが小学生だったころの記憶を思い出させます。それは母親から「また背骨が曲がってる！ちゃんと背筋を伸ばしなさい！」とよく叱られ、いつまでも姿勢がわるいと、前かがみにならないよう背中に1mの竹のモノサシを入れられていました。いま親の立場になってみると、竹のモノサシを入れるまではありませんが、やはり子どもたちに「姿勢がわるい！」と注意しているわたしがいます。

先日、自宅で家族と食卓をかこみ「なんで腰骨を立てることが思いやりの行動になるんやろかね」と質問してみると妻からこのような返答がありました。「それは礼儀という思いやりじゃない？料理をつくる側からすると、背中をまげてだらうとした姿勢で食べられると、“美味しくないとやろうか？”とか、そんなんやったら食べない！とか思ったりする」とのこと。その返答をききながら一人しずかに腰骨をたて直しました。

また出先で会社訪問すると、事務所内のスタッフさんの姿勢がいいだけで、とてもさわやかで信頼できる印象をうけますし、逆に背中をまげてあげて手をついたり、足を組んで姿勢がわるい姿のスタッフさんがおおいとこの会社にお願ひしても大丈夫だろうかと不安になります。姿勢一つで相手によい印象や安心をあたえたり、逆に悪い印象や不安な気持ちにさせてしまうことがあるということから、たしかに腰骨を立てることも思いやりや礼儀になるなと思いました。

また「腰骨を立てる」とインターネットで検索してみると、日本の哲学者・教育者である森信三氏（もりのぶぞう・1896〜1992）が腰骨を立てて生活することをすすめており、その効果として「1、やる気がある」と「2、集中力がつく」「3、持続力がつく」「4、行動が俊敏になる」「5、内臓の働きがよくなり、健康的になる」「6、精神や身体のパランス感覚がするどくなる」「7、身のこなしや振る舞いが美しくなる」とあげておりました。またこの腰骨を立てることを子どもたちに伝える教育として、立腰（りつよう）教育を取り入れている幼児施設や公立小学校、中学校もあることを知り、先にあげた「腰骨を立てた正しい姿勢」は、礼儀正しく健康にもなれる秘訣であることを実感しました。これを機にまずわたしが率先し、我が家でも取り組みはじめています。

加来 寛

