

清流

題字：芳野 充

平成29年9月30日

第9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

おだやかな心が物事を好転させる

『目立つことが苦手なソフトバンクホークス柳田。ホームランダービー初優勝。「穏やかな心」で爆発的な成績を残す』

冒頭の内容はインターネットで話題となったニュースです。七月十四日、ソフトバンクホークスの柳田選手がオールスターゲーム第一戦（ナゴヤドーム）のホームランダービーで初優勝したとのこと。

しかしこの活躍にいたるまでの柳田選手は、他を圧倒するフルスイング、俊足、強肩で魅せる豪快なプレーとは逆に、繊細で気にしすぎる性格から、相手ピッチャーや審判の言動に不満をつのらせ、思うようなプレーができずにいました。

そんな柳田選手の心のよわさを見抜いた工藤監督は、自身の胸をさすりながら「心の中をおだやかに今日も一日すごそうね」と声をかけつけ、それをうけた柳田選手は、工藤監督とおなじように自身の心に「おだやかな心。おだやかな心」と唱えつつげました。その結果、きもちが安定し、打席での細かいミスやボールの見極めの失敗も気にならなくなり、持ち前のすばらしいプレーが発揮され、ホームランダービー初優勝に至りました。

ここでわたしが感じたことがあります。それは自身にとっていやなこと、辛いこと、かなしいことなどマイナス要因があったとしても、それを前向きにとらえ「おだやかな心」を意識することで、波立った心が平常心をとりもどし、イヤだと思ふこともあるがままに受け入れられ、物事が好転していくのだろうということです。

逆をいえば、どれだけ素晴らしい能力や才能があったとしても、おだやかな心をうしなってしまうと、その力は発揮されないどころか、マイナスに転じてしまうと思うのです。

素心学塾塾長の池田繁美先生は、このおだやかな心を『イライラしない、人を責めようとしない心』といいます。現在わたしは、あせる気持ちがわいたりイライラした気持ちに気づいたときには、ゆっくりと腹式呼吸を五回おこなうと決め、実行しています。それは柳田選手のように、おだやかな心が物事を好転させることにつながる、と実感するからです。

加来 寛

