

# 清流

題字：芳野 充

令和5年4月30日  
第76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

なごやかな気持ちですごそう

大人も子どもも、イライラしている人が増えているような気がします。イライラがさらに相手のイライラを引き出し、お互いが相手を責めたり、追いつめたり暴力をふるったり、さらにはとんでもないトラブルにまで発展するケースは、今や珍しいことではなくなってきた気がします。

とは言いながらも、わたしも心おだやかではないことが多々あります。日々の業務に会社経営のこと、また色んな役を仰せつかっている立場上、時間におわれ目の前のやるべきことに手がつけられないもどかしさにイライラをつのらせませます。ついつい語調や表情がきつくなったり、バタバタとせわしなく動き回ったり、黙っていたとしても人を寄せつけない雰囲気を出してしまったりすることがあります。

さいきん、そんな自分に気づいたときには、へその下あたりからゆっくりゆっくりと息を吐き、吐き切ったところで息を吸うことを数回くり返します。そうすることで心が落ち着き、なごやかな気持ちに切りかえることが、多少ですができるようになってきています。

これは、いわゆる「瞑想」の呼吸法ですが、深く呼吸をすることでイライラしたときにおきる呼吸の乱れを小さくおさえることができます。

わたしは毎日十五分〜二十分程度、朝晩ベッドの上でおこなうようにしています。瞑想をおこなうことで、何とも言えない心地よい感覚を心に植えつけていくのです。

やり方は、瞑想用の丸いざぶとんにあぐらを組み、おだやかな表情を意識し軽く目を閉じます。腰骨をグッと立て呼吸をとおりやすく姿勢をととのえます。肩の力はぬき、目は約一〜二メートル先を見るイメージです。呼吸は吐く時間をながく、吸う時間を短くします。また吐く息は、鼻の頭にティッシュをはりつけ、それが吐く息で動かないくらいイメージでゆっくりと吐きます。「ひとお〜つ」「ふたあ〜つ」と心のなかで数を数えます。「ひとお〜つ」と心で唱えているときは息をゆっくりと吐きつけ、「つ」でスッと鼻から空気を吸い込みます。「とお〜お(十)」まで数えると、またふたたび「ひとお〜つ」からはじめます。

自分のイライラを深い呼吸で静めていく。そうすると落ち着きを取り戻し、なごやかな気持ちに向かいやすくなります。それは相手のイライラを引き出すことなく、むしろ安心を与え良好なコミュニケーションを生むことができるはずで、これからも呼吸を意識し、なごやかな気持ちですごせる時間をふやしていきます。

加来 寛

