

清流

題 字 : 芳野 充

令和7年10月30日
第106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

自然のなかに身をおく

日々過ごしていると気づかないうちに視野が狭くなり、イライラしやすくなったり、「なぜ自分だけが」とひとりよがりになっていたり、相手の言動に過敏に反応しているわたしがいます。しかしそんな状態の自分に気づき、軌道修正しやすくなるコツをわたしなりに心得ているつもりです。それは静かな自然のなかにゆったりと身を置くこと。とくにここ十年以上、毎年つづけているひとり旅をおこなうと、それはより顕著です。

ひとり旅は最低一泊二日。可能であれば三泊四日程度とり、時期は十月から十一月のすずしい時期をえらんでいます。このときは早朝から交通機関で移動することがおおく、下車してからは陽がしずむころまで水と携行食だけで歩きつづけ、宿泊先の宿で夕食をとります。つまり食事は基本、夕食の一食のみです。

そして最大のポイントは、腕時計はせず、またスマートホンの電源は帰りの交通機関に乗るまではオフのままにしておきます。こうすることで、余計な思考をとめ無心になりやすい状態をつくりやすくしています。

なるべく人がいない自然豊かな場所をえらんで歩きますが、いままで歩いた場所はたとえば、求菩提山（福岡県）、国東半島（大分県）、比叡山（京都府）、高野山（和歌山県）、永平寺（福井県）などです。

自然のなかを一人で歩きはじめると、最初は時間や仕事からみの連絡が気になったり、家庭や職場でうまくいっていない悩みなどが頭のなかを嵐のように渦まきます。これは日常生活のなかであればさほど違和感をおぼえませんが、さわやかで静かな自然のなかをもくもくと歩いてみると、だんだんと考えるのがイヤになってきます。しかしそれでも思考は意に反してとまらず、本当にうんざりした気分になってくるのです。

初日は、そのうんざりをかかえたまま終わることがおおいのですが、二日目のお昼を過ぎるころから、お腹も頭もかるくなり思考がおとなしくなりはじめ、ふと気づけば自然豊かな風景、鳥や小川の音、さわやかな風の感覚、草木のかおりなどいっせいに五感にはいつてきて、解放感とともに自分の体が自然のなかにとけこんだような感覚を味わいます。

そうするとじんわりと心の奥のほうから、なんともいえない優しくあたたかな感覚や感謝の気持ちがかんこんと湧いてきます。この状態になってくるとしめたものです。相手を責めたりくよくよしているわたしの根本的な原因が、自分のわがままやつよくはたらく先入観であることに気づいたり、問題解決のヒントとなるような妙案がポンとうかんだりします。

このようなわたしの行動を家族やスタッフは理解を示してくれ、協力してくれていることに対して、感謝の念にたえません。今年もまたどこか自然のなかに身をおく旅にでかけてきます。

加来 寛

