

# 清流

題字：芳野 充

令和5年9月30日  
第81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

「心のクセ」は外側と内側から正していく

わたしは昔から「基礎基本」といった類のものや、「コツコツやる」というものが苦手でした。それは突然、自由をうばわれ無理やり「型」にはめられる、という感覚があったからです。

しかし「人にはみな心のクセが存在する」こと。「心のクセは自覚しづらく、気づかないうちに人間関係を悪化させる」など、人生において大きなマイナスになることに気づいてからは、何とか心のクセを正し、素直な人になりたい、と努力と工夫を積み重ねてきました。それは「基礎基本」や「型」と言われる、わたしにとって苦手なものと向き合う日々のはじめりでした。

具体的には「日常の心がけ」という二十一の行動があります。紙面上、すべて列記できませんのでいくつか挙げさせていただきます。

「笑顔であいさつ」「正しくやさしい言葉づかい」「身のまわりの整理整頓」「グチや悪口はひかえる」(「日常の心がけ」より抜粋)などの行動です。

これらの行動をスポーツや武道で例えるなら、正しいフォームや型を何度も何度も練習することで体にしみこませ、クセのある動きを正していく。その積み重ねにより技術を上達させるという行動に似ています。

「日常の心がけ」などを実践することは、いままで不愛想だったあいさつが、笑顔の練習をコツコツ積み重ねることで「笑顔であいさつ」できるようになるということ。つまり、心のクセを外側から正していくための行動だと理解できるようになりました。

いま一つは、心を落ちつけ無心になるための行動があります。たとえば朝晩、ひとり静かな場所で呼吸をととのえ坐禅をくみ、静かで心地よい感覚を心に植えつけていく行動や、早朝、自然のおおい場所をえらんで一人黙々と歩きつづける行動など、淡々と、ただひたすら目の前のことに集中する行動です。

スポーツや武道で例えるなら、ルーティンや黙想などの行動をとること、心を整え、つちかかった基礎基本などの練習を、本番でいかに発揮するための行動と言えるのではないのでしょうか。

つまり、無心になり心を静かで心地よい感覚で満たすことで、少しずつですが、「日常の心がけ」などの行動がムリなくできるようになるということ。また同時に、心のクセがやわらぎ素直な心に近づいていくことができるのではないのでしょうか。

これらを通して「心のクセ」を外側と内側から正していく。それが「良い人生だ」と思えるコツだと実感しています。

加来

寛

