

# 清流

題字：芳野 充

平成30年4月30日

第16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

徳やかに  
静かに  
清流のように

## 音は心のバロメーター

「うるさいっ！」と、わたしは夕食の途中でバシンッ！と箸をおき、不機嫌さをあらわにしてガタンッと席をたち、ドスンドスンと足音をたて、極めつけには玄関のドアを「バツターンッ！」と投げつけるようにしめて家をでました。これは恥ずかしい話ですが、約一ヶ月ほどまえに夫婦ゲンカをしたときのこと。

仕事のことであるといろいろと責任を感じることがあり、思いつめ反省をしていたところに、妻からのきつめのアドバイス。ごもっともなアドバイスなだけに、わたしにはこたえませんでした。なお、念のためにお断りしておくと、その後はお互いに非があったことを認め詫び、関係は修復しております（とわたしは思っております）。

話は本題に入りますが、思いやりの具体的行動をあらわした「日常の心がけ」のなかに、「不要な物音は立てない」とあります。わたしが感情をあらわにしたときをふり返ると、必要のない大きな音をボタンボタンと立てておりました。それは「おれは怒っているんだぞ！」という未熟な自己主張からです。しかしそれを耳にしたり目にしたりした妻や子どもたちには、とても不快な思いをさせたと反省しております。

そう考えると、身のまわりで不要な物音をたててしまう際には、どうも心の状態とおおきく関係しているのではないかと思いました。時間がなくバタバタしているときの足音やドアを閉める音。あるいは引き出しから必要なものを探す際のガチャガチャした音。イライラした際、パソコンのキーボードをたたく音やイスに腰かける音。他にもまだありますが、これらの音をまわりで耳にする人たちは、感情を萎縮させたり、何があったのか、と心配したり、あるいはイライラやバタバタを伝播させてしまうこともあると思います。

急いでいたとしてもドアをしめる際には手をそえ、なるべく音を立てない。よく考えればこれだけの行動に要する時間はほんの数秒です。音に意識がむいてるときや気持ちにゆとりがあるときは、できています。音が、気持ちが不安定だと音を立てているときがおおいようです。ひるがえって、心が安定している人はきつと、所作も静かで美しいのではないのでしょうか。音は心のバロメーターではないか、最近はそのように感じています。不要な物音を立てていることに気づいたときは、ゆっくりと深呼吸をおこない、心をととのえたいと思います。

加来 寛

